

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan berkembangnya zaman, sebagian orang di negara “miskin” kebetulan memperoleh kesempatan menjadi makmur, kemudian berusaha tampil serupa dengan “majikan” di negara maju. Namun celakanya, mereka bukan hanya menjadi pengguna produk hasil teknologi, tetapi juga meniru gaya hidup yang tidak sehat. Dampaknya terasa, mulai dari kebiasaan makan yang buruk hingga ketidakaktifan fisik yang tidak seimbang. (Arisman, 2014).

Laporan hasil riset mengenai diet di sejumlah negara yang dipublikasikan *Overseas Development Institute* (ODI) pada Januari 2014 mengungkap sejumlah fakta menarik. Laporan yang berjudul “*Future Diets: Implication For Agriculture and Food Prices*” menyebutkan, sekitar sepertiga atau 1,46 miliar penduduk dewasa dunia mengalami kelebihan berat badan. Menariknya, prevalensi Indeks Massa Tubuh (IMT) tinggi ternyata lebih banyak dijumpai di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, ketimbang di negara-negara maju.

Indonesia tergolong negara yang tingkat kemiskinannya relatif masih besar ternyata masuk dalam salah satu negara dengan tingkat kelebihan berat badan tertinggi di dunia. Menurut studi dari *Global Burden of Disease* pada tahun 2015, 10 negara penderita obesitas terbanyak di dunia adalah Mesir (35,9%), Amerika Serikat (33%), Meksiko (26,9%), Jerman (24,3%), Rusia (24,1%), Brazil (16,2%), Pakistan (13,6%), Indonesia (6,8%), China (4,4%), dan India (3,8%).

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengeluarkan energi yang meliputi pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari – hari lainnya. Aktivitas fisik tersebut memerlukan usaha ringan, sedang atau berat yang dapat memperbaiki kesehatan bila dilakukan secara teratur dan seimbang (Adisapoetra, 2005). Berkurangnya pergerakan fisik tidak lain didorong oleh kemandirian teknologi, mulai dari dalam rumah hingga ke tempat kerja. Di kantor misalnya, untuk berpindah dari belakang meja tulis ke meja komputer, yang jaraknya sangat dekat, orang sudah terbiasa menggunakan kursi beroda. Asupan

makanan juga berperan dalam hal sehatnya pola hidup seseorang. Jika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik maka seharusnya asupan makanan yang dikonsumsi pun lebih sedikit pula, begitu pun sebaliknya. Sehingga apabila asupan makanan seimbang dengan kalori yang dikeluarkan dari aktivitas fisik sehari-hari maka akan dicapai hidup yang sehat, seperti halnya para pekerja berat layaknya tentara. Menurut WHO, pengelompokan pekerja dapat dibagi menjadi pekerja berat dan pekerja ringan. Pekerja berat adalah pekerja yang selama 75% waktu kerjanya menggunakan >7 kalori per menit, sedangkan pekerja ringan adalah pekerja yang selama 75% waktu kerjanya menggunakan 3-5 kalori per menit. WHO (2000) juga mengelompokkan aktivitas fisik seseorang berdasarkan berapa lamanya aktivitas yang dilakukannya sehari-hari yang dapat dibagi menjadi sangat aktif, aktif, cukup, dan tidak aktif.

Obesitas adalah peningkatan berat badan melampaui batas kebutuhan fisik dan skeletal, akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan (Dorland, 2012). Berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi dalam meter merupakan cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, hal tersebut disebut dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Dorland, 2012). Menurut WHO, Indeks Massa Tubuh (IMT) laki-laki normal adalah 20,1-25 dan untuk wanita normal adalah 18,7-23,8. Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan angka mortalitas dan menimbulkan berbagai komplikasi dan predisposisi untuk terjadinya berbagai kondisi yang serius seperti gangguan kardiovaskular, diabetes mellitus, dan sebagainya. Menurut penelitian yang dilakukan Moehji (2003), tiga jenis pekerjaan yang memiliki prevalensi obesitas tertinggi yaitu Pegawai Negeri Sipil (PNS), yang menempati urutan pertama karakteristik penderita obesitas dengan prevalensi sebesar 27,3%, ABRI 26,4% dan wiraswasta sebesar 26,5%.

Islam memberikan perhatian terhadap kesehatan manusia dimana setiap Muslim wajib untuk menjaga kesehatannya dan menyeimbangkannya dengan kebutuhan rohaninya. Rasulullah SAW bersabda, "*Sungguh, badanmu memiliki hak atas dirimu.*" (HR. Muslim). Di antara hak badan tidak makan berlebih – lebihan dan tidak bermalasan – malasan dan menunda – nunda sesuatu. Menjaga kesehatan

sewaktu sehat lebih baik daripada menyembuhkannya ketika sakit. Dalam kaidah *ushuliyat* menyatakan bahwa “*menolak lebih mudah dari pada menghilangkan*” artinya mencegah lebih baik daripada mengobati. Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu penyebab terjadinya obesitas yang merupakan faktor dari timbulnya berbagai penyakit, sehingga disini aktivitas yang cukup adalah sebagai pencegahannya dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator perhitungannya.

Dilihat dari perkembangan zaman dimana segala sesuatunya serba praktis hingga timbulah kebiasaan “malas” untuk beraktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik memberikan kontribusi dalam penyebab timbulnya penyakit maupun kematian yang berhubungan dengan resiko penyakit tidak menular dalam jangka panjang (seperti obesitas), maka masalah ini perlu mendapat perhatian khusus. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah salah satu pengukuran antropometri umum yang digunakan untuk mengukur status gizi seseorang tersebut masuk ke dalam kategori kurang, normal, lebih, atau bahkan sangat lebih (obesitas).

Dari latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk mengetahui bagaimana gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada individu yang kelihatannya memiliki aktivitas berat dalam kehidupan sehari-harinya (seperti tentara) yang berkemungkinan kecil untuk mempunyai IMT yang tinggi, dimana kebanyakan aktivitas yang dilakukan pada saat bekerja termasuk aktivitas berat (lari, *push up*, dsb), serta dilihat pula bagaimana pandangannya menurut agama Islam. Maka dengan berbagai variable yang mempengaruhi diatas judul dari penelitian ini adalah “Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Tentara KODIM 0619 Purwakarta Tahun 2017 Ditinjau dari Kedokteran dan Islam”

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan berbagai pendapat dan penelitian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti gambaran aktivitas fisik pada tentara KODIM 0619 Purwakarta pada tahun 2017.

1.3 Keaslian Penelitian

Tabel 1.3.1 Keaslian Penelitian

No	Permasalahan	<i>Research Gap</i>	Penulis (Tahun)	Judul
1.	Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap IMT	Aktivitas Fisik berpengaruh positif terhadap IMT berlebih (Obesitas)	Ki Bae, Kyoung <i>et al.</i> (2011)	<i>Trends in Body Mass Index and Associations With Physical Activity Among Career Soldiers in South Korea</i>

1.4 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- 1) Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada tentara KODIM 0619 Purwakarta tahun 2017?
- 2) Bagaimana gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada tentara KODIM 0619 Purwakarta tahun 2017?
- 3) Bagaimana hubungan aktivitas fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada tentara KODIM 0619 Purwakarta tahun 2017?
- 4) Bagaimana pandangan Islam mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Tentara KODIM 0619 Purwakarta Tahun 2017?

1.5 Tujuan Penelitian

- 1) Mengetahui gambaran mengenai aktivitas fisik pada tentara KODIM 0619 Purwakarta tahun 2017.
- 2) Mengetahui gambaran mengenai Indeks Massa Tubuh (IMT) pada tentara KODIM 0619 Purwakarta tahun 2017.
- 3) Mengungkapkan hubungan antara aktivitas fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada tentara KODIM 0619 Purwakarta tahun 2017.
- 4) Mengetahui pandangan Islam mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Tentara KODIM 0619 Purwakarta Tahun 2017.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritik

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu kedokteran.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka dan literatur bagi mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi yang akan membuat penelitian

1.6.2 Manfaat Metodologik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan tindakan preventif terhadap peningkatan obesitas yang beresiko terhadap berbagai penyakit.

1.6.3 Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada masyarakat, dengan mengetahui bagaimana perhitungan mengenai status gizi dengan cara yang mudah sehingga diharapkan masyarakat dapat mencapai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal. Selain itu, dengan adanya hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai, bagaimana menjalankan pola hidup sehat dengan aktivitas fisik yang baik.