

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan adalah output mengetahui seseorang dengan menggunakan pancha indera terhadap suatu objek. Sebagian besar pengetahuan datang dari mata dan telinga. Pengetahuan setiap orang akan berbeda-beda, tergantung bagaimana cara mempersepsikan objek tersebut.

Menurut Notoatmodjo (2014), terdapat 6 tingkatan pengetahuan, diantara lain :

1. Tahu (*know*)

Merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah karena hanya sebatas mengetahui dan mengingat yang sebelumnya sudah dipelajari. Dalam keterampilan tingkat pengetahuan ini, yaitu seperti mendefinisikan, menjelaskan, menuturkan, dan mengutarakan sesuatu.

2. Memahami (*comprehension*)

Pada tingkat pengetahuan ini, merupakan keterampilan untuk menggambarkan secara benar tentang suatu objek. Jika seseorang telah memahami materi yang telah dijelaskan, maka akan mampu untuk menerangkan, menalar, dan menginterpretasikan sesuatu yang telah dipelajarinya.

3. Aplikasi (*application*)

Dalam tingkatan pengetahuan ini, pengetahuan yang ada dapat diartikan sebagai keterampilan untuk mengaplikasikan atau mengimplementasikan tentang materi yang telah dijelaskan.

4. Analisis (*analysis*)

Pada tingkat pengetahuan ini, pengetahuan yang ada dapat diartikan sebagai keterampilan untuk memecah objek menjadi bagian-bagian yang saling berkaitan. Keterampilan analisis, yaitu keterampilan dalam menjelaskan, memisahkan, menggolongkan, membedakan & membandingkan sesuatu.

5. Sintesis (*synthesis*)

Dalam tingkatan pengetahuan ini, pengetahuan yang ada dapat diartikan sebagai suatu keterampilan untuk menghubungkan berbagai elemen pengetahuan yang ada menjadi pola baru. Keterampilan pada tingkatan ini adalah untuk merakit, merencanakan, merancang, mengklasifikasikan, dan membuat sesuatu yang baru.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Dalam tingkatan pengetahuan ini, pengetahuan yang ada dapat diartikan sebagai keterampilan untuk menilai suatu objek. Pada tahap ini, dapat digambarkan seperti proses perencanaan untuk pengambilan keputusan alternatif.

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu :

1. Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin mudah memperoleh informasi. Ilmu berkaitan erat dengan pendidikan. Dengan kata lain, orang yang berpendidikan tinggi diharapkan memiliki pengetahuan yang lebih luas karena menerima informasi tidak hanya dari media massa, tetapi juga dari orang lain. Semakin banyak informasi yang dimiliki, semakin besar pengetahuannya. Namun, hal ini bukan berarti orang yang berpendidikan rendah tidak memiliki pengetahuan sama sekali.

2. Informasi/ media massa

Informasi yang didapatkan seseorang baik dari pendidikan formal maupun informal memiliki implikasi jangka pendek yang dapat menyebabkan penambahan pengetahuan. Seiring dengan berjalannya waktu, teknologi menyediakan berbagai jenis media massa yang dapat mempengaruhi masyarakat tentang inovasi baru. Adanya informasi tentang sesuatu dapat membentuk pengetahuan tentang hal baru.

3. Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan yang dilakukan seseorang tanpa memikirkan hal yang dilakukan itu baik atau buruk. Oleh karena itu, akan menaikkan tingkat pengetahuan tanpa perlu melakukannya secara langsung. Selain itu, status sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Tersedianya fasilitas yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan, akan mengakibatkan perubahan pengetahuan seseorang.

4. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses pemberian pengetahuan kepada seseorang. Hal ini dapat terjadi karena interaksi dua arah dimana semua orang di sekitar anda merespons sebagai pengetahuan baru.

5. Pengalaman

Pengetahuan yang berasal dari pengalaman merupakan cara untuk memperoleh realitas tentang pengetahuan dengan mengulang ilmu yang telah diperoleh untuk memecahkan masalah yang pernah dihadapi di masa lalu.

6. Usia

Usia berpengaruh pada daya tangkap dan pola pikir seseorang akan suatu hal. Seiring bertambahnya usia seseorang, semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya. Hal ini akan mengakibatkan pengetahuan yang dimilikinya semakin baik. Terdapat 2 sikap mengenai jalannya perkembangan selama hidup, yaitu sebagai berikut:

- a. Seiring dengan bertambahnya usia, maka akan semakin bijaksana. Semakin banyak informasi dan pengalaman yang didapatkan, akan bertambah pula tingkat pengetahuannya.
- b. Tidak bisa mengajarkan keterampilan baru kepada orang yang sudah tua. Karena pada usia tua, seseorang akan mengalami penurunan fisik maupun mental. Selain itu, seiring dengan bertambahnya usia, IQ (*Intelligent Quotients*) akan menurun seperti pada perubahan bahasa dan pengetahuan umum.

2.2. Persepsi

Menurut Suranto (2010), persepsi yaitu proses internal yang dilewati oleh individu untuk memilih dan menyesuaikan rangsangan eksternal. Rangsangan eksternal dirasakan oleh panca indera, kemudian pikiran dan emosi spontan akan memberikan arti adanya rangsangan tersebut. Sederhananya, persepsi dapat digambarkan sebagai proses individu untuk memahami yang berada disekelilingnya.

Sedangkan Walgito (2010), menyebutkan bahwa persepsi adalah suatu proses yang diawali oleh penerimaan rangsangan oleh individu melalui panca indera yang disebut dengan proses sensori. Rangsangan yang diterima kemudian akan diteruskan yang selanjutnya akan diproses melalui proses persepsi. Selanjutnya, rangsangan yang di rasakan akan dikelola dan diterjemahkan, sehingga individu mengenali dan memahami apa yang dia rasakan, proses ini disebut dengan persepsi.

2.3. Perilaku

Perilaku merupakan bagian dari aktivitas makhluk hidup. Perilaku diartikan sebagai apa yang dilakukan oleh suatu makhluk hidup atau apa yang diamati oleh makhluk hidup yang lainnya. Perilaku adalah reaksi dari setiap individu akibat adanya rangsangan yang datang. Menurut Kholid dalam (Pakpahan dkk., 2021), perilaku dibagi menjadi 2 yaitu :

1. *Covert behavior*

Covert behavior merupakan perilaku tersembunyi yang dapat terjadi ketika respon terhadap suatu rangsang belum teramat dengan jelas atau masih tersembunyi dari orang lain.

2. *Overt behavior*

Overt behavior merupakan perilaku yang terang-terangan yang dapat terjadi apabila respon terhadap rangsang telah diamati oleh orang lain, atau jika sudah berupa tingkah laku.

Pembentukan perilaku menurut Notoatmodjo (2003), sebelum seseorang mengambil perilaku baru, terjadi proses yang berkesinambungan dalam dirinya, proses tersebut antara lain :

1. Awareness (Kesadaran)

Seseorang secara sadar berkembang dalam kesadaran pengetahuan rangsang.

2. Interest (Minat)

Minat seseorang terhadap rangsangan atau objek tertentu, disinilah sikap terhadap objek mulai terwujud.

3. Evolution (Menimbang)

Dalam hal ini, tiap individu akan menimbang apakah rangsang itu baik untuknya, ini menunjukkan sikap terbaik dari orang yang diwawancara.

4. Trial (Mencoba)

Subjek mengambil tindakan atau mencobanya berdasarkan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap rangsangan.

5. Adaption (Menerima)

Subjek menerima kemudian menghasilkan perilaku baru yang terbentuk berdasarkan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap rangsangan.

2.4. Obesitas

2.4.1 Definisi Obesitas

Menurut Mayer dalam Tri Utomo dkk (2012) obesitas yaitu suatu kondisi abnormal yang disebabkan oleh tingginya penumpukan lemak dibandingkan dengan yang diperlukan oleh

tubuh. Obesitas dapat terjadi karena kelebihan asupan kalori. Obesitas dapat terjadi karena ditentukan oleh banyaknya makanan yang dikonsumsi dan terlalu sedikitnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh tubuh (Misnadiarly, 2007). Selain itu, obesitas juga diartikan sebagai dampak dari jumlah asupan kalori yang dikonsumsi lebih besar dari jumlah kalori yang dibakar oleh tubuh (Ginanjar Wahyu, 2009).

Obesitas pada usia dewasa berhubungan dengan sindrom metabolik, sedangkan obesitas dan sindrom metabolik pada usia anak-anak akan berkembang berlanjut hingga usia dewasa (Indriati, 2010). Banyak studi penelitian yang menunjukkan bahwa adanya kecenderungan anak yang mengalami obesitas akan tetap obesitas pada masa dewasanya, yang dapat berakibat kenaikan risiko penyakit dan gangguan yang berkaitan dengan obesitas (Adriani dan Wirjatmadi, 2016).

Cara paling umum untuk menentukan apakah seseorang mengalami obesitas atau tidaknya, adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Perhitungan IMT didasarkan pada perhitungan kilogram per meter kuadrat (Kg/m^2). Berikut merupakan tabel klasifikasi IMT:

Tabel 2. 1. Klasifikasi IMT Menurut WHO

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (Underweight)	< 18,5
Berat badan normal	18,5-22,9
Kelebihan berat badan (overweight) dengan risiko	23-24,9
Obesitas I	25-29,9
Obesitas II	≥ 30

Tabel 2. 2. Klasifikasi IMT Nasional

Klasifikasi	IMT
Kurus	
Berat	< 17,0
Ringan	17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	
Ringan	25,1- 27,0
Berat	> 27,0

2.4.2 Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas

Berikut merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan obesitas antara lain (DiPiro dkk., 2020) :

1. Pengaruh Genetik

Dalam kasus obesitas, genetik mempunyai peran yang penting dalam menentukan obesitas dan distribusi lemak di dalam tubuh. Pada beberapa individu, faktor genetik merupakan faktor utama dari obesitas. Sedangkan pada individu lain, penyebab utama obesitas dapat juga berasal dari faktor lingkungannya. Kontribusi genetik terhadap IMT dan distribusi lemak pada tubuh diperkirakan antara 40-70%.

2. Faktor Lingkungan

Semakin banyaknya perubahan sosial yang terjadi dengan pembangunan ekonomi selama 40 tahun terakhir, hal ini telah terlibat sebagai penyebab potensi terjadinya peningkatan prevalensi pada obesitas. Dapat dilihat seperti pasokan makanan yang semakin berlimpah dan mudah untuk diakses menjadikan kenyamanan material kehidupan di zaman modern yang mengakibatkan terjadinya pengurangan aktivitas fisik yang dilakukan. Kemajuan teknologi yang semakin berkembang secara otomatis telah menghasilkan gaya hidup yang menetap selama periode waktu pada sebagian individu. Selain itu, pada waktu yang sama, telah terjadi peningkatan yang signifikan antara ketersediaan dengan ukuran porsi makanan yang mengandung tinggi lemak yang ada di pasaran. Hal ini membuat individu tertentu merasa lebih nyaman dan lebih murah dibandingkan dengan alternatif makanan yang lebih sehat.

3. Kondisi Medis

Kondisi medis yang berhubungan dengan penambahan berat badan termasuk contohnya pada sindrom cushing iatrogenik, insulinoma, defisiensi leptin, dan berbagai kondisi gangguan kejiwaan seperti pada depresi, gangguan makan berlebihan, dan skizofrenia.

4. Obat-obatan

Obat-obatan yang dapat mengakibatkan terjadinya penambahan berat badan yang tidak diinginkan yaitu termasuk pada beberapa obat antikonvulsan, obat antidepressan, antipsikotik atipikal, antipsikotik konvensional, dan obat-obatan hormon.

2.4.3 Faktor Risiko dari Obesitas

Terjadinya kelebihan penimbunan lemak >20% dari berat badan ideal, akan mengakibatkan permasalahan yang dapat mengganggu kesehatan bahkan dapat mengakibatkan terjadinya gangguan fungsi tubuh (Misnadiarly, 2007). Obesitas bisa berdampak terhadap pernafasan, seperti terjadinya penyakit asma dan gangguan tidur, gangguan persendian, kemudian masalah psikologis seperti terjadinya kecemasan dan depresi, kualitas hidup yang rendah dan terjadinya masalah sosial seperti *bullying* dan ciri negatif dari sekitar (Bass dan Eneli, 2015). Adapun faktor resiko dari obesitas yaitu sebagai berikut (Husnah, 2012):

1. Diabetes Mellitus

Pada individu yang mempunyai IMT >25, mempunyai kecenderungan menjadi diabetes mellitus sebesar 25% pada tiap peningkatan satu angka IMT.

2. Hipertensi

Tekanan darah tinggi >140/90 mmHg, ditemukan pada 1/3 orang yang mengalami obesitas.

3. Stroke

Terjadinya peningkatan tekanan darah, gula darah dan lemak, akan mengakibatkan seseorang yang obesitas mudah terkena stroke.

4. Gagal Nafas

Akibat dari kegemukan pada obesitas, dapat mengakibatkan kesulitan bernafas terutama pada tidur malam.

5. Nyeri sendi

Osteoarthritis biasanya sering terjadi pada obesitas. Umumnya, nyeri sendi terjadi pada sendi besar yang berfungsi sebagai penopang berat tubuh.

6. Batu Empedu

Obesitas dengan IMT >30 dapat menyebabkan terjadinya batu empedu 2 kali lipat dibandingkan dengan orang yang kondisinya normal. Kemudian, ditemukan tujuh kali lipat bahwa obesitas dengan IMT >45 dapat menyebabkan terjadinya batu empedu.

7. Psikososial

Selain dapat menyebabkan dapat terjadinya masalah medis lainnya, obesitas juga dapat mengakibatkan masalah psikososial yang mempengaruhi kepribadian atau jiwa seseorang seperti terjadinya depresi, reaksi kecemasan, stress.

8. Kanker

Pada laporan terbaru, WHO memperkirakan obesitas dapat mengakibatkan kanker payudara, endometrium, usus besar, ginjal dan kerongkongan. Di Inggris, terdapat sekitar 20-30 ribu kejadian kanker terjadi pada obesitas per tahunnya.

9. Meningkatnya angka kematian

Sebuah studi yang dilakukan di Amerika Serikat mendapatkan bahwa pria atau wanita pada usia >40 tahun yang mempunyai berat badan berlebih atau dengan IMT >30, diperkirakan bahwa umurnya 7 tahun lebih pendek dibandingkan dengan orang normal.

2.4.4 Pencegahan Obesitas

Pencegahan obesitas merupakan bagian penting yang harus dilakukan, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Sebagian besar kasus obesitas dimulai pada usia muda, dan banyak penyakit dapat terjadi akibat obesitas pada usia muda. Oleh karena itu, kesadaran pola hidup sehat dengan berat badan yang ideal merupakan kunci terpenting untuk mengurangi obesitas dan mencegahnya sejak dini (Husnah, 2012). Berikut merupakan beberapa cara untuk mencegah terjadinya obesitas sejak dini (Nurmalina dan Valley, 2011):

- a. Biasakan untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan selalu melakukan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya obesitas.
- b. Biasakan untuk mengonsumsi buah-buahan dan sayuran setiap hari.
- c. Hindari mengonsumsi makanan yang tinggi kalori dan minuman yang bersoda.
- d. Hindari makanan olahan yang mengandung tepung, gula dan lemak jenuh.
- e. Melakukan olahraga sedang, setidaknya selama 30 menit setiap harinya atau 2 kali dalam seminggu.
- f. Selalu memeriksakan IMT.

2.4.5 Tatalaksana Obesitas

Penatalaksanaan pada obesitas, dapat dibagi menjadi 3 macam yaitu tatalaksana secara non farmakologi, farmakologi dan operasi (Yahya, 2017).

1. Non Farmakologi

Pada penatalaksanaan ini, yaitu dengan cara mengarahkan keluarga dalam pengobatan obesitas melalui pengurangan jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh serta meningkatkan pengeluaran energi. Tatalaksana non farmakologi yaitu meliputi diet, peningkatan aktivitas

fisik secara teratur, melakukan perubahan perilaku, dan keterlibatan keluarga dalam proses pengobatannya.

2. Farmakologi

Pada penatalaksanaan dengan farmakologi, dapat digunakan obat yang bekerja dengan cara menghambat penyerapan lemak seperti orlistat. Pada penatalaksanaan ini, tidak dianjurkan untuk pengobatan anak karena efek jangka panjangnya belum diketahui dengan pasti.

3. Operasi

Penatalaksanaan ini diindikasikan untuk pasien obesitas jika berat badannya $>200\%$ dari berat badan normal. Prinsip pengobatan ini yaitu mengurangi asupan makanan dengan memperlambat waktu pengosongan lambung dengan cara *gastric banding* dan *gastric bypass*.

2.5. Teh Hijau

2.5.1 Definisi Teh Hijau

Teh hijau merupakan teh yang berasal dari *Camellia sinensis* yang dipetik dan dipanaskan untuk mencegah terjadinya oksidasi. Teh adalah minuman yang paling banyak dikonsumsi kedua di dunia setelah air, terhitung sekitar 2/3 dari populasi dunia. Teh hijau adalah jenis teh yang paling alami yang tidak mengalami proses fermentasi. Teh hijau merupakan tanaman yang memiliki khasiat untuk menurunkan berat badan, menurunkan kolesterol, trigliserida, serta gula darah, dapat mencegah kerusakan gigi, antioksidan, dan antibakteri (Adi Nugroho dan Kurniawati, 2020). Kandungan katekin tertinggi yang terkandung dalam teh hijau yaitu EGCG yang diketahui berkaitan kuat untuk menurunkan risiko penyakit metabolismik (Sae-Tan dkk., 2011).

2.5.2 Teh Hijau Untuk Menurunkan Berat Badan

Tanaman obat sering digunakan sebagai alternatif tradisional yang lebih aman. Banyak orang kini mengandalkan teh hijau sebagai alternatif untuk menurunkan berat badan alami (Rismayanti dan Purnama, 2021). Pada teh hijau, terdapat kandungan senyawa *catechins* yang dapat memperlancar metabolisme tubuh yang dapat membantu dalam proses penurunan berat badan. Kandungan utama teh hijau yaitu katekin polifenol seperti *epigallocatechin-3-gallate* (EGCG), *epigallocatechin* (EGC), *epicatechin-3-gallate* (ECG), dan *epicatechin* (EC). EGCG merupakan kandungan yang melimpah dalam teh hijau yaitu sekitar 50-80% dari jumlah total katekin (Adi Nugroho dan Kurniawati, 2020).

Teh hijau telah terbukti dapat menurunkan berat badan, studi sebelumnya oleh Dulloo dkk., (1999) menunjukkan bahwa pria muda sehat yang diberikan ekstrak teh hijau menghasilkan adanya pengeluaran energi selama 24 jam, karena EGCG bekerja merangsang thermogenesis dan oksidasi lemak yang berdampak terhadap penurunan berat badan. EGCG juga bekerja dengan cara menginhibisi aktivitas asetil-KoA karboksilase dalam siklus biosintesis asam lemak, sehingga mengurangi penumpukan trigliserida di jaringan adiposa (Adi Nugroho dan Kurniawati, 2020).

Hasil studi *in-vivo* menunjukkan bahwa teh hijau berpengaruh terhadap penurunan berat badan dan berat jaringan lemak. Teh hijau bekerja dengan cara meningkatkan penyerapan lemak. Katekin yang terkandung dalam teh hijau juga diketahui dapat meningkatkan konsentrasi lemak ninja pada tikus yang diinduksi lemak tinggi (Sae-Tan dkk., 2011). Hasil studi *in-vitro* juga menunjukkan efek anti-obesitas melalui penghambatan proliferasi dan adipogenesis serta dengan menurunkan penyerapan lemak dan karbohidrat dengan menghambat enzim tertentu (Wolfram dkk., 2006).