

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2011). Seseorang yang dikatakan obesitas apabila terjadi penambahan atau pembesaran sel lemak tubuh mereka. Obesitas merupakan salah satu daripada 10 kondisi yang berisiko di seluruh dunia dan salah satu daripada 5 kondisi yang berisiko di Negara berkembang (WHO). *Overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau non lemak (Irene, 2009).

Prevalensi obesitas dari tahun ke tahun selalu meningkat. Di bandingkan antara tahun 1976-1980 dengan tahun 1999-2000 terdapat peningkatan prevalensi *overweight* dari 46% menjadi 64,5% demikian halnya dengan prevalensi obesitas yang meningkat dua kali lipat menjadi 30,5% menurut penelitian (Malnick dan Kobler, 2006). Berdasarkan data WHO, terdapat 1,6 miliar orang dewasa yang memiliki berat badan berlebih (*overweight*) dan 400 juta diantaranya mengalami obesitas atau kegemukan (WHO, 2011). Menurut data dari *American Heart Association* (AHA) pada tahun 2011, terdapat 12 juta (16,3%) anak di Amerika yang berumur 2-19 tahun sebagai penyandang obese (AHA, 2011). Sekitar satu pertiga (32,9%) atau 72 juta orang dewasa warga negara Amerika Serikat adalah obese. Sedangkan di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007,

prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia ≥ 15 tahun adalah 10,3% (laki-laki 13,9%, perempuan 23,8%) (Depkes RI, 2009).

Obesitas dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan prevalensi hipertensi, intoleransi glukosa (Diabetes), Dan penyakit jantung koroner aterosklerotik pada pasien-pasien yang obese (Alwi, 2009). Angka kejadian obesitas meningkat dengan pesat akibat pola hidup tidak aktif. Energi dari aktivitas fisik sehari-hari yang digunakan berkurang seiring globalisasi dan akibat dari kemajuan teknologi. Dengan adanya fasilitas seperti transportasi bermotor, elevator, lift, pendingin ruangan, dan pemanas ruangan sehingga energi untuk bergerak digunakan lebih sedikit. Aktivitas fisik yang minimal pada waktu luang seperti menonton televisi dan bermain video games pada anak-anak meningkatkan angka kejadian obesitas (Adiwinanto, 2008).

Kebiasaan makan, meningkatnya asupan makanan jajanan dan meningkatnya gaya hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) berkontribusi pada kejadian obesitas dan keseimbangan energi (Barasi, 2008). Perkembangan teknologi dengan penggunaan kendaraan bermotor dan berbagai media elektronika memberi dampak berkurangnya aktivitas fisik yang akhirnya mengurangi keluaran energi (Sjarif, 2003). Kelebihan berat umumnya disebabkan oleh kelebihan asupan makanan dibanding energi yang digunakan, selain kurang gerak (*hypokinetic*) (Alim et al., 2011).

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).

Olahraga adalah aktivitas fisik tubuh berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun diri kita sendiri. Olahraga adalah gerakan tubuh yang berirama dan teratur untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran. Jalan kaki adalah salah satu aktivitas yang sangat sederhana yang dapat dilakukan oleh semua orang dan juga golongan umur. Aktivitas ini merupakan aktivitas rutin dari semua orang dan jika ditinjau jalan kaki juga merupakan jenis olahraga rekreasi untuk kesehatan yang dapat meningkatkan kebugaran karena bersifat olahraga aerobik. Meskipun olahraga jalan kaki merupakan jenis olahraga sederhana. Berjalan kaki 1 jam setiap hari mampu mengurangi separuh pengaruh gen yang memicu obesitas. Namun sebaliknya, menghabiskan waktu dengan menonton televisi selama 4 jam sehari juga akan meningkatkan pengaruh gen tersebut sebesar 50 persen (AHA, 2012).

Dengan demikian pengaruh gaya hidup seseorang yang tidak teratur serta kurang beraktivitas dapat memicu prevalensi berat badan melebihi normal atau *overweight* dan dapat berakibat pada obesitas jika tidak segera dibenahi gaya hidup orang tersebut.

Selain itu seperti tertulis dalam Firman Allah SWT

(وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٩٥)

Dan belanjakanlah (apa yang ada pada kamu) karena (menegakkan) agama Allah, dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan (dengan bersikap bakhil) dan baikilah (dengan

sebaik-baiknya segala usaha dan) perbuatan kamu kerana sesungguhnya Allah mengasihi orang-orang yang berusaha memperbaiki amalannya. (Q.S Al-Baqarah ; 195)

Dengan ayat tersebut hendaknya kita mampu menjauhi hal hal yang pada akhirnya hanya akan membawa kita kepada keburukan dan kebinasaan belaka termasuk gaya hidup yang tidak teratur. Patut kita bersyukur atas nikmat karunia Allah SWT yang telah menganugerahkan kita akal dan jiwa yang sehat untuk dijaga, karena didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat.

Era modern ini sudah sangat berkembang pesatnya teknologi dan akses yang lebih mudah untuk menjangkaunya, dimana ada begitu banyak informasi yang dapat kita manfaatkan untuk menunjang hidup kita menjadi lebih sehat dan bugar. Serta tidak dapat dipungkiri pentingnya olahraga sebagai salah satu komponen penting bagi gaya hidup sehat untuk setiap individu dimana sekarang ada begitu banyak sarana dan prasarana yang dapat menunjang aktivitas itu sendiri, namun padatnya jadwal sehari hari dan tidak teraturnya gaya hidup individu menyebabkan olahraga ini menjadi hal yang sulit dilakukan bahkan untuk beberapa kalangan terkesan mustahil.

Berdasar kondisi tersebut peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh olahraga khususnya penambahan frekuensi langkah kaki terhadap perubahan *body mass index* individu dengan berat badan berlebih atau *overweight*.

B. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang masalah yang dikaji pada penelitian ini “Bagaimana pengaruh penambahan frekuensi langkah kaki dapat mempengaruhi *body mass index* individu dengan berat badan berlebih atau *overweight*?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penambahan frekuensi langkah kaki terhadap perubahan *body mass index* individu dengan berat badan berlebih atau *overweight*.

Tujuan Khusus Penelitian

1. Untuk mengetahui *body mass index* individu dengan berbagai macam tingkat aktivitas.
2. Untuk mengetahui perbedaan tiap jumlah penambahan langkah kaki terhadap penurunan *body mass index*.

D. Manfaat Penelitian

1. Dihasilkan sebuah artikel berdasar penelitian ini yang dapat dipublikasikan sebagai referensi ilmiah tentang penambahan langkah kaki terhadap *body mass index* individu *overweight*.
2. Bila terbukti penambahan langkah kaki berpengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan, maka bisa digunakan sebagai salah satu metode penatalaksanaan pada individu dengan *overweight*.
3. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai data ilmiah tambahan serta memberi informasi.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang “Pengaruh Penambahan Jumlah Langkah Kaki Terhadap Perubahan *Body Mass Index* individu dengan *Overweight*” ini belum pernah dilakukan.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Lili Dwiyani (2011)	Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Obesitas Setelah Lepas Intervensi Diet dan Olahraga	Pra-experimental research with one group pre and post test design.	Setelah lepas intervensi diet dan olahraga terjadi peningkatan IMT	Penelitian penulis pada orang dewasa dengan <i>overweight</i> dan metode hanya olahraga
2	MS Anam (2010)	Pengaruh Intervensi Diet dan Olahraga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Kesegaran Jasmani, hsCRP, dan Profil Lipid Pada Anak Obesitas	Pra-experimental one group pre and post test design	Didapatkan perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi diet dan olahraga	Penelitian penulis pada orang dewasa dengan <i>overweight</i> dan metode hanya olahraga