

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai setiap gerakan pada tubuh oleh otot rangka yang membutuhkan tenaga dan energi (P2PTM Kemenkes RI, 2019a). Aktivitas fisik memberikan banyak manfaat fisiologis dan psikososial. Aktivitas fisik teratur mempunyai efek positif pada manusia diantaranya mengurangi kecemasan dan stress. Untuk itu aktivitas fisik sangat penting pada manusia (Abadini & Wuryaningsih, 2019). Selain memiliki manfaat aktivitas fisik juga memiliki dampak negative jika tidak dilakukan. Ketidakaktifan fisik adalah penyebab utama keempat kematian global bertanggung jawab atas 6-10% dari penyakit tidak menular utama (Murtagh et al. 2015).

Gaya hidup menetap juga dikenal sebagai ketidakaktifan fisik, seperti menonton televisi, membaca, bekerja dengan komputer, ponsel, dll (Risidiana et al. 2019). Data menunjukkan perilaku aktivitas fisik kurang aktif pada umur ≥ 10 tahun di Indonesia mencapai 26,1%, sedangkan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 20,8 % (Kartika et al. 2016). Aktivitas fisik seseorang akan mempengaruhi kekuatan otot dan berat badan, oleh karena itu orang yang sering melakukan aktivitas fisik lebih baik dibandingkan dengan orang yang jarang atau bahkan tidak melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang memiliki aktivitas fisik

yang baik dan teratur biasanya memiliki rentang nilai berat badan yang normal (Putra & Rizqi, 2018).

Pengukuran TB dan BB merupakan indeks yang paling sering digunakan dalam mengevaluasi keadaan gizi masyarakat. Penilaian pertumbuhan menggunakan pengukuran antropometrik adalah metode yang sangat penting dan dapat diandalkan dalam memantau kesehatan (Neyzi et al. 2015). Menurut McCafferty et al. (2020) metrik yang paling umum untuk mengukur obesitas adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), berguna pengganti untuk adipositas dan obesitas. IMT sering digunakan sebagai target untuk individu dalam penurunan berat badan program atau dalam memperkirakan "berat ideal" (McCafferty et al. 2020). Menurut P2PTM Kemenkes RI (2019b) seseorang dikatakan memiliki IMT normal jika IMTnya bernilai 18,5-25,0 kg / m² . Sedangkan dikatakan *overweigh* apabila IMTnya bernilai <18,5 kg / m². Seseorang dikatakan obesitas apabila memiliki IMT >30 kg / m² (McCafferty et al. 2020).

Aktivitas fisik dan IMT adalah satu faktor yang mendukung keseimbangan tubuh dimana dalam penelitian yang dilakukan Habut et al. (2016) menunjukkan dari 107 responden berusia 18-22 tahun dominan memiliki kategori aktivitas fisik yang rendah dengan hasil sebanyak 41 responden (38,3%) dan IMT dominan dengan kategori *overweight* sebanyak 27 responden (25,2%). Hasil penelitian ditemukan juga adanya hubungan yang antara keseimbangan dinamis tubuh dan jenis kelamin dengan hasil tidak seimbang ada pada perempuan sebesar 29,9% dan

yang seimbang ada pada laki-laki sebesar 32,7% dan yang. Hal ini menunjukkan selain aktivitas fisik juga mempengaruhi keseimbangan dinamis, jenis kelamin juga yang ikut berperan pada persebaran lemak dalam tubuh dan tingkat massa otot. Penelitian ini walaupun sudah terdapat usia responden namun belum menjelaskan secara terperinci terkait hubungan aktivitas fisik dan IMT dalam karakteristik usia dan jenis kelamin.

Menurut Yousif et al. (2019) berbagai penentu epidemiologis telah terjadi diidentifikasi sebagai kemungkinan penyebab berat badan diantaranya kebiasaan diet, aktivitas fisik, konsumsi alkohol, stres, dan riwayat keluarga pun kronis masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, hipertensi, pola makan dan lain-lain. Menurut Yousif et al. (2019) pola makan adalah salah satu penyebab penurunan dan meningkatnya berat badan. Pola makan sangat berpengaruh pada kualitas hidup manusia terutama di era modern seperti saat ini, banyak terdapat jenis makanan yang belum tentu sehat. Pola makan dapat dinilai dari kuantitas dan kualitas suatu makan. Namun banyaknya perdagangan modern seperti *mall* dan *café* dan restoran yang menyediakan makanan jenis *fast food* dan *junk food* yang bisa menyebabkan obesitas (Restuastuti et al. 2016). Menurut Mahmudah (2015) pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit dan berlebihnya asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh semakin meningkat sehingga menyebabkan kenaikan berat

badan. Ketidakteraturan makan misalnya kebiasaan makan yang buruk, jadwal yang tidak teratur dan tergesa-gesa, dapat menyebabkan masalah pada tubuh.

Dalam islam telah menjelaskan mengenai pola makan di mana tidak berlebihan ketika makan dan selalu bersyukur dengan apa yang di berikan oleh Allah SWT kepada umatnya. Hal ini terkandung dalam Al-Quran yang artinya:

“Makanlah dari rezeki yang baik-baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas, yang menyebabkan kemurkann-Ku menimpamu. Barang siapa ditimpa kemurkaan-Ku maka sungguh, binasalah dia.” (Q.S Ta-Ha (20) : 81) “Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah di berikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.” (Q.S An-Nahl (16):114)

Dalam penelitian yang di lakukan oleh Abraha et al. (2018) mejelaskan lebih dari separuh peserta (65,3%) menyatakan bahwa mereka mengonsumsi makanan olahan baik setiap hari atau lebih dari sekali sehari. Hasil penelitian ditemukan 89,3% juga setuju atau sangat setuju dengan pernyataan bahwa makan itu tidak sehat makanan olahan. Temuan ini mengungkapkan bahwa banyak siswa yang mengerti bahwa makanan olahan tidak sehat namun mereka tetap mengonsumsi sejumlah besar makanan olahan setiap hari. Hasil penelitian mayoritas mengaku makan buah-buahan segar, sejumlah besar mengonsumsi makanan olahan seperti keripik, kue, dan sereal berdasarkan kenyamanan. Kenyamanan dan rasa makanan adalah prioritas. Peneltian yang dilakukan Abraham et al. (2018) lebih fokus ke jenis makan olahan dan minuman yang dijual dimesin sehingga belum menjelaskan terkait pentingnya pola makan yang sehat bagi tubuh.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta kepada 20 mahasiswa mengungkapkan bawa tiga dari duapuluh mahasiswa memiliki IMT melebihi normal yaitu melebihi 25 kg/m². Tujuh dari duapuluh mahasiswa dalam seminggu melakukan aktivitas fisik sedang berupa berjalan dan bersepeda. Pada pola makan dari duapuluh mahasiswa masih kurang dalam frekuensi makan dan jenis makan. Semakin tinggi angkatan di dapatkan hasil bahwa IMT semakin bertambah di karenakan pola makan yang kurang baik dan aktivitas fisik yang kurang terutama pada mahasiswa angkatan akhir PSIK UMY (angkatan 2017).

Berdasarkan latar belakang dan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Perumusan Masalah

“Apakah hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap indeks massa tubuh pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap indeks massa tubuh pada Mahasiswa PSIK UMY

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik jenis kelamin dan umur pada mahasiswa PSIK UMY
- b. Mengetahui frekuensi aktivitas fisik, pola makan, indeks massa tubuh pada mahasiswa PSIK UMY
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh mahasiswa PSIK UMY
- d. Menganalisis hubungan pola makan terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa PSIK UMY

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Praktik Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang praktik keperawatan, khususnya bidang keperawatan dasar mengenai hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap indeks massa tubuh.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan menambah ilmu kepada mahasiswa betapa pentingnya pembelajaran mengenai aktivitas fisik, pola makan dan IMT.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pendidikan, kurikulum dan sebagai bahan evaluasi untuk dapat meningkatkan proses analisis mengenai hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap indeks massa tubuh.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap IMT pada mahasiswa PSIK UMY, sehingga digunakan sebagai bahan untuk penelitian selanjutnya yang memiliki topik pembahasan mengenai aktivitas fisik, pola makan dan IMT.

E. Penelitian Terkait

1. Penelitian yang dilakukan Aliss et al. (2020) dengan judul *Physical Activity Pattern and Its Relationship with Overweight and Obesity in Saudi Children*. Penelitian ini bertujuan untuk memeriksa hubungan tingkat aktivitas fisik dan status berat badan di antara anak-anak Saudi sehubungan dengan usia dan gender. Penelitian ini menggunakan studi cross-sectional dengan responden 200 orang anak-anak Saudi tampaknya sehat (118 laki-laki dan 82

perempuan), berusia 5-15 tahun, terdaftar di Klinik Pediatrik di Rumah Sakit Universitas King Abdulaziz (KAUH), Jeddah, Arab Saudi.. Hasil dari penelitian ini adalah pengaruh yang signifikan, berdasarkan usia dan jenis kelamin, berkontribusi terhadap aktivitas fisik dan status berat badan di antara anak-anak Saudi. Persamaan dengan penelitian yang digunakan adalah menggunakan penelitian kuantitatif, studi cross-sectional, kusioner aktivitas fisik yang digunakan yaitu IPAQ dan MET serta menampilkan hasil presentase berdasarkan jenis kelamin. Perbedaan dalam penelitian ini adalah tidak adanya variabel pola makan dan hanya memfokuskan pada variabel kelebihan berat badan dan obesitas.

2. Penelitian yang di lakukan oleh Yousif et al. (2019) dengan judul *Correlation Between Physical Activity, Eating Behavior and Obesity Among Sudanese Medical Students Sudan*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan obesitas di kalangan mahasiswa kedokteran. Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional, data dikumpulkan dengan kuesioner yang dikelola sendiri (kuesioner aktivitas fisik internasional atau IPAQ). Hasil penelitian ini adalah mengungkapkan kebiasaan makan memiliki dampak yang lebih kuat pada BMI daripada aktivitas fisik. Persamaan dengan penelitaian yang akan di gunakan adalah penelitain kuantitatif, penggunaan desain studi cross-sectional, kusioner aktivitas fisik yang digunakan yaitu IPAQ dan MET, serta menampilkan hasil

presentase berdasarkan jenis kelamin. Perbedaan dalam penelitian ini adalah variable obesitas diubah menggunakan indeks massa tubuh dan perilaku makan di ubah menjadi pola makan dengan menggunakan kuesioner pola makan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Restuastuti et al. (2016) dengan judul Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru . Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional dengan sampel 68 orang mengisi lembar kuisoner. Hasil penelitian terdapat hubungan asupan energi dan Zat Gizi makro dengan kejadian Obesitas dan terdapat hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian obesitas remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru dalam penelitian ini. Persamaan dengan penelitian yang akan digunakan adalah penelitian kuantitatif dan menampilkan hasil presentase berdasarkan jenis kelamin. Perbedaan dalam penelitian ini adalah variabel obesitas diganti menjadi indeks massa tubuh.