

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

*Sedentary life style* atau gaya hidup menetap adalah istilah medis yang digunakan untuk menunjukkan suatu gaya hidup yang tidak menggunakan aktivitas fisik yang cukup. Gaya hidup ini umumnya ditemukan di negara maju dan negara berkembang. Seseorang dengan gaya hidup ini menghabiskan waktu lebih banyak dengan kegiatan-kegiatan seperti duduk, membaca, menonton televisi dan menggunakan komputer dengan sedikit atau tidak ada aktifitas fisik yang berarti.

Beberapa decade ini terjadi peningkatan pergeseran sejumlah besar orang dewasa dari pekerjaan fisik ke pekerjaan kantoran. Hidup dengan gaya hidup menetap ini tidak selalu identik dengan kemalasan, karena seseorang bisa sangat sibuk dengan pekerjaan dan keluarganya tetapi tanpa mempunyai kesempatan mendekati diri untuk berolahraga. Seseorang yang bekerja di komputer di kantor, biasanya mengemudi atau mengendarai kendaraan bermotor ke dan dari tempat kerja, setelah pulang menonton televisi atau kembali duduk di depan komputer dan tetap sibuk serta masih belum menemukan cara untuk tetap aktif secara fisik (Geek, 2003).

Sejumlah penelitian yang dilakukan oleh dokter dan para peneliti menunjukkan berbagai dampak negatif pada hidup seseorang karena hidup dengan gaya hidup menetap. Paling umum di antaranya adalah peningkatan berat badan

dan obesitas dan masalah kesehatan yang berhubungan dengan obesitas (Mikes, 2004).

Saat ini, 1,6 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami berat badan berlebih (*overweight*), dan sekurang-kurangnya 400 juta diantaranya mengalami obesitas. Pada tahun 2015, diperkirakan 2,3 miliar orang dewasa akan mengalami *overweight* dan 700 juta di antaranya obesitas. Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia  $\geq 15$  tahun adalah 10,3% (laki-laki 13,9%, perempuan 23,8%). Sedangkan prevalensi berat badan berlebih anak-anak usia 6-14 tahun pada laki-laki 9,5% dan pada perempuan 6,4%. Angka ini hampir sama dengan estimasi WHO sebesar 10% pada anak usia 5-17 tahun (Depkes, 2009).

Banyak faktor yang memicu terjadinya obesitas. Peningkatan pendapatan masyarakat pada kelompok sosial ekonomi tertentu menyebabkan adanya perubahan pola makan menjadi tinggi kalori dan lemak serta rendah serat. Selain itu kemajuan dibidang teknologi dan sarana fisik menyebabkan adanya perubahan pola aktivitas masyarakat yang menjadi semakin berkurang. Kedua hal diataslah yang merupakan faktor kuat berkembangnya obesitas (Ginancar 2005).

Obesitas merupakan Salah satu faktor pemicu yang menimbulkan hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia adalah keadaan dimana terjadi peningkatan kadar kolesterol total (karyadi, 2002). Terdapat 30-50% orang dengan obesitas pada umumnya menderita hiperkolesterolemia, dengan kadar kolesterol total lebih dari 200 mg/dl (Waspadji, 2003).

Mengetahui jumlah total lemak di dalam tubuh adalah hal utama untuk mengetahui tingkat obesitas dan bahaya kesehatan yang ditimbulkannya, hal lain yang juga tak kalah penting adalah mengetahui distribusi atau lokasi lemak tersebut. Lemak yang berada di sekitar perut memberikan resiko kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan lemak di daerah paha atau bagian tubuh yang lain. Suatu metoda yang sederhana namun cukup akurat untuk mengetahui hal tersebut adalah lingkaran pinggang.

Dr Xavier Jouven, *et al*, melakukan penelitian dengan kesimpulan "Risiko meninggal mendadak itu meningkat karena kepadatan lemak di perut," Selain itu, penelitian tersebut juga mendapati bahwa ternyata orang-orang dengan Index Massa Tubuh (IMT) yang tinggi tidak berisiko meninggal dini kecuali mereka yang memiliki lingkaran pinggang besar (Semiardji, 2007).

Adapun menurut pandangan islam bahwa Al-Quran melarang untuk makan yang berlebihan, dan dilarang makan makanan yang dapat merusak kesehatan. Telah di jelaskan dalam Q.S> Al A'raaf: 31 makan dan minumlah, "jangan berlebih-lebihan".

Nabi Muhammad SAW Mengatakan bahwa: "tidak ada wadah yang diisi oleh anak Adam yang lebih buruk dari perutnya sendiri. Anak Adam itu menyangka, bahwa dengan beberapa suap makanan maka punggungnya akan tegak kembali. Kalau memang nyata demikian, maka (isilah perutnya) sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertingannya lagi (kosongkan)

## B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. *sedentary life style* ini cenderung meningkat terutama di negara maju dan berkembang dan biasanya di temukan pada para pekerja kantoran
2. *sedentary life style* berpengaruh terhadap kejadian obesitas
3. Prevalensi obesitas dan berbagai penyakit yang ditimbulkannya di beberapa negara cenderung meningkat, termasuk di Indonesia.
4. Obesitas merupakan salah satu faktor pencetus hiperkolesterolemia.
5. Pentingnya mengetahui jumlah total lemak di dalam tubuh adalah untuk mengetahui tingkat obesitas dan serta bahaya kesehatan yang menyertainya.
6. Lemak yang berada di sekitar perut (obesitas abdominal) memberikan resiko kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan lemak di daerah paha atau bagian tubuh yang lain.
7. Metode sederhana yang disarankan untuk mengetahui lemak dalam perut (obesitas abdominal) adalah lingkaran pinggang
8. Upaya promotif perubahan gaya hidup telah banyak dilakukan pada populasi yang memiliki *sedentary life style* (pekerja kantoran), yang

sebaliknya jarang dilakukan pada kelompok masyarakat sosial ekonomi rendah (pekerja Kasar).

9. Sehingga perlu dilakukan identifikasi lingkar pinggang dan kolesterol pada kedua populasi tersebut.

### **C. PERTANYAAN PENELITIAN**

1. Apakah terdapat hubungan antar lingkar pinggang dengan kadar kolesterol total?
2. Apakah terdapat perbedaan antara lebar lingkar pinggang dan kolesterol total antar para pekerja kantoran dengan pekerja kasar?

### **D. TUJUAN PENELITIAN**

1. Untuk mengetahui korelasi antara lingkar pinggang dengan kolesterol total
2. Untuk mengetahui perbedaan lebar lingkar pinggang dan kolesterol total antara pekerja kantoran dengan pekerja kasar

### **E. MANFAAT PENELITIAN**

Dengan dilakukannya penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat. Manfaat dari penelitian ini antara lain :

### 1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Informasi dan hasil penelitian dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan pada perkembangan ilmu kesehatan pada khususnya.

### 2. Bagi masyarakat:

- a. Memberikan informasi mengenai hubungan antara lingkaran pinggang dengan kolesterol total
- b. Mengontrol kadar kolesterol berdasarkan lingkaran pinggang sehingga dapat menghindari resiko terkena hiperkolesterolemia

### 3. Bagi penulis:

- a. Menambah informasi mengenai hubungan lebar lingkaran pinggang dengan kolesterol total, dan aktivitas sehari-hari atau pekerjaan
- b. Melatih penulis untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh dan menambah pengalaman nyata tentang penelitian di lapangan

## F. KEASLIAN PENELITIAN

1. Wiyono, S. 1996. Dalam penelitiannya tentang hubungan antara rasio lingkaran pinggang dengan kadar kolesterol pada orang dewasa di kota surakarta, mengemukakan bahwa kadar kolesterol berhubungan dengan lemak dalam rongga perut, indeks masa tubuh dan umur. Lemak

dalam perut akibat kelebihan asupan energi yang berpotensi meningkatkan kadar kolesterol total

2. Dewi, 2006. Hubungan antara rasio lingk pinggang pinggul dengan dengan kadar kolesterol total pada pasien hiperkolesterolemia di PoliKlinik Gizi Dr.Sardjito Yogyakarta. Dengan metode survey observasional rancangan cross sectional sampel pada pasien hiperkolesterolemia dengan hasil bhwa terdapat hubungan bermakna antara RLPP dengan jenis kelamin dan statUs gizi tapi tidak terdapt hubungan dengan kadar kolesterol total

Perbedaan antara kedua penelitian di atas dengan peneltiian ini adalah peneliti tidak menggunakan rasio lingk pinggang lingk pinggul hanya menggunakan lingk pinggang dan peneliti hanya menggunakan sampel berjenis kelamin laki-laki yang kemudian dibedakan berdasarkan jenis pekerjaan.

3. Sari, komala. 2008. Hubungan antara lingk pinggang dengan profil lipid pada pasien rawat jalan di poli penyakit dalam RSUD Gunung Djati Cirebon. Dengan metode penelitian survey observational dengan rancangan penelitian cross sectional dengan hasil tidak terdapat hubungan anantara kadar kolesterol total, kolesterol HDL, kolesterol LDL. Namun terdapat hubungan yang positif dengan trigliserida yang berarti semakin besar lingk pinggangnnya maka semakin tinggi kadar

Perbedaannya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah peneliti hanya meneliti hubungan antara lingkar pinggang dengan kadar kolesterol total saja. peneliti hanya menggunakan sampel berjenis kelamin laki-laki yang kemudian dibedakan berdasarkan jenis pekerjaan.