

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Edukasi gizi

Edukasi gizi menurut Fasli Jalal (2010) adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi⁸.

Bentuk dari kegiatan edukasi gizi salah satunya adalah penyuluhan. Langkah-langkah dalam melakukan penyuluhan menurut Maulana (2007)⁹ adalah:

- (1) Mengenal masalah, masyarakat dan wilayah;
- (2) Menentukan prioritas penyuluhan;
- (3) Menentukan tujuan penyuluhan dengan mempertimbangkan tujuan yang jelas, realistis (dapat dicapai) dan dapat diukur;
- (4) Menentukan sasaran penyuluhan;
- (5) Menentukan isi penyuluhan;
- (6) Menentukan metode penyuluhan yang akan digunakan;
- (7) Memilih alat peraga atau media penyuluhan;

(8) Menyusun rencana penilaian (evaluasi);

(9) Menyusun rencana kerja atau rencana pelaksanaan.

2. Konsumsi makanan

a. Pengertian konsumsi makanan

Konsumsi pangan adalah jenis dan jumlah pangan yang dimakan oleh seseorang dengan tujuan pada waktu tertentu. Mengonsumsi pangan dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologis, psikologis, maupun sosial. Hal ini terkait dengan fungsi makanan yaitu gastronomik, identitas budaya, religi, magis, komunikasi, lambang status ekonomi, kekuatan dan kekuasaan¹⁰. Asupan zat gizi pada orang dewasa lebih terfokus pada bagaimana memelihara berat badan yang sehat dan latihan fisik, menghindari berat badan yang berlebihan, dan melanjutkan untuk membangun kekuatan. Kebutuhan energi umum orang dewasa ditetapkan melalui batasan makan yang direkomendasikan dan tingkat aktifitas¹¹.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi

Faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan yang dimakan seseorang menurut Khomsan (2006), adalah faktor ekonomi dan harga, dan faktor sosial budaya dan religi. Faktor ekonomi dan harga dapat mempengaruhi secara langsung karena perbedaan pendapatan seseorang dapat mempengaruhi perubahan konsumsi makanan yang dimakan. Faktor sosial budaya dan religi

dapat mempengaruhi konsumsi makanan karena kebudayaan seseorang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang digunakan untuk dikonsumsi, kebudayaan juga menentukan makanan yang boleh dimakan atau makanan yang bersifat tabu¹⁰. Terdapat faktor lain yang mempengaruhi pola makan seseorang¹², yaitu:

- (1) *Personal Preference*, yakni pola makan atau konsumsi seseorang dapat dipengaruhi oleh kesukaan atau ketidaksukaannya terhadap makanan tersebut. Perasaan suka tidak suka seseorang terhadap makanan tergantung pada asosiasinya terhadap makanan tersebut;
- (2) Rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang, yang diartikan sebagai, rasa lapar merupakan sensasi yang kurang menyenangkan, karena berhubungan dengan kekurangan makanan. Sebaliknya, nafsu makan adalah sensasi yang menyenangkan berupa keinginan seseorang untuk makan. Ada pula rasa kenyang yaitu perasaan puas karena telah memenuhi keinginan makan.

c. Jumlah konsumsi makanan

Jumlah konsumsi makanan setiap hari dianjurkan sesuai dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kecukupan gizi yang dianjurkan setiap hari adalah jumlah rata-rata suatu nutrisi yang dibutuhkan perhari untuk memenuhi kebutuhan seseorang. Jumlah

ini cukup untuk menjaga keseimbangan metabolisme yang normal dan mencegah terjadinya penyakit¹³. Terdapat anjuran jumlah porsi yang dibutuhkan orang dewasa dalam sehari menurut kecukupan gizi¹⁴, yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1: Anjuran Jumlah Porsi Sehari Orang Dewasa menurut Kecukupan Gizi

Jenis Makanan	Jumlah Porsi bahan makanan (p)			
	2100	2300	2500	2800
Nasi/ penukar	5	6	7	8
Tempe/ penukar	3	3	3	3
Daging/penukar	3	3	3	3
Susu	-	1	1	1
Sayur	3	3	3	3
Buah	4	4	4	5
Gula	2	2	2	2
Minyak	6	6	6	7

3. Aktivitas fisik

a. Pengertian aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi sehingga menyebabkan pembakaran energi. Energi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik bervariasi menurut tingkat intensitas dan lama melakukan aktivitas fisik. Semakin berat dan semakin lama aktivitas fisik dilakukan, maka semakin tinggi energi yang diperlukan¹⁵. Upaya menurunkan berat badan melalui aktivitas fisik umumnya hanya menurunkan berkisar 2-3%, sedangkan olahraga mempengaruhi kecepatan penurunan berat badan menurut frekuensi dan durasinya¹¹.

b. Aktivitas fisik untuk obesitas

Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan oleh penderita obesitas harus dilakukan secara perlahan-lahan dan bertahap. Aktivitas awal dapat berupa peningkatan aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti menggunakan tangga atau berjalan pelan. Seiring berjalannya waktu untuk meningkatkan penurunan berat badan dapat dilakukan aktivitas lebih berat, yaitu aktivitas sedang. Aktivitas sedang dilakukan dalam 30 sampai 45 menit selama tiga sampai lima kali perhari¹¹. Tingkat aktivitas fisik harian yang lebih tinggi atau latihan fisik yang teratur dapat membantu mempertahankan keseimbangan energi dan dapat mencegah obesitas. Aktivitas fisik lebih merupakan bentuk multidimensional yang kompleks dari perilaku manusia daripada perilaku dan teoritis, meliputi semua gerak tubuh mulai dari gerakan kecil. Aktivitas fisik mengacu pada gerakan beberapa otot besar seperti saat menggerakkan lengan dan tungkai¹⁶.

Aktivitas fisik dapat ditingkatkan dengan mengurangi waktu santai, seperti menonton televisi. Seseorang harus membangun aktivitas fisik setiap hari. Contohnya, memarkir mobil lebih jauh dari tempat kerja atau belanja dan berjalan menggunakan tangga daripada menggunakan *lift* merupakan cara yang mudah untuk meningkatkan aktivitas fisik harian¹¹. Menurut Barasi (2007), cara

termudah untuk meningkatkan aktivitas fisik pada seorang obesitas adalah menjadwalkan lebih banyak aktivitas ke dalam rutinitas normal setiap hari. Cara ini lebih mungkin dilakukan daripada meluangkan waktu dengan sengaja untuk melakukan latihan di pusat kebugaran. Rekomendasi mengenai jumlah aktivitas yang seharusnya dilakukan penderita obesitas, yaitu melakukan aktivitas sedang minimal 30 menit dalam 5 minggu. Untuk mencegah naiknya berat badan direkomendasikan untuk melakukan aktivitas sedang setiap hari selama 45-60 menit³.

c. Olahraga

Kegiatan fisik mencakup berbagai jenis dan bentuk kegiatan meliputi aktivitas fisik pada saat melakukan pekerjaan, kegiatan olahraga, kegiatan, kegiatan saat mengisi waktu senggang dan kegiatan rutin sehari-hari¹⁷. Olahraga termasuk kedalam aktivitas fisik yang berperan penting menurunkan dan memelihara berat badan. Olahraga penting untuk meningkatkan pengeluaran energi, dan meningkatkan hilangnya lemak¹¹.

Menurut Giam C K dan Teh K C (1993), mengatakan bahwa secara umum aktivitas fisik atau olahraga jika dilihat dari sifat dan bentuk kegiatan terdiri dari; latihan aerobik, latihan kalistenik, latihan relaksasi, dan latihan anaerobik dengan tahanan. Latihan yang dianjurkan untuk obesitas adalah latihan aerobik, yaitu latihan yang dilakukan secara terus-menerus dengan

intensitas sedang dan menggunakan oksigen sebagai sumber utamanya. Berbagai jenis latihan aerobik, seperti jalan, jogging, berenang, bersepeda, loncat tali, menari dan berbagai olahraga permainan seperti bulu tangkis, tennis, basket, sepak bola, squash, volley, dan tenis meja¹⁷.

d. Pengukuran aktivitas fisik

Aktivitas fisik seseorang dapat dihitung menggunakan rumus

Physical Activity Level (PAL)¹⁸, seperti berikut:

$$PAL = \frac{\sum(PAR \times \text{alokasi waktu tiap aktivitas})}{24 \text{ jam}}$$

Rumus 1. Rumus *Physical Activity Level* (PAL)

Keterangan:

PAL = *Physical Activity Level* (Tingkat Aktivitas Fisik).

PAR = *Physical Activity Ratio* (Jumlah energi yang dikeluarkan untuk jenis aktivitas per satuan waktu tertentu).

Tabel 2. Kategori Aktivitas Fisik

Kategori Aktivitas Fisik	Nilai PAL
Ringan	$1,40 \leq PAL \leq 1,69$
Sedang	$1,70 \leq PAL \leq 1,99$
Berat	$2,00 \leq PAL \leq 2,40$

4. Media

a. Pengertian

Kata “media” berasal dari bahasa latin “*medius*” yang berarti “pengantar”. Media dalam bahasa Arab adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan. Media

merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan audien. Namun, peranan media tidak akan terlihat apabila penggunaannya tidak sejalan dengan isi dari tujuan pengajaran yang telah dirumuskan. Karena itu, tujuan pengajaran harus dijadikan sebagai pangkal acuan untuk menggunakan media¹⁹.

Penggunaan media sebagai sumber belajar dalam proses belajar adalah untuk memudahkan seseorang memperoleh pengetahuan dan ketrampilan. Hal ini dikarenakan dalam proses belajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting, sebab ketidak jelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara pembelajaran¹⁹.

b. Jenis dan karakteristik media

Menurut Kemp (1975), karakteristik media merupakan dasar pemilihan media sesuai dengan situasi belajar tertentu. Sehingga klasifikasi media, karakteristik media dan pemilihan media merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam penentuan strategi pembelajaran¹⁹.

1) Media grafis

Media ini berfungsi untuk menyalurkan pesan yang berupa simbol-simbol komunikasi visual yang perlu dipahami, untuk menarik perhatian, memperjelas sajian ide, mengklarifikasikan atau menghiasi fakta yang akan lebih cepat

dilupakan bila tidak digrafiskan. Beberapa contoh media grafis seperti gambar/foto, sketsa, diagram, bagan, kartun, poster, peta, dan papan flanel¹⁹.

2) Media berbasis audio-visual

Media ini merupakan media yang terjangkau, karena hanya diperlukan untuk membeli tape dan peralatan seperti tape recorder. Media ini tidak memerlukan tambahan lagi karena tape dapat dihapus setelah digunakan dan pesan baru dapat direkam kembali. Audio tape recorder juga dapat dibawa kemana-mana, ditempat yang tak terjangkau listrik sekalipun. Beberapa contoh media audio-visual adalah radio dan tape, alat perekam pita magnetik, kombinasi slide dan suara, film bingkai, film rangkai, media transparansi (OHT), mikrotis, film gelang, televisi¹⁹.

c. Manfaat media

manfaat media yang paling utama adalah memperjelas pesan-pesan yang akan disampaikan, selain itu alat peraga dapat menambah efektivitas proses pendidikan dan konseling gizi. Manfaat alat peraga menurut Depkes (1982)⁸, adalah :

- (1) Menumbuhkan minat audien;
- (2) Membantu audien untuk mengerti lebih baik;
- (3) Membantu audien untuk mengingat lebih baik;

- (4) Membantu audien untuk meneruskan apa yang telah diperoleh kepada orang lain;
- (5) Membantu audien untuk menambah dan membina sikap baru;
- (6) Merangsang audien untuk melaksanakan apa yang telah dipelajari;
- (7) Dapat membantu mengatasi hambatan bahasa;
- (8) Dapat mencapai sasaran lebih banyak;
- (9) Membantu audien untuk belajar lebih banyak.

5. Media video

a. Pengertian media video

Merupakan media audio-visual yang semakin populer dalam masyarakat. Pesan yang disampaikan dalam media video dapat berupa fakta maupun fiktif yang dapat bersifat informatif, edukatif maupun instruksional. Media video memiliki kelebihan dan kelemahan tersendiri jika dibandingkan dengan media audio-visual lainnya. Kelebihan media video¹⁹, adalah:

- (1) Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya;
- (2) Sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi-informasi dari ahli-ahli/ spesialis;
- (3) Demonstrasi yang sulit dapat dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga mempermudah untuk dipahami;

- (4) Kamera dapat mengamati objek lebih dekat untuk sesuatu yang bergerak atau sesuatu yang berbahaya seperti harimau;
- (5) Isi media dapat dikontrol;
- (6) Menghemat waktu dan video dapat diputar ulang sesuai keinginan;
- (7) Suara dapat diatur dan dapat disisipi komentar yang penting.

b. Syarat pembuatan video

Terdapat beberapa syarat pada pembuatan video⁸, yaitu:

- (1) Video yang digunakan harus menarik minat audien untuk melihat dan memahami;
- (2) Penggunaan video sebagai media harus sesuai dengan sasaran audien. Sasaran dapat dilihat dari segi umur, tingkat pendidikan, suku/daerah, latar belakang budaya dan pengalamannya;
- (3) Isi pesan dari video harus mudah dimengerti, singkat, dan jelas;
- (4) Video dibuat sesuai dengan pesan yang hendak disampaikan;
- (5) Kesopanan sangat diperlukan dalam penggunaan media termasuk media video. Kesopanan media dalam arti media tidak melanggar norma, etika dan budaya yang ada di tempat dimana media tersebut digunakan.

6. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dari manusia. pengetahuan hanya menjawab pertanyaan “*what*”, misalnya apa itu air, apa manusia²⁰. Hal tersebut terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera pengelihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga²¹.

b. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan¹⁹, adalah:

- (1) Pendidikan, yakni bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi;
- (2) Pekerjaan, yakni seseorang dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan di lingkungan pekerjaan, baik secara langsung maupun tidak langsung;
- (3) Umur mempengaruhi perubahan fisik secara garis besar yaitu, perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri baru. Pada aspek psikologi atau mental taraf berfikir seseorang semakin matang dan semakin dewasa;

- (4) Minat diartikan sebagai kecenderungan atau keinginan seseorang terhadap sesuatu. Seseorang akan mencoba dan menekuni suatu hal yang pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang mendalam;
- (5) Pengalaman yang kurang baik akan cenderung dilupakan dan pengalaman yang menyenangkan akan membuat kesan yang sangat mendalam yang akan membentuk sikap positif dalam kehidupan;
- (6) Informasi, yakni kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

c. Tingkatan pengetahuan

Secara garis besar ada enam tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif menurut²¹, yaitu:

- (1) Tahu (*know*) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima;
- (2) Memahami (*comprehension*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar;

- (3) Aplikasi (*aplication*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya);
 - (4) Analisis (*analysis*) diartikan kemampuan untuk menjabarkan materi atau sesuatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain;
 - (5) Sintesis (*sinthesis*) diartikan kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam satu bentuk keseluruhan yang baru. Kemampuan ini dapat dilihat dari kemampuan menyusun, merencanakan, meringkas, dsb;
 - (6) Evaluasi (*evaluation*) diartikan kemampuan untuk menilai suatu materi atau objek. Penilaian dapat didasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria yang telah ada;
- d. Cara pengukuran pengetahuan kesehatan

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara melakukan pertanyaan-pertanyaan secara langsung (wawancara) atau melalui pertanyaan tertulis atau angket. Indikator pengukuran pengetahuan kesehatan adalah “tingginya pengetahuan” responden tentang kesehatan²⁰.

7. Sikap

a. Pengertian

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap sesuatu dalam kehidupan sehari-hari, seperti reaksi yang berifat emosional terhadap stimulus sosial. Newcomb, salah seorang ahli psikologis sosial, menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan ataupun kesediaan seseorang untuk bertindak, bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu²¹. Tiga komponen pokok seseorang dalam bersikap menurut Allport (1954)²¹, yaitu:

- (1) Kepercayaan, ide dan konsep terhadap suatu objek;
- (2) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap objek;
- (3) Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*).

b. Faktor yang mempengaruhi sikap

Faktor yang mempengaruhi sikap seseorang terbagi menjadi faktor eksternal, seperti fisiologis (sakit, lapar, haus), psikologis (minat dan perhatian) dan motif. Sedangkan, faktor internal yang mempengaruhi, seperti pengalaman, Situasi, Norma, Hambatan dan Pendorong⁹.

c. Tingkatan Sikap

Tingkatan sikap menurut Notoatmodjo (2007)²¹, adalah:

- (1) Menerima diartikan bahwa orang mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan;
- (2) Merespon adalah emberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas. Terlepas dari benar atau salah sesuatu yang diutarakan. Hal itu memiliki arti seseorang telah menerima ide tersebut;
- (3) Menghargai, dapat dikatakan jika tingkatan ketiga ini dapat diartikan dengan mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah dengan orang lain;
- (4) Bertanggung jawab, yaitu menerima dan menanggung segala sesuatu yang telah dipilih dengan segala resiko yang diterimanya.

d. Cara pengukuran sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran sikap secara langsung dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan tentang stimulus atau objek yang bersangkutan. Pertanyaan secara langsung juga dapat dilakukan dengan memberikan pendapat dengan menggunakan kata “setuju” dan “tidak setuju” terhadap pernyataan-pernyataan pada objek tertentu, dengan menggunakan skala Likert.

Pengukuran sikap secara tidak langsung juga dapat diukur menggunakan pertanyaan²².

8. Perilaku

a. Pengertian perilaku

Menurut ahli psikologi, Skinner (1938) mengatakan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar. Dengan demikian, perilaku manusia terjadi melalui proses: Stimulus, Organisme, dan Respon (SOR). Perilaku manusia dikelompokkan menjadi dua²², yaitu:

- (1) Perilaku tertutup, yakni perilaku yang terjadi bila respon respon terhadap rangsangan masih belum dapat diamati orang lain secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap terhadap rangsangan;
- (2) Perilaku terbuka, yakni perilaku yang terjadi bila respon terhadap rangsangan sudah dilakukan atau berupa tindakan dan dapat diamati orang lain dari luar.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku

Perilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Rangsangan yang didapat dari luar (faktor eksternal) dan respon yang terbentuk dari dalam diri seseorang yang bersangkutan (faktor internal) merupakan faktor utama terbentuknya perilaku. Faktor eksternal lain yang mempengaruhi perilaku adalah faktor

lingkungan fisik, dan faktor non-fisik dalam bentuk sosial, budaya, ekonomi dan politik²².

c. Pengukuran dan indikator perilaku

Pengukuran perilaku dapat dilakukan dengan pengukuran pada 3 domain (pengetahuan, sikap dan perilaku). Pengukuran dan indikator pengetahuan dan sikap diuraikan di atas. Pengukuran dan indikator mengenai tindakan atau praktik kesehatan dilakukan melalui dua cara, secara langsung dan secara tidak langsung. Pengukuran perilaku yang paling baik adalah melakukan pengamatan (observasi), yaitu mengamati tindakan subjek dalam rangka memelihara kesehatan. Sedangkan secara tidak langsung menggunakan metode mengingat kembali (*recall*). Metode ini dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan terhadap subjek tentang apa yang telah dilakukan berhubungan dengan kesehatan²².

9. Obesitas

a. Pengertian obesitas

Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara jumlah makanan yang masuk dan yang keluar¹. Obesitas pada dasarnya merupakan penimbunan lemak yang berlebihan. Kelebihan lemak pada obesitas terdapat di jaringan adiposa yang memang merupakan tempat penyimpanan cadangan energi. Setiap jumlah lemak maupun karbohidrat yang tidak langsung digunakan akan disimpan dalam jaringan adiposa⁴. Status gizi obesitas pada

kelompok umur dewasa >18 tahun dapat diketahui berdasarkan indikator Indeks Masa Tubuh (IMT)². Penggunaan IMT hanya untuk orang dewasa yang berusia >18 tahun. Untuk mengetahui nilai IMT, dapat dihitung dengan rumus berikut ini:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Rumus 2. Rumus Indeks Masa Tubuh (IMT)

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO. Untuk obesitas sendiri masuk kedalam status gizi kelebihan berat badan tingkat berat, yaitu >27,0¹⁴.

b. Aspek penyebab obesitas

Ada beberapa aspek yang mempengaruhi terjadinya obesitas terhadap seseorang menurut Budiyanto (2002)²³, yaitu :

- (1) Aspek gizi, ialah seseorang yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas mengalami kelebihan energi, zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sudah terpenuhi seperti karbohidrat, protein dan lemak. kelebihan energi dalam tubuh diubah menjadi lemak yang ditimbun pada tempat-tempat tertentu;
- (2) Aspek ekonomi, pada masa sekarang banyak makanan siap saji yang tersedia disekitar masyarakat seperti *hamburger, fried chicken, hot dog*, dll. Makanan tersebut merupakan makanan yang relatif mahal dan banyak dari masyarakat yang mengkonsumsi adalah masyarakat yang memiliki ekonomi tinggi;

(3) Aspek sosial budaya, yakni kebiasaan makan orang Indonesia saat makan adalah lebih banyak makanan pokok daripada lauknya. Kebiasaan lain yaitu *ngemil* hal tersebut juga mempengaruhi berat badan seseorang.

c. Faktor penyebab obesitas

Faktor-faktor yang menjadi penyebab obesitas adalah pola konsumsi yang mengandung energi tinggi dan kurangnya aktivitas fisik yang mengarah pada pola hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*). Peningkatan kemakmuran dan juga pengaruh dari westernisasi dapat mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan cepat saji (*fast food*) yang memiliki kandungan gizi tidak seimbang antara energi, garam, lemak, kolesterol dan rendahnya serat²⁴. Faktor lain yang menjadi penyebab obesitas menurut Andriyani dan Bambang Wijatmadi (2013)²⁵ adalah:

- (1) Faktor genetik, yang mana obesitas cenderung disebabkan oleh turun menurun dari anggota keluarga;
- (2) Faktor lingkungan, yang mana lingkungan termasuk perilaku/pola gaya hidup seperti apa yang dimakan, berapa kali makan dan bagaimana aktivitasnya. Faktor lingkungan dipengaruhi oleh aktivitas dan pola makan orang tua, misalnya pola makan bapak dan ibunya yang tidak teratur menurun kepada anaknya;

- (3) Faktor psikis, yang mana sesuatu yang ada di dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Gangguan emosi merupakan masalah yang terjadi pada wanita muda yang menderita obesitas;
- (4) Faktor kesehatan, yang mana terdapat beberapa penyakit yang dapat menyebabkan obesitas, yaitu hipotiroidisme, sindroma *chusing*, sindroma Prader-Willi, beberapa kelainan syaraf yang menyebabkan banyak makan;
- (5) Obat-obatan, yang mana obat-obatan seperti steroid dan beberapa antidepresi dapat menyebabkan penambahan berat badan;
- (6) Faktor perkembangan, yang mana menambahkan ukuran atau jumlah sel lemak menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh.

d. Dampak obesitas

Seseorang dengan obesitas akan mengalami beberapa dampak yang sangat merugikan seperti masalah ortopedik, nyeri punggung, bahkan menimbulkan berbagai macam penyakit tidak menular lain seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, serangan jantung, dan asam urat¹. Diketahui obesitas juga memiliki dampak dapat memperpendek usia harapan hidup rata-rata sebanyak 9 tahun³.

Obesitas juga menurunkan efisiensi kerja seseorang, mengurangi kemampuan untuk berpartisipasi dengan berbagai kegiatan normal. Seseorang dengan obesitas juga seringkali memiliki berbagai gangguan emosi dan gangguan psikologi lain⁴.

e. Konsumsi makanan untuk obesitas

Obesitas dapat diobati dengan pengaturan diet yang tepat, karena penyebab utama terjadinya obesitas adalah masuknya makanan yang berlebihan dari kebutuhan tubuh sendiri, terutama pada makanan yang mengandung karbohidrat yang mudah dicerna oleh tubuh. Satu-satunya faktor yang dapat menurunkan berat badan pada obesitas dalam jangka waktu lama adalah pengurangan asupan energi yang bersumber dari makanan sampai dibawah energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pengurangan 200 kal/hari dari energi yang dibutuhkan tubuh bila dilakukan secara tetap akan menyebabkan penurunan berat badan 9 kg/tahun⁴.

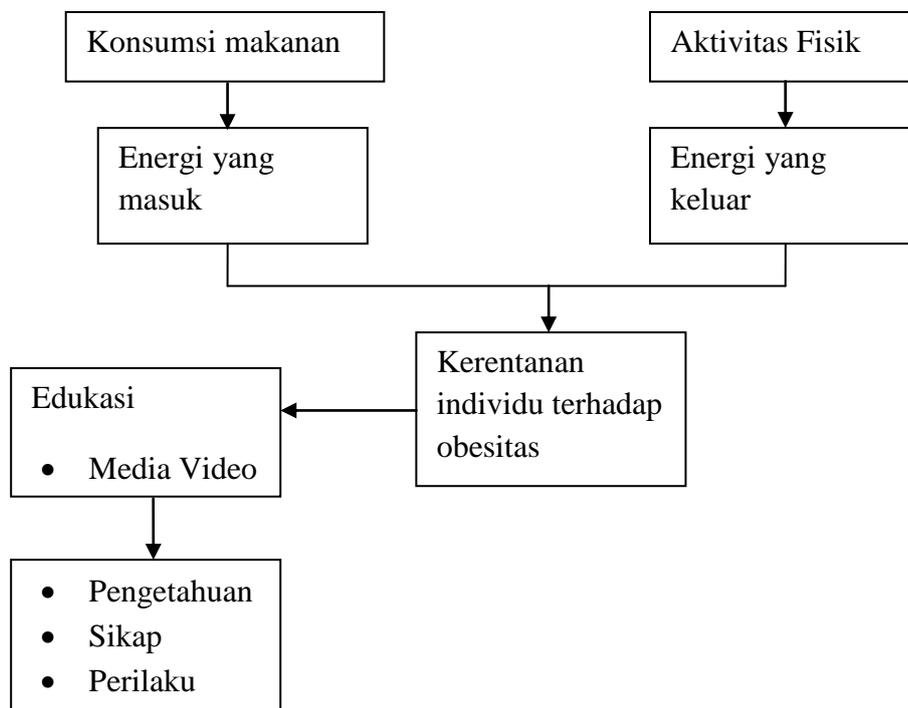
Obesitas harus diturunkan dan konsumsi makanan harus diperbaiki supaya makanan yang dikonsumsi mengandung lebih banyak serat, pati dan mengandung lebih sedikit gula, lemak. Makanan yang dikonsumsi dianjurkan untuk memiliki proporsi lemak tak jenuh ganda yang tinggi, dan mengurangi konsumsi garam, alkohol, dan jumlah kolesterol²⁶. Penurunan berat badan yang signifikan dapat dicapai dengan melakukan komposisi diet

yang benar, yaitu 50% karbohidrat, 20% protein, dan 30% lemak dari total kebutuhan tubuh masing-masing²⁷.

f. Menanggulangi obesitas

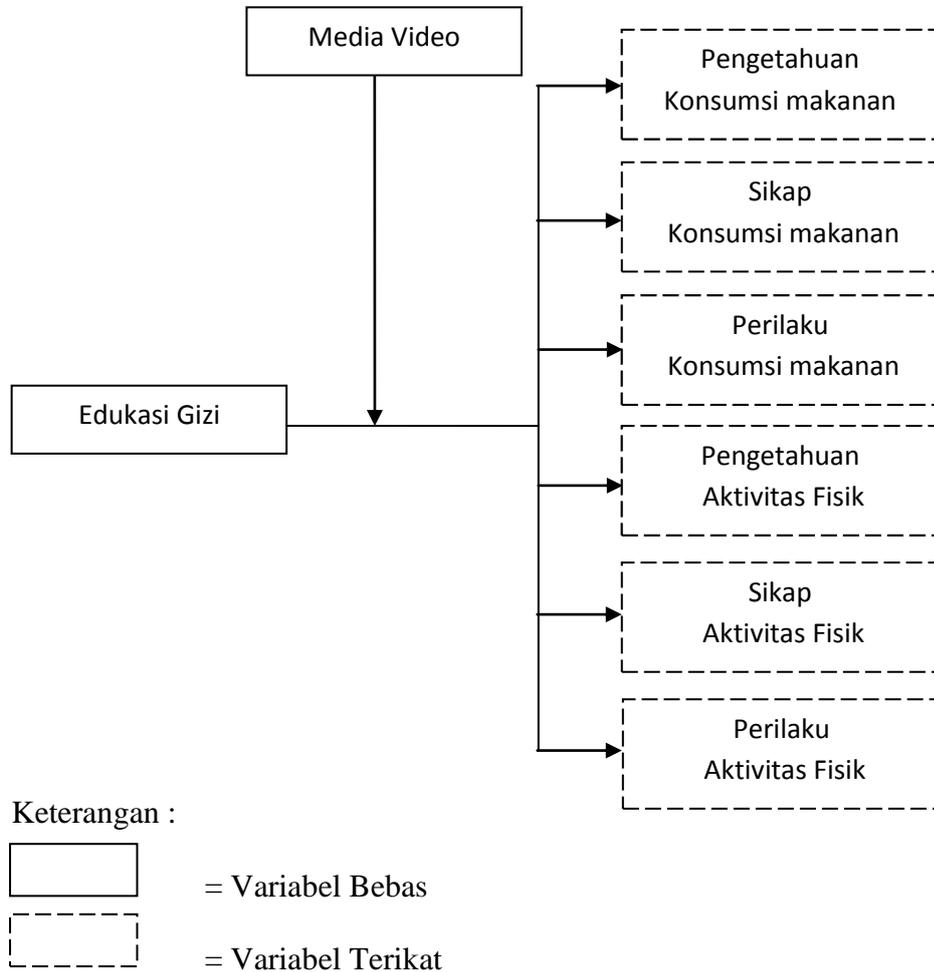
Penanggulangan obesitas dapat dilakukan dengan menyeimbangkan masukan dan keluaran energi melalui pengurangan makan dan penambahan latihan fisik atau olahraga, serta menghindari tekanan hidup (*stress*). Penyeimbangan masukan energi dapat dilakukan dengan cara membatasi konsumsi karbohidrat dan lemak serta menghindari konsumsi alkohol²⁸.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Faktor-Faktor yang Berkontribusi pada Perubahan Keseimbangan Energi dengan Modifikasi²⁹

C. Kerangka Konsep



Gambar 2: Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis

1. Ada pengaruh edukasi gizi tentang konsumsi makanan dan aktivitas fisik melalui media video terhadap pengetahuan mahasiswa obesitas.
2. Ada pengaruh edukasi gizi tentang konsumsi makanan dan aktivitas fisik melalui media video terhadap sikap mahasiswa obesitas.
3. Ada pengaruh edukasi gizi tentang konsumsi makanan dan aktivitas fisik melalui media video terhadap perilaku mahasiswa obesitas.