

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Obesitas

2.1.1 Definisi Obesitas

WHO mendefinisikan obesitas adalah penumpukan lemak yang tidak normal yang bisa berdampak negatif pada kesehatan (World Health Organization, 2024). Obesitas adalah penyakit berkelanjutan yang kompleks, dipicu dengan tumpukan lemak yang mengancam kesehatan. Terkadang, faktor lingkungan, psikososial, dan genetik memainkan peran dalam timbulnya obesitas, sementara pada beberapa pasien, faktor tunggal seperti pengobatan atau kondisi genetik tertentu dapat diidentifikasi sebagai penyebab utama (World Obesity Federation, 2023).

(Kemenkes RI, 2017) mendefinisikan obesitas sebagai lemak yang berlebih akibat asupan energi yang tidak seimbang dengan energi yang dipakai dalam rentang waktu yang panjang. Beragam proses fisiologis memainkan peran dalam tubuh individu untuk memastikan keseimbangan antara energi yang masuk dan total energi yang digunakan, serta untuk menjaga stabilitas berat badan. Obesitas adalah kondisi di mana terjadi akumulasi lemak yang berlebihan dalam tubuh (Kusuma, 2022). Obesitas terjadi karena tidak seimbangnya asupan energi dengan pengeluaran energi tubuh (Noor et al., 2022).

Obesitas adalah kondisi kompleks yang bisa dihindari dan melibatkan banyak faktor. Intinya, ini terjadi ketika asupan kalori lebih besar daripada pengeluaran pada tingkat individu. Pada tingkat populasi, penyebab obesitas lebih dipahami melalui hubungannya dengan lingkungan sekitarnya (Yadav & Jawahar,

2024). Penumpukan lemak pada kegemukan dan obesitas dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular (NCDs), seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes tipe 2, kanker pada saluran pencernaan dan reproduksi, serta penyakit radang pada sendi dan tulang (Arbie et al., 2022; World Health Organization, 2019).

Anak gemuk umumnya mengonsumsi lebih banyak makanan daripada anak normal sebaya mereka dan cenderung kurang aktif secara fisik dibandingkan dengan yang tidak gemuk. Inilah alasan mengapa kelebihan asupan makanan pada masa anak-anak menjadi salah satu penyebab utama kelebihan berat badan (Tanjung, 2014).

2.1.3 Pengukuran IMT/U

Obesitas diukur berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) seseorang. Indeks Massa Tubuh (*Body Massa Index*) adalah teknik dasar untuk menilai status gizi, terlebih dalam konteks kelebihan atau kekurangan berat badan. Ini dihitung dengan mempertimbangkan tinggi badan dan berat badan seseorang (Pratiwi et al., 2022). Evaluasi status gizi pada anak usia 5-18 tahun dapat diukur dengan standar antropometri IMT/U. Penghitungan ini dilakukan dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m²).

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2}$$

IMT/U dengan *z-score* sebagai indikator utama penentuan obesitas pada anak. Nilai *z-score* selanjutnya dapat diperoleh dengan memplot hasil pengukuran pada kurva pertumbuhan anak yang sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT/U menggunakan *z-score* atau Standar

Deviasi (SD) sebagai batas kategori, yang penting untuk memantau perkembangan status gizi. Z-Score dapat dihitung dengan menggunakan rumus:

$$z\text{-score} = \frac{\text{Nilai individu subjek} - \text{Nilai median baku rujukan}}{\text{Nilai simpangan baku rujukan}}$$

Nilai deviasi standar acuan adalah perbedaan kasus dengan standar +1 SD atau -1 SD, jika:

1. IMT nilai nya lebih besar daripada nilai median, maka nilai simpangan baku referensinya diperoleh dengan mengurangi nilai IMT +1 SD dengan median.
2. IMT nilainya lebih besar daripada nilai median, maka nilai simpangan baku referensinya diperoleh dengan median dikurangi dengan -1 SD.

Tabel 2.1 Perhitungan Z-Score

| Indeks | Kategori Status Gizi | Ambang Batas (Z-Score) |
|------------------------------------|----------------------------------|------------------------|
| (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun | Gizi Kurang (<i>Thinness</i>) | - 3 SD sd < - 2 SD |
| | Gizi Baik (Normal) | - 2 SD sd – 1 SD |
| | Gizi Lebih (<i>Overweight</i>) | + 1 SD sd + 2 SD |
| | Obesitas (<i>Obese</i>) | > + 2 SD |

Sumber: (Permenkes RI, 2020)

2.1.3 Faktor-faktor Penyebab Obesitas

1. Genetik

Obesitas merupakan kelainan multifaktorial yang kompleks dengan faktor genetik (Mahmoud et al., 2022). Dalam konteks keluarga, gen memiliki peran utama dalam mewariskan sifat-sifat tertentu, termasuk obesitas, terutama jika gen yang terlibat memiliki dominansi genetik (Kuswandi & Rahayu, 2022). Hasil penelitian (Anggraini et al., 2022)

menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan genetik dalam obesitas pada anak sekolah. Obesitas bisa diwarisi dari orang tua ke anak, sering kali terlihat bahwa orang tua yang gemuk umumnya memiliki anak yang gemuk. Kandungan lemak dalam tubuh dipengaruhi oleh faktor genetik.

Ini sepadan dengan frekuensi obesitas di kalangan anak-anak yang mengindikasikan hubungan penting antara obesitas pada orang tua dengan indeks massa tubuhnya. Remaja dengan orang tua yang mengalami obesitas memiliki risiko 3 kali lipat lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan atau obesitas jika dibandingkan dengan remaja yang orang tuanya tidak kelebihan berat badan. Pengaruh genetik dapat berpengaruh terhadap pembentukan lemak tubuh, sehingga seseorang dengan faktor genetik tertentu mungkin mengembangkan lebih banyak lemak tubuh dibandingkan individu lainnya (Syifa & Djuwita, 2023). Penemuan tentang gen menunjukkan bahwa obesitas memiliki dasar genetik dan biologis yang serupa, dengan peran kunci otak dalam mengatur berat badan seseorang (Loos & Yeo, 2022).

2. Sosio-Ekonomi

Lingkungan anak sekolah meliputi keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar. Orang tua dengan kondisi ekonomi yang tinggi dapat berpengaruh terhadap fenomena obesitas. Pada umumnya, taraf hidup yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan daya beli dan kualitas makanan. Keluarga dengan status ekonomi tinggi cenderung menghabiskan lebih banyak dan konsumsi makanan mereka sering kali melebihi batas,

yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan kemungkinan terjadinya obesitas (Syifa & Djuwita, 2023).

3. Pola Makan

Menurut (Syifa & Djuwita, 2023), pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh orang tua mereka. Kurangnya perhatian dari orang tua terhadap kebiasaan makan dan gaya hidup yang diterapkan oleh remaja dapat meningkatkan peluang obesitas pada mereka. Makanan tinggi garam, lemak, rendah serat seperti makanan cepat saji, berkontribusi pada obesitas melalui asupan energi berlebihan (Anggraini et al., 2022). Pola makan remaja yang mencakup kebiasaan mengabaikan makan malam sebagai salah satu metode diet terbukti secara signifikan berkorelasi dengan obesitas. Kebiasaan ini tidak hanya mengakibatkan kesulitan dalam mencapai asupan gizi yang mencukupi, tetapi juga meningkatkan asupan energi, karbohidrat, dan vitamin K (Pratama, 2023; Rachmi et al., 2021). Penelitian Rachmi (Rachmi et al., 2021) menyatakan remaja perempuan yang melewatkan waktu makan cenderung lebih memilih makanan ringan, yang berujung pada asupan energi yang berlebihan.

4. Diet

Salah satu faktor utama yang menyebabkan masalah gizi dan dampak negatif pada kebiasaan makan adalah pemahaman yang kurang tepat tentang diet, yang dapat memengaruhi preferensi makanan seseorang dan juga berdampak pada kondisi kesehatannya (Syifa & Djuwita, 2023). Jika konsumsi makanan berlebihan terjadi secara terus-menerus, hal ini dapat mempengaruhi pertumbuhan dan menyebabkan kelebihan gizi.

Kondisi ini pada dewasa bisa meningkatkan risiko terkena penyakit degeneratif yang serius (Utami et al., 2020).

Remaja laki-laki membutuhkan antara 2400 hingga 2650 kalori setiap hari, sementara perempuan membutuhkan antara 2050 hingga 2100 kalori per hari. Kebutuhan protein untuk remaja laki-laki berkisar antara 70 hingga 75 gram, sedangkan untuk perempuan sekitar 65 gram. Kebutuhan lemak bagi remaja laki-laki adalah sekitar 80 hingga 85 gram, sedangkan untuk perempuan sekitar 70 gram. Selain itu, kebutuhan karbohidrat pada remaja laki-laki adalah antara 350 hingga 400 gram, sementara pada remaja perempuan sekitar 300 gram (Permenkes RI, 2019).

5. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang umum seperti bermain petak umpet dan gobak sodor, serta rutin melakukan olahraga, dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak dan otot, yang kemudian akan meningkatkan kebugaran fisik dan kecergasan mental. Disarankan untuk melakukan olahraga secara teratur, minimal 3-5 kali per minggu, dengan setiap sesinya berlangsung selama minimal 30 menit (Faridi et al., 2022).

Menurut penelitian (Kuswandi & Rahayu, 2022), sebagian besar remaja yang mengalami obesitas cenderung melakukan aktivitas fisik dalam intensitas yang rendah. Dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah, hanya sedikit dari asupan energi yang digunakan oleh tubuh, sehingga sebagian besar energi tersebut akan disimpan sebagai lemak tubuh. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga, semakin banyak kalori yang terbakar.

6. Edukasi Gizi

Secara keseluruhan, intervensi edukasi gizi memiliki efek positif terhadap pemahaman tentang gizi dan perilaku makan. Program intervensi yang dilakukan di sekolah dapat memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pola makan siswa. Program edukasi gizi berbasis sekolah mencapai tingkat keberhasilan yang signifikan karena melibatkan tidak hanya siswa, tetapi juga dukungan dari berbagai pihak di sekolah. Hal ini membantu mereka dalam mengubah perilaku mereka dan memengaruhi kualitas hidup mereka secara positif. (Habibie et al., 2022).

Pada penelitian yang dilakukan Habibie (Habibie et al., 2022) menunjukkan bahwa remaja yang diberi edukasi gizi mengalami peningkatan pengetahuan dan sikap yang akan mendorong terjadinya perubahan perilaku gizi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Muthmainnah et al., 2021) yang mendapatkan bahwa ada pengaruh positif dari pemberian edukasi gizi seimbang melalui media podcast dan booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja.

2.1.4 Dampak Obesitas

Dampak obesitas pada anak-anak meliputi potensi obesitas pada masa dewasa, serta mampu meningkatkan risiko penyakit terkait metabolisme dan kondisi degeneratif. Obesitas berdampak pada penyakit diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner (Dirjen P2PTM, 2015; Noor et al., 2022; Sidarthayani et al., 2023). Obesitas memberikan efek kondisi lain seperti pemburukan asma, serta pembentukan batu di empedu, arthritis pada lutut dan pinggul, nyeri pinggang, gangguan pernapasan saat tidur (Dirjen P2PTM, 2015).

Kelebihan berat badan meningkatkan beban kerja pernapasan dengan menghalangi saluran napas dan mengurangi kapasitas udara yang tersedia untuk mengeluarkan napas, kapasitas fungsional paru, dan ketaatan paru. Tambahan, obesitas mengganggu pergerakan diafragma pada individu yang berbaring, menyebabkan disfungsi pernapasan (Boutari & Mantzoros, 2022; Muscogiuri et al., 2020).

2.1.5 Pencegahan Obesitas

1. Mengatur Pola Makan

Dalam mengatur pola makan, gunakan piring model T untuk membagi makanan dengan proporsi sayuran dua kali lipat dari bahan makanan sumber karbohidrat seperti nasi, mie, roti, dan lainnya. Selain itu, konsumsi bahan makanan protein harus sama dengan jumlah bahan makanan karbohidrat, dan konsumsi buah minimal harus sama dengan jumlah karbohidrat dan protein. Sayur dan buah yang kaya akan air dapat membantu memenuhi kebutuhan tubuh akan asupan cairan harian yang sering kali kurang dikonsumsi (Kemenkes RI, 2017).

2. Aktif Bergerak

Untuk memperoleh manfaat kesehatan, disarankan melakukan aktivitas fisik selama 150 menit per minggu dengan intensitas sedang atau 75 menit per minggu dengan intensitas berat (atau kombinasi keduanya). Kemenkes RI (2017) mengategorikan aktivitas fisik secara umum ke dalam tiga kategori berdasarkan intensitas dan jumlah kalori yang dibakar, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat:

- a. Aktivitas fisik ringan hanya memerlukan sedikit tenaga dan umumnya tidak mempengaruhi pernapasan secara signifikan; selama aktivitas tersebut, seseorang masih dapat berbicara dan bernyanyi. Contoh aktivitas fisik ringan meliputi: berjalan santai, duduk bekerja, membaca, menulis, menyetir, berdiri sambil melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci piring, menyetrika, memasak, menyapu, mengepel lantai, menjahit, pemanasan/peregangan, memancing, memanah, bermain golf, naik kuda, bermain video game, menggambar, melukis, bermain alat musik, dan lain-lain.
- b. Aktivitas fisik sedang membuat tubuh sedikit berkeringat, meningkatkan denyut jantung dan frekuensi napas, tetapi masih memungkinkan untuk berbicara meskipun tidak bisa bernyanyi. Contoh aktivitas sedang termasuk: berjalan cepat (dengan kecepatan 5 km/jam), pekerjaan rumah seperti mengepel lantai, membersihkan rumah, memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil, bulutangkis rekreasional, bermain tangkap bola, tenis meja, bowling, bersepeda di lintasan datar, dan sejenisnya.
- c. Aktivitas fisik dianggap berat jika selama pelaksanaannya tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung, dan frekuensi napas sangat meningkat hingga terasa kehabisan napas. Contoh aktivitas berat meliputi: berjalan sangat cepat (dengan kecepatan lebih dari 5 km/jam), mendaki bukit, berjalan sambil membawa beban, mendaki gunung, jogging, melakukan pekerjaan rumah yang memerlukan

pemindahan perabot berat, menggendong anak, dan bermain aktif dengan anak.

3. Latihan Fisik

Latihan fisik mencakup aktivitas yang dilakukan dengan rencana, struktur, dan kontinuitas, melibatkan gerakan tubuh berulang dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Agar efektif, latihan harus dilakukan dengan cara yang benar, sesuai standar kesehatan, serta secara teratur dan teratur (BBTT). Rekomendasi latihan fisik untuk mencegah dan mengatasi obesitas, yang mengikuti prinsip BBTT, dijabarkan dalam lima aspek yang dikenal dengan singkatan FITTT: Frekuensi, Intensitas, *Talk Test*, *Type*, dan *Time*.

2.2 Makanan Jajan

2.2.1 Definisi Makanan Jajan

Makanan jajan merujuk kepada makanan atau minuman yang disiapkan dan dijual di pinggir jalan, tempat umum, atau lokasi lain setelah dipersiapkan atau dimasak di tempat produksi, rumah, atau tempat penjualan. Anak-anak sering tertarik dengan makanan jajanan di sekolah karena harganya terjangkau, rasanya menggugah selera, dan warnanya menarik. Anak usia sekolah rentan mengalami masalah gizi, di antaranya adalah kebiasaan makan yang sering kali melibatkan konsumsi makanan tinggi energi dan rendah serat (Faridi et al., 2022).

2.2.2 Jenis-jenis Makanan Jajan

Dalam Pedoman Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang yang diterbitkan oleh BPOM, jenis jajan yang berada disekolah terbagi menjadi 4 kelompok (U. Wahyuningsih et al., 2020), yaitu:

1. Makanan sepinggan adalah jenis makanan utama yang sering disebut sebagai jajanan berat yang disajikan di kantin. Contohnya termasuk gado-gado, nasi uduk, siomay, mie ayam, lontong sayur, bubur ayam, dan nasi goreng.
2. Makanan cemilan adalah jenis makanan yang dimakan di antara waktu makan utama. Camilan basah mencakup pisang goreng, lumpia, bakwan, dan risoles. Sedangkan makanan cemilan kering mencakup kripik, biskuit, kue kering, dan permen.
3. Minuman, merupakan kelompok minuman yang biasanya dijual di kantin.
 - a. Air putih
 - b. Minuman siap saji dalam kemasan, seperti teh, sari buah, minuman bersoda, atau sirup yang disediakan oleh kantin sekolah
 - c. Minuman campur, contohnya es buah, es campur dan es doger.
4. Buah, merupakan jenis makanan yang kaya akan vitamin dan mineral yang penting bagi anak usia sekolah. Sebaiknya, buah-buahan dikonsumsi setiap hari.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Jajan

Beberapa faktor memengaruhi cara anak mengonsumsi makanan jajanan, termasuk pengetahuan tentang gizi dan pilihan makanan jajanan (Hateriah & Kusumawati, 2021). Pilihan makanan di kantin sekolah seringkali tidak menyediakan buah-buahan, lebih banyak terdapat camilan seperti sosis, kerupuk, minuman dingin, gorengan dan siomay (Faridi et al., 2022). Ketidapahaman tentang ukuran porsi mungkin menyebabkan remaja tidak memperhatikan asupan

gizi yang tepat, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kesalahan dalam memilih makanan yang mereka konsumsi (P. Sari et al., 2020).

Penelitian (Anggiruling et al., 2019) Ada lima faktor utama dalam perilaku pemilihan jajanan. Faktor pertama terkait dengan popularitas jajanan yang sering diiklankan di televisi, jajanan terkenal, dan jajanan yang sering dibeli oleh teman. Faktor kedua adalah karakteristik jajanan itu sendiri, seperti warna menarik, tekstur empuk, porsi yang besar, rasa yang enak dengan harga terjangkau, dan adanya hadiah. Faktor ketiga berkaitan dengan pengaruh lingkungan dan sosial, termasuk anjuran orang tua, lokasi penjualan jajanan, dan ajakan teman. Faktor keempat terkait dengan kandungan gizi dan keragaman makanan, termasuk jenis jajanan dan kandungan gizi seperti vitamin dan mineral. Faktor kelima adalah manfaat kesehatan yang diberikan oleh makanan tersebut.

2.2.4 Kandungan Gizi Makanan Jajan

Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, asupan harian dari karbohidrat, protein, dan lemak sebaiknya masing-masing berkontribusi 60 persen, 15 persen, dan 25 persen terhadap total energi. Kandungan nutrisi dalam makanan jajanan bervariasi tergantung jenisnya, seperti makanan utama, camilan, atau minuman. Tingkat konsumsi makanan jajanan akan memengaruhi status gizi seseorang (Y. D. Sari & Rachmawati, 2020). Komposisi gizi dalam makanan jajanan meliputi:

1. Energi

Energi berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein yang terdapat dalam makanan. Jumlah karbohidrat, lemak, dan protein dalam suatu makanan menentukan nilai energinya (Rejeki et al., 2024).

2. Protein

Protein adalah salah satu jenis makronutrien (nutrisi yang diperlukan dalam jumlah besar). Fungsi utama protein adalah sebagai zat pembentuk dan pendukung pertumbuhan tubuh. Selain itu, protein dapat digunakan sebagai sumber energi jika organisme kekurangan energi (Anissa & Dewi, 2021).

3. Lemak

Lemak adalah nutrisi yang krusial untuk kesehatan tubuh manusia. Lemak berfungsi sebagai penyedia energi di dalam tubuh dan pembentuk jaringan lemak. Kebutuhan harian tubuh akan lemak sekitar 46 gram (Rajebi et al., 2023).

4. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat yang memberikan energi, karbohidrat berperan penting dalam meningkatkan kekuatan tubuh bersama dengan lemak dan protein. Jumlah karbohidrat yang dibutuhkan tiap manusia bergantung pada usia dan pekerjaan (Rejeki et al., 2024).

Tabel 2.2 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Anak Umur 13-18 Tahun

| Kelompok Umur | Energi (kkal) | Protein (gr) | Lemak (g) | Karbohidrat (g) |
|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------------|
| Laki-laki | | | | |
| 13-15 Tahun | 2400 | 70 | 80 | 350 |
| 16-18 Tahun | 2650 | 75 | 85 | 400 |
| Perempuan | | | | |
| 13-15 Tahun | 2050 | 65 | 70 | 300 |
| 16-18 Tahun | 2100 | 65 | 70 | 300 |

Sumber: (Permenkes RI, 2019)

2.2.5 Pengaruh Positif dan Negatif Makanan Jajanan

Mengonsumsi jajanan sehat dapat memberikan pengaruh positif bagi kesehatan pelajar. Gizi yang baik bisa diperoleh dari kedua sumber makanan utama dan jajanan (Muzakir et al., 2023). Makanan ringan yang sehat, yang terbuat dari bahan alami dan tanpa zat aditif berbahaya, dapat menyediakan nutrisi yang cukup, meningkatkan energi, dan memperbaiki penumpuan perhatian saat belajar. Nutrisi memainkan peran penting dalam menyediakan energi serta zat gizi yang mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan kesehatan tubuh (Hersila et al., 2022).

Paparan berkepanjangan terhadap makanan dengan aditif berlebih dapat menambah risiko penyakit kronis secara negatif seperti obesitas, diabetes, dan gangguan jantung, karena zat aditif, yang merupakan bahan tambahan yang tidak dikonsumsi langsung tetapi ditambahkan selama proses pengolahan makanan untuk meningkatkan kualitasnya, dapat berdampak negatif pada kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan (Mardin et al., 2022). Sebaliknya, konsumsi jajanan yang sehat berkontribusi pada keseimbangan nutrisi tubuh dan menekan risiko penyakit kronis (N. Wahyuningsih et al., 2021). Di sisi lain, aspek negatif dari makanan jajanan adalah jika dikonsumsi secara berlebihan, berpotensi menyebabkan kelebihan energi yang masuk (Y. D. Sari & Rachmawati, 2020).

2.3 *Sedentary Lifestyle*

2.3.1 Definisi *Sedentary Lifestyle*

Sedentary lifestyle merupakan perilaku yang menunjukkan tingkat aktifitas fisik sangat rendah. *Sedentary lifestyle* sesungguhnya memiliki potensi terhadap kejadian masalah kesehatan (A'yunin et al., 2023). *Sedentary lifestyle* semakin

meningkat, yang secara langsung meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Kuswandi & Rahayu, 2022).. Praktik *sedentary lifestyle* pada anak-anak dan remaja sering kali dikaitkan dengan obesitas (Rahma & Wirjatmadi, 2020) dan hal ini menjadi faktor risiko yang signifikan terhadap penyakit tersebut.

Meningkatnya prevalensi obesitas dipengaruhi oleh lingkungan karena sumber makanan berkalori tinggi dengan gaya hidup *sedentary* menyebabkan pengeluaran energi menurun (Mahmoud et al., 2022). Asal kata "*sedentary*" berasal dari bahasa Latin yang berarti "duduk". Perilaku *sedentary* meliputi menonton televisi (TV), bermain video game, menggunakan komputer, membaca, berbicara di telepon, dan duduk saat bepergian dengan mobil, bus, kereta api, pesawat terbang, dan kapal feri (Mohammed et al., 2020).

Pada penelitian ini kategori kuesioner ASAQ, *sedentary lifestyle* dikatakan tinggi apabila ≥ 5 jam melakukan *sedentary lifestyle* setiap hari, dan rendah apabila 2 – 5 jam perhari melakukan perilaku *sedentary*.

Tabel 2.3 Kategori *Sedentary* Kuesioner ASAQ

| Kategori | Jam |
|----------|-------------------|
| Rendah | 2 – 5 jam perhari |
| Tinggi | > 5 jam perhari |

Pada penelitian Sidarthyani (Sidarthyani et al., 2023) ditemukan bahwa anak-anak dengan *sedentary lifestyle* yang tinggi memiliki proporsi obesitas yang lebih tinggi. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat sedentari pada anak, semakin besar risiko mereka mengalami obesitas. Penelitian Lestari (Liando et al., 2021) mengindikasikan bahwa banyak hal sesuai dengan ulasan penelitian tentang obesitas anak, yang menarik kesimpulan bahwa penurunan aktivitas fisik diperparah oleh pandemi.

2.3.2 Faktor *Sedentary Lifestyle*

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap gaya hidup tidak aktif meliputi penggunaan media sosial, dukungan teman sebaya, sikap, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kebijakan sekolah, usia, pola asuh orang tua, dan pengetahuan (Nafi'ah & Hadi, 2022). *Sedentary lifestyle* pada remaja juga dipengaruhi oleh pendapatan orang tua. Semakin tinggi status sosial ekonomi, semakin mudah tersedia fasilitas yang dapat mendorong peningkatan gaya hidup *sedentary*. Misalnya, keberadaan televisi di rumah, bahkan di dalam kamar, dapat meningkatkan kecenderungan untuk menjalani *sedentary lifestyle*. Transisi dalam gaya hidup telah menyebabkan kenaikan dalam *sedentary lifestyle* dan penurunan aktivitas fisik.

Rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik diperkirakan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor lingkungan meliputi lalu lintas yang padat, polusi udara, kurangnya taman atau jalur pejalan kaki, serta kurangnya fasilitas olahraga atau rekreasi (Park et al., 2020). Perbedaan fasilitas antara daerah pedesaan dan perkotaan dapat memengaruhi gaya hidup remaja. Di pedesaan, remaja umumnya menghabiskan waktu luang mereka dengan melakukan aktivitas fisik, sedangkan remaja di perkotaan cenderung menjalani *sedentary lifestyle*. Beberapa faktor sosial dan geografis yang memengaruhi perilaku remaja termasuk kekurangan ruang hijau, polusi, kemacetan lalu lintas, serta kemajuan teknologi seperti televisi, komputer, dan video game (Yasmin, 2023).

2.3.3 Perilaku *Sedentary Lifestyle*

Berbagai aktivitas sedentari yang umumnya dilakukan oleh remaja meliputi:

1. Menonton televisi/video

Aktivitas menonton televisi juga dapat memengaruhi kebiasaan makan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas. Keterkaitan ini berhubungan dengan makanan dan minuman yang dikonsumsi saat menonton televisi. Kegiatan menonton televisi disertai dengan makan camilan dapat memperlambat timbulnya rasa kenyang dan mengurangi sinyal kenyang, yang mengakibatkan tingginya konsumsi makanan selama menonton (Maidartati et al., 2022).

2. Transportasi

Pemakaian transportasi ke sekolah berhubungan dengan rendahnya energi yang digunakan, yang dapat berkontribusi pada obesitas. Berjalan kaki atau mengendarai sepeda sebagai kegiatan fisik yang dapat dilakukan ketika menuju sekolah, membantu meningkatkan pengeluaran energi. Namun kini, remaja sudah dilengkapi dengan pilihan transportasi, baik publik maupun pribadi. Penggunaan transportasi ini terkait dengan rendahnya pengeluaran energi, yang berperan pada peningkatan risiko obesitas di kalangan remaja (Maidartati et al., 2022). Kepopuleran sistem transportasi modern mendorong seseorang untuk lebih memilih menggunakannya, bahkan untuk jarak dekat, sehingga mengakibatkan lebih seringnya penerapan *sedentary lifestyle* (Yasmin, 2023).

3. Bermain video game

Indeks Massa Tubuh yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik berhubungan dengan bermain video game, karena aktivitas ini memerlukan pergerakan tubuh yang minimal. Video game umumnya hanya membutuhkan gerakan satu tangan, sehingga remaja dapat dengan mudah makan camilan sambil

bermain. Biasanya, waktu yang dihabiskan untuk bermain game cukup lama dan durasi tersebut berkorelasi dengan lamanya duduk serta jumlah camilan yang dikonsumsi yang berujung pada obesitas (Maidartati et al., 2022). Penelitian (Ludjileo, 2020) mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin berkurang aktivitas fisik siswa.

4. Penggunaan Media Elektronik

Handphone dan komputer kini sudah dikenal luas di semua kelompok masyarakat, khususnya di kalangan remaja. Dengan mudahnya ditemukan tempat yang menyediakan akses internet, remaja kini memiliki lebih banyak kesempatan untuk berselancar di internet, berinteraksi melalui media sosial dan saluran lainnya. Remaja sulit untuk melepaskan diri dari gadget mereka. Contohnya ketika menunggu transportasi umum di halte, mereka sibuk menjelajahi internet dengan perangkat yang dimiliki. Pemanfaatan internet berdampak pada rendahnya pengeluaran energi, karena umumnya aktivitas ini hanya melibatkan gerakan jari tanpa melibatkan gerakan tubuh yang lebih luas (Maidartati et al., 2022). Penelitian (Shuvo & Biswas, 2023) menyimpulkan adanya hubungan yang kuat antara kelebihan berat badan dan obesitas dengan pemakaian media elektronik di kalangan remaja.

2.4 Anak Usia Sekolah

Anak-anak yang tergolong usia sekolah adalah mereka yang berada dalam kisaran usia sekitar 6 hingga 18 tahun. Pada masa remaja, kebutuhan zat gizi meningkat relatif besar karena adanya pertumbuhan fisik dan perkembangan saat transisi dari masa anak-anak ke masa remaja. Perubahan gaya hidup dan pola makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizi. Pentingnya

memperhatikan pemenuhan nutrisi pada remaja, terutama bagi mereka yang aktif dalam olahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya (Faridi et al., 2022).

Pemberian makanan kepada anak sekolah dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi. Zat gizi dibutuhkan untuk aktivitas tubuh dan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Demi kesehatan yang optimal, anak sekolah perlu mengonsumsi lima jenis zat gizi, yakni karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, dalam jumlah yang memadai, tidak berlebihan, maupun kekurangan (Faridi et al., 2022).

Remaja adalah kelompok yang berisiko terhadap permasalahan nutrisi, baik itu kelebihan gizi maupun defisiensi. Masalah gizi pada remaja perlu diperhatikan secara khusus karena dapat memengaruhi pertumbuhan mereka dan berdampak pada kesehatan di masa dewasa (Al-Jawaldeh et al., 2020). Oleh karena itu, Remaja memerlukan asupan gizi yang memadai baik dari segi jumlah maupun kualitas untuk mengimbangi pertumbuhan mereka yang cepat dan meningkatkan risiko kesehatan lainnya yang memerlukan kebutuhan gizi tambahan (Kahssay et al., 2020).

Menurut (Kartono:1990) dalam (Ahyani & Astuti, 2018) menyebutkan bahwa remaja dibagi menjadi 3 fase, meliputi remaja pada fase awal (12-15 tahun), fase pertengahan (15-18 tahun), dan fase akhir (18-21 tahun). Pada masa remaja awal, remaja mengalami perubahan fisik yang cepat dan perkembangan intelektual yang intens, meningkatkan minat mereka terhadap dunia luar. Mereka tidak ingin dianggap sebagai anak-anak lagi, tetapi belum sepenuhnya meninggalkan sifat kekanak-kanakan. Selain itu, mereka sering merasa kesepian, ragu-ragu, tidak stabil, dan tidak puas.

Selanjutnya pada remaja pertengahan, kepribadian remaja masih cenderung kekanak-kanakan, tetapi mereka mulai mengembangkan kesadaran baru tentang diri dan kehidupan mereka. Mereka mulai menentukan nilai-nilai pribadi dan merenungkan aspek filosofis serta etis. Setelah melewati fase keraguan di masa remaja awal, mereka mulai merasakan kepastian dan percaya diri yang memungkinkan mereka menilai perilaku mereka sendiri. Selain itu, mereka juga mulai menemukan jati diri mereka (Ahyani & Astuti, 2018).

2.5 Kajian Integrasi Keislaman

Sejak awal, dalam ajarannya Islam memberikan panduan tentang langkah-langkah dan alur perjalanan dalam kehidupan manusia, baik dalam bentuk perintah, arahan, maupun cara untuk menarik perhatian (As-Sayyid, 2019). Dengan mempertimbangkan zaman saat ini, kebanyakan orang cenderung mengadopsi budaya pragmatis yang menekankan pada kemudahan dan kepraktisan, termasuk dalam hal pemilihan makanan. Namun, konsumsi makanan instan secara teratur dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa mendatang. Dalam sebuah hadis telah disebutkan bahwa *“Perut adalah sumber dari penyakit dan menjaga makanan adalah obatnya (H.R Muslim)”*.

Sebagai orang tua, anak adalah amanah dari Allah Swt yang harus dijaga dengan baik sesuai dengan ajaran Islam. Orang tua memiliki kewajiban untuk mendidik anak-anak mereka secara menyeluruh, termasuk memberikan pola asuh yang sehat, mengajarkan pentingnya gaya hidup aktif dan bergerak. Dengan mendorong anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, seperti olahraga atau kegiatan fisik lainnya, orang tua dapat membantu mengurangi

risiko obesitas dan menyediakan fondasi yang sehat untuk kehidupan mereka di masa depan.

Anak merupakan suatu titipan dari Allah Swt yang harus di didik. Allah berfirman dalam Surah At-Tahrim (66:6)

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan."*

Ayat ini menegaskan pentingnya bagi orang-orang yang beriman untuk menjaga diri dan keluarganya dari siksa api neraka dengan melakukan ketaatan kepada Allah Swt. Meskipun ayat ini tidak secara langsung berkaitan dengan pola asuh pada anak, namun pesannya dapat diinterpretasikan dalam konteks perlindungan dan perhatian terhadap kesejahteraan anak-anak, termasuk menjaga kesehatan mereka dari bahaya obesitas dengan mendorong gaya hidup sehat dan seimbang.

Konsumsi Jajan

Jajanan adalah makanan atau minuman ringan yang biasanya dijual di tempat-tempat umum. Gaya makanan dan minuman yang tidak baik menjadi salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Al-Qur'an mengajarkan prinsip-prinsip umum tentang menjaga kesehatan tubuh dan memilih makanan dan minuman yang baik agar terhindar dari penyakit. Allah berfirman dalam Surah Al-A'raf (7:31):

يَبِيَّ آدَمَ خُدُّوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”

Berdasarkan ayat tersebut menjelaskan agar makan dan minum tidak berlebihan. Makanan dan minuman perlu ditingkatkan gizinya dan waktu konsumsinya diatur untuk menjaga kesehatan. Anak-anak harus paham pentingnya keseimbangan antara ibadah dan aktivitas untuk hidup sehat. Tindakan berlebihan tidak disukai Allah dan berbahaya. Keseimbangan dan kepatuhan pada-Nya adalah kunci untuk kehidupan yang baik. Allah Swt telah menjelaskan untuk memakan makanan yang halal dan thayyib.

Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu penyebab utama timbulnya penyakit dalam tubuh. Al-Qur'an mengajarkan dengan kalimat perintah untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik, seperti yang terdapat dalam surat Al-Baqarah (2:168).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: “Wahai manusia, Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.”

Didalam Al-Qur'an tercatat beberapa contoh makanan yang halal dan thayyib, diantaranya dalam surah Abasa (30:27) tentang biji-bijian seperti padi dan gandum, surah Al-An'am (7:99) dan An-Nahl (14:66) tentang buah-buahan dan susu segar, surah An-Nahl (14:14) tentang ikan laut, surah Al-Nahl (14:5) tentang

daging hewan ternak, surah Abasa (30:28) tentang sayuran dan anggur, serta beberapa surah lainnya tentang buah kurma, tin, zaitun dan delima.

Dalam penafsiran Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, disebutkan bahwa makanan yang halal belum tentu bermanfaat. Thayyib merujuk pada makanan yang memberikan manfaat bagi kesehatan dan tidak menimbulkan bahaya. Oleh karena itu, makanan yang baik adalah yang tidak memberikan kerugian bagi konsumennya. Meskipun ada makanan yang terasa enak tetapi kurang gizi, hal ini membuatnya kurang baik. Oleh karena itu, sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang tidak hanya halal tetapi juga thayyib (Fitriani, 2022).

Menurut Ibnu Qayyim, ada tiga level perilaku konsumsi makanan: pertama, untuk memenuhi kebutuhan; kedua, dalam jumlah yang cukup; ketiga, dalam jumlah berlebihan (Husnah, 2022). Pendapat Ibnu Qayyim tentang tingkatan mengonsumsi makanan ini disinggung dalam sebuah sabda Nabi:

لَمِقْدَامَ بْنِ مَعْدِي كَرِبِ الْكِنْدِيِّ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ بَنُ
 آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ بَنِ آدَمَ أَكَلَاتٍ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُمْ طَعَامًا
 وَتَلْتُمْ شَرَابًا وَتَلْتُمْ لِنَفْسِهِ رَوَاهُ أَحْمَدُ وَالتِّرْمِذِيُّ وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ

Artinya: “Sahabat Al Miqdan bin Ma’dykarab Al Kindi mengisahkan: Aku pernah mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: Tidaklah seorang anak Adam memenuhi suatu kantung yang lebih buruk dibanding perutnya. Bila tidak ada pilihan, maka cukuplah baginya sepertiga dari perutnya untuk makanan, sepertiga lainnya untuk minuman dan sepertiga lainnya untuk nafasnya.” Riwayat Ahmad, At Tirmizy, An Nasai dan oleh Al Albani dinyatakan sebagai hadits shahih.

Hadist ini menganjurkan untuk membagi ruangan lambung untuk sepertiga makanan, sepertiga minuman, dan sepertiga untuk nafas. Hal ini memiliki tujuan

agar tubuh tidak terasa malas dan letih akibat tubuh yang diisi penuh dengan makanan, akibat sulit untuk pernafasan yang akan berdampak pada kurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan terjadinya akumulasi lemak yang tidak normal (obesitas).

Sedentary Lifestyle

Perkembangan globalisasi turut membawa dampak negatif, terutama dalam aspek kesehatan. Munculnya berbagai jenis makanan tidak sehat seperti *fast food* dan minimnya aktivitas fisik telah menyebabkan peningkatan masalah kelebihan berat badan atau obesitas (Ichan & Sumirah, 2020). Kondisi obesitas pada anak dapat meningkatkan risiko terjadinya resistensi insulin, di mana tubuh tidak mampu merespons insulin secara efektif yang akan menimbulkan penyakit-penyakit lain.

Ajaran ini konsisten dengan ayat Al-Qur'an yang melarang tindakan berlebihan, termasuk dalam konsumsi makanan dalam surah Al-'Araf (7:31). Ayat ini memberikan petunjuk tentang pentingnya menjaga keseimbangan dalam hal makan dan minum, serta menekankan untuk tidak berlebihan. Konsep ini penting untuk diterapkan dalam mengajarkan anak-anak tentang pentingnya berolahraga secara teratur namun dalam batas yang sehat dan tidak berlebihan.

Aktivitas fisik dapat membakar kalori dalam tubuh, sangat baik untuk kondisi obesitas. Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan gaya hidup aktif pada anak-anak. Aktivitas fisik anak yang teratur tidak hanya membantu mereka menjaga berat badan yang sehat dan mencegah obesitas, tetapi juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik.

Dalam hadist juga disampaikan bahwa Allah lebih mencintai mukmin yang kuat dibandingkan mukmin yang lemah. Hadist ini shahih dan diriwayatkan oleh

Muslim (No. 2664), Ahmad (II/366, 370), Ibn Majah (No. 79, 4168), An-Nasa'I dalam Amalul Yaum wal Lailah (No. 626, 627). Rasulullah SAW bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Artinya: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah dan pada keduanya ada kebaikan”

Orang dalam kondisi kelebihan berat badan akan cenderung sulit dalam menggerakkan badannya ketika beribadah (shalat). Oleh karenanya dalam hadist tersebut diatas menekankan pentingnya menjaga kekuatan tubuh serta berusaha untuk menjadi seorang mukmin yang kuat. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam juga mengajarkan untuk tidak merasa lemah dan bergantung kepada Allah dalam segala hal, termasuk dalam menjalani aktivitas fisik. Latihan fisik atau olahraga bila dilakukan terjadwal sesuai kondisi fisik dan metabolik. Ini membantu mencegah terjadinya obesitas dan menjalani gaya hidup yang sehat.

Obesitas dalam Komunikasi Islam

Orang yang berada dalam kondisi sakit dalam perspektif dakwah adalah suatu ujian atau cobaan dari Allah SWT. Dalam perspektif komunikasi Islam, obesitas dapat dianggap sebagai ujian atau cobaan yang diberikan oleh Allah kepada individu. Dalam menghadapi kondisi ini, Islam mengajarkan untuk menjalani komunikasi yang baik dengan diri sendiri, dengan Allah, dan dengan orang lain.

Kondisi obesitas tidak hanya mempengaruhi masalah kesehatan, namun juga masalah psikis dan jiwa. Anak-anak yang mengalami obesitas mungkin menghadapi tekanan psikologis dan sosial yang serius, termasuk rendahnya harga diri, perasaan terisolasi, dan stigmatisasi. Hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan

emosional mereka dan menyebabkan masalah seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan.

Dalam komunikasi islam, dukungan moral dan spiritual perlu diberikan seperti nasihat agama dan doa untuk memotivasi individu agar tetap optimis dan berusaha dalam pengobatan serta memohon pertolongan Allah dalam kesembuhan. Dzikir merupakan upaya untuk menghubungkan diri secara langsung kepada Allah, baik dengan lisan maupun dengan hati. Allah Swt berfirman dalam surah Ar-Ra'd (13:28) yang berbunyi:

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"

Artinya: *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”*

Dalam ayat ini terkandung pesan tentang pentingnya mengingat Allah agar mendapatkan ketenangan dan kedamaian dalam hati. Ayat ini menegaskan bahwa orang-orang yang beriman dan mengingat Allah dengan sungguh-sungguh akan merasakan ketenangan dalam hati mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya dimensi spiritual dalam memperoleh ketenangan jiwa, yang relevan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam menghadapi tantangan kesehatan seperti penyakit obesitas. Kondisi obesitas tidak hanya mempengaruhi masalah kesehatan, namun juga masalah jiwa.

Dzikir dan doa memengaruhi kesehatan tubuh dan jiwa. Mereka memancarkan energi positif dan memberikan ketenangan. Doa membuat seseorang merasa lega dan tenang dalam kebersamaan dengan Allah. Di dalam Al-Qur'an terdapat manfaat dari berdzikir dalam surah Al-Baqarah (2:152)

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: *“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”*

Dan dalam surah Al-Ahzab (33:41)

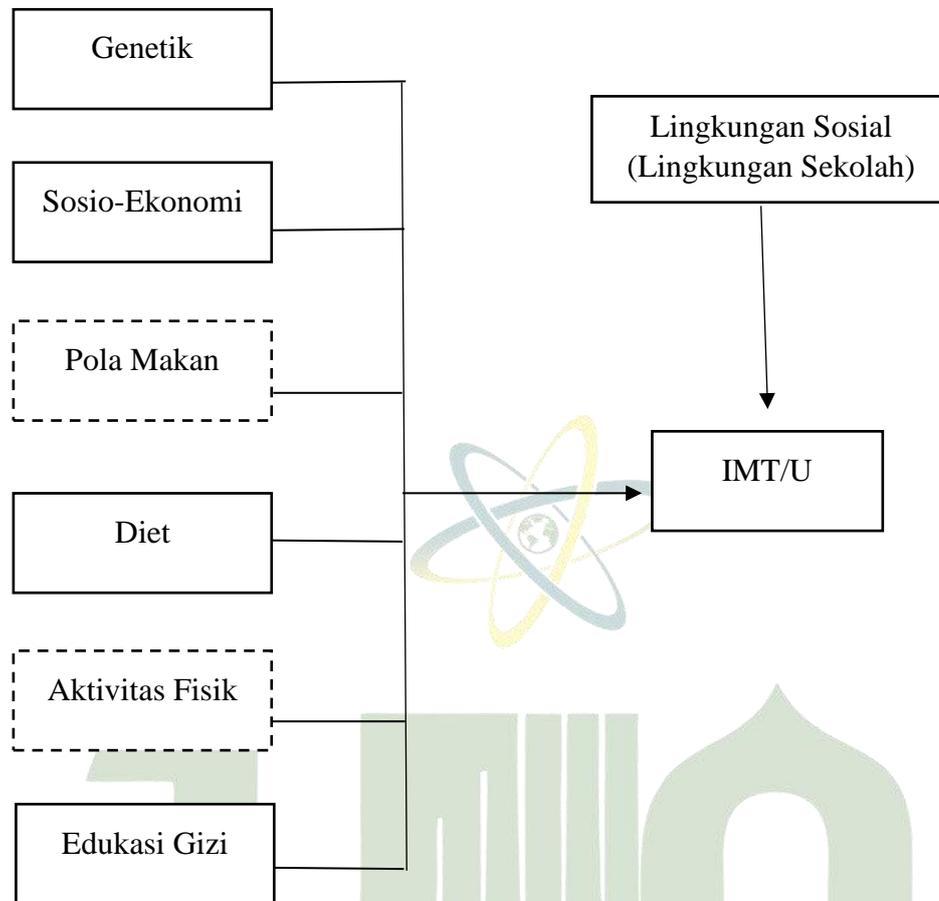
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan dzikir sebanyak-banyaknya”*

Dalam agama Islam, puasa merupakan anjuran yang diperintahkan oleh Allah dalam Al-Qur'an dan diajarkan oleh Nabi Muhammad. Puasa memiliki dampak yang kompleks pada kondisi obesitas. Puasa dapat mempengaruhi metabolisme tubuh, terutama saat tubuh beralih ke mode puasa untuk mendapatkan energi dari cadangan lemak. Ini dapat menyebabkan penurunan berat badan, yang mungkin menguntungkan bagi seseorang yang mengalami obesitas.

Dari beberapa hasil penelitian kesehatan, puasa dapat mengontrol kadar gula darah terkait resistensi insulin (Sholehah, 2023). Puasa dapat membantu mengontrol kadar gula darah dengan membatasi asupan makanan dan minuman manis. Ini dapat menguntungkan bagi orang yang menderita obesitas karena obesitas sering kali terkait dengan resistensi insulin. Dalam konteks obesitas, puasa dapat diinterpretasikan sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan ketaatan terhadap perintah Allah, yang mungkin termasuk pengaturan pola makan dan gaya hidup sehat untuk mengelola asupan kalori yang masuk dan keluar.

2.6 Kerangka Teori



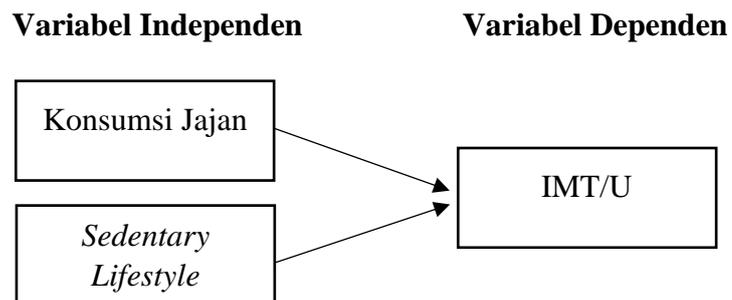
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Teori Faktor-faktor yang Mempengaruhi IMT/U

Sumber: (Tanjung, 2014)

- = Variabel yang tidak diteliti
 = Variabel yang diteliti

2.7 Kerangka Konsep Penelitian

Dari kerangka teori yang telah tersebut diatas, maka dikembangkanlah kerangka konsep untuk penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

2.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini:

Ha: Ada hubungan antara konsumsi jajan dengan IMT/U

H₀: Tidak ada hubungan antara konsumsi jajan dengan IMT/U

Ha: Ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan IMT/U

H₀: Tidak ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan IMT/U