

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kelebihan Berat Badan

2.1.1 Definisi Kelebihan Berat Badan

Kelebihan berat badan merupakan suatu penyakit multifaktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan. Kelebihan berat badan terjadi bila besar dan jumlah sel lemak bertambah pada tubuh seseorang. Bila seseorang bertambah berat badannya maka ukuran sel lemak akan bertambah besar dan kemudian jumlahnya bertambah banyak (Sugondo, 2007).

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal (Sumanto, 2009).

Terjadinya kelebihan berat badan lebih ditentukan oleh terlalu banyaknya makan, terlalu sedikitnya aktivitas atau latihan fisik, maupun keduanya (Misnadierly, 2007). Obesitas ialah keadaan menumpuknya lemak yang berlebihan secara menyeluruh di bawah kulit dan jaringan lainnya dalam tubuh ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara makanan yang masuk dan yang digunakan, dengan demikian terjadi kelebihan kalori (Sitorus, 2008). Obesitas adalah suatu kondisi kelebihan berat tubuh akibat tertimbunnya lemak, untuk pria dan wanita masing - masing melebihi

20% dan 25% dari berat tubuh dan dapat membahayakan kesehatan (Rimbawan 2004).

Berdasarkan pengertian diatas kesimpulan dari pengertian kelebihan berat badan menurut para peneliti, kelebihan berat badan merupakan suatu ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak disebabkan terlalu banyaknya makan dan terlalu sedikitnya aktivitas atau latihan fisik serta sebagai suatu kelebihan akumulasi energi tubuh, dalam bentuk lemak atau jaringan adiposa, dimana timbul akibat disregulasi sistem keseimbangan energi (Goran and Astrup, 2002)

2.1.2 Faktor Penyebab Kelebihan Berat Badan

Penyebab Kelebihan Berat Badan pada dewasa, secara umum dewasa yang secara intens mengkonsumsi kalori lebih dari yang mereka butuhkan akan mendapat berat badan lebih. Jika ini tidak ditanggulangi lebih awal, anak akan menjadi gemuk dari waktu ke waktu. Hanya kelebihan 100 kalori (setara dengan 225 gram minuman ringan) di atas kebutuhan sehari-hari, biasanya akan menghasilkan kelebihan berat badan sekitar 4 kg dalam satu tahun. Banyak faktor yang memberikan kontribusi terhadap ketidakseimbangan ini, sebagai berikut: (Nurmalina, 2011)

a. Faktor genetik

Gemuk atau kurus badan seseorang sesungguhnya bergantung pada faktor DNA. Arti dari DNA di sini adalah merupakan komponen molekul dasar bahan genetika, yang

tersusun atas neoktida yang disatukan sedemikian rupa dalam membuat untaian yang sangat panjang.

Sel penyebab kegemukan itu sudah ada pada diri manusia sejak awal kelahiran bayi. Sejumlah sel penyebab kegemukan itu akan bertambahnya usia yang terus mengadakan reaksi sampai pada usia lanjut. Remaja yang memiliki orang tua dengan badan gemuk akan mewariskan tingkat metabolisme yang rendah dan memiliki kecenderungan kegemukan bila dibandingkan dengan remaja yang memiliki orang tua dengan berat badan normal (Sitorus, 2008).

b. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan remaja kini telah bergeser jauh, dari makanan yang sehat (seperti buah-buahan, sayuran, gandum, dan padi-padian) menjadi kebergantungan terhadap makanan-makanan berisiko seperti makanan cepat saji, makanan ringan olahan, dan minuman manis. Makanan – makanan ini cenderung tinggi lemak dan kalori.

Pola lainnya yang terkait erat dengan obesitas adalah kebiasaan makan ketika remaja tidak lapar dan makan sambil menonton tv atau bermain games, atau melakukan pekerjaan rumah (Nurmalina, 2011).

c. Status sosial ekonomi

Keluarga dengan pendapatan tinggi dapat membeli makanan apa pun, termasuk makanan sehat bergizi namun juga makanan tinggi kalori/ lemak/gula, *junk food*, *fast food*, *soft drink*,

yang merupakan penyumbang besar terhadap masalah obesitas. Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan rendah cenderung mengonsumsi makanan yang kurang bergizi sehingga sering mengantarkan mereka pada kondisi buruk (Nurmalina, 2011).

d. Fisik yang tidak aktif

- 1) Televisi, komputer, internet, dan video game telah menjadi gaya hidup pada sebagian besar remaja di abad ini yang menjadikan mereka tidak aktif secara fisik. Remaja menghabiskan rata-rata lebih dari tiga jam per hari untuk menonton televisi. Hal ini tidak hanya menggunakan sedikit energi (kalori), namun juga mendorong untuk mengemil.
- 2) Hanya sebagian kecil saja dari remaja yang terlibat dalam latihan fisik secara teratur (Nurmalina, 2011).

e. Kondisi medis dan obat-obatan

Kondisi medis tertentu pada seorang remaja dapat menyebabkan kegemukan, walaupun sangat jarang. Ini termasuk hormon, ketidakseimbangan kimia lainnya, dan kelainan bawaan dari metabolisme. Beberapa jenis obat dapat pula menyebabkan kenaikan berat badan dengan mengubah cara tubuh menyimpan lemak atau memproses makanan (Nurmalina, 2011).

f. Lingkungan

Faktor lingkungan mempengaruhi perilaku hidup sehari-hari dan mempengaruhi budaya suatu masyarakat pada kebiasaan makan dan kebiasaan aktivitas fisik (Yatim, 2010).

g. Psikis

Apa yang ada di dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan ini merupakan masalah yang serius pada banyak wanita muda yang menderita obesitas (Baz, 2009).

Ada dua pola makan abnormal yang dapat menjadi penyebab obesitas, yaitu makan dalam jumlah sangat banyak dan makan di malam hari (sindroma makan pada malam hari). Kedua pola makan ini biasanya dipicu oleh stres dan kekecewaan (Shils, 2006).

h. Faktor Perkembangan

Penambahan ukuran atau jumlah sel-sel lemak (atau keduanya) menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak, dapat memiliki sel lemak sampai 5 kali lebih banyak dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal. Jumlah sel-sel lemak tidak dapat dikurangi, sehingga penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak di dalam setiap sel (Baz, 2009).

2.1.3 Klasifikasi Kelebihan Berat Badan

Kelebihan berat badan dapat dibagi menjadi beberapa derajat berdasarkan persen kelebihan lemak Antara lain : (Misnadiarly, 2007)

a. Kelebihan berat badan ringan

Apabila berat badan individu antara 20%-30% di atas berat badan ideal.

b. Kelebihan berat badan sedang

Apabila berat badan individu antara 30%-60% di atas berat badan ideal.

c. Kelebihan berat badan berat

Penderita-penderita Kelebihan berat badan yang berat badannya 60% atau lebih di atas berat badan ideal. Pada derajat ini risiko mengalami gangguan respirasi, gagal jantung, dan kematian mendadak meningkat dengan tajam.

2.1.4 Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (WHO, 2011). Berat badan kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang.

Untuk mengetahui nilai IMT, dapat dihitung dengan rumus berikut:

Berat Badan (Kg)

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Menurut CDC (2011) dan WHO (2011) batas ambang untuk orang dewasa yang dikatakan kelebihan berat badan, apabila IMT 25,1 - >27,0. Sedangkan obesitas apabila dia memiliki IMT lebih dari atau sama dengan 30. Untuk menentukan berat badan normal, WHO membagi batas ambang laki-laki berbeda dengan perempuan. IMT bernilai 20,1–25,0 adalah ambang batas berat badan normal untuk laki-laki dan 18,7-23,8 untuk berat badan normal perempuan.

Ketentuan yang digunakan adalah menggunakan ambang batas laki-laki untuk kategori kurus tingkat berat dan menggunakan ambang batas pada perempuan untuk kategori gemuk tingkat berat. Batas ambang dimodifikasi lagi berdasarkan pengalam klinis dan hasil penelitian di beberapa negara berkembang. Pada akhirnya diambil kesimpulan, batas ambang IMT untuk Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Batas Ambang IMT/BMI

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Kelebihan berat badan	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0
Obesitas		≥ 30,0

Sumber : WHO 2011

Jika seseorang termasuk kategori :

1. IMT < 17,0: keadaan orang tersebut disebut kurus dengan kekurangan berat badan tingkat berat atau Kurang Energi Kronis (KEK) berat.
2. IMT 17,0 – 18,4: keadaan orang tersebut disebut kurus dengan kekurangan berat badan tingkat ringan atau KEK ringan.
3. IMT 18,5 - 25,0 : keadaan orang tersebut termasuk kategori normal
4. IMT 25,1 - 27,0 : keadaan orang tersebut disebut gemuk dengan kelebihan berat badan tingkat ringan.
5. IMT > 27,0 : keadaan orang tersebut disebut gemuk dengan kelebihan berat badan tingkat berat
6. IMT ≥ 30,0 : keadaan orang tersebut disebut Obesitas

2.1.5 Pencegahan Kelebihan Berat Badan

Prinsip pencegahan Kelebihan Berat Badan adalah menurunkan berat badan dengan cara menciptakan defisit energi dengan mengurangi konsumsi energi atau menambah penggunaan energi melalui olahraga yang teratur (Wiramihardja, 2007).

Aktif berolah raga adalah salah satu cara menurunkan berat badan di samping berdiit mengurangi makanan berlemak dan gula. Tetapi remaja gemuk merasa malu ikut olah raga, dan sikap yang demikian akan membuat badan tetap atau malah bertambah gemuk. Cara lain menurunkan berat badan adalah dengan cara berdiit, tetapi diit yang ketat juga berbahaya terhadap kesehatan karena selain mengurangi konsumsi energi juga mengurangi konsumsi zat-zat gizi lainnya. Oleh karena itu, dalam menjalankan program diit, maka ahli gizi atau dokter perlu dimintakan nasehatnya (Depkes RI, 2000).

Barasi (2010), menambahkan bahwa pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan melalui pendekatan diet dan gaya hidup dengan mengintegrasikan : perubahan perilaku, pengaturan diet dan peningkatan aktivitas fisik. Pencegahan dapat dilakukan pada tingkat individu dan tingkat komunitas.

Adapun pencegahan kelebihan berat badan pada tingkat individu antara lain :

- a) Mengubah pemilihan makanan menjadi lebih sehat, dan seimbang
- b) Menurunkan asupan energi total sehingga sebanding dengan pengeluaran energi melalui pengurangan ukuran porsi makan

- c) Mengatur pemilihan kudapan yang lebih sehat
- d) Melakukan lebih banyak aktivitas fisik.

Sedangkan pencegahan kelebihan berat badan pada tingkat komunitas berupa kebijakan yang mendukung upaya pencegahan tingkat individu, diantaranya adalah :

- a) Kebijakan tentang pencantuman label makanan untuk memudahkan masyarakat mendapatkan makanan sehat
- b) Industri makanan memperkecil ukuran hidangan
- c) Mendorong aktivitas berjalan, bersepeda, dan olahraga lain dengan memperhatikan keamanan/keselamatan di jalan raya dan lingkungan perkotaan.
- d) Membatasi iklan promosi makanan yang kurang menyehatkan

2.1.6 Lingkar Perut

Pengukuran lingkar perut dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya obesitas abdominal/sentral. Jenis obesitas ini sangat berpengaruh terhadap kejadian penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus (Risksedas, 2007).

Cara Mengukur Lingkar Perut :

Tabel 2.2 Pengukuran Lingkar Perut

<p>1. Jelaskan pada responden tujuan pengukuran lingkaran perut dan tindakan apa saja yang akan dilakukan dalam pengukuran.</p> <p>2. Untuk pengukuran ini responden diminta dengan cara yang santun untuk membuka pakaian bagian atas atau menyingkapkan pakaian bagian atas dan raba tulang rusuk terakhir responden untuk menetapkan titik pengukuran.</p>	
<p>3. Tetapkan titik batas tepi tulang rusuk paling bawah.</p>	

<p>4.</p>	<p>Tetapkan titik ujung lengkung tulang pangkal paha/panggul.</p>	
<p>5.</p>	<p>Tetapkan titik tengah di antara di antara titik tulang rusuk terakhir titik ujung lengkung tulang pangkal paha/panggul dan tandai titik tengah tersebut dengan alat tulis.</p>	
<p>6. 7.</p>	<p>Minta responden untuk berdiri tegak dan bernafas dengan normal (ekspirasi normal). Lakukan pengukuran lingkaran perut dimulai/diambil dari titik tengah kemudian secara sejajar horizontal melingkari pinggang dan perut kembali menuju titik</p>	

	<p>tengah diawal pengukuran.</p>	
<p>8.</p> <p>9.</p>	<p>Apabila responden mempunyai perut yang gendut ke bawah, pengukuran mengambil bagian yang paling buncit lalu berakhir pada titik tengah tersebut lagi.</p> <p>Pita pengukur tidak boleh melipat dan ukur lingkaran pinggang mendekati angka 0,1 cm.</p>	

Hal yang perlu diperhatikan:

1. Pengukuran lingkaran perut yang benar dilakukan dengan menempelkan pita pengukur diatas kulit langsung. Pengukuran di atas pakaian sangat tidak dibenarkan.
2. Apabila responden tidak bersedia membuka/menyingkap pakaian bagian atasnya, pengukuran dengan menggunakan

pakaian yang sangat tipis (kain nilon, silk dll) diperbolehkan dan beri catatan pada kuesioner.

3. Apabila responden tetap menolak untuk diukur, pengukuran lingkar perut tidak boleh dipaksakan dan beri cacatan pada kuesioner (Riskesdas, 2007).

Tabel 2.3 Ukuran Lingkar Perut

Jenis Kelamin	Ukuran Lingkar Perut	
	Normal	Obesitas
Perempuan	<80 cm	>80 cm
Laki Laki	<90 cm	>90 cm

2.1.7 Lingkar Lengan Atas

Pengukuran LLA (Lingkar Lengan Atas) adalah suatu cara untuk mengetahui risiko kekurangan energi protein (KEP) wanita usia subur (WUS). Pengukuran LLA tidak dapat digunakan untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka pendek.

Tabel 2.4 Ukuran Lingkar Lengan Atas

Jenis Kelamin	Ukuran Lingkar Lengan Atas	
	Normal	Obesitas
Perempuan & Laki-Laki	25,7cm – 28,5cm	28,8 cm – 39,7 cm

2.2 Aktivitas

2.2.1 Definisi Aktivitas

Aktivitas ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi (WHO 2010). aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem

penunjangnya. Aktivitas adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Almaitsier, 2004). Aktifitas didefinisikan sebagai beberapa gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang menyebabkan pengeluaran energi. Aktifitas yang rendah telah diidentifikasi sebagai salah satu dari 4 besar penyebab risiko penyebab kematian di dunia (WHO, 2010).

Menurut Malhotra (2004), Aktivitas yang teratur adalah bagian terpenting dalam penurunan berat badan secara efektif. Hal itu juga dapat mencegah beberapa jenis penyakit dan memperbaiki kesehatan secara menyeluruh. Aktivitas membantu mengontrol berat badan dengan cara menggunakan kelebihan kalori yang jika tidak digunakan akan disimpan sebagai lemak. Menyeimbangkan kalori yang di konsumsi dengan kalori yang digunakan melalui aktivitas akan membantu penurunan berat badan. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Departemen Kesehatan RI (2007), menyarankan masyarakat untuk melakukan aktivitas secara teratur minimal 30 menit dalam sehari. Aktivitas dapat berupa olahraga seperti *push up*, lari ringan, tenis, yoga, *fitness*, senam, bermain bola, bermain tenis, dan angkat beban. Selain olahraga, aktivitas dapat berupa kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berkebun, bermain dan menari (WHO, 2012).

2.2.2 Jenis jenis aktivitas

Aktivitas dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas yang sesuai untuk remaja sebagai berikut:

- a) Kegiatan ringan : hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh : berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main *play station*, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.
- b) Kegiatan sedang : membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
- c) Kegiatan berat : biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat).

Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan (Nurmalina, 2011). Selain itu kegiatan aktivitas fisik juga diyakini untuk memfasilitasi metabolisme neurotransmitter, dapat juga memicu perubahan aktivitas molekuler dan seluler yang mendukung dan menjaga plastisitas otak. Bukti dari suatu studi hewan telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan seluler, molekul dan perubahan neurokimia. Pengaruh yang

diamati berhubungan dengan peningkatan vaskularisasi di otak, peningkatan level dopamin, dan perubahan molekuler pada faktor neutropik yang bermanfaat sebagai fungsi *neuroprotective* (Manoux dkk., 2005; Hernandez dkk., 2010).

2.2.3 Manfaat aktivitas terhadap kesehatan

Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu :

- a) Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain
- b) Berat badan terkendali
- c) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- d) Bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional
- e) Lebih percaya diri
- f) Lebih bertenaga dan bugar
- g) Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik

(Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI 2006)

2.2.4 Cara Mengukur Aktivitas

Aktivitas diukur menggunakan kuesioner yang disebut APARQ (*Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire*). Siswa menuliskan jenis, frekuensi dan durasi aktivitas yang biasa dilakukan selama seminggu kedalam kuesioner ini. Selanjutnya aktivitas di nilai menjadi dua yaitu aktif, kurang aktif dan inaktif. Siswa dikatakan aktif apabila berpartisipasi dalam aktivitas berat paling sedikit 3 kali seminggu untuk minimal 20 menit per hari, dikatakan kurang aktif siswa hanya melakukan

aktivitas sedang paling sedikit 3 jam perhari dalam 1 minggu, dan siswa dikatakan tidak aktif bila tidak memenuhi syarat di atas (Booth, 2006).

2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas bagi dewasa yang kegemukan atau obesitas, berikut ini beberapa faktor tersebut: (Karim, 2004).

a. Umur

Aktivitas remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya aktivitas remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Pola makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olah raga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan di konsumsi

dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

d. Penyakit/ kelainan pada tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akan di lakukan. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak di perbolehkan untuk melakukan olah raga yang berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas.

2.3 Dewasa Awal

2.3.1 Definisi Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan salah satu tahapan dalam perkembangan kehidupan manusia, masa dewasa awal diawali dengan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang melibatkan eksperimentasi dan eksplorasi (Arnett dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2005). Masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya (Santrock, 2004).

2.3.2 Perkembangan Dewasa

Perkembangan dewasa dibagi menjadi tiga yaitu (Papalia, Olds, & Feldman, 2005) :

1. Dewasa awal dengan usia berkisar antara 20 samapai 40 tahun.

2. Dewasa menengah dengan usia berkisar antara 40 sampai 65 tahun.
3. Dewasa akhir dengan usia mulai 65 tahun ke atas.

2.3.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Tugas perkembangan dewasa awal yaitu (Turner & Helms dalam Dariyo, 2008) :

1. Mencari dan memilih pasangan hidup
2. Belajar menyesuaikan diri dan hidup secara harmonis dengan pasangan
3. Mulai membentuk keluarga dan memulai peran baru sebagai orang tua
4. Membesarkan anak dan memenuhi kebutuhan mereka
5. Belajar menata rumah tangga dan memikul tanggung jawab
6. Mengembangkan karir atau melanjutkan pendidikan
7. Memenuhi tanggung jawab sebagai warga Negara
8. Menemukan kelompok sosial yang sesuai.

2.3.4 Ciri Ciri Dewasa Awal

Banyak di antara ciri penting dalam masa dewasa awal merupakan kelanjutan dari ciri-ciri yang terdapat dalam masa remaja. Dengan keadaan individu dalam masa remaja, apa yang telah dimilikinya sebagai hasil belajar dan pengalaman, yang kemudian dilengkapi dalam masa dewasa awal. Penyesuaian-penyesuaian yang dicapai dalam masa remaja mendasari penyesuaian diri dalam masa dewasa dan mengantarkan individu dalam kedewasaan dalam arti yang sesungguhnya.

Sebagai kelanjutan masa remaja, masa dewasa memiliki ciri-ciri sebagai berikut (Sanrtrock, 1999) :

a. Usia reproduktif

Bagi sebagian besar orang-orang dewasa muda, menjadi orang tua atau sebagai ayah/ibu merupakan satu di antara peranannya yang sangat penting dalam hidupnya. Berperan sebagai orang tua, nampak lebih nyata bagi wanita dibandingkan pria, yang walaupun sekarang ini terlihat bahwa pria banyak pula yang mengambil bagian secara aktif dalam mendidik anak-anak dibandingkan dengan apa yang terlihat pada waktu-waktu yang dahulu. Selanjutnya bagi orang yang cepat mempunyai anak dan mempunyai keluarga besar pada awal masa dewasa atau bahkan pada tahun-tahun terakhir masa remaja kemungkinan seluruh masa dewasa awal ini merupakan masa reproduksi.

b. Masa pengaturan

Masa pengaturan ini disebut juga sebagai masa yang ditujukan untuk memantapkan letak kedudukannya atau *setting down age*. Sejak seseorang telah mulai memainkan peranannya sebagai orang dewasa, seperti sebagai pemimpin rumah tangga dan sebagai orang tua, serta menyetujui hal itu sebagai peranannya dan hal itu menjadi suatu keharusan untuk diikuti dalam pola-pola perilaku tertentu dalam banyak aspek kehidupannya. Dengan pemantapan kedudukannya, seseorang

berkembang pola hidupnya secara individual, yang mana dapat menjadi ciri khas seseorang sampai akhir hayat.

c. Masa ketegangan emosi

Ketegangan-ketegangan emosi yang terjadi pada masa dewasa awal umumnya berhubungan dengan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan hal perkawinan, keuangan, persoalan jabatan dan sebagainya. Ketegangan emosi yang timbul itu bertingkat-tingkat selaras dengan intensitas persoalan yang dihadapi dan sejauh mana seseorang dapat mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapinya. Kepuasan atau ketenangan akan dapat dicapai dalam tahun-tahun pertama awal dewasa awal ini oleh beberapa individu, akan tetapi kebanyakan di antaranya tetap mengalami ketegangan emosi sampai mendekati pertengahan masa dewasa awal ini. Menurut Robert J. Havighurst dalam bukunya *Human Development and Education* (1953) dalam Andi Mappiare (1983), bahwa seseorang dalam usia awal atau pertengahan tiga puluhan dapat memecahkan persoalan-persoalan serta cukup dapat mengendapkan ketegangan emosinya, sehingga seseorang dapat mencapai emosi yang stabil.

Ketegangan emosi seringkali diwujudkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul itu pada umumnya tergantung pada pencapaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi pada

suatu saat tertentu, dan sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam menghadapi persoalan tersebut.

d. Masa keterasingan sosial

Banyak orang muda yang semenjak masa kanak-kanak dan remaja terbiasa tergantung pada persahabatan dalam kelompok mereka merasa kesepian sewaktu tugas-tugas mereka dalam rumah tangga ataupun dalam pekerjaan, memisahkan mereka dari kelompok mereka. Apakah kesepian yang berasal dari kelompok keterasingan ini hanya sebentar atau tetap, akan tergantung pada cepat lambatnya orang muda itu berhasil membina hubungan sosial baru untuk menggantikan hubungan hari-hari sosial sekolah dan kuliah mereka.

e. Masa komitmen

Sewaktu menjadi dewasa, orang-orang muda mengalami perubahan tanggungjawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi orang dewasa mandiri, maka mereka menentukan pola hidup baru, memikul tanggungjawab baru dan membuat komitmen-komitmen baru. Meskipun pola-pola hidup, tanggungjawab dan komitmen-komitmen baru ini mungkin akan berubah juga, pola-pola ini menjadi landasan yang akan membentuk pola hidup, tanggung jawab dan komitmen-komitmen di kemudian hari.

f. Masa ketergantungan

Meskipun telah resmi mencapai status dewasa pada usia 18 tahun, dan status ini memberikan kebebasan untuk mandiri, banyak orang muda yang masih agak tergantung atau bahkan sangat tergantung pada orang-orang lain selama jangka waktu yang berbeda-beda. Ketergantungan ini mungkin pada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa sebagian atau penuh atau pemerintah karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka.

g. Masa perubahan nilai

Ada beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa awal, di antaranya adalah sebagai berikut:

- a) Jika orang muda dewasa ingin diterima oleh anggota-anggota kelompok orang dewasa, mereka harus menerima nilai-nilai kelompok ini, seperti juga sewaktu kanak-kanak dan remaja mereka harus menerima nilai-nilai kelompok teman sebaya.
- b) Orang-orang muda itu segera menyadari bahwa kebanyakan kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan-keyakinan dan perilaku seperti juga halnya dalam hal penampilan.
- c) Orang-orang muda yang menjadi bapak/ibu tidak hanya cenderung mengubah nilai-nilai mereka lebih cepat daripada mereka yang tidak kawin atau tidak punya anak, tetapi mereka juga bergeser kepada nilai-nilai yang lebih

konservatif dan tradisional. Biasanya, nilai-nilai orang muda ini bergeser dari egosentris ke sosial.

h. Masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru

Di antara berbagai penyesuaian diri yang harus dilakukan orang muda terhadap gaya hidup baru, yang paling umum adalah penyesuaian diri pada pola peran seks atas dasar persamaan derajat yang menggantikan perbedaan pola peran seks tradisional, serta pola-pola baru bagi kehidupan keluarga, termasuk perceraian, keluarga berorangtua tunggal, dan berbagai pola baru di tempat pekerjaan khususnya pada unit-unit kerja yang besar dan impersonal di bidang bisnis dan industri.

i. Masa Persoalan

Pada masa dewasa awal ini banyak persoalan yang baru dialami. Beberapa diantara persoalan tersebut merupakan kelanjutan atau pengembangan persoalan yang dialami dalam masa remaja akhir. Segera setelah seseorang dewasa awal menyelesaikan pendidikan sekolah mereka, maka menghadang pula persoalan yang berhubungan dengan pekerjaan dan jabatan. Kompleknya persoalan pekerjaan ini, disebabkan oleh faktor-faktor yang berhubungan dengan intern individu itu sendiri, faktor-faktor lingkungan sosial termasuk orang tua, faktor kesempatan kerja dan lapangan kerja yang tersedia. Faktor-faktor intern yang meliputi ciri-ciri pribadi, sikap, kemampuan, dan keterampilan-keterampilan khusus tertentu

haruslah dimiliki oleh seseorang untuk dapat memasuki suatu lapangan pekerjaan tertentu.

Persoalan yang berhubungan dengan pemilihan teman hidup merupakan satu di antara persoalan sangat penting dalam masa dewasa awal ini. Persoalan lain yang menonjol dirasakan dalam masa dewasa awal ini adalah berhubungan dengan hal-hal keuangan. Persoalan ini mencakup aspek usaha mendapatkannya dan aspek pengelolaannya dalam pembelanjaan.

j. Masa kreatif

Bentuk kreatif yang akan terlihat sesudah ia dewasa akan bergantung pada minat dan kemampuan individual, kesempatan untuk mewujudkan keinginan dan kegiatan-kegiatan yang memberikan kepuasan sebesar-besarnya. Pada masa awal dewasa, orang muda itu tidak saja harus menemukan di mana letak minat mereka tetapi mereka harus juga mengembangkan daya kreativitas itu.

2.3.5 Aspek Aspek Perkembangan pada Dewasa Awal

Aspek-aspek perkembangan yang dihadapi usia mahasiswa sebagai fase usia dewasa awal adalah:

- a) Perkembangan fisik. Kebanyakan orang dewasa awal berada di puncak kesehatan, kekuatan, energi dan daya tahan, serta di puncak fungsi sensori dan motorik. Kesehatan pada sebagian orang dipengaruhi oleh faktor perilaku, namun dapat juga dipengaruhi oleh faktor gen.

Kesehatan yang dipengaruhi oleh faktor perilaku seperti aktifitas fisik, perilaku merokok, penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang, diet atau mengontrol berat badan akan berpengaruh besar terhadap kesehatan sekarang dan masa yang akan datang. Kesehatan yang dipengaruhi oleh faktor gen seperti *psoriasis*, *diabetes*, *anemia sicklecell* (sel darah merah yang berbentuk bulan sabit), dll. (Papalia, Olds & Feldman, 2007)

- b) Perkembangan seksualitas. Terjadi sikap dan perilaku seksual secara heteroseksual dan homoseksual.
- c) Perkembangan kognitif. Pada perkembangan kognitif, meskipun Piaget (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2007) menyatakan bahwa dewasa muda berada pada tahap berpikir *formal operational* sebagai tahapan yang terakhir, namun beberapa ilmuwan menyatakan bahwa perkembangan kognitif terus berlanjut diluar tahapan tersebut.
- d) Perkembangan karir. Suatu individu ketika memulai dunia kerja yang baru harus menyesuaikan diri dengan peran yang baru dan memenuhi tuntutan karir (Heise, 2004 ; Smither, 2005).
- e) Perkembangan sosio-emosional. Menggambarkan hubungan sosial individu dengan lingkungannya yang terdiri dari 3 fase yaitu fase pertama (menjadi dewasa dan hidup mandiri), fase kedua (pasangan baru yang

membentuk keluarga baru (Goldrick, 2004), dan fase ketiga (menjadi keluarga sebagai orang tua dan memiliki anak).

2.4 Pengaruh Kelebihan berat badan terhadap aktivitas

Para peneliti menemukan bahwa orang yang kelebihan berat badan cenderung untuk menjadi kurang produktif saat melakukan aktivitas dari pada orang yang dengan berat badan normal. Ricci dan Chee (2005) menjelaskan bahwa aktivitas yang berkurang karena perbedaan status kesehatan antara orang yang kelebihan berat badan dan orang yang berat badan normal. Apabila melakukan aktivitas, hormon dan hasil metabolisme akan meningkat di darah dan jaringan tubuh serta aktivitas otot menghasilkan panas dan peningkatan suhu inti yang juga dikenal sebagai hiperthermia akibat olahraga (*exercise induced hyperthermia, EIH*). Kelebihan berat badan merupakan masalah penting karena selain mempunyai resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi aktivitas. Oleh karena itu, perlu pemantauan secara berkesinambungan. Salah satu cara adalah dengan mempertahankan berat badan yang ideal atau normal.