

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi modern akhir-akhir ini berkembang sangat pesat. Kebanyakan orang di dunia menggunakan teknologi sebagai alat bantu di bidang kehidupan. Salah satu pengguna teknologi terbanyak pada masyarakat adalah mahasiswa. Kemajuan teknologi pada era modern ini juga mempunyai dampak positif dan negatif (Candrawati,2011). Jika kita tinjau dari mafaatnya yaitu banyak kegiatan menjadi mudah karena semua orang tidak perlu repot untuk melakukan sesuatu. Salah satunya adalah internet . Orang dapat mengetahui segala informasi tentang hal-hal baru dan tidak terbatas (Candrawati,2011).

Dampak negatif akibat kemajuan teknologi di antaranya adalah orang-orang menjadi malas untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh penggunaan lift, dengan adanya lift di era modern ini kebanyakan orang menjadi malas untuk menggunakan tangga. Selain itu penggunaan remote TV ini juga mempengaruhi karena orang tidak perlu bergerak untuk mengganti saluran TV dan masih banyak berbagai contoh lain yang menggambarkan kemajuan teknologi membuat aktivitas seseorang berkurang (Hallal *et al.* 2012).

Kurangnya aktivitas fisik seseorang akan menyebabkan berbagai risiko penyakit kronik seperti kardiovaskuler, penyakit serebrovaskular, dan Diabetes Militus (Al-Maskari *et al*,2013). Aktivitas fisik adalah suatu pergerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot-otot rangka untuk meningkatkan penggunaan energi (Howley, 2001). Menurut laporan Surgeon General tentang Aktivitas FisikKesehatan tahun 1996, ratusan peneliti telah mengumpulkan banyak bukti.

Bukti tersebut adalah apabila seseorang tidak melakukan aktivitas fisik terhadap tubuhnya maka akan terjadi peningkatan risiko berbagai penyakit dan kondisi kronis, termasuk hipertensi, diabetes yang tidak bergantung dengan insulin, kanker kolon, penyakit jantung coroner. Hasil penelitian lain menurut American Heart Association juga menyebutkan bahwa jika seseorang tidak melakukan aktivitas fisik akan memicu penyakit jantung koroner.

Penyebab morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia saat ini adalah penyakit kronik. World Health Organization (WHO) tahun 2005 menyebutkan bahwa urutan penyakit kronik adalah satu satu penyebab kematian tertinggi di dunia dengan presentase 61%. Hasil ini di perkirakan pada tahun 2030 jumlahnya dapat terus meingkat sampai 70% karena gaya hidup yang tidak sehat (Al-Maskari *et al*, 2013)

Penyakit kronik adalah penyakit yang disebabkan oleh obesitas. Pernyataan tersebut ditegakkkan dengan hasil riset dari beberapa penelitian yang menyimpulkan bahwa obesitas di kaitkan dengan berbagai penyakit seperti kardiovaskuler, sindrom metabolic, osteoarthritis,kerusakan paru-paru dan system reproduksi (Bogers *et al*. 2007; Ni Mhurchu *et al*. 2004; Kopelman 2007). Obesitas pada dekade terakhir telah menjadi penyakit epidemic global (Asia Pacific Cohort Studies Collaboration, 2007; Mascie-Taylor dan Goto,2007; WHO 2018a,2018c). Di negara maju maupun berkembang obesitas meingkat dengan pesat. (Chen,Rennie dan Dosman,2009; Nguyen dan el serag, 2009). Contohnya di negara Palestina kelebihan berat badan obesitas sangat menghawatirkan (Abdeen *et al*. 2012). Menurut departemen kesehatan Palestina (MOH) tahun

2015, dampak dari obesitas dapat menimbulkan berbagai penyakit, seperti penyakit kardiovaskular adalah penyebab kematian terbanyak di negara tersebut dan penyakit diabetes mellitus penyebab kematian ke-4 di negara Palestina. Kejadian obesitas juga meningkat pesat di Hawaii. Pada tahun 2009, menurut departemen kesehatan Hawaii tahun 2009 tingkat prevalensi kelebihan berat badan sangat mengkhawatirkan sebesar 69,6 (McCubbin and Antonio 2012).

Pada tahun 2014 di Indonesia, terdapat lebih dari 1,9 milyar yang mempunyai berat badan berlebih adalah orang dewasa diatas 18 tahun dan lebih dari 600 juta mengalami obesitas (Badan penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan,2013). Selain itu obesitas juga dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik seseorang, selain faktor gizi dan asupan kalori yang berlebihan (Levine and Miller 2007). Tingkat aktivitas fisik seseorang lah yang mempengaruhi angka kejadian obesitas (Berrington de Gonzalez et al. 2010; Fogelholm 2010; Hills, Mokhtar, and Byrne 2014). Obesitas dapat diidentifikasi dengan menggunakan antropometri. Indeks Masa Tubuh adalah salah satu metode untuk mengukur tingkat golongan seseorang antara underweight hingga obesitas (Kriseman *et al.* 2013).

Tingkat aktivitas fisik antar individu pada hakekatnya berbeda-beda antara satu sama lain. Hasil riset (Depkes RI, 2008) mendapatkan hasil variasi terbesar pada tingkat aktivitas fisik adalah usia remaja beranjak dewasa. Usia ini berada pada rentang 19-25 tahun sesuai dengan usia mahasiswa UMY. Berdasarkan survei dari riskesdas tahun 2018 didapatkan angka obesitas terus meningkat pada

usia dewasa >18 tahun keatas dari tahun ke tahun. pada tahun 2007 angka obesitas sebesar 10,5 kemudian di tahun 2013 sebesar 14,8 dan di tahun 2018 sebesar 21,8.

World Health Association suatu organisasi di dunia yang bergerak di bidang kesehatan menganjurkan untuk melakukan aktivitas fisik agar terhindar dari berbagai penyakit kronik. WHO menyebut dalam kurun waktu seminggu aktivitas yang harus di lakukan dengan intensitas sedang sebanyak 150 menit, atau 75 menit aktivitas dengan intensitas berat. Kedua aktivitas sedang dan berat dapat di kombinasikan dengan mencapai minimal 600 MET-menit per minggu.

Berdasarkan anjuran WHO diharapkan remaja dapat melakukan aktivitas fisik agar terhindar dari penyakit kronik dengan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang saat bekerja atau di waktu luang minimal 15 menit perhari. Maksud dari aktivitas sedang ini adalah aktivitas yang membuat bernafas lebih keras daripada saat dalam kondisi istirahat seperti aktivitas naik tangga, menimba, mencuci dengan tangan.

Banyak hadist yang menyatakan bahwa Allah suka dengan hambanya yang menjaga dirinya agar tetap dalam keadaan sehat dan kuat seperti apa yang Rasulullah katakan kepada umatnya:

“ Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih di cintai Allah daripada mukmin yang lemah dan pada keduanya ada kebaikan.” (H.R Muslim no. 2664)

Dari pernyataan di atas dan menurut hasil observasi. Maka peneliti akan mngambil tentang penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Body Massa Index (BMI) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan karena belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti tentang tingkat aktivitas fisik mahasiswa UMY terhadap IMT.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diambil sebagai rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana hubungan antara tingkat aktivitas fisik seseorang terhadap Indeks Masa Tubuh pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- b. Mengetahui gambaran Indeks Masa Tubuh (IMT) mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi penguat bukti dan menambah informasi keterkaitan antara hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap BMI seseorang terutama pada populasi kelompok mahasiswa. Selain tu, penelitian

ini juga dapat memberikan gambaran dasar terkait intervensi yang berhubungan dengan aktifitas fisik dan IMT menuju mahasiswa sehat.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan wawasan nyata mengenai penting dan bagaimana aktifitas fisik dapat mempengaruhi Indeks Masa Tubuh. Pada penelitian ini juga peneliti telah memberikan gambaran dan bukti berdasarkan referensi mengenai dampak kesehatan yang berhubungan dengan aktifitas fisik dengan harapan meningkatkan wawasan mengenai pentingnya meningkatkan aktifitas fisik menuju IMT yang ideal.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1.	Susiana Candrawati tahun 2011: Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Masa Tubuh dan Lingkar Pinggang Mahasiswa. Hasil dalam penelitian ini tidak ada hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan IMT dan lingkar pinggang.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel bebas: Aktivitas Fisik Mahasiswa 2. Variabel terikat: Indeks Masa Tubuh dan Lingkar Pinggang Mahasiswa 	<i>Cross Sectional</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Populasi yang di pakai dalam penelitian ini hanya berjumlah 36 orang. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan responden sebanyak 1600 orang. 2. Mahasiswa yang di teliti hanya mahasiswa kedokteran saja. Sedangkan dalam penelitian ini yang diteliti adalah seluruh mahasiswa 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel bebas yang akan di teliti sama-sama tentang aktivitas fisik 2. Variabel terikat yang akan diteliti sama-sama mengukur body mass index.
2.	Rangga Dwipa dkk tahun 2014: Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Energi Terhadap Massa Lemak Tubuh dan Lingkar Pinggang pada Mahasiwa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hasil tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel Bebas: Aktivias fisik dan Asupan Energi 2. Variabel Terikat: Masa Lemak Tubuh da Lingkar Pinggang pada Mahasiswa 	<i>Cross Sectional</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Populasi yang akan diteliti hanya mahasiswa kedokteran saja sedangkan penelitian yang akan dilakukan kali ini menggunakan seluruh mahasiswa 2. Variabel terikan yang di teliti pada penelitian sebelumnya adalah masa 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel bebas yang akan diteliti sama-sama menggunakan aktivitas fisik. 2. Kuisisioner yang digunakan sama-sama menggunakan GPAQ dari WHO

No	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
	asupan energi terhadap masa lemak tubuh dan lingkaran pinggang			lemak tubuh dan lingkaran pinggang sedangkan penelitian yang akan diteliti menggunakan body mass index	
3.	Dhimas Adhitya tahun 2016: Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa. Hasil didapatkan tingkat aktivitas fisik operator UNY rata-rata adalah sedang.	Variabel bebas dan terikat tidak dipakai dalam penelitian ini.	<i>Cross Sectional</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jumlah responden yang dipakai berjumlah 37 orang sedangkan penelitian yang akan diteliti menggunakan responden sebesar 1600 2. Penelitian sebelumnya tidak menganalisis pengaruh antara variabel bebas dan terikat sedangkan penelitian yang akan dilakukan untuk menguji pengaruh aktivitas fisik terhadap BMI. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel yang akan diteliti sama-sama menggunakan aktivitas fisik 2. Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini sama-sama menggunakan GPAQ.
4.	Janatin Hastuti tahun 2013: Anthropometry and Body Composition of Indonesian Adults: an Evaluation of Body Image, Eating behavior and Physical Activity. Hasil penelitian instrument yang digunakan untuk menilai citra	Variabel bebas dan terikat tidak digunakan dalam penelitian ini.	<i>Cross Sectional</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian sebelumnya menggunakan subyek orang dewasa dengan usia antara 18-65 tahun sedangkan penelitian yang akan diteliti menggunakan usia sekitar 20-25 tahun sesuai usia mahasiswa. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persamaan dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama menganalisis aktivitas fisik dengan IMEJ tubuh atau BMI.

No	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
	tubuh, perilaku makan, dan aktivitas fisik menunjukkan reabilitas tinggi untuk orang dewasa.			2. Metode yang dipakai menggunakan metode IPAQ untuk kuisisioner aktivitas fisik sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode GPAQ untuk kuisisioner aktivitas fisik.	
5.	Hubungan Asupan Gizi dan Faktor Lain dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswi Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009. Hasil penelitian menunjukkan hubungan bermakna antara indeks masa tubuh dan asupan lemak dengan persen lemak tubuh.	1. Variabel bebas: Asupan gizi dan faktor lain. 2. Variabel terikat: Lemak tubuh.	<i>Cross Sectional</i>	1. Variabel bebas yang akan diteliti penelitian sebelumnya menganalisis asupan gizi dan faktor lain. 2. Penelitian sebelumnya hanya menganalisis responden mahasiswi prodi gizi saja sedangkan penelitian yang akan diteliti responden seluruh mahasiswa dan mahasiswi.	1. Menggunakan kuisisioner GPAQ untuk menganalisis aktivitas fisik. 2. Variabel terikat yang diteliti memiliki persamaan menganalisis body mass index.