

BAB II

TINJAUAN MATERI

A. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Perolehan pengetahuan baru terjadi melalui sejumlah saluran, termasuk pengalaman langsung, observasi langsung, pendidikan formal, dan interaksi seseorang dengan dunia fisik. Orang yang kaya informasi lebih mampu mengambil keputusan yang tepat, menghadapi situasi sulit, dan meramalkan akibat dari tindakannya. Menurut Syafa'ah (2023), informasi berperan penting dalam membentuk perilaku dan mengapresiasi pembelajaran dan pengamatan proses.

pengetahuan seseorang secara keseluruhan. Kesadaran orang tua akan berdampak pada tindakan Orang tua yang mendidik dirinya sendiri akan lebih mampu memberikan pola makan yang seimbang bagi anaknya (Warsid et al., 2023).

2. Tingkat pengetahuan

Notoatmodjo (2021) mengklasifikasikan informasi yang disampaikan menjadi lima tingkatan, antara lain:

a. Tahu

Informasi ini mencapai tingkat paling dasar pada titik ini. Karena untuk mencapai titik ini memerlukan sejumlah daya memori, oleh karena itu penting untuk mempelajari subjek tersebut terlebih dahulu.

b. Pemahaman

Seseorang pada tahap ini harus mampu menceritakan apa pun tentang studinya secara lugas dan akurat.

c. Aplikasi

Tingkat pemahaman Hal ini dicapai dengan menerapkan pendekatan yang dipelajari ke dalam praktik dengan cara yang berhubungan langsung dengannya.

d. Sintesis

Pada titik ini, informasi tersebut adalah kapasitas untuk menghubungkan komponen fungsional ke suatu pola secara menyeluruh.

e. Evaluasi

Kemampuan melakukan evaluasi secara mandiri sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan menjadi fokus tahap ini.

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Pengetahuan dipengaruhi oleh lima faktor—pendidikan, pekerjaan, pengalaman, usia, budaya, hobi, informasi, dan media—menurut Notoatmodjo , 2020. Berikut rangkuman faktor-faktor tersebut:

a. Pendidikan

Kemampuan untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih dalam merupakan manfaat utama pendidikan.

b. Bekerja

Pekerjaan mungkin memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan dan perilaku seseorang.

c. Informasi

Istilah "informasi" mengacu pada data yang diproses atau dianalisis. Media internal akan memperoleh pengetahuan secara bermakna dan berdasarkan fakta yang relevan.

d. Pengalaman

Seseorang memperoleh pengalaman melalui keterlibatan langsung atau mengamati suatu peristiwa. Pengetahuan diperoleh melalui keterlibatan rutin dalam aktivitas seperti bekerja, belajar, atau berinteraksi dengan orang lain.

e. Budaya

Warisan budaya suatu masyarakat mencakup standar, kepercayaan, nilai, tradisi, dan praktik yang diakui secara publik.

f. Minat

Minat adalah keinginan kuat atau keterlibatan dalam bidang studi, hobi, atau karier tertentu.

Media

Secara keseluruhan, media hanyalah alat untuk menyebarkan informasi dan pesan. Surat, terbitan berkala, *leaflet*, radio, televisi, dan media sosial adalah contoh media yang dapat berkontribusi pada platform bersama.

4. Pengetahuan Pengukuran

Untuk mengukur seberapa baik seseorang memahami suatu objek tertentu, survei dan wawancara dapat digunakan sebagai alat pengukuran. Tingkat pengetahuan yaitu:

- a. Kategori pengetahuan tinggi apabila skor >75%-100%.
- b. Kategori pengetahuan saat ini dengan skor 56%-75%
- c. Kategori pengetahuan rendah bila skor <56%

(Notoatmodjo , 2020).

B. Siswa

Siswa adalah seseorang yang berupaya menegakkan standar ilmiah di kelas. Ada banyak perubahan yang terjadi saat ini, tidak hanya perubahan fisik atau mental. Selain itu, anak berpotensi mengalami perubahan kognitif, yang berarti ia dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritisnya sekaligus memperkuat potensi posesifnya. Dalam hal membantu siswa berkembang, lokasi yang paling penting adalah di sekolah mereka. Menurut Sardiman (2003) sebagaimana dikutip dalam Andiya (2021), pertumbuhan siswa di kelas tidak ditentukan oleh instruktur melainkan oleh kenyataan bahwa mereka adalah anak-anak yang belajar hidup bermasyarakat.

C. Teh gelas

Dalam teh gelas terdapat daun teh yang berkualitas tinggi yang terbuat dalam gula asli. Teh gelas 500 ml ini mengandung 175 kkal, 0g lemak total, 45 g total karbohidrat, 0g protein, 0 mg natrium, dan 40 g gula. Polifenol , salah satu komponen teh gelas, merupakan antioksidan. Artinya, ada bahan yang bisa melawan radikal bebas dan membuat tubuh lebih tahan terhadap penyakit. Bahan yang dibutuhkan untuk membuat teh ini hanyalah air, gula, dan daun teh. Proses penyeduhan memastikan teh memiliki kualitas terbaik dan hanya menggunakan gula asli, sehingga tidak ada pemanis buatan. Natrium benzoat dan kalium sorbat merupakan bahan

pengawet yang digunakan dalam gelas teh, meskipun tidak menggunakan pemanis buatan.

Natrium benzoat bubuk merupakan bahan pengawet yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri dan jamur sehingga mencegah pembusukan pada berbagai macam produk makanan dan minuman. Disintesis dari asam sorbat dan kalium hidroksida, kalium sorbat menghambat perkembangan jamur. Banyak makanan kaleng, makanan laut, keju, *es krim*, *anggur*, *yogurt*, buah kering, dan *kue kering* mengandung kalium sorbat. Konsekuensi dari mengonsumsi terlalu banyak bahan kimia ini termasuk gangguan penyerapan zat besi, peningkatan kecemasan, ketegangan, kegelisahan, insomnia, mual, dan kerusakan gigi.

D. Kegemukan atau Obesitas

1. Definisi Obesitas

Penumpukan lemak di dalam sel menyebabkan terhambatnya metabolisme tubuh, yang pada akhirnya menyebabkan obesitas. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan obesitas, termasuk faktor keturunan, asupan gula berlebihan, dan pilihan gaya hidup yang tidak banyak bergerak (Ruiz 2020). Pada tahun 2019, Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa obesitas yang diartikan sebagai memiliki lemak berlebih merupakan faktor risiko beberapa penyakit, termasuk kanker, diabetes, dan penyakit jantung. Obesitas disebut dengan *the new world syndrome* atau Sindrom Dunia Baru pada obesitas ini seseorang lebih banyak kalori yang masuk melalui makanan daripada kalori yang dibakar (Firda , N. 2021).

2. Etiologi Obesitas

Beberapa penyebab obesitas antara lain terlalu banyak mengonsumsi minuman manis, kurang mengonsumsi sayur, makan terlalu banyak, hingga faktor keturunan. Obesitas sekitar 10% lebih mungkin terjadi pada anak-anak yang orangtuanya memiliki berat badan normal. Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa kemungkinan terjadinya obesitas pada anak meningkat menjadi 40-50% jika salah satu orang tuanya kelebihan berat badan, dan 70-80% jika kedua orang tuanya kelebihan berat badan (Arundhana , I. 2021). Berikut adalah contoh bagaimana perilaku, faktor lingkungan, dan faktor psikososial dapat berkontribusi terhadap obesitas:

a. Kebiasaan (Perilaku)

Kebiasaan kurang aktif atau pilihan gaya hidup dapat menyebabkan penyimpanan energi berlebih dalam bentuk lemak.

b. Lingkungan

Selain genetik, faktor lingkungan juga bisa berperan dalam timbulnya obesitas. Hal ini mencakup berbagai faktor, seperti ketersediaan makanan berkalori tinggi, iklan makanan tidak sehat, dan kekuatan sosial dan budaya yang mendorong praktik makan tidak sehat.

c. Psiko-Sosial

Mengatasi stres, kekhawatiran, atau masalah emosional lainnya difasilitasi oleh aspek ini. Inilah sebabnya, komponen

Kecenderungan makan sebagai reaksi terhadap emosi, bukan pengendalian diri, dapat menyebabkan penambahan berat badan.

3. Patofisiologi Obesitas

Kelebihan energi yang tidak terbuang dengan baik menyebabkan obesitas. Ketika jumlah energi yang masuk lebih besar dari pada jumlah energi yang keluar dalam jangka waktu lama, kelebihan kalori tersebut disimpan sebagai lemak (Radhina, 2021). Karena jaringan lemak meningkat ketika asupan kalori melebihi pengeluaran energi. Menurut Jiofansyah 2019 berpendapat bahwa hubungan leptin-angiotensinogen kini menjadi faktor paling krusial dalam hormon obesitas.

Kemudian, setelah menambah lebih banyak leptin secara internal, jaringan adiposa jaringan darah Genre akan berkembang, menjadikan produksi leptin tubuh selaras dengan peningkatan penyimpanan lemak. Setelah leptin merangsang pusat *anorexigenic* hipotalamus untuk mengurangi produksi neuropeptida (NPY) yang dapat mengakibatkan nafsu makan menurun. Sebaliknya jika kebutuhan energi relatif tinggi terhadap asupan, jaringan adiposa menurun, dan rangsangan pada pusat anoreksigenik hipotalamus menyebabkan peningkatan nafsu makan (Salim 2021).

Untuk menjelaskan situasi energi dalam jangka panjang, adiposit akan menghasilkan hormon leptin yang bersifat anoreksigenik sebagai respons terhadap perubahan akumulasi lemak perifer terkait obesitas. Karena sekarang terdapat cukup cadangan lemak, jumlah energi yang digunakan meningkat. Hipotalamus dipicu oleh mekanisme respon

metabolik untuk menjaga berat badan (Salim 2021). Pada intinya, jika rasa lapar dapat diatasi, tingkat energi tubuh akan meningkat. Menurut hipotalamus memiliki respon metabolik yang membantu pemeliharaan berat badan (Salam, 2021).

Menurut Tchang (2021), adiposit mengeluarkan hormon leptin anoreksia, yang mengatur penyimpanan energi dalam tubuh sebagai trigliserida. Proses ini terjadi sebagai respons terhadap faktor lingkungan tertentu. Karena kepadatan energinya yang tinggi, trigliserida mempunyai fungsi sebagai penyimpan energi (Radhina , 2021).

4. Klasifikasi Obesitas

a. Klasifikasi obesitas berdasarkan distribusi lemak tubuh (Hermawan 2020)

1) Obesitas Tubuh Bagian Atas (*Android Obesitas*)

Akibat obesitas tipe ini adanya lemak berlebih terkumpul di area tertentu, antara lain leher, wajah, bahu, dan dada. Pria dan wanita biasanya terus menua, dan orang paruh baya mengalami menopause. Individu yang mengalami obesitas Hal ini meningkatkan kemungkinan seseorang terkena penyakit termasuk tekanan darah tinggi, diabetes, dan stroke.

2) Obesitas tubuh bagian bawah (*Gynoid kegemukan*)

Jenis obesitas ini lebih banyak lemak wanita yang terletak di tubuh bagian bawah, yakni di sekitar pinggang, perut, paha, dan bokong. Obesitas jenis ni lebih aman dibandingkan Android

jenis yang mengandung asam lemak jenuh karena mengandung asam lemak tak jenuh.

b. Klasifikasi Obesitas Berdasarkan Penyebabnya (Hermawan 2020)

1) Obesitas tipe 1

Perut buncit berkembang ketika kelebihan lemak dari makanan berkalori tinggi menumpuk di tubuh bagian atas, terutama di dada dan perut. Obesitas jenis ini dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak banyak bergerak.

2) Obesitas Tipe 2

Kecemasan dan stres dapat mempengaruhi kadar hormon dalam tubuh, sehingga menyebabkan bentuk obesitas. Nafsu makan dan ketergantungan seseorang terhadap makanan meningkat ketika mereka gugup atau stres. Obesitas jenis ini bermanifestasi sebagai peningkatan ukuran rongga perut.

3) Obesitas tipe 3

Remaja, wanita, dan wanita menopause lebih mungkin mengalami bentuk obesitas ini. Penumpukan lemak di pinggul dan paha setelah menopause menyebabkan bentuk obesitas yang biasanya menyerang gadis remaja.

4) Obesitas tipe 4

Obesitas yang ditandai dengan perut besar akibat penimbunan lemak dari lemak tersebut dapat menimbulkan terjadinya diabetes tipe 2.

5) Obesitas tipe 5

Penyumbatan pembuluh darah di bagian bawah tubuh menyebabkan bentuk obesitas ini. Jenis ini bermanifestasi pada masa nifas dan selama kehamilan.

6) Obesitas tipe 6

Kebanyakan orang yang kelebihan berat badan tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur, sehingga menyebabkan bentuk obesitas ini.

5. Komplikasi Obesitas

Obesitas pada masa kanak-kanak mempengaruhi perkembangan fisik dan meningkatkan risiko beberapa gangguan mematikan, seperti:

- a. Diabetes mellitus
- b. Kolesterol
- c. Sesak nafas
- d. Asma
- e. Tekanan darah tinggi

6. Pencegahan Obesitas

Mencapai berat badan yang sehat adalah tujuan utama dari program yang dirancang untuk mengurangi obesitas pada masa kanak-kanak. Oleh karena itu, mengukur obesitas pada masa kanak-kanak secara akurat sangatlah penting untuk memastikan obesitas tidak menghambat perkembangan mereka. Kementerian Kesehatan menyarankan banyak langkah untuk mengurangi obesitas pada anak pada tahun 2022:

- a. Mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran adalah ide yang

bagus.

- b. Usahakan untuk minum cukup air setiap hari.
- c. Daging sapi dan daging sapi muda adalah dua contoh makanan hewani yang kaya akan lemak.
- d. Beradaptasi dengan pola makan tinggi kacang-kacangan, salmon, tempe, dan tahu.
- e. Kurangi konsumsi minuman manis.

E. Konsep Pengaruh Edukasi

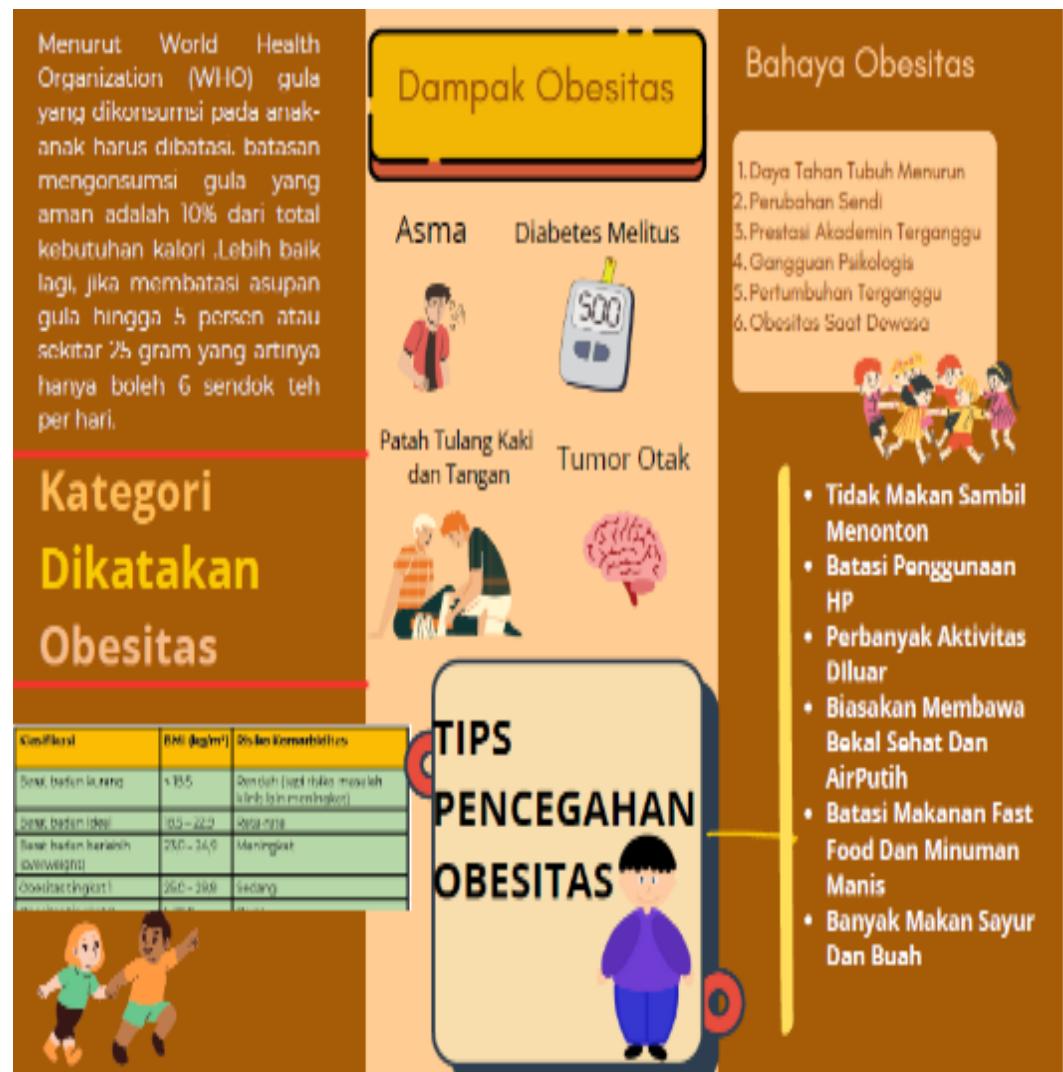
a. Definisi Edukasi

Pendidikan kesehatan atau bisa lebih dikenal dengan edukasi adalah upaya yang terorganisir, terarah, dan komunikatif dengan tujuan ganda yaitu menumbuhkan pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan dan faktor-faktor penentunya di tingkat individu dan masyarakat. Konseling, pelatihan, kampanye informasi, dan media massa semuanya berperan dalam komunikasi pendidikan kesehatan dengan mencoba membuat pesan kesehatan lebih mudah diakses. Pemahaman yang lebih baik tentang konsep dasar dan faktor-faktor penentu kesehatan, peningkatan kapasitas, dan lebih banyak keterlibatan dalam aktivitas fisik seperti olahraga yang sehat merupakan tujuan dari pendidikan kesehatan (WHO, 2022).

b. *Leaflet*

Gambar 2.1 Leaflet Obesitas





Sumber : Obesitas Anak Scribd, Fadia Khairun Nisa 2023).

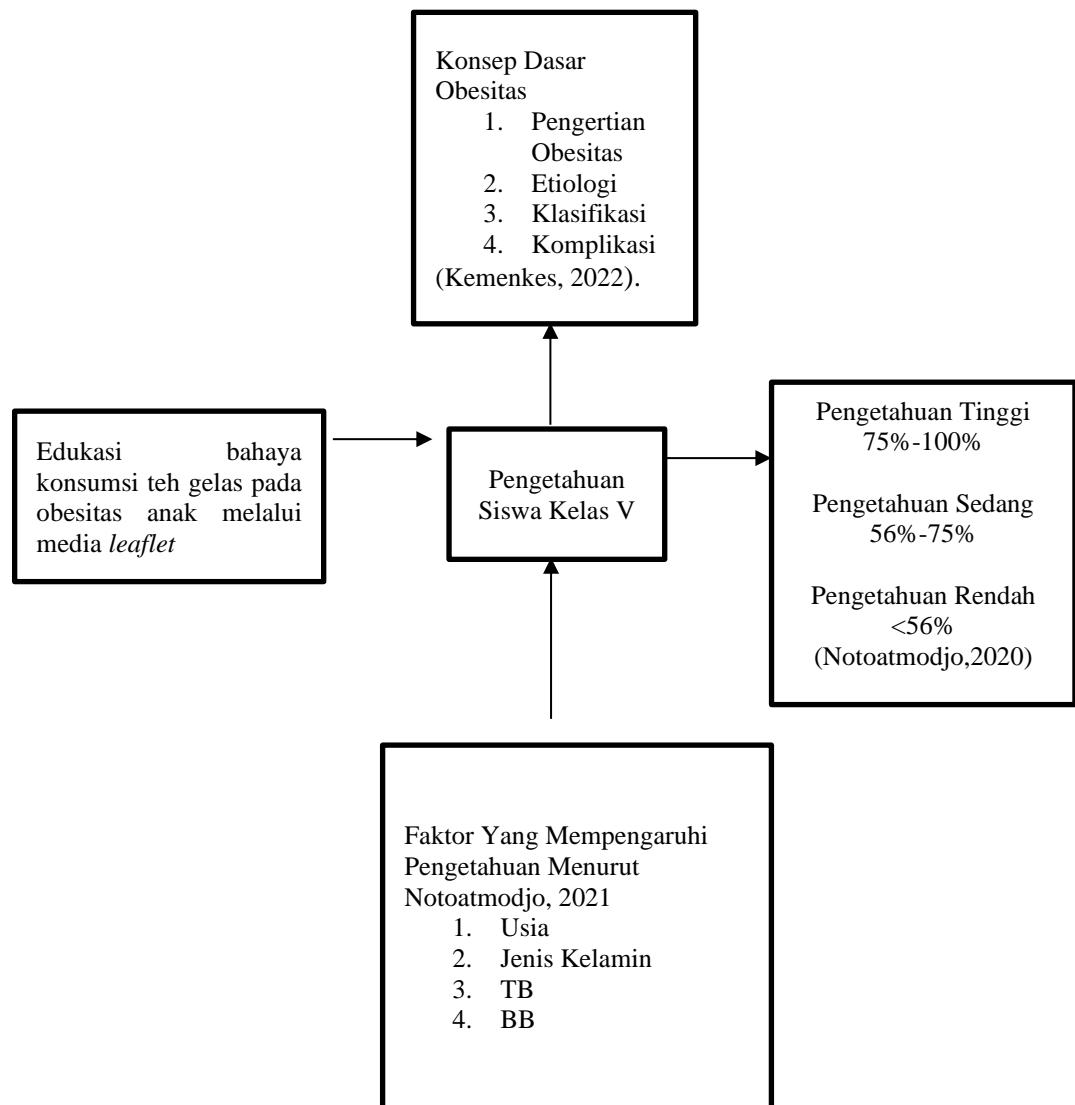
Leaflet adalah sejenis bahan cetak berbahan dasar lembaran lipat yang berfungsi untuk menyebarkan pesan-pesan informatif atau berhubungan dengan kesehatan. Informasi yang disajikan dalam media ini dapat berupa teks, gambar, atau keduanya; biasanya menarik secara visual dan ditulis dengan cara yang lugas untuk memastikan bahwa pembacanya dapat dengan mudah memahaminya (Jatmika dkk., 2019). Sebagaimana dikemukakan dalam penelitian yang dimuat dalam buku “Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan” karya Septian Emma Dwi

Jatmika dkk, terdapat keterbatasan tertentu pada *leaflet* meskipun efektivitasnya sebagai bahan promosi. Ada beberapa kelebihan dan kekurangan dalam menggunakan bahan brosur:

- 1) Keuntungan *dari Leaflet*
 - a) Mudah dibawa kemana saja
 - b) Biaya produksi relatif terjangkau
 - c) Dapat disimpan untuk waktu yang lama
 - d) Media promosi yang memiliki desain menarik dan unik.
- 2) Kurangnya *leaflet*
 - a) Membutuhkan ruang penyimpanan khusus
 - b) Membutuhkan keterampilan untuk membuatnya
 - c) Membutuhkan keterampilan desain dan menggambar.

f. Kerangka teori

Tabel 2.1. Kerangka teori



Sumber : Modifikasi (Notoatmodjo , 2020). (Kementerian

Kesehatan, 2022)