

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Gale Encyclopedia of Medicine (2008), olahraga adalah aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan dikerjakan secara berulang dan bertujuan memperbaiki atau menjaga kesegaran jasmani. Sedangkan menurut Mosby's Medical Dictionary (2009), olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, atau memelihara kesegaran jasmani (fitness) atau sebagai terapi untuk memperbaiki kelainan atau mengembalikan fungsi organ dan fungsi fisiologis tubuh. Olahraga yang ideal yaitu olahraga yang meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru, disamping juga melatih ketahanan dan kekuatan otot. Ukuran olahraga dapat dinilai berdasarkan jenis olahraga yang dilakukan, frekuensi, intensitas, dan lamanya berolahraga.

Penelitian membuktikan bahwa anak obesitas memiliki tingkat frekuensi olahraga yang rendah. Frekuensi olahraga yang tidak adekuat menyebabkan semakin besarnya lemak tubuh yang ditimbun pada jaringan, sedangkan kesegaran jasmani yang rendah dapat mempengaruhi kesehatan fisik anak obesitas. Beberapa penelitian mendapatkan bukti bahwa olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak obesitas. Olahraga telah dibuktikan dapat menurunkan risiko aterosklerosis dan penyakit jantung koroner pada orang dewasa, tetapi data pada anak masih terbatas dan belum mendapatkan hasil yang sama.

Kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai adanya akumulasi lemak berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan seseorang (WHO, 2013). Jaringan lemak merupakan organ endokrin, mensekresikan adiponektin menuju sirkulasi, dimana konsentrasi yang ditemukan biasanya tinggi (Simpson dan Singh, 2007). Penurunan jumlah adiponektin di sirkulasi menyebabkan obesitas, diabetes mellitus tipe II dan penyakit arteri koroner (Chandran *et al*, 2003). Prevalensi kegemukan dan obesitas semakin meningkat seiring berjalannya waktu (OECD, 2013). Pada awalnya kegemukan dan obesitas merupakan masalah pada negara yang pendapatannya tinggi. Di Inggris, orang yang gemuk dari tahun 1993 hingga 2012 meningkat menjadi 42% pada pria dan 32% pada wanita. Terdapat

peningkatan yang berarti untuk orang yang mengalami obesitas, yaitu dari 13% hingga 24% pada pria dan dari 16% hingga 25% pada wanita (Natcen Social Research dan Research Department of Epidemiology and Public Health, 2013). Untuk di Indonesia, prevalensi pria dewasa yang mengalami obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7% dan pada wanita sebanyak 32,9% (Risikesdas, 2013).

Penelitian di Amerika pada tahun 1997, dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), 21-24% anak Amerika menderita *overweight* dan 15% menderita obesitas. Penelitian di Rusia 6% *overweight* dan 10% obesitas. Di Indonesia angka kejadian obesitas belum diketahui dengan pasti. Prevalensi obesitas pada anak SD di beberapa kota besar di Indonesia berkisar 2,1 - 25%. Penelitian di Semarang 9,1% dan 10,6% anak usia 6-7 tahun, menderita *overweight* dan obesitas, dengan proporsi laki-laki lebih besar dibanding wanita. IMT sebagai kriteria, telah banyak diteliti dan dianggap baik untuk menentukan obesitas pada anak. Timbunan lemak yang berlebihan berhubungan erat dengan IMT anak. Pada tahun 1998-2004 berdasarkan Survei Kesehatan dan Status Gizi Nasional di Amerika Serikat (NHANES III), sekitar 30% remaja dengan obesitas mengalami sindroma metabolik.

Menurut Arisman (2004), kelebihan berat badan seseorang dapat ditentukan dengan pengukuran antropometri. Pengukuran antropometri ada banyak cara, dimana salah satu cara yang paling banyak digunakan dalam survei gizi adalah pengukuran indeks massa tubuh (IMT). IMT merupakan perbandingan berat badan (dalam kilogram) dan kuadrat tinggi badan (dalam meter) (Arisman, 2004 ; WHO, 2000)

Penyebab dari kegemukan dan obesitas adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang dikeluarkan (WHO, 2013). Hal ini terjadi karena adanya faktor dari lingkungan dan genetik (Rauner *et al*, 2013). Olahraga dan diet merupakan pencegahan primer dan penatalaksanaan terhadap kelebihan berat badan (Schwingshackl *et al*, 2013). Olahraga dengan intensitas sedang seperti berjalan selama 25-30 menit per hari dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan sensitivitas insulin. Peningkatan durasi olahraga menjadi 35-45 menit per hari dapat mengubah berat badan. Semakin berat

olahraga yang dilakukan, semakin besar berat badan yang hilang (Fogelholm *et al*, 2006).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian **PENGARUH FREKUENSI OLAHRAGA TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA DAN MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI ANGKATAN 2013 DAN 2014.**

1.2 Perumusan Masalah

Frekuensi olahraga merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap perubahan indeks massa tubuh seseorang. Frekuensi olahraga yang kurang dapat menjadi faktor risiko kejadian obesitas dan tinggi badan rendah. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh frekuensi olahraga terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2013 dan 2014.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah ada pengaruh frekuensi olahraga terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2013 dan 2014?

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh frekuensi olahraga terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2013 dan 2014.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penulisan skripsi ini bermanfaat bagi peneliti sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran, dan menambah wawasan peneliti mengenai pengaruh olahraga dengan indeks massa tubuh.

2. Bagi Universitas YARSI

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memberi manfaat terhadap Universitas YARSI sebagai bentuk kontribusi penulis dalam mengembangkan sumber-sumber pembelajaran.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat agar mengetahui pengaruh frekuensi olahraga dengan indeks massa tubuh.

4. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Diharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, yaitu untuk informasi terkini mengenai pengaruh frekuensi olahraga dengan indeks massa tubuh.