

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization*, *Overweight* dan obesitas adalah akumulasi lemak yang tidak normal di dalam tubuh dapat mengganggu kesehatan. *Body Mass Index* (BMI) adalah berat badan kg dibagi tinggi badan kuadrat dalam meter digunakan untuk mengklasifikasikan *overweight* dan obesitas pada orang dewasa (WHO.2018).

Obesitas memiliki dampak negatif dalam kesehatan, biaya kesehatan dan produktivitas jangka panjang suatu bangsa. Berbagai macam penyakit degeneratif yang disebabkan oleh obesitas seperti *diabetes mellitus*, *stroke*, kanker dan jantung koroner (Nurullah dan Kencana Sari, 2010). Gizi berlebih menjadi faktor risiko dan obesitas menyerang segala usia. Obesitas terjadi ketika kelebihan mengkonsumsi makanan dan kurang aktivitas fisik (Arisman.2010)

Prevalensi pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami *overweight* yaitu : 39% pria dan 40 % wanita sedangkan 650 juta lebih orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami obesitas sehingga secara keseluruhan populasi di dunia pada pria 11% dan wanita 15 % mengalami obesitas (WHO.2018).

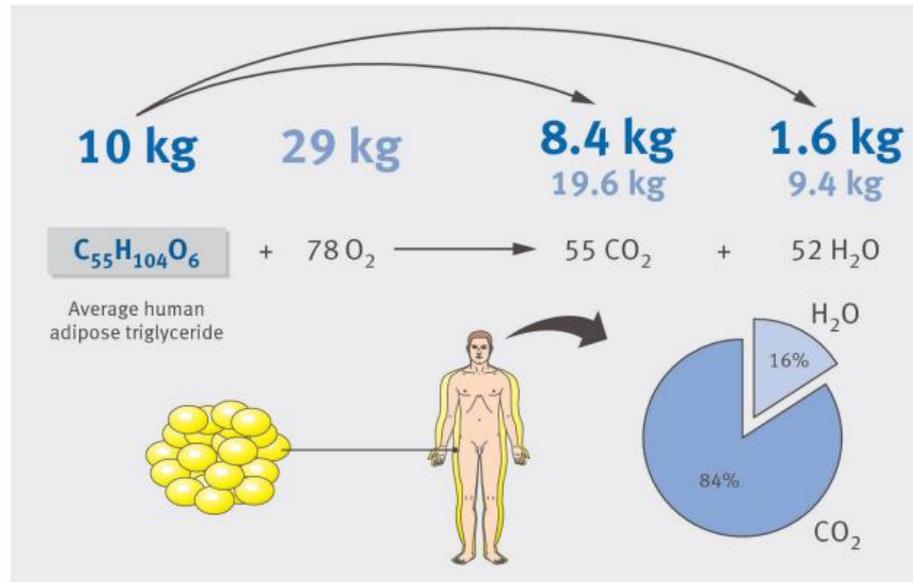
Prevalensi obesitas umum pada dewasa usia lebih 18 tahun di Indonesia dari tahun 2007 sebesar 10,5 % meningkat di tahun 2013 menjadi 14,8 % dan meningkat 21,8 % di tahun 2018 sedangkan di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dengan persentase sebesar 21 %. Prevalensi obesitas sentral pada dewasa usia lebih 15 tahun di Indonesia dari tahun 2007 sebesar 18,8 % meningkat di tahun 2013 menjadi 26,6 % dan meningkat 31,0 % di tahun 2018 sedangkan di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dengan persentase 32 %. Prevalensi *overweight* pada

dewasa usia lebih 18 tahun di Indonesia dari tahun 2007 sebesar 8,6 % meningkat 11,5% pada tahun 2013 dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 13,6% (Riskesdas.2018).

Yoga menggunakan pengaturan nafas dan konsentrasi untuk menyetarakan tubuh, jiwa, dan pikiran sehingga menjadi tenang dan rileks serta melancarkan aliran darah dengan pertahankan postur *yoga* dan gerakan fisik (Kustiningsih.2017). Latihan pernapasan dengan bernapas secara mendalam menggunakan otot diafragma sehingga *abdomen* terangkat secara perlahan dan dada mengembang penuh termasuk *pranayama yoga* (Worby C.2007).

Deep Breathing atau *Diaphragmatic Breathing* adalah latihan pernapasan yang melibatkan kontraksi diafragma, ekspansi perut, dan pengambilan udara yang dalam sehingga mengurangi frekuensi pernapasan dan memaksimalkan jumlah gas darah (Lehrer, *et al.*2014).

Menambah berat badan dengan kelebihan karbohidrat dan protein diubah menjadi trigliserida (senyawa yang terdiri dari karbon, hidrogen, dan oksigen) kemudian disimpan sebagai tetesan lipid dalam sel lemak sehingga untuk menurunkan berat badan perlu memecahkan trigliserida dengan untuk mengakses karbon. Organ ekskresi utama untuk menurunkan berat badan adalah paru-paru. Pembukaan karbon yang tersimpan dalam lemak adalah jalan menurunkan lemak sehingga memperkuat kalimat makan lebih sedikit, lebih banyak bergerak. Kebanyakan orang percaya lemak diubah menjadi energi atau panas yang melanggar hukum kekekalan massa dan kesalahpahaman ini disebabkan oleh energi masuk sama dengan energi keluar dan metabolisme lemak diekskresikan melalui feses atau menjadi otot (Meerman and Brown.2014).



Gambar 1.1 Reaksi biokimia (Meerman and Brown, *BMJ* (2014))

Berdasarkan gambar ini menunjukkan bahwa Hasilnya, 10 kg lemak berubah menjadi 8,4 kg CO_2 , yang dihembuskan saat kita bernapas dan 1,6 kg air yang dikeluarkan melalui urin, air mata, keringat dan cairan tubuh lainnya dan untuk memecahkan 10 kg lemak diperlukan menghirup oksigen sebanyak 29 kg dan membakar 94.000 kalori sehingga menghasilkan 28 kg CO_2 dan 11 kg air. Sel lemak membagi oksigen menjadi CO_2 dan hidrogen dengan perbandingan 2:1 (Meerman and Brown.2014).

Dr .dr zaenal mutaqqin memaparkan pada laman berita Universitas Gajah Mada menyebutkan bahwa olahraga pada prinsipnya memiliki dua jenis olahraga yaitu *neural exercise* dan *physical exercise*. *Neural exercise* atau sebut lain olahraga pernapasan bertujuan untuk menjaga kesehatan dengan tiga acara yakni postur seperti gerakan sholat dan senam *taichi*, vokalisasi antara lain membaca *Al-Qur'an* dan bersenandung dan pernapasan seperti senam *tera* dan *yoga*. Olahraga fisik bertujuan untuk membuat badan tetap bugar yang melibatkan otot besar, rutin dan berkelanjutan dengan intensitas sedang seperti jalan cepat, bersepeda, berenang dan yang lain. Olahraga pernapasan dapat dilakukan setiap saat

sedangkan olahraga fisik dengan frekuensi 3-5 kali dalam satu minggu dan durasi 30-45 menit.

Olahraga pernapasan seperti membaca Al-Qur'an yang mana merupakan mukjizat diberikan kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril AS yang tertulis dalam mushaf dan sampai kepada kita secara berturut-turut yaitu firman Allah SWT biasa disebut dengan Al-Qur'an. Apabila membacanya bernilai ibadah dengan surah Al-Fatihah di awal dan surah An-Nas diakhir (Shabunu.2001). Sebagaimana Rasulullah bersabda :

مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا لَا أَقُولُ الْم حَرْفٌ
وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلاَمٌ حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ

Barang siapa membaca satu huruf Al-Qur'an maka mendapatkan satu kebaikan dan setiap kebaikan dilipatgandakan menjadi sepuluh kali lipat. Saya tidak mengatakan الم ialah satu huruf, akan tetapi ا satu huruf, ل satu huruf dan م satu huruf. [HR. Bukhari].

Kemampuan membaca Al-Qur'an dengan cara pengajaran Al-Qur'an sebagai berikut : Pengenalan dan membaca huruf hijahiyah dan sifat-sifat huruf, bentuk dan fungsi tanda baca (*syakkal, syiddah, tanwin, tanda panjang, dan sebagainya*) dan *waqaf*, membacanya dengan irama. Membaca *Al-Qur'an* sebagai ibadah ketika membaca sesuai tata cara dan etika (Daradjat.1995). *Ghunnah Musyaddadah* adalah *NUN* dan *MIM bertasydid* yang dibaca dengan menahan sebanyak 2 *harakat* dan mendengung yang keluar dari *shifat lazimah* ("Panduan Lengkap Ilmu Tajwid untuk Segala Tingkatan, Dr. Muhammad Isham Muflih al-Qudhat,2015," 2015).

Prevalensi obesitas dan *overweight* semakin meningkat secara global karena tidak sesuai dengan anjuran yang telah tertulis dalam kitab suci *Al-Qur'an*. Allah SWT berfirman dalam surah Al-A'raf ayat 31 yaitu :

... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“... makan dan minum lah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan “ (QS. Al-A’raf : 31)

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melihat pengaruh *deep breathing* Qur’an terhadap obesitas.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *Deep Breathing Qur’an* terhadap obesitas pada wanita usia 30-60 tahun yang mengalami obesitas di Desa Tlogo, Tamantirto, Kasihan, Bantul, DIY?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh *Deep Breathing Qur’an* terhadap obesitas.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk masyarakat luas, menambah khazanah keilmuan, menambah referensi hasil penelitian yang telah ada dan gambaran pengaruh *Deep Breathing Qur’an* terhadap obesitas

2. Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh mahasiswa dan masyarakat sebagai solusi terhadap obesitas dengan *Deep Breathing Qur’an*.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul, penulis, tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	<i>Effect of selected yoga: Pranayam on obesity of affected individuals</i> , Dr. Subhash S Dadhe. 2017	<i>Pranayam on obesity of affected individuals</i>	pre-test dan post-test secara acak menjadi tiga kelompok sebagai satu kontrol dan kelompok eksperimen kedua	Sama-sama menurunkan lemak tubuh	Peneliti tidak meneliti tentang mengecilkan lingkaran perut dan tidak menyebutkan ayat Al-Qur'an. Sampel peneliti adalah usia paruh baya.
2.	<i>Obesity and its control through yogic practices</i> , Sunita Rani. 2017	<i>Obesity and its control through yogic practices</i>	Eksperimental dengan kelompok kontrol dan intervensi	Menguraikan peran yoga Asanas dan Pranayama dalam mengurangi obesitas	Sampel yang digunakan peneliti tidak dengan Al-Qur'an

-
3. *Effectiveness of pranayama on cancer-related fatigue in breast cancer patients undergoing radiation therapy: A randomized controlled trial*, Chakrabarty, Jyothi. dkk. 2015
- Praymana *randomized* terhadap pasien *controlled trial* kanker payudara dengan kriteria yang menjalankan inklusi dan eksklusi terapi radiasi
- Mencari pengaruh inhalasi dalam dan ekshalasi dalam dengan suara berdengung.
- Sampel yang digunakan peneliti tidak obesitas atau BMI
-