

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Overweight*

2.1.1 Definisi *Overweight*

Overweight adalah suatu keadaan kondisi berat badan seseorang berada 10-20% dari normal. Secara umum *overweight* merupakan suatu keadaan dimana ditemukan kelebihan lemak didalam tubuh sehingga dapat berbahaya bagi kesehatan seseorang serta menjadi salah satu faktor berkembangnya penyakit degenerative (Hita, 2020).

Overweight adalah suatu kondisi dimana kelebihan lemak yang menumpuk di dalam tubuh manusia. Bukan hanya orang dewasa yang mengalami *overweight*, anak-anak dan remaja juga mengalaminya. Masalah *overweight* pada generasi muda masih menjadi masalah kesehatan yang serius, ditandai dengan peningkatan prevalensi *overweight* setiap tahunnya (Virgo et al., 2022).

Kelebihan berat badan adalah keadaan pada saat seseorang memiliki berat badan berlebih dari normal atau sehat untuk tinggi dan bentuk tubuh tertentu. Hal ini bisa disebabkan oleh kelebihan lemak tubuh atau peningkatan massa otot. Meski kelebihan berat badan tidak sama dengan obesitas, namun kelebihan berat badan bisa meningkatkan risiko terjadinya penyakit dan gangguan kesehatan (Nababan et al., 2023).

Overweight adalah masalah global. Masalah ini bukan hanya terjadi pada negara maju, bahkan menjadi masalah di beberapa negara yang berkembang, dimana penyakit ini sering terjadi bersamaan dengan

malnutrisi dan berat badan kurang. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) menyebutkan, sebagian besar penduduk di dunia tinggal di negara yang mana berat badan berlebih membunuh orang banyak dibanding dengan berat badan kurang (Stroebe, 2022).

2.1.2 Faktor-faktor Penyebab *Overweight*

Faktor yang mempengaruhi *overweight* antara lain asupan makanan, kurang olahraga, pengetahuan gizi, faktor lingkungan dan gaya hidup. Berdasarkan hasil Riskesdas (2013), penduduk Indonesia tergolong tidak aktif secara fisik sebesar 26,1% (Gifari et al., 2021). Menurut WHO (2000), ketidakseimbangan jangka panjang antaran konsumsi energi (*energy intake*) dan energi keluar (*energy expenditure*) menyebabkan terjadinya penimbunan lemak yang dikenal dengan istilah *overweight* (Banjarnahor et al., 2022). Menurut (Enggar et al., 2024), *overweight* dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti psikologi, genetik, konsumsi energi berlebihan, aktivitas fisik, pola makan, faktor lingkungan, dan jenis kelamin.

2.1.3 Dampak Negatif *Overweight* Pada Remaja

Wanita lebih berisiko mengalami kelebihan berat badan dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan wanita memiliki kandungan lemak lebih tinggi dibandingkan pria dalam proporsi tubuh. Meskipun risiko *overweight* dapat terjadi sejak janin dalam kandungan hingga usia lanjut, tren menunjukkan bahwa angka *overweight* meningkat di kalangan remaja (Pradigdo et al., 2023). Remaja yang mengalami *overweight* pada masa remaja mempunyai kemungkinan 20 kali lebih besar untuk mengalami

kelebihan berat badan dibandingkan pada masa kanak-kanak. 70% hingga 80% remaja yang kelebihan berat badan juga memiliki orang tua yang kelebihan berat badan, sementara hanya 54% hingga 60% remaja yang kelebihan berat badan memiliki orang tua dengan berat badan normal (Hastuti, 2019).

Dalam penelitiannya, Ilmi (2021) mengatakan bahwa *overweight* pada usia muda dapat berlanjut hingga usia dewasa dan menimbulkan risiko penyakit, oleh karena itu perlu dilakukan investasi pada remaja *overweight* sedini mungkin. Jika *overweight* remaja dapat berlanjut hingga dewasa, maka kemungkinan besar *overweight* di masa remaja berasal dari masa anak-anak, kebiasaan yang sudah mengakar sejak masa kanak-kanak menjadi kebiasaan yang cukup sulit diubah. Kebiasaan buruk yang ditanamkan sejak dini akan berdampak pada tumbuh kembang dan kesehatan anak di kemudian hari (Enggar et al., 2024).

2.1.4 Perhitungan Antropometri IMT/U Pada Remaja

Pengukuran antropometri atau Indeks Massa Tubuh di gunakan dalam menilai status gizi generasi muda. Indeks Massa Tubuh di gunakan dalam menilai status gizi kelompok remaja hingga usia 18 tahun. Pada anak dan remaja, pengukuran IMT berkaitan usianya, karena perubahan usia disertai dengan perubahan komposisi tubuh. Oleh karena itu, indeks berat badan menurut usia (IMT/U) digunakan untuk anak dan remaja. Indikator IMT/U digunakan untuk mengidentifikasi kurus dan gemuk. Kombinasi berat badan dan tinggi badan ditentukan dengan perhitungan (Rosdiana et al., 2023).

Status gizi pada remaja dinilai secara individu berdasarkan informasi yang di dapat dari pengukuran antropometri berupa data dari pengukuran berat badan dan tinggi badan, lalu kemudian di perkirakan berdasarkan status gizi remaja. Perbandingan Indeks Massa Tubuh dengan standar antropometri berdasarkan Indeks Massa Tubuh/Usia (Indrasari & Sutikno, 2020). Rumus Indeks Massa Tubuh/Usia terdiri dari tiga yaitu: Menurut Kementerian Kesehatan (2011), berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh/Usia, kategori status gizi diklasifikasikan berdasarkan Z-score. Kategori gizi sangat kurus jika Z-score < -3 SD, kurus -3 SD - < -2 SD, normal -2 SD - 1 SD, *overweight* 1 SD - 2 SD, obesitas > 2 SD (Leonardo et al., 2021).

2.2 Perilaku Sedentari

2.2.1 Definisi Perilaku Sedentari

Perilaku sedentari pada masyarakat saat ini, karena banyak duduk atau berbaring merupakan hal yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan sehari-hari, bisa dilakukan dimana saja, baik di rumah, tempat kerja, sekolah, atau saat berpergian. Contoh aktivitas sedentari termasuk berbaring, duduk jangka waktu lama, menonton TV, bermain game, berada di depan komputer dalam waktu lama, berkendara jarak dekat ke sekolah, dan pergi ke toko atau minimarket terdekat dengan kendaraan (Nafi'ah & Hadi, 2022).

Perilaku sedentari merupakan aktivitas fisik apa pun di luar tidur, yang mana duduk dan berbaring adalah aktivitas paling umum atau dominan dan pengeluaran energinya sangat rendah. Di perkotaan, gedung

kantor modern dan pusat perbelanjaan menggunakan eskalator atau lift yang nyaman dan sederhana. Meski tangga masih bisa diakses, namun hanya digunakan pada saat darurat. Belum lagi perkembangan televisi teknologi tinggi memikat penggunaannya dengan teknologi tiga dimensi definisi tinggi (HD), membuat penggunaannya enggan beranjak dari layar canggih tersebut. Bahkan, televisi kini menawarkan internet yang disebut Smart TV atau televisi pintar. Teknologi yang memudahkan hal tersebut membuat masyarakat malas beranjak (Noor et al., 2024).

2.2.2 Perilaku Sedentari Pada Remaja

Dikalangan anak dan remaja, aktivitas mengisi waktu luang yang paling banyak dilakukan adalah menonton televisi atau hiburan berbasis layar lainnya. Namun, waktu yang dihabiskan untuk hiburan berbasis layar tidak selalu menunjukkan waktu keseluruhan, tetapi juga terjadi dalam konteks lain, seperti duduk di sekolah atau saat menaiki kendaraan. Perilaku sedentari berhubungan dengan kesehatan dan perkembangan anak prasekolah dan remaja (15-21) tahun. Namun, perilaku sedentari mempengaruhi kesehatan dan perkembangan anak-anak dan remaja secara berbeda. Misalnya, menonton TV dikaitkan dengan peningkatan konsumsi energi, camilan tidak sehat dan minuman manis pada periode setelah paparan (Ludyanti & Ishariani, 2019).

2.2.3 ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*)

Kuesioner Aktivitas Sedentari Remaja atau ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) mencatat seluruh aktivitas sedentari remaja dalam seminggu terakhir, yang mana 5 hari aktif dan 2 hari libur

sekolah. Remaja diberikan daftar kegiatan yang harus mereka selesaikan kegiatannya. Hasil survey aktivitas fisik tersebut kemudian di jumlahkan menjadi total 7 hari perilaku sedentari dan dihitung rata-rata hariannya lalu dikategorikan sebagai rendah (< 2 jam per hari), sedang ($2-5$ jam per hari), dan tinggi (>5 jam per hari) (Rahma & Wirjatmadi, 2020).

2.3 Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

2.3.1 Definisi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Makanan cepat saji atau makanan instan merupakan makanan yang di proses dan disajikan secara praktis dan cepat. *Fast food* dibuat dalam kemasan yang menarik, mudah disajikan dan disiapkan dengan metode sederhana, serta menggunakan teknologi tinggi dan mengandung zat adiktif yang memperpanjang umur simpan dan menawarkan cita rasa masakan yang berbeda (Ufrida & Harianto, 2022).

Makanan cepat saji adalah makanan yang disiapkan dan disajikan secara mudah, serta dapat disajikan dalam hitungan menit. Makanan cepat saji memiliki dua arti berbeda, keduanya mengacu pada makanan yang disajikan dan dikonsumsi dengan cepat. Dengan kata lain makanan cepat saji diartikan sebagai makanan yang dapat disajikan dan dikonsumsi dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, dan makanan cepat saji juga diartikan sebagai makanan yang dikonsumsi dengan cepat. Makanan cepat saji dapat dibagi menjadi dua kategori, makanan cepat saji barat dan makanan cepat saji lokal (Kurniati et al., 2020).

2.3.2 Asupan Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Pada Remaja

Banyak faktor yang pengaruh remaja konsumsi *fast food*. Faktor tersebut dapat berupa pengetahuan gizi, pengaruh teman, tempat makan yang nyaman, cepat dan praktis, rasa yang enak, makanan yang terkenal dan harga yang murah. Hal-hal tersebut dapat mempengaruhi remaja untuk mengonsumsi *fast food* (Laksono et al., 2022).

Asupan makanan menentukan jumlah dari gizi yang dibutuhkan oleh remaja untuk tumbuh dan berkembang. Asupan makanan yang buruk mempengaruhi penyerapan nutrisi pada remaja. Sehingga menyebabkan tumbuh kembang remaja tidak optimal serta bisa meningkatkan kerentanan pada penyakit kronis seperti kanker, kardiovaskular, dan berkurangnya kepadatan tulang di masa tua (Widnatusifah et al., 2020).

2.3.3 Jenis-jenis *Fast Food*

Makanan cepat saji dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu modern dan lokal. Makanan cepat saji modern biasanya terdiri dari burger, dan pizza. Makanan cepat saji dari lokal menyajikan hidangan seperti nasi Padang dan rendang, yang biasanya di sajikan di restoran padang dan warung tegal. Seringnya mengonsumsi makanan cepat saji dalam jumlah banyak dapat menimbulkan masalah kelebihan berat badan akibat tingginya kandungan kalori makanan cepat saji (Kirana & Wirjatmadi, 2023). Menurut (Hasan, 2020), jenis-jenis makanan cepat saji yang sering ditemui adalah:

a. Makanan Kaleng

Makanan kaleng berupa buah atau pun daging kaleng. Nilai gizinya banyak yang rusak, apalagi kandungan vitamin nya hampir rusak

total. Kandungan protein pada makanan kaleng telah berubah sifat yang menyebabkan penyerapannya menjadi lama. Dapat dipastikan semua jenis makanan kaleng tidak aman karena mengandung bahan pengawet.

b. Gorengan

Makanan ini biasanya tinggi kalori, lemak atau minyak, dan oksida. Jika dikonsumsi secara terus menerus bisa menyebabkan kelebihan berat badan, penyakit jantung koroner, dan kanker.

c. Mie Instan

Makanan yang praktis, banyak ditemukan dalam berbagai merek dan rasa, serta kemasannya yang unik dan menarik perhatian konsumen. Mie instan memang mengenyangkan, namun terdapat kandungan bahan kimia yang membahayakan tubuh, misalnya konsentrasi MSG yang cukup tinggi. Selain itu, mie instan sulit dicerna oleh tubuh.

d. Makanan Tinggi Lemak

Jika dikonsumsi secara teratur, makanan tersebut menyebabkan kelebihan berat badan, stroke, dan penyakit jantung. Misalnya daging pada burger, ayam goreng, kentang goreng, dan pizza.

e. Makanan Ringan.

Makanan tinggi MSG dan garam. Makanan ringan cocok enak untuk dijadikan camilan. Tetapi karena banyaknya kandungan garam dan perasa buatan, makanan ini memiliki efek jangka pendek dan

jangka panjang terhadap kesehatan manusia. Contohnya adalah jajanan camilan yang banyak di temui di sekolah.

Tingkat konsumsi remaja dipengaruhi oleh banyaknya restoran yang menawarkan *fast food*. Berbagai restoran menawarkan makanan cepat saji seperti *Mc Donald's*, *Richeese*, *KFC*, *Pizza Hut*, *Burger King*, *Genki Sushi* dan minuman ringan dengan rasa yang nikmat. Di berbagai restoran tersebut akan ditemukan *fast food* dengan tampilan menarik, rasa lezat dan harga terjangkau (Ufrida & Harianto, 2022).

2.3.4 Dampak Negatif Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja

Makanan cepat saji mencakup makanan yang mudah di dapat dan disajikan sebagai pengganti masakan rumah. Remaja yang mengonsumsi *fast food* dalam jumlah besar tanpa melakukan aktivitas fisik yang memadai akan mengalami gangguan fisik seperti risiko terkena penyakit degeneratif. *Fast food* bisa menyebabkan gangguan kesehatan seperti, hipertensi, diabetes, jantung koroner, kanker, stroke, dislipidemia dll (Alfora et al., 2023).

2.3.5 FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)

Formulir Frekuensi Makanan atau FFQ merupakan metode frekuensi makanan yang cocok untuk mengidentifikasi makanan yang sebelumnya di konsumsi di masa lalu sebelum orang tersebut merasakan gejala penyakitnya. Tujuan dari FFQ adalah untuk menilai frekuensi konsumsi makanan selama periode waktu tertentu. FFQ biasanya mencantumkan makanan dan kategori yang dapat diklik yang menunjukkan seberapa sering makanan tersebut dikonsumsi bulanan,

mingguan, atau harian. Pendekatan frekuensi makanan didasarkan pada prinsip bahwa rata-rata asupan makanan jangka panjang, misalnya yang dikonsumsi selama berbulan bahkan bertahun, secara konseptual lebih penting dari pada asupan harian yang diukur selama periode 24 jam (Sohorah, 2024).

2.4 Remaja

2.4.1 Definisi Remaja

Berdasarkan klasifikasi WHO, masa remaja dimulai pada usia 10 hingga 19 tahun. Dalam pertumbuhan dan perkembangannya menuju masa dewasa berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja mengalami beberapa tahap pertumbuhan dan perkembangan, yaitu pubertas dini pada usia 11-13 tahun, pubertas tengah pada usia 14-16 tahun, dan pubertas akhir usia 17-20 tahun (Riska et al., 2023).

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional dan United Nations Population Fund, masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang berlangsung antara usia 10 hingga 24 tahun. Remaja meliputi remaja awal berusia 10-14 tahun, remaja menengah berusia 15-19 tahun, dan remaja akhir berusia 20-24 tahun. Masa remaja dikenal juga sebagai masa perubahan, yaitu perubahan sikap dan perilaku pada masa pubertas diimbangi dengan perubahan fisik (Askrening et al., 2022).

Masa remaja adalah transisi dari masa anak-anak ke dewasa, dan orang dewasa mengalami perubahan fisik yang cepat, namun emosi mungkin tidak mengikuti perkembangan fisik. Setiap masa pertumbuhan

dan perkembangan memiliki tahapannya masing-masing, namun masa pubertas sering kali menjadi masa yang sulit untuk diatasi oleh remaja pria dan wanita (Meikawati & Prajayanti, 2020). Remaja wanita tumbuh lebih cepat dibandingkan remaja pria karena tubuh mereka perlu mempersiapkan diri menghadapi usia reproduksi, seperti menstruasi dan kehamilan (Zogara et al., 2022).

Masa remaja merupakan masa kewaspadaan, artinya di masa ini remaja mengalami keraguan terhadap segala sesuatu yang ditemuinya, seperti keraguan mengenai agama yang membedakan antara yang baik dengan tidak benar. Remaja merupakan masa disaat remaja terkesan egois, ingin menunjukkan eksistensinya dengan cara yang berbeda, dengan cara ini lah yang pada akhirnya melahirkan hal yang terkadang positif, dan terkadang negatif (Dahlan & Suryani, 2020).

2.4.2 Tahapan Perkembangan Remaja

Remaja mencapai masa pubertas, yaitu tahap dimana anak-anak menjadi dewasa secara seksual. Perubahan hormonal mempengaruhi tumbuh kembang dan fisik mental. Remaja pria dan wanita mulai memperhatikan perbedaan perubahan fisik akibat perkembangan ciri-ciri seks sekunder. Remaja pria mengalami pertumbuhan tinggi badan dan otot yang lebih signifikan serta timbulnya jerawat, suara yang lebih berat, pertumbuhan bulu diwajah, ketiak dan alat kelamin, peningkatan ukuran testis dan penis, serta mengalami mimpi basah. Pada saat yang sama, remaja putri mengalami pembesaran payudara, tumbuhnya rambut ketiak dan alat kelamin, serta menstruasi (Gunawan & Tadjudin, 2022).

Dilansir dari (Harefa et al., 2023), Perkembangan remaja digolongkan menjadi tiga tahap:

a. Remaja dini

Masa remaja awal dimulai antara usia 10 sampai 13 tahun. Pada tahapan ini remaja tumbuh lebih cepat dan mengalami permulaan pubertas. Bulu di ketiak dan kemaluan, keputihan, menstruasi, pertumbuhan payudara, mimpi basah, pembesaran testis, dan lain sebagainya juga terjadi di tahap ini. Penampilan juga menjadi perhatian. Remaja membutuhkan area privat sehingga remaja sering memberi batasan atau menjauhkan diri dari keluarga. Biasanya ini terjadi para remaja wanita terlebih dahulu.

b. Remaja pertengahan

Usia 14-17 tahun dianggap sebagai masa remaja pertengahan. Perubahan terjadi pada tubuh remaja wanita, misalnya di pinggul dan bokong yang mulai membesar, haid teratur, keringat berlebih muncul, dan alat kelamin mulai berkembang. Di saat yang sama, pertumbuhan anak laki-laki mulai mengalami kemajuan. Badan bertumbuh tinggi, berat bertambah, timbul jerawat, otot membesar, suara pecah, organ vital membesar, kumis dan jambang bertumbuh. Cara berpikir remaja didasarkan pada logika, namun seringkali juga diikuti oleh emosi dan perasaan. Remaja lebih suka menghabiskan waktu dengan teman. Bahkan, karena sifat remaja yang labil dan sensitif secara emosional, tidak jarang mereka berselisih paham bahkan bertengkar dengan orang tuanya.

c. Remaja akhir

Remaja berusia antara 18 hingga 24 tahun dianggap akhir dari usia remaja. Perkembangan fisik menjadi matang dan mulai berkembang sepenuhnya. Pada masa ini, perubahan lebih lanjut terjadi. Misalnya, pengelolaan emosi yang lebih stabil mempengaruhi tindakan yang diambil dan rencana masa depan. Remaja pada tahap ini memahami keinginannya sendiri dan membuat rencana sendiri, tanpa mempengaruhi keinginan orang lain.

2.4.3 Karakteristik Remaja

Berikut merupakan sepuluh karakteristik remaja berdasarkan (Puspitaningrum et al., 2022), sebagai berikut:

a. Perubahan pada fisik

Pada masa ini remaja mengalami percepatan pertumbuhan, perubahan struktur rangka, peningkatan massa otak dan otak, serta perkembangan seksual dan hormonal. Ketika perubahan ini terjadi, ketidaksetaraan gender menjadi sebuah isu. Pada remaja wanita, perubahan fisik terjadi sekitar usia 12 tahun, sedangkan pada remaja pria perubahan dimulai pada usia 14 tahun.

b. Interaksi

Interaksi merupakan salah satu ciri remaja yang mulai bersosialisasi dengan teman sebaya dan menjauhkan diri dari keluarga. Pada masa kanak-kanak, remaja cenderung terobsesi dengan menjadikan orang dewasa sebagai panutan. Namun seiring bertambahnya usia, remaja menjadi anak yang lebih perhatian terhadap

teman sebayanya. Bagi remaja, harga diri mempunyai dampak besar pada kehidupan sosialnya.

c. Kesadaran

Fase ini berpindah ke proses berpikir tingkat tinggi, analisis, dan pemikiran yang abstrak. Sebelum masa remaja dimulai, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan bahasa dan ekspresi narasi yang lebih komprehensif. Keterampilan berbicara akan memungkinkan remaja berkomunikasi pada tingkat yang lebih tinggi. Pemikiran abstrak memberdayakan remaja untuk mengembangkan rasa mengetahui tujuan, keadilan dan kesadaran sosial.

d. Karakter pribadi

Emosi cenderung meningkat selama masa ini. Bahkan orang dewasa yang dekat dengan remaja pun dapat mengembangkan perilaku kritis dan agresif karena emosi yang datang tiba-tiba. Remaja juga memiliki *egoism* yang kuat. Remaja dikatakan egois karena rasa percaya diri mereka mulai tumbuh dan mengamati proses berpikir yang dihasilkan melalui kepribadian mereka sendiri.

e. Emosi tinggi

Fase pemberontakan yang khas pada remaja berlangsung hingga enam tahun dan mungkin mencakup perubahan suasana hati yang cepat.

f. Suasana hati yang cepat berubah

Remaja diketahui sering mengalami perubahan suasana hati dan mudah tersinggung. Perubahan suasana hati pada remaja juga bias

disebabkan karena remaja dihadapkan pada perubahan, tekanan, dan lain sebagainya. Sehingga tidak heran remaja sering mengalami depresi.

g. Identitas diri

Remaja melalui proses pemahaman dimana mereka menyesuaikan diri dengan teman seusia dan lingkungan sekitarnya.

h. Hubungan dengan teman

Remaja pada tahap ini mulai mengutamakan hubungan dengan teman daripada dengan orang tua. Meskipun interaksi dengan keluarga tetap penting, tetapi seringkali remaja lebih mementingkan teman seumurannya.

i. Menguji kemandirian

Meskipun perilaku memberontak pada remaja mungkin tampak berlawanan dengan intuisi orang tua, hal ini sering kali berasal dari keinginan remaja untuk mengembangkan kemandirian, mencoba kegiatan baru dan menjadi lebih mandiri.

j. Egois

Remaja seringkali sulit melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain.

Hal ini antara lain karena struktur otaknya masih berkembang.

Akibatnya, remaja bisa menjadi egois dan fokus pada kebutuhannya terhadap orang lain.

2.4.4 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Gizi remaja menentukan banyaknya zat gizi yang diterima remaja untuk tumbuh kembangnya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dan

sesuai dengan kebutuhan memberi kaum muda nutrisi yang cukup untuk meningkatkan aktivitas fisik secara signifikan. Jika zat gizi dan gizi harian tidak tercukupi, remaja lebih besar kemungkinannya menderita gizi buruk (Pangow et al., 2020).

Kebiasaan makan remaja sangat mempengaruhi kesehatannya sendiri, termasuk gizi. Tempat makan seharusnya dalam kondisi yang baik untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan remaja di masa depan. Hal ini sangat perlu diwaspadai oleh generasi muda, karena pada masa pubertas mereka cenderung kekurangan gizi, misalnya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan memerlukan penyesuaian asupan dan protein sehingga tidak mencukupi kebutuhan gizi remaja. Rekomendasi pembinaan kebiasaan makan yang baik pada dapat dilakukan dengan menekankan manfaat makanan yang baik (Indrasari & Sutikno, 2020).

Generasi muda memerlukan perhatian dalam urusan gizi, karena kebutuhan gizi, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan kini semakin meningkat. Gizi buruk pada masa ini dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan munculnya penyakit, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan ini merupakan adaptasi terhadap perubahan kebutuhan akibat perubahan fisik. Nutrisi diperlukan sehubungan dengan perubahan dan aktivitas saat ini seperti olahraga, sekolah, menstruasi, persiapan kehamilan, dll (Setyaningsih & Jumiatusun, 2022). Permasalahan gizi khususnya pada usia remaja dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan informasi gizi, sehingga

penerapan atau praktik pola makan seimbang tidak dikomunikasikan secara maksimal (Amisi et al., 2022).

Informasi nutrisi pada barang kemasan juga meningkat perpajakan atas makanan tidak sehat mungkin merupakan pendekatan yang paling efektif untuk mempengaruhi perilaku makan. Namun, agar informasi gizi mempunyai dampak, informasi tersebut tidak boleh hanya menunjukkan isi kemasan makanan (misalnya gula, garam). Informasi ini sebenarnya disediakan oleh panel fakta nutrisi di bagian belakang kemasan. Seperti panel fakta nutrisi hanya berguna bagi orang-orang yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan bahan-bahan dan kerangka acuan yang dapat digunakan untuk membandingkan produk yang berbeda (Stroebe, 2022).

Masa remaja memerlukan nutrisi untuk mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Penyebab permasalahan gizi pada generasi muda antara lain adalah kesalahpahaman gizi, kebiasaan makan yang tidak seimbang, terlalu banyaknya iklan makanan yang tidak sehat. Kurangnya pengetahuan gizi pada remaja menyebabkan terjadinya perilaku makan tidak sehat di kalangan remaja sehingga menyebabkan kelebihan atau kekurangan energi, zat gizi makro dan zat gizi mikro (Assa et al., 2024).

2.4.5 Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Kecukupan energi dapat mempengaruhi asupan makanan remaja. Remaja yang bersekolah memerlukan gizi yang cukup karena aktivitas sekolah yang serba cepat dan aktivitas fisik yang tinggi. Untuk memenuhi kebutuhan dan menjamin cadangan energi di sekolah, remaja harus

sarapan yang layak sebelum berangkat sekolah. Kebiasaan buruk dan asupan gizi yang tidak cukup saat sarapan dapat mempengaruhi terjadinya malnutrisi pada remaja (Octavia, 2020). Ada enam jenis zat gizi yang dibutuhkan manusia, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Nutrisi ini penting dan harus dikonsumsi dalam jumlah optimal untuk menjaga kesehatan fisik (Basri, 2020).

2.5 Kajian Integrasi Keislaman

2.5.1 Konsep *Overweight* Menurut Al-Qur'an dan Hadist

Selain perintah menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan yang halal dan baik, Islam juga menegakkan aturan tentang porsi yang cukup dan tidak berlebihan (Robi'aqolbi & Eva, 2021). Seperti dalam Q.S. Al-A'raf (7): 31 sebagai berikut.

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya:

“Wahai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah setiap masuk masjid, makan dan minum, dan jangan berlebihan. Allah tidak menyukai orang yang berlebihan”.

Ayat ini dikuatkan oleh H.R At-Tirmidzi bahwa Rasulullah SAW bersabda: “Tidaklah lebih buruk isi kantong seseorang dari pada perutnya sendiri”. Seseorang cukup memakan beberapa suap makanan yang dapat meluruskan tulang belakangnya. Jika terpaksa, ia dapat mengisi sepertiga perutnya dengan makanan, sepertiganya dengan minuman, dan sepertiga sisanya dengan nafas (Fadilah, 2022).

Selain dalam Al-Qur'an, pedoman keseimbangan pangan terdapat dalam hadis Nabi Muhammad SAW, beliau bersabda:

ما مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُؤْمَنُ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ
فَتَلُّتُ لِبَطْنِي وَتَلُّتُ لِشَرَابِي وَتَلُّتُ لِنَفْسِي

Artinya:

“Tidaklah anak Adam mengisi bejana yang lebih buruk, yaitu perut. Dua suap saja sudah cukup bagi anak Adam untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus melampauinya, hendaknya sepertiga perutnya (terisi) dengan makanan, sepertiga dengan minuman, dan sepertiga dengan pernafasan” (HR At-Tirmidzi (2380), Ibnu Majah (3349), Ahmad (4/132), dan lain-lain.

Al-Albani membenarkan hadits ini dalam As-Silsilah Ash-Shahiha. Padahal, dalam hadis ini jelas sepertiga bagian lambung digunakan untuk makan, sepertiga untuk minum, dan sepertiganya lagi untuk bernafas. Oleh karena itu, sebaiknya kendalikan makanan sesuai takaran porsi, jangan serakah dan berlebihan. Imam An-Nawawi menyatakan bahwa makan sedikit berarti menjunjung akhlak seseorang dan makan banyak justru sebaliknya. Namun Imam Asy-Syafi berpendapat bahwa akibat kenyang (memuaskan hawa nafsu perut dan mulut), memberatkan badan, mengerasakan hati, melemahkan kecerdasan, sering menyebabkan kantuk dan lemah dalam beribadah (Robi'aqolbi & Eva, 2021).

Dalam sebuah hadis diriwayatkan bahwa kegemukan adalah sesuatu yang tercela (Karim, 2021). Dari Imran bin Hushain radhyillahu 'anhu, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa salam bersabda:

خَيْرُكُمْ بَيْرِقٌ، ثُمَّ الَّذِينَ مُهْتَوِي، ثُمَّ الَّذِينَ مُهْتَوِي، إِنَّ بَعْدَكُمْ قَوْمًا يَخُونُونَ وَلَا تَوْتَمَتُواي،
وَيَسْهَدُونَ وَلَا نُوْدَهْسَنَسِي، وَنَوْبِنْدُرُ وَلَا نُوْفِي، وَيَطْهَرُ فِيهِمُ السِّمَنُ

Artinya:

“Generasi yang terbaik ada pada zamanku, kemudian generasi berikutnya. Sesungguhnya di masa yang akan datang ada orang-orang yang suka berbohong dan tidak dapat dipercaya; mereka bersaksi sebelum diminta bersaksi; berjanji tetapi tidak melakukannya; dan pada mereka nampak kegemukan.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Menjaga berat badan sangat penting untuk menjaga tubuh tetap sehat dan kecil kemungkinan untuk sakit. Hal yang terpenting adalah mencegah berat badan berlebih. Dalam Islam, orang gemuk juga dikaitkan dalam Hadits Nabi Muhammad Sallallahu ‘Alayhi Wasallam yang berbunyi:

ثُمَّ يَخْلُفُ قَوْمٌ يُجْبُونَ السَّمَانَةَ، يَسْهَدُونَ قَبْلَ أَنْ يُسْتَشْهَدُوا

Artinya:

“Lalu datanglah orang-orang yang ingin menggemukkan badannya, mereka membuktikannya sebelum diminta bersaksi.” (Hadis Riwayat Muslim 6636 dan Ahmad 7322).

Penjelasan Al Qurthub menyebutkan hadits tersebut di atas, beliau mengatakan: *“Hadits ini memalukan bagi orang gemuk. Karena orang gemuk itu bukan bawaan lahir, disebabkan oleh makan yang banyak, minum, santai, berpuasa dan selalu mengikuti hawa nafsu yang berlebihan, maka ia adalah hamba dirinya sendiri, bukan hamba Tuhannya”* (Ramadhan, 2022).

Salah satu cara mencegah kelebihan berat badan dalam Islam adalah dengan berpuasa, sebagaimana dalam hadist:

صُومُوا تَصِحُّوا

Artinya:

“Dan berpuasalah maka kalian akan sehat”

Bagi umat Islam, puasa adalah rukun Islam yang ketiga. Puasa adalah bagian dari ibadah dan berarti menahan diri dari segala yang membatalkan, baik syahwat, perut dan farj (alat kelamin), dari matahari terbit hingga terbenam matahari dengan tujuan khusus. Perintah berpuasa Ramadhan didasarkan pada Al-qur'an, Hadist, dan izin para ulama. Selain meningkatkan ketaqwaan kepada Allah SWT, puasa juga merupakan senjata paling ampuh melawan segala penyakit, bukti ilmiah ini tiada habisnya. Rajinlah berpuasa, maka kamu akan mendapatkan pengobatan terbaik atas penyakit yang diderita. Faktanya, obat dari sebagian penyakit ada dalam diri kita sendiri. Saat ini, semua dokter percaya bahwa puasa itu penting bagi semua orang, meskipun tubuh manusia tampak sehat. Palsunya racun-racun yang menumpuk selama hidup seseorang hanya bisa dikeluarkan dengan berpuasa dan pencegahan melalui makanan minuman (Maulida et al., 2023).

2.5.2 Konsep Pola Makanan Menurut Al-Qur'an dan Hadist

Berbagai produk telah diciptakan untuk memenuhi kebutuhan hidup masyarakat sehari-hari. Produk-produk tersebut antara lain industri makanan, termasuk makanan cepat saji, yang semuanya tidak lepas dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Saat memproses bahan

yang berbeda, produk turunan yang berbeda dapat dihasilkan dari bahan tersebut. Di sinilah letak ketidakjelasan makanan cepat saji, karena produk tersebut sudah merupakan campuran bahan dari berbagai sumber dan proses yang berbeda (Helmi et al., 2019).

Menurut Al-Quran, pola makan yang sehat dapat dijaga dengan tidak berlebihan, mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh dan mengonsumsi makanan halal yang dianjurkan Islam untuk mencapai hidup yang berkualitas dan sehat. Panduan dasar bagi umat muslim ini juga menjelaskan bahwa makanan apa pun datang harus halal *tayyiban* (halal dan baik). Makanan halal adalah makanan yang boleh dimakan oleh umat Islam sesuai dengan aturan Al-Qur'an dan Hadist. Sedangkan makanan *tayyiban* adalah makanan yang mengandung kebaikan dalam menyiapkan, nilai gizi, dan banyak lagi (Salim & Rusmana, 2022).

Banyak orang yang beranggapan bahwa setiap makanan yang dimakannya akan memberikan manfaat bagi tubuh, tanpa memperhatikan bahaya yang bisa timbul jika makanan yang dimakannya tidak berdasarkan aturan atau hukum agama yang ada. Meningkatnya tingkat perekonomian masyarakat menyebabkan terjadinya perubahan pada gaya hidup. Seperti yang terjadi saat ini ketika masyarakat lebih memilih makan di restoran yang tingkat kebersihan makanannya kurang terjamin dibandingkan memasak di rumah. Perkembangan tersebut dapat menimbulkan dampak berupa kebiasaan makan yang tidak teratur, yaitu mengonsumsi makanan apa pun yang menimbulkan nafsu makan (*craving*) tanpa mempertimbangkan nilai-nilai kesehatan pada saat ini. Walaupun pada

hakikatnya manusia tidak puas terhadap suatu hal, namun sifat tersebut harus kita hindari agar kita tidak tergolong orang yang melebih-lebihkan (Irfan et al., 2023).

وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ

Artinya:

“Dan Kami berikan kepada mereka selain buah-buahan dan segala daging yang mereka inginkan” (QS. At-Thur: 22).

Pada ayat di atas, kata *“amdadnahum”* digunakan untuk menggambarkan nikmat yang hadir dari waktu ke waktu. Allah SWT memberikan buah-buahan dan makanan sebagai anugerah kepada manusia. Karena mempunyai banyak manfaat bagi tubuh. Berdasarkan ayat tersebut, buah-buahan dan daging yang diberikan Allah kepada manusia di surga adalah makanan yang menyehatkan, meskipun manusia tidak menginginkannya. Sebab kedua makanan ini mewakili makanan yang bergizi dan lezat.

Pola makan Rasulullah SAW merupakan pola makan yang sangat cocok dengan siklus pencernaan tubuh manusia, yaitu pola makan yang dilakukan secara keseluruhan mulai dari porsi makan, cara makan, menu makan, dan pemilihan bahan makanan alami sehingga bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan tubuh manusia. Bertentangan dengan kebiasaan makan yang disukai kebanyakan orang, makan di luar (di restoran, kafe, atau tempat jajanan lainnya), membawa pulang (beli makanan untuk dibawa pulang), dan pesan antar (membeli makanan dengan cara dipesan dan diantar). Banyak orang menyukai kebiasaan ini karena praktis, cepat,

dan memudahkan dalam mengonsumsi berbagai makanan bergizi. Dalam hal ini masyarakat modern lebih mematokkan diri dengan selera lidah dan rasa kenyang. Kebiasaan ini juga tidak selaras dengan tujuan mengonsumsi makanan dalam Islam yang dimana mengonsumsi makanan dapat membuat tulang punggungnya menjadi kuat, sehingga dapat menjalankan ibadah dengan baik (Amaliah et al., 2023).

Kehadiran makanan cepat saji mempengaruhi kebiasaan makan masyarakat, khususnya di perkotaan. Makanan cepat saji memberikan kesan tidak sehat. Selama tidak dikonsumsi sebagai makanan sehari-hari, makanan cepat saji tidak terlalu berbahaya bagi kesehatan. Oleh karena itu, pola hidup sehat sebaiknya dimulai dari hal kecil. Bagi pecinta makanan cepat saji, sudah sepatutnya mengurangi jumlah dan frekuensi jenis makanan cepat saji. Untuk menghindari keinginan membeli makanan tersebut, disarankan untuk mengetahui dan mengonsumsi makanan yang segar, bergizi, dan sehat. Nutrisi dari makanan modern harus diimbangi dengan olahraga teratur, menyediakan waktu minimal seminggu sekali (Sanjaya, 2020).

2.5.3 Konsep Perilaku Sedentari Menurut Al-Qur'an dan Hadist

Dalam kehidupan sekarang ini, setiap anak lebih memilih berlama-lama di depan komputer atau gawai dibandingkan berolahraga, apalagi di perkotaan hampir sulit dijumpai anak-anak bermain bola. Jika hal ini dibiarkan terus menerus maka akan lahir generasi yang lemah dan mudah terserang penyakit. Oleh karena itu, kita perlu mengkaji kembali

pentingnya pendidikan jasmani untuk menciptakan generasi tangguh (Bunayar, 2022).

Kebanyakan dari kita di era digital tidak memprioritaskan kesehatan dan kondisi fisik karena terlalu sibuk dengan perangkat elektronik dan menghabiskan sebagian besar waktu di ruangan tertutup tanpa banyak beraktivitas, olahraga masih dianggap kurang penting dan membuang-buang tenaga, padahal olahraga mempunyai banyak dampak positif terhadap fisik dan psikis (Salahudin & Rusdin, 2020). Selain menjaga kebersihan dan gizi, Islam juga menganjurkan kita olahraga, termasuk anjuran Nabi Muhammad SAW yaitu memanah, dan menunggang kuda (HR. Muslim), lari (HR. Bukhari). Dan Ia memberi kami banyak saran lain untuk menggerakkan tubuh kami.

Selain itu, Allah lebih mencintai mukmin yang kuat dibandingkan mukmin yang lemah. Maka sangat keliru bila orang-orang Barat mengatakan bahwa Islam adalah agama yang tidak produktif untuk olahraga. Olahraga adalah rekomendasi langsung dari baginda Nabi Muhammad SAW. Jika umat Islam kurang berolahraga, maka tugas kita adalah mengikuti ajaran mulia tersebut (Astutiningrum, 2020).

Rasulullah SAW menganjurkan para sahabat dan umatnya untuk menjadi insan yang kuat keimanan maupun jasmani (Mahfudz & Ghofar, 2024). Sebagaimana yang termuat dalam sebuah hadis riwayat Imam Muslim:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ إِخْرَصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ**

أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ : لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذًّا وَكِدًّا, وَلَكِنْ قُلْ : قَدَّرَ اللَّهُ مَا وَشَاءَ
فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Artinya:

“Mukmin yang kuat lebih baik dan dicintai Allah dari pada mukmin yang lemah. Dan semuanya ada kebaikan. Semangaitlah hal-hal yang bermanfaat bagi diri Anda, mintalah pertolongan pada Allah dan jangan menyerah.”

Allah lebih menyayangi umat-Nya yang kuat dalam segala cobaan, yang tabah menanggung derita, yang tidak lelah berjalan menuju Allah, yang mengabaikan perkataan orang-orang yang mengejeknya. Namun Allah tidak menyayangi hamba-Nya yang lemah, yaitu mereka yang mudah putus asa, tidak mampu berjuang di jalan Allah, yang selalu mengikuti perkataan orang lain. Abaikan saja orang lain, jangan dengarkan mereka. Karena perkataan orang yang tidak berguna hanya membuang waktu (Husna & Nurfaisya, 2021).

Islam tidak hanya menampilkan kebenaran secara nyata, namun Islam juga mengajak pengikutnya untuk berpikir kritis dan kreatif, melalui perkataannya. Islam mengajarkan berfikir positif, normal dan bersikap adil. Tampaknya kini proses lebih penting daripada hasil, karena masyarakat lebih mementingkan hasil. Islam adalah agama yang mengajarkan semangat bekerja. Hal ini menjadi bukti bahwa Islam mengajarkan umat manusia untuk selalu bersemangat dan bermalas-malasan. Nabi Muhammad SAW bersabda dalam sebuah hadits yang artinya:

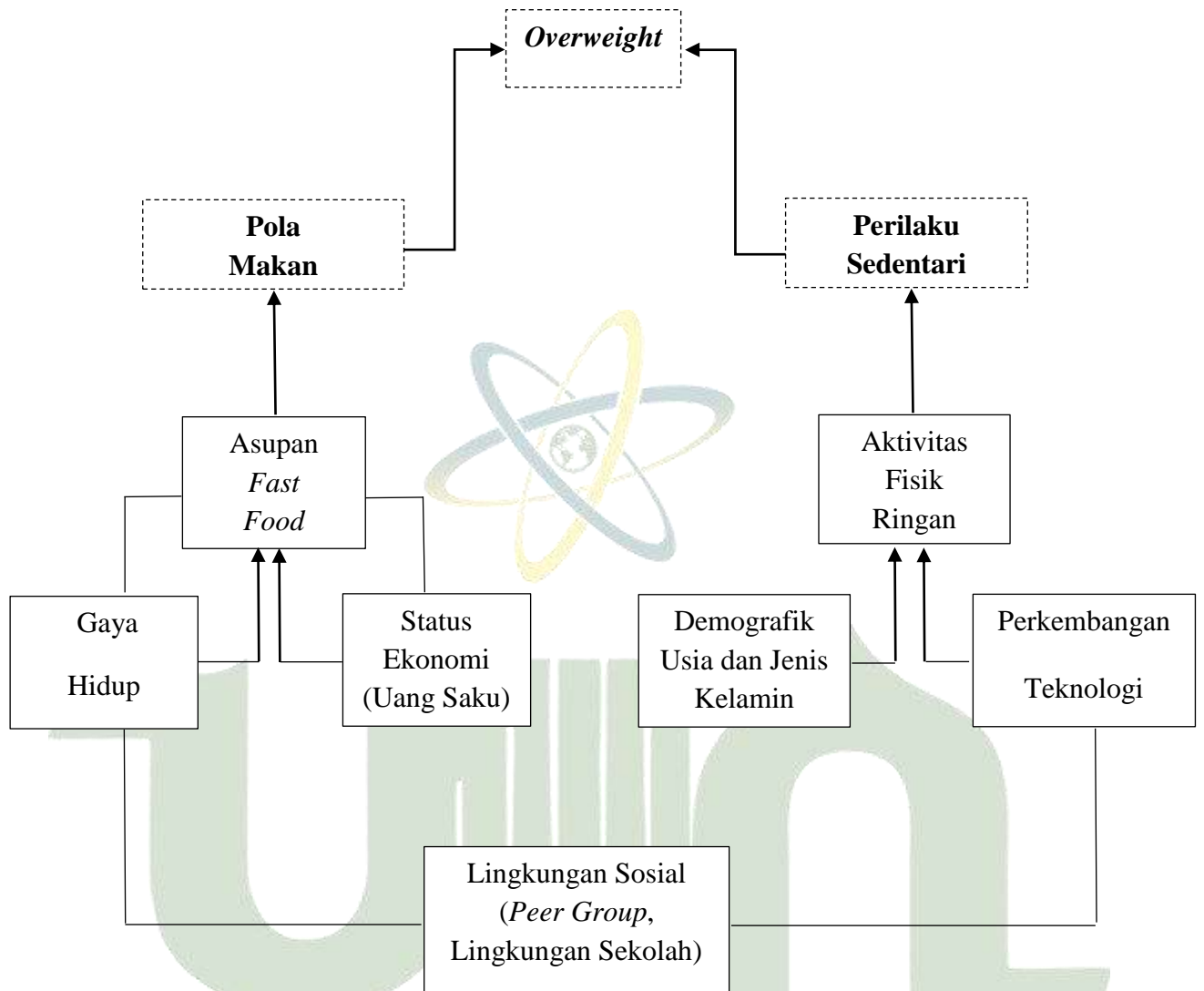
“Allah Subhanahu wa ta’ala melaknat sikap yang lemah, bukan yang bersungguh-sungguh, namun harus mempunyai sikap cerdas dan bijaksana. Jika masih ada yang menguasaimu, dan kamu berkata: “Allah adalah penolongku dan hanya Allah yang menjadi penolongku” (HR. Abu Dawud, hadistini dinilai lemah oleh Al-Albani).

Hal ini menunjukkan bahwa Islam merupakan agama yang menitikberatkan untuk hidup aktif. Allah SWT menunjukkan bahwa Nabi Muhammad SAW adalah teladan yang baik bagi umat manusia dan menunjukkan semangat menjalani hidup. Tidak ada perbuatan Nabi Muhammad SAW yang menumbuhkan sifat malas. Meski pekerjaannya sangat berat yaitu pekerjaan yang diberikan Allah SWT untuk menyebarkan agama Islam ke seluruh dunia, namun Ia tidak pernah menyerah pada pekerjaannya. Ia terus bekerja untuk menghidupi keluarganya (Hikmah, 2022).

2.6 Kerangka Teori

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Gambar 2. 1: Kerangka Teori



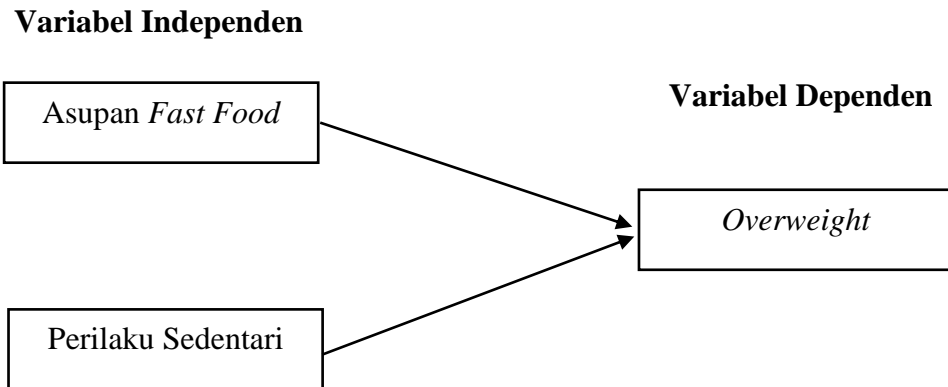
Sumber: Teori Modifikasi (Andani, 2019), (Zogara et al., 2022), (Ufrida & Harianto, 2022), (Khakim et al., 2022), (Etika et al., 2023), (Alfionita et al., 2023).

Keterangan:

----- = Variabel yang diteliti

----- = Variabel yang tidak diteliti

2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2: Kerangka Konsep

2.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ha: Terdapat hubungan perilaku sedentari dengan kejadian *overweight* pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan
2. Ho: Tidak terdapat hubungan asupan makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *overweight* pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan