

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 *Overweight***

##### **2.1.1 Definisi *Overweight***

*Overweight* adalah berat badan lebih dibandingkan dengan berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh peningkatan massa otot (Kumalasari, et al., 2018). *Overweight* adalah kondisi yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor genetik dan faktor non genetik. Faktor genetik merujuk pada tubuh yang cenderung akan mengalami obesitas kerana komposisi tubuh yang sama dari gen mereka.

*Overweight* merupakan penyumbang utama beban global pada penyakit kronis dan disabilitas (Budhyanti, 2018). *Overweight* bisa terjadi pada semua individu dari segala usia, jenis kelamin, serta dari kelompok ras / etnis. Peningkatan prevalensi kejadian *overweight* pada orang dengan disabilitas. Peningkatan prevalensi dikaitkan dengan kurangnya aktivitas fisik pada penderita disabilitas, perbedaan sikap pada orang dengan disabilitas, serta makanan sehat (Fox, 2013).

##### **2.1.2 Dampak dari *Overweight***

*Overweight* merupakan suatu permasalahan penyakit tidak menular yang akan menimbulkan dampak penyakit tidak menular lainnya seperti penyakit jantung coroner, diabetes mellitus dan lainnya. Permasalahan kegemukan tidak hanya terjadi pada usia dewasa saja, namun usia remaja dan dewasa muda mulai banyak yang menderita kegemukan. Kegemukan pada usia muda akan berisiko berlanjut hingga usia tua sehingga perlu adanya upaya intervensi yang tepat (Kurdanti et al., 2015).

#### **2.2 Faktor yang Mempengaruhi *Overweight***

*Overweight* disebabkan oleh multi-faktorial. Faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian obesitas dan *overweight* diantaranya yaitu asupan makanan, aktivitas fisik, jenis kelamin, usia tingkat pendidikan dan pekerjaan. Faktor kepribadian, depresi, efek samping obat-obatan, dan genetik juga

berkontribusi terhadap kejadian *overweight* (Zhang, et al., 2014). Secara umum, *overweight* sering terjadi pada setiap usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa, jika selalu mengonsumsi kalori yang berlebihan. Menurut WHO (2016), *overweight* adalah kondisi medis dimana tubuh memiliki massa lemak berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan pada tubuh.

*Overweight* adalah kondisi yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor genetik dan faktor non genetik. Faktor genetik merujuk pada tubuh yang cenderung akan mengalami obesitas karena komposisi tubuh yang sama dari gen mereka. Faktor genetik yang menyebabkan *overweight* tidak hanya karena memang kelainan genetik tetapi juga karena gangguan endokrin, kerusakan hipotalamus dan efek samping obat yang digunakan untuk mengobati penyakit yang lain (Chatterjee, 2015).

Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian kelebihan berat badan.

Beberapa peneliti menemukan beberapa faktor penyebab *overweight* pada remaja dan dewasa muda yakni genetik, kurangnya aktivitas fisik (Nugroho, Wijayanti, et al., 2020). Centers for Disease Control (2012) mengategorikan penyebab dari *overweight*, yaitu :

#### **a. Genetika**

Dunia di sekitar mempengaruhi dalam mempertahankan berat badan yang sehat. Iklan makanan mendorong orang untuk membeli makanan yang tidak sehat, seperti makanan ringan dan minuman manis bergula (Martin, 2017).

#### **b. Lingkungan**

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memicu pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang teratur sangat penting terhadap pengendalian berat badan. Sejumlah penelitian

telah melaporkan bahwa aktivitas fisik dapat mengontrol berat badan, mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler dan penyakit kronis lainnya termasuk diabetes mellitus, kanker dan osteoporosis (Chan et al, 2017).

### **c. Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memicu pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang teratur sangat penting terhadap pengendalian berat badan. Sejumlah penelitian telah melaporkan bahwa aktivitas fisik dapat mengontrol berat badan, mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler dan penyakit kronis lainnya termasuk diabetes mellitus, kanker dan osteoporosis (Chan et al, 2017).

Menurut Piercy et al. (2018), aktivitas fisik berdampak positif pada hasil kesehatan individu, sistem kekebalan, dan kesehatan secara keseluruhan. Masyarakat melihat aktivitas fisik sebagai cara untuk menjadi lebih sehat, mengurangi risiko obesitas, mengurangi risiko hipertensi, dan mempertahankan kualitas tidur yang baik. Kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, seperti yang ditunjukkan oleh fakta bahwa aktivitas fisik menghambat pertumbuhan dan perkembangan seseorang dan dapat menyebabkan mereka merasa lebih baik. Manfaat kesehatan yang ditawarkan oleh aktivitas fisik mungkin cukup besar atau sangat penting untuk mendorong orang yang bersungguh-sungguh untuk berolahraga untuk terus berolahraga, meningkatkan kualitas hidup mereka, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi risiko terkena penyakit kardiovaskular.

### **d. Makanan**

Berat badan bertambah apabila konsumsi kalori lebih banyak daripada kalori yang dibakar melalui aktivitas. Perilaku makan seperti makan berlebihan, makan makanan yang tidak sehat, melewatkan sarapan beresiko terhadap terjadinya *overweight*. Kebiasaan makan yang tidak tepat di awal tahun kehidupan bisa menyebabkan gangguan permanen dimasa dewasa (Smetanina et al, 2015).

**e. Usia**

Usia berhubungan dengan kelebihan berat badan dan obesitas. Pada wanita yang berusia lebih tua ditemukan mengalami kelebihan berat badan yang dapat disebabkan perubahan hormonal dan gaya hidup yang kurang aktif (Mosha et al., 2021). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arsiati, dkk (2024) menemukan terdapat korelasi antara usia dengan kejadian *overweight* pada wanita usia subur. Berdasarkan koefisien korelasi yang positif yang artinya semakin tua usia wanita usia subur, maka semakin berisiko mengalami kenaikan berat badan.

**f. Jenis Kelamin**

Laki-laki lebih rentan terhadap kelebihan berat badan daripada perempuan. Ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa karena laki-laki cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk bersantai di akhir minggu atau waktu senggang daripada wanita, laki-laki lebih mungkin menjadi *overweight* atau obesitas (Utami, 2008).

**g. Suku**

Masalah kesehatan secara keseluruhan tidak lepas dari suku yang meliputi segala sesuatu sekitar manusia baik secara individu maupun kelompok yang memiliki nilai-nilai atau paham-paham yang berkembang disekitar kehidupan masyarakat. Aspek suku menyangkut kebiasaan dan pola perilaku yang cenderung diikuti para anggota masyarakat dan berbagai kepercayaan, nilai dan aturan yang diciptakan lingkungan tersebut yang sulit dirubah. Suku akan mempengaruhi pola makan individu dimana berkaitan dengan adanya tradisi dan budaya (Sulastri & Ramadhani, 2012).

Keterkaitan suku dengan status gizi, dapat dilihat pada tingkat kebiasaan makan, penyajian makanan, sampai pengambilan makanan para keluarga yang berbeda-beda bahkan masih ada yang mengikuti adat istiadat dan kebiasaan turun temurun. Masing-masing suku memiliki perbedaan kebiasaan makan hingga pengambilan makanan (Nursamsi et al., 2019).