

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini permasalahan status gizi dapat ditemukan di berbagai kalangan usia. Status gizi saat dewasa dapat dipengaruhi oleh permasalahan gizi yang pernah terjadi sebelumnya atau pada saat remaja. Permasalahan gizi di Indonesia dikenal dengan sebutan masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu masalah gizi lebih terus meningkat dan masalah kurangnya gizi juga masih banyak terjadi (Utami, 2017). Status gizi seseorang dapat dinilai menggunakan *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) ini dapat memantau status gizi yang berhubungan dengan kekurangan ataupun kelebihan berat badan (Lasabuda & Mewo, 2015). Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kelompok yaitu gemuk (*overweight*), obesitas, kurus (*underweight*), dan normal (Candrawati, 2011). Nilai IMT ini dapat diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan. Nilai IMT yang rendah dapat diartikan bahwa seseorang tersebut kekurangan berat badan atau *underweight*, sedangkan IMT dengan nilai yang tinggi diartikan sebagai *overweight* dan obesitas (Daniati, 2020).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), jumlah penduduk yang mengalami obesitas di dunia mencapai 650 juta orang, sedangkan anak serta remaja usia 5 – 19 tahun yang kelebihan berat

badan (*overweight*) atau gemuk yaitu sekitar 340 juta orang. Menurut hasil dari data Riset Kesehatan Nasional tahun 2013, penduduk dewasa di Indonesia yang mengalami *overweight* atau kegemukan berjumlah 15,4%. Angka tersebut meningkat pada tahun 2016 yaitu 20,7% penduduk dewasa di Indonesia mengalami *overweight* atau kegemukan. Pada tahun 2013 angka kegemukan penduduk usia remaja berusia 16 - 18 juga mengalami peningkatan yaitu menjadi 7,3% (Nugroho & Sudirman, 2020).

Menurut profil kesehatan Indonesia tahun 2019, angka kegemukan (*overweight*) dan obesitas pada penduduk Indonesia usia ≥ 15 tahun yaitu sebesar 35,4% sedangkan penduduk yang obesitas sejumlah 21,8%. Angka kegemukan (*overweight*) dan obesitas pada penduduk Indonesia usia ≥ 15 tahun lebih banyak terjadi pada perempuan yaitu 29,3% sedangkan laki-laki sebesar 14,5% (Depkes RI, 2019).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2013, angka kurus (*underweight*) pada remaja berusia 16 - 18 tahun sejumlah 9,4%, yang mencakup sangat kurus sebesar 1,9% dan kurus sebesar 7,5% (Zahtamal & Munir, 2019). Menurut hasil Riskesdas tahun 2013, penduduk di Indonesia yang berusia > 18 tahun dan mengalami berat badan rendah adalah sebesar 8,7% (Ningrum & Bantas, 2019).

Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak normal seperti kurus (*underweight*), gemuk (*overweight*), dan obesitas dapat berkaitan dengan berbagai macam gangguan penyakit. Tingginya nilai IMT menggambarkan kejadian gemuk (*overweight*) atau obesitas. Kelebihan berat badan dapat

meningkatkan risiko terjadinya penyakit hipertensi, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, stroke, dan kanker (Daniati, 2020). Menurut World Health Organization (WHO), obesitas dapat diartikan sebagai penumpukan lemak yang tidak normal dan mengganggu kesehatan seseorang (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019). Status gizi kurang atau kurus (*underweight*) dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik, kemampuan kerja, dan kesehatan seseorang (Pangow *et al.*, 2020). Selain itu, status gizi yang kurang atau *underweight* dapat memengaruhi sistem imun sehingga mudah terserang penyakit, salah satu contohnya adalah anemia (Yusinta & Adriyanto, 2018).

Oleh karena itu, perlu adanya pengendalian Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam upaya pencegahan terjadinya berbagai macam penyakit. Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, genetik, pola makan, dan aktivitas fisik (Utami, 2017). Selain itu, IMT juga dapat dipengaruhi oleh faktor istirahat (Suryadinata & Sukarno, 2019). Pada penelitian ini faktor yang akan dijelaskan adalah aktivitas fisik.

Saat ini teknologi di dunia semakin berkembang dan memiliki dampak besar terhadap kehidupan manusia. Teknologi *modern* tersebut dapat memiliki dampak positif maupun negatif. Dampak positif yang bisa didapatkan dari penggunaan teknologi *modern* adalah mempermudah kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga kemajuan teknologi ini

menyebabkan kesempatan aktivitas fisik menjadi berkurang (Candrawati, 2011).

Kurangnya aktivitas fisik pada seseorang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kronis dan bahkan diperkirakan menjadi salah satu penyebab kematian secara global (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019). Aktivitas fisik yang kurang juga dapat menjadi penyebab terjadinya beberapa penyakit seperti penyakit kardiovaskular, hipertensi, obesitas, penyakit tulang dan sendi, serta depresi (Ramdani *et al.*, 2019). Inaktivitas fisik dapat menimbulkan *overweight* atau obesitas. Obesitas yang terjadi pada remaja akan lebih meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular dibandingkan dengan remaja normal. Hal tersebut juga dapat berkaitan dengan terjadinya sindroma metabolik seperti resistensi insulin, diabetes mellitus, dan hipertensi (Hendra *et al.*, 2016). Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2017, kurangnya aktivitas fisik tidak hanya menyebabkan kasus *overweight* dan obesitas, tetapi juga menjadi faktor utama urutan keempat dalam angka kematian global dan menjadi penyebab sekitar 21-25% kanker payudara dan usus besar, 27% diabetes, serta 30% penyakit jantung iskemik (Lontoh *et al.*, 2020).

Aktivitas fisik yang kurang menjadi salah satu faktor terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas. Pada beberapa penelitian disebutkan bahwa faktor pola hidup dan aktivitas fisik menjadi faktor terbesar ketiga penyebab terjadinya obesitas pada remaja yaitu sebesar 24% (Hendra *et al.*, 2016). Penelitian yang dilakukan Putra (2017) pada siswa di SMA Negeri 5

Surabaya menunjukkan hasil yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan *overweight*. Responden pada penelitian sebelumnya mengalami risiko 0,4 kali lebih besar mengalami *overweight* bagi orang dengan aktivitas ringan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Daniati (2020), didapatkan hasil hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti akan melakukan observasi terhadap pola intensitas aktivitas fisik mahasiswa yang akan dikaitkan dengan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Pada masa pandemi covid-19 saat ini, sebagian orang hanya akan melakukan kegiatan di rumah saja seperti bekerja dan belajar *online*, sehingga menyebabkan aktivitas fisik menjadi berkurang (Makalew *et al.*, 2021). Aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang (Utami, 2017). Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Islam mengajarkan pemeluknya untuk senantiasa sehat baik secara rohani maupun jasmani. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَتَىٰ يَكُونُ لَهُ الْمَلِكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمَلِكِ مِنْهُ
وَلَمْ يَأْتِ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ ابْتَلَاكُمْ بِنَهْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ أَصْطَفَىٰ الَّذِينَ هُمْ وَأَزَادَهُمْ نَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلِكًا مَّن
يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya Allah telah

mengangkat Thalut menjadi rajamu". Mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah kami, padahal kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa". Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha Mengetahui". (QS. Al - Baqarah: 247).

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka dapat dinyatakan tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat intensitas aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- b. Mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- c. Mengetahui hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- d. Mengetahui hubungan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang aktivitas fisik serta pengaruhnya terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT).

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai rujukan dasar penatalaksanaan atau sebagai dasar seseorang untuk mengatur aktivitas fisiknya agar Indeks Massa Tubuh (IMT) normal serta dapat menjadi upaya pencegahan terjadinya berbagai macam penyakit.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Overweight Di SMA Negeri 5 Surabaya (Putra, 2017)	Pola makan, Aktivitas fisik, Aktivitas sedentari, <i>Overweight</i> .	Penelitian observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i> .	Terdapat hubungan signifikan antar variabel.	Subjek penelitian (siswa SMA), variabel bebas, dan klasifikasi IMT (<i>overweight</i> saja)
2.	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan IMT dan Komposisi Lemak Tubuh (Fitri & Suryana, 2017)	Aktivitas fisik, IMT, komposisi lemak tubuh	Penelitian observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i> .	Tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.	Variabel terikat (IMT dan komposisi lemak)
3.	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Pinggang Mahasiswa (Candrawati, 2011)	Aktivitas fisik, IMT, dan lingkar pinggang mahasiswa	Penelitian observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i> .	Tidak terdapat perbedaan bermakna.	Variabel terikat (lingkar pinggang dan IMT).
4.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Siswa SMP Negeri 1 Padang (Daniati, 2020)	Aktivitas fisik, IMT	Penelitian observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i> .	Terdapat hubungan yang bermakna.	Subjek penelitian (siswa SMP).
5.	Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa (Suryadinata & Sukarno, 2019)	Aktivitas fisik dan obesitas	Penelitian observasional analitik dengan metode <i>case control</i> .	Terdapat hubungan yang signifikan.	Metode penelitian, subjek (26-45 tahun), dan klasifikasi IMT (obesitas saja)