

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Remaja**

##### **2.1.1 Pengertian Remaja**

Dalam konteks psikologi, istilah remaja sering dikaitkan dengan konsep "*adolescence*", yang berakar dari bahasa Latin "*adolescere*", merujuk pada proses pertumbuhan menuju kedewasaan (Waskito, 2019). Fase remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan individu, ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik yang signifikan (Yusuf, 2018). Rentang usia remaja umumnya dibagi menjadi dua tahap: remaja awal (11/12 - 18/19 tahun) dan remaja akhir (19/20 - 22/23 tahun), dengan sedikit variasi antara laki-laki dan perempuan. (Sopiah dkk, 2021).

Masa ini merupakan transisi kompleks dari masa kanak-kanak ke dewasa, melibatkan pembentukan kepribadian dan persiapan menuju kedewasaan. Masa remaja ini juga merupakan masa perjuangan para remaja dalam menghadapi problem hidup untuk memastikan arah tujuan kedepannya, seperti halnya masa perjuangan dalam pembentukan jati diri, mencari kedudukan sosial yang diinginkan, dan bertarung dengan beragam hal lainnya (Darajat, 2017).

Masa remaja merupakan masa yang berada dalam fase pencarian jati diri, berusaha menemukan posisi sosial mereka, dan menghadapi berbagai tantangan hidup. Mereka mencari pegangan untuk menstabilkan diri dalam menghadapi kompleksitas kehidupan. Periode ini sering dianggap ambigu, tidak sepenuhnya termasuk dalam kategori anak-anak maupun dewasa (Rumini & Sundari, 2018). Adapun masa remaja terbagi 3 yaitu: Remaja awal (10-14 tahun), Remaja

pertengahan (14-17 tahun), Remaja akhir (17-21 tahun). Remaja termasuk kedalam individu yang berjuang untuk mendapatkan kedudukan yang diinginkan, serta berjuang dalam menghadapi beragam problematika kehidupan untuk memantaskan diri, dan mencari acuan untuk dapat menentramkan diri sendiri dalam menjalani proses kehidupan yang kompleks.

Masa remaja dapat dikatakan tidak memiliki kedudukan yang jelas karena bukan termasuk kedalam golongan anak-anak maupun golongan orang dewasa. Rumini & Sundari (2017) mengemukakan “Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju fase pendewasaan yang dimana setiap aspeknya mengalami perkembangan”.

Menurut Zulkifli (2020) kehidupan sosial remaja biasanya tertarik dengan kelompok sebayanya sehingga dapat menyebabkan orang tua yang diacukan dan dinomorduakan. Biasanya remaja merasa apa yang ingin dilakukannya bisa dilakukan bersama dengan teman sebayanya ataupun kelompoknya. jika yang dilakukannya dirasa tidak bisa atau berkedudukan maka ia akan merasa rendah dan jatuh harga dirinya sebagai seorang manusia, walaupun ia tau yang dilakukannya itu salah selama ia dapat diakui maka ia akan mengerjakannya hal yang menyimpang tersebut, karena kebanyakan kaum remaja senang ataupun kagum melihat kualitas para pimpinan kelompoknya. contohnya kebutuhan untuk diakui, dimengerti, diperhatikan, mencari prestasi, kebutuhan mencari pengalaman baru, kebutuhan rasa aman yang tidak ia dapatkan di lingkungan rumah ataupun sekolah. Maka dari itu di zaman sekarang ini banyak para remaja yang tidak mematuhi orang tua serta jauh dari ajaran agama.

### 2.1.2 Tugas-Tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas perkembangan difase remaja ini berfokus pada bagaimana sikap dan tingkah laku remaja itu sendiri. Dimana difase remaja yang biasanya identik dengan perilaku kekanak-kanakan dapat berubah menjadi pribadi yang lebih dewasa. Adapun terdapat tugas-tugas perkembangan dimasa remaja, menurut William Kay dalam (Syamsu Yusuf, 2024) mengemukakan, sebagai berikut:

1. Dapat menerima fisiknya sendiri, mulai dari menjaga makan dan kesehatan dibarengi dengan kualitas beragamanya.
2. Mengatur kemandirian dari orang tua atau sosok perorangan yang mempunyai peran dalam kehidupannya.
3. Mengatur keterampilan dalam berkomunikasi antar peseorangan serta belajar bergaul dengan teman sebaya.
4. Mencontoh suatu karakter manusia yang dapat dijadikan panutan.
5. Memiliki sifat optimisme atau kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
6. Memperkuat kemampuan dalam mengendalikan dalam menjalani prinsip-prinsip atau falsafah hidup.
7. Memiliki reaksi serta mampu melakukan penyesuaian diri atas sikap/perilaku yang kekanak-kanakan.

Sedangkan menurut Havighurst dalam (Rahim, 2021) mengatakan bahwa tugas dari perkembangan di usia remaja merupakan:

1. Pencapaian hubungan baru yang lebih dewasa dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
2. Pencapaian karakter sosial baik pria maupun wanita dapat menerima keadaan fisiknya.

3. Mengharapkan pencapaian dalam menciptakan perilaku sosial yang bertanggung jawab.
4. Mencapai kemandirian baik secara emosional pribadi maupun orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
5. Melakukan perencanaan karir dan ekonomi untuk masa yang akan datang.
6. Mempersiapkan mental dalam menciptakan keluarga (perkawinan).

Adapun juga menurut Miftahul Jannah (2016), Tugas perkembangan remaja dalam segi agama antara lain:

1. Seorang yang dinyatakan sebagai remaja tidak boleh lagi meninggalkan shalat.
2. Wajib hukunya untuk tidur terpisah dari orang tua,
3. Meminta izin untuk masuk ataupun keluar kamar orang tua,
4. Menjaga aurat baik di dalam rumah dan saat keluar dari kamar mandi wajib menggunakan pakaian yang lengkap dan tidak boleh telanjang,
5. Menjaga pergaulan, bagi menjaga batas dengan laki-laki maupun perempuan, serta lebih mengetahui akibat dan bahaya menonton pornografi.
6. Seorang remaja dianjurkan mendekatkan diri dengan sang penciptanya dalam melakukan kegiatan di kehidupan sehari-hari, contohnya melakukan rutinitas keagamaan seperti mengaji, mengembangkan kreatifitas dan shalat berjamaah di masjid.
7. Menumbuhkan rasa empati dan peduli terhadap orang lain.

## **2.2 Obesitas**

### **2.2.1 Pengertian Obesitas**

Menurut definisi WHO, obesitas adalah akumulasi lemak berlebih yang dapat mengganggu kesehatan. Kondisi ini merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor dan dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Obesitas atau kelebihan berat badan sering dikaitkan dengan tingginya penyakit kardiovaskular dan stroke, terutama pada populasi lanjut usia (Kartasapoetra dkk, 2018).

Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan energi jangka panjang, di mana asupan energi melebihi pengeluarannya. Kelebihan energi ini disimpan sebagai lemak, menyebabkan peningkatan berat badan. Faktor-faktor yang berkontribusi meliputi konsumsi makanan tinggi kalori dan rendahnya aktivitas fisik (Sofa, 2018).

Kelebihan berat badan ataupun obesitas merupakan ketidakseimbangan energi masuk dan energi yang keluar dalam waktu yang lama. Dimana besar energi yang berasal dari asupan makanan melebihi energi yang dibutuhkan dalam proses metabolisme tubuh sehari-hari. Energi yang tidak tersalurkan ini akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk jaringan lemak, yang apabila menumpuk dapat menyebabkan kejadian obesitas (Ika,2016).

Dari perspektif kesehatan, obesitas dianggap sebagai bentuk malnutrisi akibat konsumsi berlebihan. Proporsi lemak tubuh yang normal berkisar antara 12-35% pada wanita dan 18-23% pada pria. Obesitas meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi. (Efendi, 2017). Sedangkan menurut (Nelms dkk, 2019) Obesitas merupakan kejadian yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar, sehingga energi tersebut tersimpan didalam tubuh dalam bentuk lemak..

Maka berdasarkan beberapa defenisi dapat ditarik kesimpulan bahwa obesitas merupakan salah satu penyakit akibat dari terjadinya penimbunan lemak yang berlebih dalam tubuh manusia. Penimbunan lemak yang berlebih tersebut dapat mempengaruhi kesehatan.

### **2.2.2 Fisiologis Obesitas**

Tubuh memperoleh energi dari nutrisi makro dan mikro yang dikonsumsi. Namun, asupan berlebihan nutrisi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak dapat mengakibatkan masalah kesehatan. Di antara ketiganya, lemak memiliki kandungan energi tertinggi. Sesuai dicerna, lemak disimpan dalam jaringan adiposa hingga diperlukan sebagai sumber energi. Konsekuensinya, konsumsi lemak berlebih cenderung meningkatkan berat badan dengan cepat. Adapun protein yang dikonsumsi melebihi kebutuhan tubuh juga dapat dikonversi menjadi lemak. Proses ini melibatkan pelepasan nitrogen dari asam amino, yang kemudian diubah menjadi trigliserida melalui serangkaian reaksi biokimia. Sementara itu, kelebihan karbohidrat disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan otot, serta sebagai lemak di area perut dan bawah kulit (Sofa, 2018).

Sedangkan menurut Zat gizi makro (karbohidrat, lemak, dan protein) dan mikro berperan dalam produksi energi tubuh. Konsumsi berlebihan zat gizi makro dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Lemak menghasilkan energi lebih banyak dibanding karbohidrat atau protein. Kelebihan asupan protein dapat dikonversi menjadi lemak tubuh, sementara karbohidrat berlebih disimpan sebagai glikogen dan lemak di berbagai bagian tubuh (Simbolon dkk, 2018).

### 2.2.3 Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas

Obesitas pada dasarnya timbul akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Hal ini dapat disebabkan oleh kelebihan konsumsi energi atau kurangnya pengeluaran energi melalui metabolisme, termoregulasi, dan aktivitas fisik. Terdapat tiga faktor yang menjadi penyebab adanya kejadian obesitas, antara lain :

#### 1) Faktor Fisiologis

Faktor Fisiologis, ini Mencakup faktor genetik (*herediter/internal*) dan faktor lingkungan (*non-heredite/eksternal*) seperti pola makan dan tingkat aktivitas.

#### 2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis biasaya cenderung berkaitan dengan Ketidakstabilan emosi yang dapat mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan tinggi kalori atau kolesterol sebagai bentuk pelarian, terutama dalam situasi yang sangat menekan atau traumatis.

#### 3) Faktor Kecelakaan

Adapun faktor kecelakaan dapat menyebabkan cedera otak. Dimana otak merupakan pusat dari pengatur rasa seperti halnya lapar atau kenyang. Apabila otak dapat menyebabkan seseorang tidak pernah merasa kenyang, maka berujung pada peningkatan berat badan (Simbolon dkk, 2018).

Adapun faktor penyebab terjadinya obesitas ada 2 yaitu faktor langsung dan tidak langsung (Karmani dkk, 2018), berikut penjelasannya:

- 1) Faktor yang menyebabkan obesitas secara langsung terbagi atas 5 yaitu faktor Keturunan, hormonal, obat-obatan, pola makan, dan aktifitas fisik.

a. Faktor Keturunan

Merupakan predisposisi gen yang berasal dari orang tua. Faktor ini dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami kelebihan berat badan. Meskipun mekanismenya belum sepenuhnya dipahami, bukti menunjukkan bahwa faktor keturunan berperan signifikan dalam peningkatan risiko obesitas.

b. Faktor hormonal

Perubahan hormonal, terutama pada wanita menopause, dapat mempengaruhi metabolisme tubuh. Penurunan fungsi hormon tiroid dan metabolisme basal dapat meningkatkan risiko penambahan berat badan pada fase ini.

c. Efek Samping Obat

Beberapa jenis obat dapat meningkatkan nafsu makan dengan menstimulasi pusat rasa lapar di otak. Penggunaan obat-obatan tersebut dalam jangka panjang, seperti selama proses penyembuhan penyakit, dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan.

d. Kebiasaan Makan

Pola makan mempunyai pengaruh secara langsung terhadap asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Dimana kualitas dan kuantitas asupan nutrisi yang tidak seimbang dengan kebutuhan energi untuk aktivitas sehari-hari berpotensi mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas.

e. Tingkat Aktivitas Fisik

Penurunan aktivitas fisik mengurangi pengeluaran energi harian. Jika tidak diimbangi dengan pengurangan asupan kalori, hal ini dapat

menyebabkan akumulasi energi berlebih dalam tubuh. Gaya hidup sedentary atau kurangnya aktifitas fisik dalam sehari-hari merupakan faktor risiko independen untuk obesitas dan penyakit kronis lainnya.

2) Faktor yang menyebabkan obesitas secara tidak langsung terbagi menjadi 3 yaitu pengetahuan tentang gizi, umur dan jenis kelamin.

- a. Pengetahuan Gizi, Pemahaman tentang gizi tidak selalu berkorelasi langsung dengan status gizi yang baik. Namun, pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan. Individu yang memahami prinsip-prinsip gizi cenderung lebih mampu memilih dan mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi tubuh mereka.
- b. Usia, pada usia Kebutuhan nutrisi dan pola konsumsi makanan berkorelasi erat dengan usia seseorang. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan komposisi tubuh yang mempengaruhi kebutuhan gizi. Studi menunjukkan bahwa risiko obesitas cenderung lebih tinggi pada fase awal remaja.
- c. Jenis kelamin, berdasarkan jenis kelamin atau perbedaan gender terdapat variasi dalam pertumbuhan dan perkembangan massa otot antara pria dan wanita, yang berdampak pada pola konsumsi makanan. Pria umumnya memiliki massa otot lebih besar, sehingga cenderung membutuhkan asupan kalori lebih tinggi. Namun, prevalensi obesitas badan pada anak perempuan usia 5-17 tahun cenderung lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor hormonal. Pada anak laki-laki, obesitas lebih sering dikaitkan dengan peningkatan massa tubuh (Karmani dkk, 2018).

Sedangkan faktor utama yang mempengaruhi terjadinya obesitas ada 3 faktor antara lain faktor turunan, pola makan dan aktifitas fisik (Karmani dkk, 2018), berikut penjelasannya:

#### 1) Faktor Keturunan Yang Mempengaruhi Obesitas

Predisposisi genetic atau faktor keturunan merupakan faktor yang berasal dari orang tua. Kecenderungan obesitas yang dibawa sejak lahir bukanlah fenomena baru. Sejak zaman Hipocrates, telah diobservasi bahwa kematian mendadak lebih sering terjadi pada individu dengan komposisi tubuh berlemak dibandingkan yang kurus.

Teori *thrifty gene* mengemukakan bahwa kelompok populasi tertentu memiliki gen yang memfasilitasi penyimpanan lemak tubuh sebagai cadangan energi. Namun, di era modern, karakteristik ini justru berkontribusi pada munculnya obesitas dan diabetes mellitus tipe 2. Studi WHO pada individu kembar menggarisbawahi peran signifikan gen dalam menentukan indeks massa tubuh (IMT). Selain mengatur massa lemak, gen juga berperan dalam distribusi jaringan adiposa dan dapat mempengaruhi hingga 50% atau lebih karakteristik terkait obesitas. Lebih dari 300 gen, penanda, dan kromosom telah diidentifikasi memiliki korelasi erat dengan obesitas.

#### 2) Pola Makan

Pola konsumsi merupakan faktor yang secara langsung memengaruhi status nutrisi. Evaluasi pola makan meliputi aspek kuantitas dan kualitas asupan. Keseimbangan antara jumlah dan mutu nutrisi yang dikonsumsi berkontribusi pada

kondisi kesehatan yang optimal. Ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi dapat terjadi jika pola makan harian tidak proporsional dengan aktivitas sehari-hari.

Gaya hidup dan perilaku individu yang tidak memprioritaskan konsumsi makanan bergizi dan sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan (Ughude dkk, 2021). Pola makan yang sehat mengacu pada prinsip gizi seimbang, yang bertujuan memenuhi semua kebutuhan nutrisi tubuh secara proporsional (Kementrian RI, 2018). Adapun pola makan memiliki 3 (tiga) komponen dasar, yaitu :

a. Variasi/jenis Makanan

Mencakup berbagai jenis makanan pokok, sumber protein hewani dan nabati, sayuran, serta buah-buahan yang dikonsumsi secara rutin. Di Indonesia ini sendiri makanan pokok atau makanan utama umumnya berupa beras, jagung, sagu, umbi-umbian, atau produk tepung.

b. Frekuensi Makan

Frekuensi makan atau konsumsi merujuk pada ritme makan harian, termasuk sarapan, makan malam, makan siang, dan makanan cemilan.

c. Jumlah Makan

Jumlah makan atau besarnya porsi makanan Mengacu pada kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok tertentu.

Pola makan yang baik ataupun ideal merupakan pengkonsumsian makanan-makanan yang kaya akan sayuran, karbohidrat, buah dan protein dalam frekuensi yang tepat (umumnya 3kali sehari dengan tambahan makanan ringan). Ini bertujuan untuk mencapai keseimbangan gizi. Namun, konsumsi makanan yang berlebihan dapat mengakibatkan obesitas, maka dari itu penting juga untuk mencatat segala

asupan yang masuk ke dalam tubuh, karena asupan nutrisi yang seimbang juga berperan dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh guna melawan infeksi virus dan memberikan perlindungan tambahan bagi tubuh. (Willy dkk. 2011). Komposisi makanan yang ideal dikonsumsi dalam 1 porsi atau piring untuk makanan harian yang baik mencakup:

- a. Makanan pokok dapat menjadi sumber karbohidrat kompleks, seperti beras, jagung, atau umbi-umbian, yang berfungsi sebagai makanan pokok.
- b. Lauk pauk dapat menjadi sumber protein dan mineral, baik dari hewani (misalnya daging, ikan, unggas, telur) maupun nabati (seperti tahu, tempe, dan aneka kacang-kacangan)
- c. Sayur dan Buah-buahan yang berwarna dapat menjadi sumber vitamin, mineral, dan serat. Kelompok makanan ini merupakan sumber antioksidan penting, terutama vitamin A, C, dan E.
- d. supan cairan yang cukup, idealnya 8 gelas air putih per hari. Dimana asupan tersebut merupakan pemenuhan kebutuhan gizi, terutama vitamin dan mineral, sangat krusial dalam menjaga sistem imunitas yang optimal. Sayur dan buah merupakan sumber nutrisi terbaik untuk tujuan ini.

Pola makan juga dapat dilihat melalui segala asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh. Apakah nutrisi tersebut sudah memenuhi AKG atau tidak. AKG adalah acuan untuk menentukan kebutuhan gizi rata-rata per hari bagi seseorang berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis. Berikut adalah penjelasan nutrisi yang diperlukan remaja sesuai AKG:

- a. Energi, bagi remaja laki-laki (13-18 tahun) 2527 kkal/hari dan bagi remaja perempuan (13-18 tahun) 2260 kkal/hari

- b. Protein, bagi remaja laki-laki 135 gram/hari dan remaja perempuan: 105 gram/hari
- c. Lemak berdasarkan AKG merupakan 25-30% dari total energy, dimana sekitar 89-90 gram/hari untuk remaja laki-laki dan sekitar 83-89 gram/hari untuk remaja perempuan
- d. Karbohidrat berdasarkan AKG merupakan 45-65% dari total energy, dimana sekitar 343-439 gram/hari untuk remaja laki-laki dan sekitar 313-343 gram/hari untuk remaja perempuan
- e. Kalsium bagi remaja 1000-1200 mg/hari
- f. Zat Besi yang diperlukan bagi tubuh remaja laki-laki 11-15 mg/hari dan remaja perempuan 15-18 mg/hari (lebih tinggi karena menstruasi)
- g. Seng (Zinc) yang dibutuhkan tubuh remaja laki-laki 14-18 mg/hari dan remaja perempuan: 13-14 mg/hari
- h. Vitamin A yang dibutuhkan bagi tubuh remaja sebesar 600-900 mcg RAE/hari
- i. Vitamin C yang dibutuhkan bagi tubuh remaja sebesar 65-90 mg/hari
- j. Vitamin D yang dibutuhkan bagi tubuh remaja sebesar 15-20 mcg/hari
- k. Vitamin B kompleks yang dibutuhkan bagi tubuh remaja terdiri dari Tiamin (B1) dengan total 1.1-1.3 mg/hari, Riboflavin (B2) 1.0-1.3 mg/hari, Niasin (B3) 14-16 mg/hari, Vitamin B6 1.2-1.3 mg/hari, Asam folat 400 mcg/hari dan Vitamin B12 2.4 mcg/hari.
- l. Serat yang dibutuhkan bagi tubuh remaja sebesar 26-38 gram/hari

### 3) Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan untuk membakar kalori dalam tubuh, dimana setiap gerakan yang dilakukan pastinya mengeluarkan tenaga dan energi (Kemenkes,2017). Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang merupakan gerak tubuh, seperti halnya melakukan aktivitas-aktifitas yang mengeluarkan keringat, contohnya:bermain, berolahraga, melakukan pekerjaan rumah tangga dan kegiatan ekstra lainnya(WHO, 2017). Aktivitas fisik mencakup segala bentuk gerakan tubuh yang bertujuan guna pengeluaran energi. Adapun olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan gerakan-gerakan repetitifnya (Farizati dan Khomarun, 2013).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan diperkirakan berkontribusi pada angka mortalitas global. (Kemenkes, 2020). Studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga yang teratur dapat membantu menurunkan berat badan, sehingga bermanfaat bagi individu dengan obesitas. Penelitian terdahulu mengindikasikan adanya korelasi negatif antara tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (IMT) seseorang (Wiklund, 2016). Adapun penelitian sebelumnya pernah menyatakan bahwa aktifitas fisik yang kurang dapat berpegaruh pada erat badan seseorang, karena semakin sedikit aktifitas yang dilakukan orang tersebut maka secara tidak langsung berepengaruh pada indeks masa tubuhnya (Chstianto dkk, 2018). Sebuah studi pada siswa/i Tadulako Sulawesi Tengah mengungkapkan bahwa mayoritas pelajar (93,3%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah,

sementara hanya sebagian kecil (6,7%) yang melakukan aktivitas fisik tingkat sedang (Abduh dkk,2020)

Menurut (Kemenkes, 2018) Berdasarkan intensitas aktivitas fisik, pedoman kesehatan membagi menjadi beberapa kategori, antara lain:

a. Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik ringan yakni aktivitas yang ditandai dari sedikit keringat dan tenaga yang keluar, serta tidak menyebabkan perubahan ritme dalam pernapasan. Aktifitas fisik ringan ini juga merupakan gerakan minimal dengan sedikit pengeluaran energi (<3,5 kkal/menit), Contohnya:

- a) Berjalan santai di lingkungan indoor
- b) Kegiatan menetap seperti membaca atau mengemudi
- c) Pekerjaan rumah tangga ringan, seperti halnya, menyapu dan mencuci piring.
- d) Peregangan atau pemanasan dengan gerakan lambat

b. Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas fisik sedang merupakan kegiatan yang menyebabkan sedikit peningkatan keringat, detak jantung, dan pernapasan. Pengeluaran energi sekitar 3,5-7 kkal/menit, Contohnya yaitu :

- a) Berjalan dengan kecepatan moderat (5 km/jam), hal ini biasanya dilakukan dengan berjalan-jalan santai untuk meregangkan otot setelah seharian duduk
- b) Pekerjaan rumah tangga sedang atau berkebun
- c) Olahraga rekreasional seperti bulutangkis atau bersepeda santai.

c. Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas fisik berat ditandai dengan produksi keringat yang signifikan, peningkatan detak jantung, dan frekuensi pernapasan yang meningkat sehingga dapat terengah-engah. Dalam kondisi ini, tubuh mengeluarkan energi lebih dari 7 kkal/menit. Contoh aktivitas fisik berat:

- a) Berjalan cepat (>5 km/jam), mendaki, atau lari santai (9 km/jam).
- b) Pekerjaan fisik berat seperti mengangkat beban, menggali, atau mencangkul
- c) Tugas rumah tangga yang memerlukan tenaga besar
- d) Bersepeda dengan kecepatan tinggi di lintasan menanjak

Menurut Kemenkes, 2018) dalam pedoman kesehatan aktivitas fisik umumnya dibagi menjadi tiga kategori:

- a. Aktivitas fisik harian

Meliputi kegiatan rutin seperti pekerjaan rumah tangga yang dapat membantu pembakaran kalori. Contohnya mencuci, mengepel, atau bermain dengan anak. Estimasi kalori yang terbakar berkisar 50-200 kkal/kegiatan.

- b. Latihan fisik

Merupakan latihan terstruktur atau kegiatan fisik yang dilakukan secara terencana dan sistematis. Termasuk di dalamnya jalan kaki, jogging, peregangan, senam aerobik, atau bersepeda. Latihan ini sering dikategorikan sebagai bentuk olahraga. (Kemenkes, 2018).

#### **2.2.4 Dampak Obesitas**

Obesitas yang terjadi pada masa remaja haruslah diperhatikan, sebab timbulnya obesitas pada masa anak-anak maupun remaja dapat berkelanjutan hingga ia dewasa, dan ketika ia dewasa maka sulit untuk diatasi atasi. Menurut

(Kartasapoetra dkk, 2018) terdapat beberapa dampak jangka panjang yang terjadi akibat kejadian obesitas, antara lain:

1) *Sindrom resistensi insulin*

Sindrom ini sendiri umumnya terjadi pada anak dengan obesitas tipe "apel". Setiap anak yang termasuk kedalam kategori tersebut biasanya ditandai dengan penurunan kadar insulin darah yang dapat memicu Diabetes Mellitus tipe 2. Adapun remaja ataupun anak yang menderita Diabetes Mellitus tipe 1 ditandai dengan kadar gula yang tinggi disertai kadar insulin yang tinggi atau normal.

2) Tekanan Darah Tinggi

Kejadian obesitas dapat memicu seseorang mempunyai tekanan darah yang tinggi. Hal tersebut diperkuat oleh hasil data penelitian terdahulu dimana sekitar 20-30% anak yang terkena obesitas mengalami tekanan darah tinggi, hal tersebut tekanan sistolik  $>140$  mmHg dan diastolik  $>90$  mmHg.

3) Penyakit Jantung Koroner

Penyakit jantung koroner atau Penyakit Kardiovaskular. Penyakit obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner akibat penyempitan pembuluh darah. Risiko ini semakin tinggi seiring dengan peningkatan berat badan dan diperparah oleh faktor risiko lain seperti hipertensi, hiperlipidemia, dan diabetes.

4) Gangguan Pernafasan

Gangguan pernafasan atau Respirasi pada Individu erat kaitannya dengan individu ataupun manusia yang mengalami kejadian obesitas, hal tersebut dikarenakan karentanan masalah pernapasan yang dialami oleh para penderita,

seperti halnya asma, sesak napas, mendengkur, dan sleep apnea. Akumulasi lemak berlebih di area diafragma dan dinding dada dapat mengganggu fungsi paru-paru.

#### 5) Gangguan Persendian (*Muskuloskeletal*)

Gangguan ini merupakan gangguan yang diakibatkan beban berlebih dalam tubuh, dimana Beban berlebih pada tubuh dapat menyebabkan gangguan ortopedi.

### 2.3.5 Klasifikasi Obesitas

Menurut Misnadierly (2017) Klasifikasi derajat obesitas dapat dibagi menjadi beberapa kategori:

- 1) Kelebihan berat badan ringan ( $\leq 20\%$  di atas berat ideal) tanpa komplikasi kesehatan. Pada klasifikasi derajat ini tidak diperlukan pengobatan khusus dalam mengatasinya, kecuali terjadinya konservatif dengan restriksi (pembatasan) kalori sedang dan olahraga.
- 2) *Mild Obesity*, atau Obesitas ringan (20-30 persen diatas berat idealnya)
- 3) *Moderate Obesity* atau Obesitas sedang (31-60 persen diatas berat idealnya). Pada derajat ini seseorang tersebut telah merasakan gejala-gejala penyakit yang berhubungan dengan kejadian obesitas.
- 4) *Morbid Obesity* atau Obesitas berat ( $\geq 60\%$  di atas berat ideal), dengan risiko tinggi gangguan kesehatan serius, seperti halnya tensi yang tinggi, gangguan pernapasan, hingga kematian mendadak.

Sedangkan menurut Laksita (2022) obesitas digolongkan menjadi 3 golongan, seperti berikut ini :

- 1) Obesitas ringan, dapat dilihat apabila bobot berat badan berlebih 20 – 40%.
- 2) Obesitas sedang, dapat dilihat apabila bobot berat badan berlebih 41 – 100%.
- 3) Obesitas berat, dapat dilihat apabila bobot berat badan berlebih > 100%.

## 2.4 Status Gizi

Gizi didefinisikan sebagai proses biologis di mana organisme memanfaatkan makanan untuk mempertahankan fungsi vital, pertumbuhan, dan produksi energi. Penilaian status gizi bertujuan untuk mengidentifikasi individu yang memerlukan intervensi gizi khusus, menentukan penyebab dan tingkat malnutrisi, serta mengevaluasi risiko potensial terkait gizi (Calder, 2020). Status gizi merupakan indikator keberhasilan pemenuhan nutrisi, yang tercermin dalam berat dan tinggi badan seseorang. Ini juga mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi. Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui metode langsung (*antropometri, biokimia, klinis*) dan tidak langsung (survei konsumsi makanan, faktor ekologi, dan statistik vital). Gizi didefinisikan sebagai proses biologis di mana organisme memanfaatkan makanan untuk mempertahankan fungsi vital, pertumbuhan, dan produksi energi (Arisman, 2018). Penilaian status gizi bertujuan guna mengidentifikasi individu yang memerlukan intervensi gizi khusus, menentukan penyebab dan tingkat malnutrisi, serta mengevaluasi risiko potensial terkait gizi. Adapun Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode *antropometri* yang umum digunakan untuk menilai komposisi tubuh, termasuk massa otot, tulang, dan lemak, berikut rumus perhitungan IMT :

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB(Kg)}}{\text{TB (m)} \times \text{TB (m)}}$$

Kategori IMT yang digunakan untuk menggambarkan status gizi sebagai berikut :

**Tabel 2.1 Klasifikasi IMT**

<b>Kategori</b>	<b>IMT</b>
Sangat Kurus	< 17,0 Kg/m <sup>2</sup>
Kurus	17,0 – 18,4 Kg/m <sup>2</sup>
Normal	18,5 – 25,0 Kg/m <sup>2</sup>
Gemuk	25 – 27 Kg/m <sup>2</sup>
Obesitas	> 27 Kg/m <sup>2</sup>

Sumber: (Kemenkes, 2020)

Adapun juga yang disebut memiliki obesitas sentral apabila lingkar perut pada pria lebih besar dari 90cm dan pada wanita lebih besar dari 80cm (Kemenkes, 2020).

## 2.4 Kajian Integrasi Keislaman

Berdasarkan kajian fiqh Maqashid Syariah yang berhubungan dengan obesitas yaitu Hifdzu Ad-diin (Penjagaan Agama), Hifdz an-Nafs (Perlindungan Jiwa/Kehidupan) dan kemaslahatan yaitu Hifdzu Aql (menjaga akal). Dua ulama klasik Imam Al-Ghazali dan Imam Asy-Syatibi dalam maqashid syariah menekankan pentingnya menjaga nyawa dan kesehatan. Dalam konteks modern, Dr. Yusuf Al-Qaradawi, seorang ulama kontemporer, memperluas interpretasi ini mencakup pencegahan penyakit dan promosi kesehatan. Al-Qaradawi berpendapat bahwa menjaga kesehatan, termasuk menghindari obesitas, adalah bagian dari menjaga nyawa (hifdz an-nafs). Ia menyatakan dalam bukunya "*Fiqh of Muslim Minorities*" bahwa Muslim memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatan mereka dan menghindari apa pun yang dapat membahayakan tubuh mereka.

Ajaran Islam menghormati kebebasan beragama dan beribadah, tanpa pemaksaan atau tekanan. Sebagaimana dijelaskan dalam tafsir kontemporer yaitu dalam tafsir Al-Misbah: Kebenaran telah dipaparkan dengan jelas dan tegas, membedakan antara jalan yang lurus dan jalan yang bathil. Oleh karena itu, dakwah hendaknya dilakukan dengan cara yang bijaksana, tanpa kekerasan atau paksaan. Kitab suci Al-Quran juga telah menegaskan bahwa siapa pun yang menolak kejahatan dan berpegang teguh pada keimanan kepada Allah, sesungguhnya telah mengikuti jalan yang lurus. Ini diibaratkan seperti berpegang pada tali yang kuat, yang menjamin keselamatan dan keteguhan iman. Allah Maha Mendengar dan Maha Mengetahui segala perbuatan manusia, yang kelak akan dipertanggungjawabkan (Shihab, M. Quraish, 2017).

Adapun juga menurut ulama Asy-Syatibi, satu pokok kemaslahatan yaitu Hifdzu Aql (menjaga akal) menurut ulama Asy-Syatibi yakni suatu perbedaan antara manusia dengan makhluk ciptaan Allah lainnya. Dengan adanya akal inilah yang menjadikan manusia dapat berbeda dengan makhluk ciptaan Allah lainnya. Dimana adanya akal dapat membantu manusia agar dapat berfikir dalam melakukan setiap hal (Sutisna, Neneng et al., 2021).

Hifdzu Aql atau menjaga akal merupakan hal yang perlu dijaga, seperti halnya dalam memilih makanan. Memilih makanan yang seimbang nutrisinya bagi tubuh dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Makanan yang mengandung nutrisi yang seimbang dapat menjaga keseimbangan energi dan mendukung fungsi semua organ yang ada didalam tubuh (Soenarso, Soehardi, 2020).

Adapun juga setiap manusia yang diciptakan Allah Subhannalahu wata'ala dengan diberi akal dan bekal, dimana akal tersebut digunakan untuk mempelajari

bagaimana islam yang sebenarnya dengan berpedoman tehadap Al-Quran dan sunnah nabi. Agama Islam ini hadir bukan sekadar sebagai sistem kepercayaan, melainkan sebagai panduan komprehensif yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia. Ia merupakan akidah dan sistem yang kokoh untuk membimbing umat manusia. Seperti halnya yang sudah Allah atur di dalam Al-Qur'an.

Al-Qur'an, sebagai wahyu terbesar yang diturunkan kepada Nabi Muhammad melalui malaikat Jibril. Al-Qur'an memiliki relevansi universal dan abadi. Ia menjadi pedoman bagi umat Muslim di segala zaman dan tempat, memberikan petunjuk menuju kehidupan yang sejahtera dan bahagia.

Salah satunya adalah perihal asupan gizi manusia. Asupan gizi pada manusia didasari oleh nutrisi. Adapun nutrisi yang dibutuhkan manusia terdiri: air, gula (Karbonhidrat), vitamin, protein dan lemak. Dan itu semua diciptakan oleh Allah untuk keberlangsungan hidup makhluk hidup. Sebagaimana yang dijelaskan didalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 29:

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَّا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ أَسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya:

*“Ialah Allah, yang menciptakan segala sesuatunya, baik yang ada di bumi dan di langit, lalu ia jadikan-Nya (menciptakan) tujuh langit. Dan ia Maha Mengetahui segalanya”.*

Dari firman Allah tersebut kita dapat mengetahui segala sesuatu yang ada di muka bumi ini diciptakan Allah untuk keberlangsungan hidup manusia, seperti halnya nutrisi yang terbagi atas air, gula (Karbonhidrat), vitamin, protein dan lemak. Segala nutrisi tersebut bisa didapat manusia melalui makanan, adapun Allah telah

menyuruh hamba-hambanya agar senantiasa memperhatikan segala asupan makanan yang dikonsumsi, sebagaimana firman Allah dalam surah Abasa ayat 24:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾

Yang artinya:

*“Maka hendaklah setiap manusia memperhatikan apa yang ia makan.”*

Makna dari firman di atas yaitu Allah menyuruh kita umatnya untuk selalu memperhatikan makanan, karena setiap makan yang masuk ke dalam tubuh manusia dapat berpengaruh kepada kesehatan, apabila makanan yang masuk ke dalam tubuh berlebihan bisa berdampak negatif pada tubuh dan menimbulkan penyakit.

Suatu penyakit yang diberikan Allah kepada manusia merupakan ujian kehidupannya, seperti halnya firman Allah ta'ala yang artinya,

*“Setiap yang bernyawa pasti akan binasa. Kami akan menguji kalian dengan kebaikan dan keburukan sebagai cobaan, Dan hanya kepadanya-lah kamu dikembalikan.”* (QS. al-Anbiyaa': 35).

Dari ayat di atas, dapat disadari bahwa setiap penyakit yang diberikan Allah pada hambanya merupakan ujian dan cobaan, Namun ketahuilah dibalik cobaan tersebut, terdapat berbagai rahasia/hikmah yang ingin Allah berikan atau tunjukkan bagi hamba-hambanya agar hambanya berpikni. Penyakit juga dapat menjadi suatu kebagian bagi seorang muslim apabila ia bersabar, seperti halnya sabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam yang artinya,

*“Sesungguhnya segala sesuatu yang terjadi merupakan kebaikan, dan hal tersebut hanya diyakini oleh orang-orang yang beriman. apabila ia mendapat kabar gembira ia bersyukur, namun apabila ia mendapat kesusahan maka ia bersabar dan hal itu merupakan kebajikan baginya* (HR. Muslim).

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, *“Segala hal (sesuatu) yang menimpa umat manusia (mukmin) dari rasa sakit yang tiada henti,*

*kemalangan, kesedihan hingga kesusahan yang tiada hentinya melainkan sebagai penghapus dosa-dosanya (HR. Muslim)”*.

Dengan adanya suatu penyakit yang diberi pada umat manusia dalam bentuk rasa sakit, dapat membawa keselamatan bagi manusia tersebut dari perihnya azab api neraka. Seperti halnya sabda Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam, berikut ini:

*“Janganlah kamu mencaci maki suatu penyakit (rasa sakit), karena sesungguhnya (dengan datangnya penyakit) Allah akan mengampunkan segala dosa-dosa kalian wahai manusia, sebagaimana tungku api yang dapat menghilangkan kotoran-kotoran besi (HR. Muslim)”*

Oleh sebab itu, seorang mukmin dilarang keras mencaci segala rasa sakit yang telah Allah berikan kepadanya, apalagi sampai berhusnuzan pada Allah atas segala ujian-ujian yang telah diberikannya. Berbahagialah wahai saudara-saudaraku, sesungguhnya segala penyakit tersebut dapat menjadi penolongmu kamu. Adapun Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam pernah bersabda dan berbunyi:

*“Sakit ataupun demam yang dirasa oleh seseorang apabila ia ikhlas dan ridho, maka setiap mukmin tersebut dijaukan dari panasnya api Neraka (HR. Al Bazzar, shohih)”*

Adapun salah satu penyakit yang di sebabkan oleh makanan yang berlebihan yaitu obesitas dimana penyakit obesitas ini sendiri disebabkan oleh penumpukan lemak pada tubuh manusia, biasanya penumpukan lemak tersebut terjadi oleh pola makan yang buruk ataupun berlebihan. Adapun firman Allah tentang hal yang berlebihan terdapat pada surah Al-A’raf ayat 31:

يٰۤاٰدَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

Artinya : *“Wahai keturunan Adam, kenakanlah pakaian terbaikmu saat (shalat) ataupun memasuki tempat ibadah. Nikmatilah seluruh makanan dan*

*minuman, namun hindari sifat berlebihan. Sesungguhnya, Yang Maha Kuasa (Allah) tidak menyukai sikap yang berlebihan”*

Oleh sebab itu, untuk menghindari hal yang berlebihan hingga terjadinya obesitas, maka metode yang sangat baik dan efektif yaitu dengan mencirikan sifat atau mengikuti pola makan yang telah dicontohkan Rasulullah. Dimana rasullah pernah berkata di dalam haditsnya yang berbunyi:

*“Tiada wadah yang diisi manusia lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah baginya beberapa suap untuk menguatkan tubuhnya. Jika tidak mampu, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk nafas”.*[HR. Muslim]

Dari hadist tersebut dapat diketahui bahwa nabi mencontohkan bahwa makanlah makanan secukupnya saja untuk mengisi tenaga, seperti halnya Mengisi perut secara berlebihan dengan makanan akan menyulitkan masuknya minuman. Jika dipenuhi keduanya, akan mengganggu pernapasan, menyebabkan kelelahan dan rentan penyakit. Adapun Franz Magnis Suseno mengibaratkan batas daya tampung bukan seperti ember yang akan penuh jika diisi tetes demi tetes, melainkan seperti gedung yang ditambah tingkat tanpa perhitungan. Mungkin struktur masih kuat untuk beberapa tingkat tambahan, namun pada titik tertentu, seluruh gedung akan runtuh. Demikian pula, jika kita melampaui daya tampung ekosistem, seluruh sistem akan kolaps.

Orang yang memiliki nafsu makan yang kuat untuk makan memiliki metabolisme tubuh yang dipengaruhi oleh makanan. Suatu zat dapat diubah secara kimiawi atau mekanis melalui metabolisme sebelum diubah menjadi nutrisi dan kemudian menjadi energi dari nutrisi (Edison & Lestari, 2020). Makan berlebihan dapat mengakibatkan penyakit yang membuat tubuh tidak dapat mengolah semua makanan yang dikonsumsinya dan dapat menyebabkan penimbunan lemak di

dalam tubuh, yang membuat tubuh menjadi tidak sempurna dan dikenal dengan obesitas dan berbagai penyakit lainnya (Efendi et al., 2023).

Maka dari itu setiap manusia yang diberi penyakit merupakan salah satu ujian dari Allah sebagai pengurang dosa, dah penyakit tersebut bias saja dating akibat keslan diri sendiri seperti halnya makan makanan yang berlebihan. Sebagaimana firman Allah ta'ala, yang artinya:

*“Setiap kesulitan yang menimpa kalian merupakan akibat dari perbuatan kalian sendiri. Namun, ketahuilah bahwa Yang Maha Kuasa senantiasa membuka pintu ampunan”* (QS. asy-Syuura: 30).

Salah satu cara untuk mengatasi masalah obesitas yaitu perbanyak aktivitas fisik, dimana sangat dianjurkan melakukan olahraga secara rutin, karena pada zaman sekarang ini semunaya sudah serba mudah karena sarana dan prasarana, hal tersebut dapat menyebabkan tubuh menjadi kurang bergerak atau bahkan malas bergerak, oleh sebab banyak orang yang terkena obesitas akibat kurangnya aktivitas atau bergerak.

Agama Islam sangat menjunjung tinggi keselamatan bagi para pemeluknya, dimana islam mengajarkan agar senantiasa menanamkan kehidupan yang sehat. Seperti halnya menjaga kesehatan dan stamina dengan cara berolahraga rutin dan memakan makanan yang sehat dan berkhasiat. Adapun Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam pernah bersabda:

*“Seorang hamba yang memiliki kekuatan lebih disukai daripada yang lemah, dan orang beriman yang baik lebih dicintai Yang Maha Kuasa dibandingkan dengan yang lemah imannya”* [HR. Muslim] (Jamaluddin & Mubasyir, 2017).

Setiap tingkah laku ataupun perbuatan kita sebagai manusia akan dicatat oleh para malaikat pencatat amal baik dan buruk, oleh karenanya sebagai hamba

kita perlu mencontoh kebiasaan nabi dan mengikuti segala perintah sesuai ketentuan Allah. Sebagaimana isi Surat Ar-Ra'd ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya:

*“Setiap insan dijaga oleh para malaikat secara bergantian, dari depan dan belakang, atas perintah-Nya. Sesungguhnya, perubahan nasib suatu kaum bergantung pada usaha mereka sendiri. Bila Yang Maha Kuasa (Allah) menghendaki keburukan atas suatu kaum, tak ada yang dapat menolaknya, dan hanya Dia-lah pelindung terbaik”.*

Ajaran Islam sangat mementingkan keselamatan umatnya. Al-Qur'an dan hadis melarang perilaku yang merusak diri sendiri dan lingkungan, termasuk tindakan tidak aman dan tidak sehat. seperti yang terkandung pada Q.S Al-An'Am ayat 17:

وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya:

*“Dan apabila Allah menempatkanmu dalam bahaya, niscayalah tidak seorangpun kecuali dirimu sendiri yang dapat menghilangkannya, dan bila Allah membawamu (memberiku) kebaikan, niscayalah Allah maha kuasadan maha mengetahui segalanya”.*

Dari arti ayat diatas dapat diketahui bahwa Allah Maha Kuasa dan Maha Mengetahui, serta menegaskan umak mukmin agar berusaha, karena hasil akhir tetap dalam kendali-Nya. Apabila seseorang dihadapkan pada kesulitan atau bahaya, solusinya terletak pada upaya bagaimana individu tersebut. Ayat tersebut juga menekankan pentingnya inisiatif dan tindakan pribadi dalam menghadapi tantangan hidup. Secara tidak langsung, mengajak manusia untuk introspeksi diri.

Serta dalam menghadapi kesulitan, kita diajak untuk melihat ke dalam diri sendiri terlebih dahulu sebelum mencari bantuan dari luar.

Adapun kaidah fiqh yang berkaitan dengan obesitas yaitu “*ضرار ولا ضرر لا*” (*La dharara wa la dharar*) yang artinya “Tidak boleh membahayakan diri sendiri maupun orang lain.” Dimana Obesitas dapat membahayakan kesehatan seseorang, serta dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, dan penyakit lainnya. Oleh karena itu seseorang memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatannya dan menghindari kondisi yang membahayakan dirinya, termasuk obesitas.

Kaidah fiqh selanjutnya yaitu “*المصالح جلب على مقدم المفسد درء*” (*Dar'ul mafasid muqaddamun 'ala jalbil mashalih*), Yang artinya “Menolak kerusakan lebih diutamakan daripada mendatangkan kemaslahatan”. Dimana Mencegah obesitas dan dampak negatifnya terhadap kesehatan lebih diutamakan daripada kesenangan sementara dari makan berlebihan. Sehingga Ini bisa menjadi dasar untuk mengambil langkah-langkah pencegahan dan pengobatan obesitas.

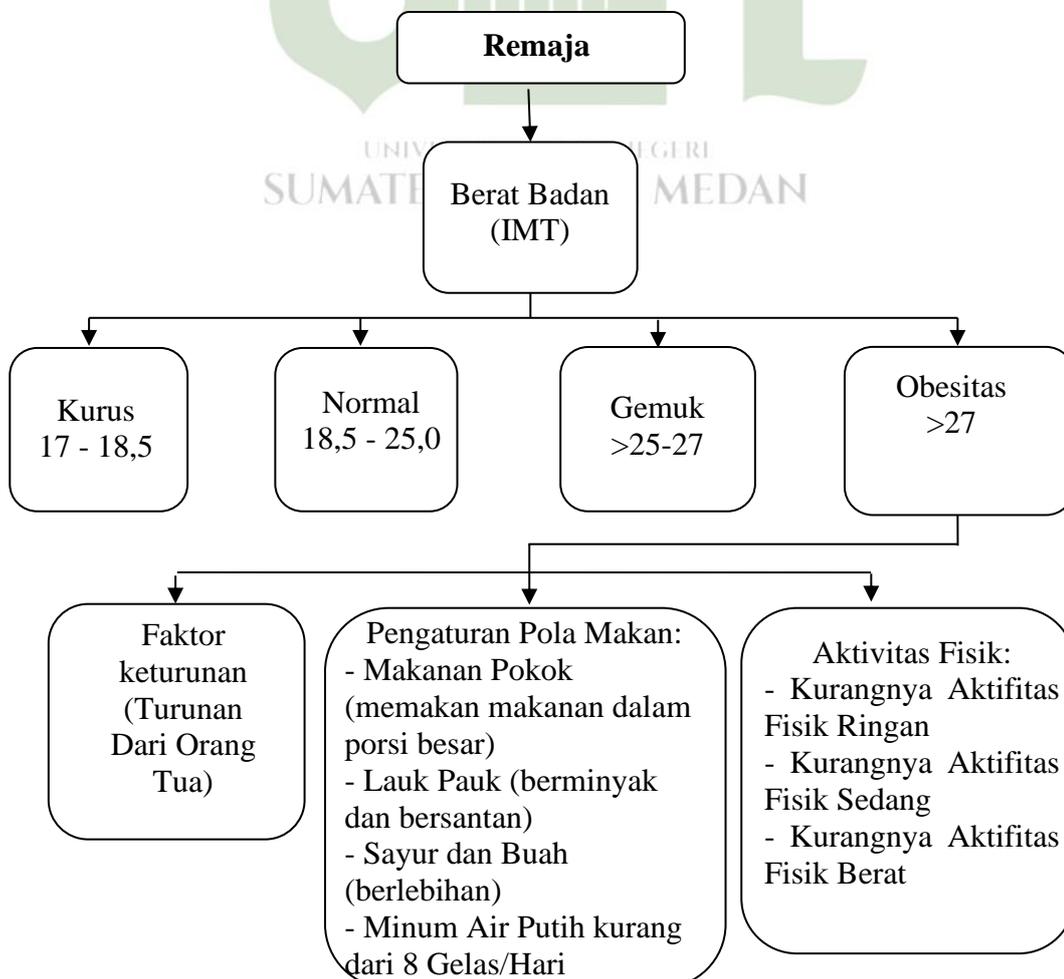
Meskipun kaidah-kaidah diatas tidak secara eksplisit membahas tentang obesitas, namun penerapannya dapat memberikan panduan dalam memahami dan mengatasi masalah obesitas dari perspektif Islam, dimana menekankan pentingnya menjaga kesehatan, moderasi dalam makan, dan mengambil tindakan preventif terhadap bahaya kesehatan.

Maka dari itu betapa indahnya untuk hidup dalam lingkungan yang aman dan sehat, dengan memperhatikan segala asupan yang dikonsumsi. Asupan yang baik menciptakan kesehatan yang baik. Manusia diperbolehkan memanfaatkan sumber daya, namun sesuai batasannya. Dalam agama Islam sendiri juga mengajarkan

untuk memilih makanan sehat, dimana merupakan hal dasar yang diajarkan agar setiap umat manusia terhindar dari penyakit-penyakit. Islam mengajarkan untuk senantiasa berikhtiar untuk menjalani hidup sehat. Dimana setiap insan harus dapat membagi waktunya untuk hal-hal yang bermanfaat dan berguna, baik itu untuk diri sendiri, keluarga ataupun orang lain. Orang yang tidak mau menjaga kesehatan merupakan orang yang mendustakan nikmat Allah. Oleh karena itu menjaga kesehatan merupakan salah perilaku yang disukai oleh Allah.

## 2.5 Kerangka Teori

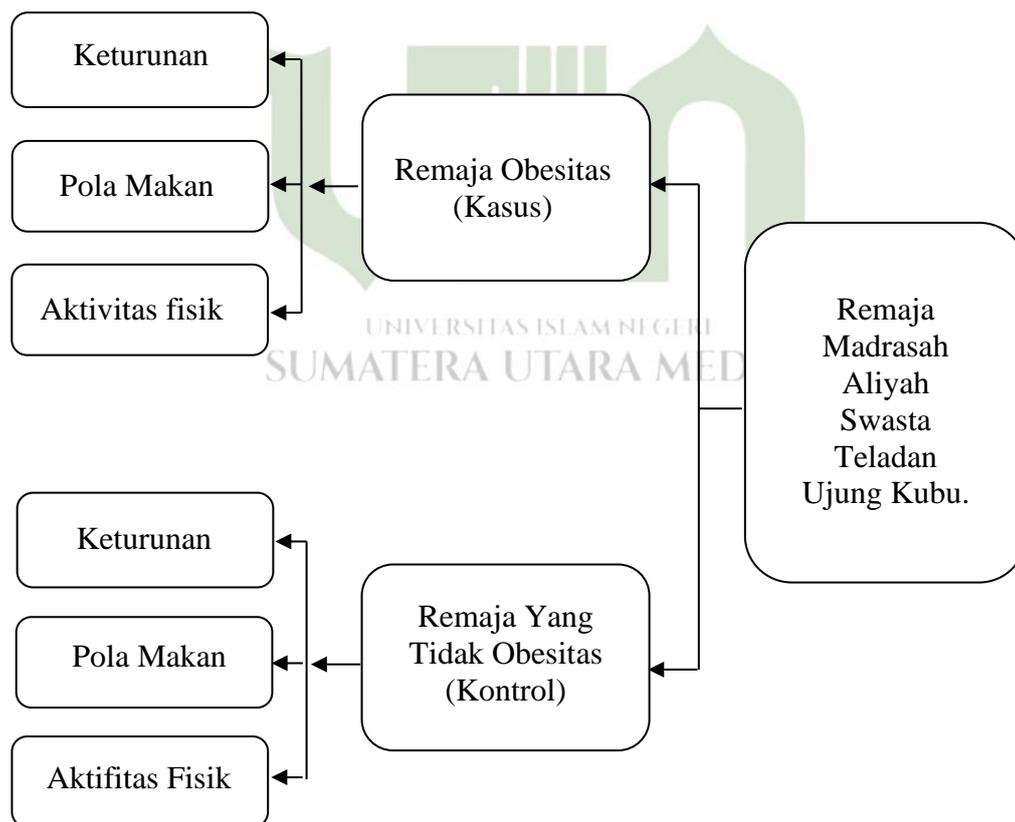
Kerangka teori dalam studi ini disusun berdasarkan konsep-konsep yang menjadi faktor penyebab obesitas pada remaja. Hal tersebut telah digambarkan dalam gambar 2.1 yang merupakan bentuk kerangka teori bedasarkan (Kemenkes, 2020), sebagai berikut:



**Gambar 2.1 Kerangka Teori**  
**Sumber: Teori Modifikasi Sumber Kemenkes (2020)**

## 2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam studi ini dikembangkan guna memperoleh data yang dibutuhkan, berikut konsep penelitiannya:



**Gambar 2.1 Kerangka Konsep**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN