

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas dapat diartikan sebagai kelebihan lemak tubuh. Penanda pengganti dari kadar lemak tubuh adalah indeks massa tubuh (IMT) yang dihitung dengan rumus $IMT = \text{Berat badan dalam kg} / \text{tinggi dalam m}^2$. Secara klinis, nilai IMT diantara 25 sampai 29.9 kg/m^2 termasuk dalam kategori kelebihan berat badan, dan nilai IMT lebih dari 30 kg/m^2 termasuk dalam kategori obesitas. (Guyton, 2010)

Kelebihan berat badan dan obesitas di lebih banyak di hubungkan dengan kematian daripada kekurangan berat badan di seluruh dunia. Secara global, lebih banyak orang dengan obesitas di bandingkan dengan orang kekurangan berat badan. Hal ini berlaku di semua bagian dunia, kecuali di daerah sub-saharan Afrika dan Asia (WHO,2018).

Data riset kesehatan dasar 2018 menunjukkan prevalensi obesitas pada penduduk berusia lebih dari 18 tahun meningkat dari 14,8% menjadi 21,8%. Sedangkan untuk prevalensi obesitas sentral pada penduduk dberusia lebih dari 15 tahun meningkat dari 26,6% menjadi 31,0% (KEMENKES RI, 2018).

Penyebab utama kelebihan berat badan dan obesitas adalah ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kalori yang di gunakan. Secara global terjadi peningkatan konsumsi makanan padat energi yang mengandung banyak lemak dan gula, serta penurunan aktivitas fisik dikarenakan meningkatnya pekerjaan yang tidak membutuhkan aktivitas fisik, perubahan moda transportasi, dan meningkatnya urbanisasi (WHO, 2020).

Dalam catatan WHO, diseluruh dunia masih banyak orang dewasa yang kurang aktif. Kebanyakan terjadi oleh karena gaya hidup *sedentary* dan memilih untuk tidak melakukan apa-apa diwaktu santai. WHO menyarankan orang dewasa usia diatas 18 tahun untuk melakukan aktivitas fisik moderat selama 150-300 jam/minggu untuk mendapatkan manfaat Kesehatan (WHO,2013).

Di Indonesia sendiri menurut riset kesehatan dasar tahun 2018 menunjukkan peningkatan proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur >10 tahun dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (KEMENKES RI, 2018).

Selain hal tersebut pola tidur juga merupakan salah satu faktor risiko yang dilaporkan dapat meningkatkan kejadian obesitas. Penelitian di Australia menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak umur 5-12 tahun yang mempunyai waktu tidur <10 jam sebesar 22,3% . Durasi tidur yang pendek (<10 jam) ditemukan berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas 2,61 kali lebih besar dibandingkan pada anak yang durasi tidurnya ≥ 10 jam (Shi Z dkk, 2010).

Berdasarkan data-data diatas dapat disimpulkan bahwa obesitas merupakan masalah serius di dunia, khususnya di Indonesia. Prevalensi obesitas tidak menunjukkan adanya penurunan dari tahun ke tahun dan tingginya risiko komorbiditas menyebabkan obesitas harus mendapatkan perhatian khusus.

Dalam perspektif Islam, obesitas dikaitkan dengan perilaku *israf*, *israf* merupakan *isim mashdar* dari kata *asrafa-yusrifu -israfan* yang artinya yaitu berlebih-lebihan, melampaui batas, pemborosan, dan menghambur hamburkan harta. Kata *israf* di dalam Al Qur'an disebutkan sebanyak 23 kali dengan berbagai derivasinya. Berdasarkan analisis ayat, kebanyakan dari ayat-ayat *israf*, yang dimaksud dengan *israf* adalah orang-orang yang mendurhakai Allah, bermaksiat kepada Allah, tidak mempercayai dan tidak mau mengakui para utusan Allah. 'Abidin menjelaskan *israf* adalah memanfaatkan sesuatu berlebihan dari yang sepatutnya. Contohnya untuk keperluan kendaraan untuk sekedar pergi ke kantor, sebenarnya bisa memakai motor yang seharga 15 juta rupiah dan aman digunakan namun bisa dikatakan *israf* jika terlalu berlebihan membeli barang dalam kisaran harga 50 juta. Ada banyak dampak ataupun akibat yang ditimbulkan oleh perilaku *israf* ini, di antaranya tidak disukai Allah dan dianggap sebagai saudaranya setan (Alifah, 2016).

Oleh karena itu, dari uraian diatas penulis tertarik untuk membuat penelitian tentang obesitas dalam skripsi yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur Terhadap Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam”**

1.2 Perumusan Masalah

1.2.1 Perumusan Masalah

Meningkatnya prevalensi obesitas tiap tahunnya di Indonesia, dan tingginya risiko komorbiditas orang dengan obesitas penulis tertarik untuk meneliti adakah hubungan obesitas dengan aktivitas fisik dan pola tidur.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1.3.1 Bagaimana hubungan obesitas dengan aktivitas fisik mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019?

1.3.2 Bagaimana hubungan obesitas dengan pola tidur mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019?

1.3.3 Bagaimana pandangan islam terhadap hubungan aktivitas fisik dan pola tidur terhadap obesitas?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan umum dan tujuan khusus penelitian dan penyusunan karya tulis ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Tujuan Umum

1.4.1.1 Untuk mengetahui hubungan obesitas dengan aktivitas fisik dan pola tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas YARSI angkatan 2019.

1.4.2 Tujuan Khusus

1.4.2.1 Untuk mengetahui hubungan obesitas dengan aktivitas fisik dan pola tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas YARSI angkatan 2019

1.4.2.2 Untuk mengetahui tinjauan islam terhadap hubungan aktivitas fisik dan pola tidur terhadap obesitas

1.5 Manfaat Penelitian

1 Bagi Penulis

penulis akan mendapat pengalaman menulis dan melakukan penelitian ilmiah yang baik, menambah wawasan, dan untuk memenuhi persyaratan kelulusan sebagai mahasiswa kedokteran Universitas YARSI.

2 Bagi Universitas YARSI

Diharapkan skripsi ini dapat menambah wawasan serta bahan masukan bagi civitas akademika Universitas YARSI mengenai hubungan obesitas aktivitas fisik dan pola tidur dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

3 Bagi Masyarakat

Diharapkan skripsi ini dapat menambah kepedulian masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan menambah wawasan masyarakat mengenai obesitas dan hubungannya dengan aktivitas fisik dan pola tidur dan tinjauannya menurut pandangan Islam.