

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi modern saat ini berdampak positif dan negatif terhadap kehidupan. Dilihat dari dampak positif banyak kegiatan menjadi lebih mudah dan singkat, sedangkan dilihat dari dampak negatif orang menjadi malas bergerak. Sebagai contoh adalah penggunaan *lift* menyebabkan orang malas naik tangga, penggunaan *remote* televisi memungkinkan orang mengganti saluran televisi tanpa berpindah dari tempat duduk, dan masih banyak lagi contoh lain yang menggambarkan kemajuan teknologi kurang memberikan kesempatan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu faktor risiko penyakit kronik terutama penyakit kardiovaskuler, penyakit serebrovaskuler dan Diabetes Mellitus tipe 2 (Al - Maskari, 2011). Saat ini penyakit kronik tersebut merupakan penyebab terbesar morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2005 menyebutkan bahwa 61% kematian disebabkan oleh karena penyakit kronik. Diperkirakan pada tahun 2030 jumlahnya dapat meningkat sampai 70% karena gaya hidup yang tidak sehat (Al - Maskari, 2011).

Selain karena kemajuan teknologi yang menyebabkan aktivitas fisik tersebut berkurang dengan sendirinya, faktor lain yang mempengaruhi adalah jenis pekerjaan. 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%. Menurut Arambepola (2006) dalam penelitiannya menemukan bahwa obesitas abdominal 33% lebih banyak pada laki-laki yang memiliki pekerjaan sedentarian (profesional, manager, tata usaha) dan hanya 6% pada mereka yang memiliki pekerjaan aktif yang tinggi (petani, nelayan, tukang kayu).

Kemudian hasil dari aktivitas fisik yang kurang dihubungkan dengan jenis pekerjaan seperti diatas akan membuat individu memiliki risiko obesitas. Menurut *World Health Organization* (WHO 2010) kelebihan berat badan (*Overweight*) dan kegemukan (*Obesity*) merupakan faktor resiko penyebab kematian ke-5 didunia. Setidaknya ada 2,8 juta penduduk didunia meninggal akibat komplikasi obesitas, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% sampai 41% memiliki resiko terkena kanker pada organ tertentu.

Pada dasarnya pengukuran obesitas dapat dilakukan dengan berbagai macam pemeriksaan, salah satu pemeriksaan dalam menilai komposisi tubuh adalah pengukuran antropometri, pengukuran ini dapat digunakan untuk menilai apakah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar yang normal. Pengukuran antropometri yang paling sering digunakan yaitu *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) yang terukur dengan rasio berat badan (kg) dan tinggi badan (m) kuadrat, pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui apakah seseorang berada pada kisaran berat badan yang sehat sesuai dengan tinggi badan (Azwar dalam Aprilia, 2014).

Arisman (2011) Bagi pengidap obesitas serta gangguan metabolisme terkait (diabetes melitus dan dislipidemia), parameter antropometri yang wajib diperiksa ialah tinggi dan berat badan, lingkar tubuh, dan tebal lipatan kulit. Bagi penyandang DM, parameter yang harus diukur adalah tinggi badan, berat badan (dinyatakan dalam berat badan sekarang), berat badan biasa, dan berat badan ideal), serta kerangka tubuh – karena pengobatan gizi medis terhadap pasien ditujukan untuk memperoleh dan mempertahankan berat badan ideal.

Singh (1999) juga mengemukakan bahwa prosentase lemak visceral dan indeks massa tubuh (IMT) merupakan indikator faktor risiko penyakit jantung koroner. Indeks Massa Tubuh (IMT) juga merupakan metode sederhana yang digunakan untuk menilai status gizi seorang individu. IMT merupakan metode yang murah dan mudah dalam mengukur status gizi namun tidak dapat mengukur lemak tubuh secara langsung (Depkes RI 2010). Karena itu sebagai

upaya prevensi dan promosi terhadap masalah kesehatan, terutama terhadap penyakit jantung koroner yang merupakan salah satu komplikasi dari obesitas, pemantauan IMT perlu dilakukan secara berkala.

American Heart Association menyatakan bahwa gaya hidup tidak aktif merupakan faktor risiko utama penyakit jantung koroner. Sementara gaya hidup tidak aktif atau tingkat aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu faktor utama terjadinya obesitas, selain faktor asupan kalori yang berlebihan (Levine & Miller, 2007). Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengeluarkan energi. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot – otot rangka yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga (dinyatakan kilo kalori) yang meliputi pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari – hari. Aktivitas fisik tersebut memerlukan usaha ringan, sedang atau berat yang dapat menyebabkan perbaikan usaha ringan, sedang atau berat yang dapat menyebabkan perbaikan kesehatan bila dilakukan secara teratur (Adisapoetra, 2005). Seseorang yang cenderung mengonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang akan mengalami obesitas (Farida, 2009). Aktivitas fisik yang cukup pada orang dewasa dapat menurunkan risiko hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, dan kanker (WHO, 2011).

Berdasarkan WHO, aktivitas fisik dibagi berdasarkan aktivitas yang dilakukan perminggunya yaitu aktif, sangat aktif dan tidak aktif apakah sesuai dengan target atau sebaliknya. Apabila individu tersebut lebih dari sama dengan 300 menit lakukan aktivitas fisik, tandanya individu tersebut masuk kedalam kategori sangat aktif. Kemudian apabila lebih dari sama dengan 150 menit maka dikategorikan aktif, apabila kurang dari sama dengan 150 menit maka dikategorikan tidak aktif. Hal ini berguna untuk menentukan aktivitas yang dilakukan individu kurang, cukup atau mungkin lebih. Diharapkan aktivitas fisik yang sangat aktif akan mengurangi risiko Obesitas dapat mengontrol berat badan.

Berkaitan dengan komposisi tubuh dalam hal kontrol berat badan dan kesehatan jasmani, tentu aktivitas fisik merupakan sarana dasar yang berhubungan dalam pengembangan, pemeliharaan kesehatan, dan kesejahteraan seseorang. Kurangnya aktivitas fisik memberikan kontribusi dalam penyebab timbulnya penyakit maupun kematian yang berhubungan dengan resiko penyakit tidak menular dalam jangka panjang. Maka diperlukan pula penelitian yang dapat memudahkan masyarakat dengan cara yang sederhana serta perlunya mengetahui gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh yang ditentukan berdasarkan jenis pekerjaan. Penelitian ini akan melihat gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh serta hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh yang dihubungkan dengan jenis pekerjaan khususnya di Institusi Otoritas Jasa Keuangan Jakarta Pusat.

Islam merupakan satu-satunya agama yang memberikan perhatian utama terhadap kesehatan manusia. Setiap Muslim wajib secara agama 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 adalah lebih baik daripada menyembuhkannya ketika sakit. Dalam kaidah ushuliyat dinyatakan "*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 berbagai penyakit, jadi Aktivitas yang cukup adalah sebagai pencegahan.

Dalam Islam sendiri belum ada hukum yang mengatur mengenai pengukuran Indeks Masa Tubuh, namun pengukuran Indeks Masa Tubuh adalah sarana (*wasaa'il*) atau jalan untuk mengetahui apakah individu tersebut masuk kedalam kelompok obesitas atau normal, dikatakan "*Hukum tujuan juga berlaku untuk sarannya*" jadi, apabila tujuan dari penggunaan sarana

tersebut baik maka hukumnya pun menjadi baik dan wajib. Dengan melakukan pengukuran Indeks Masa Tubuh kemudian mengetahui Individu tersebut masuk kedalam klasifikasi obesitas atau normal, maka individu dapat melakukan pencegahan berupa aktivitas fisik yang cukup sampai sangat aktif.

Secara singkat paparan diatas menunjukkan bahwa masyarakat perlu diberikan pemahaman mengenai bahaya obesitas serta faktor yang mempengaruhinya dan tinjauannya menurut Islam. Salah satu yang sering menjadi kendala bagi individu adalah aktivitas fisik. Kemudian masyarakat membutuhkan pengukuran yang sederhana atau efektif dan efisien dalam mengukur tingkat obesitas. Yang dapat diterima dan mudah dilakukan oleh masyarakat umum selain individu – individu yang berkecimpung didalam dunia kesehatan seperti dokter perawat dan lain – lain.

Berdasarkan penelitian Moehji (2003) bahwa obesitas tertinggi, terdapat pada karyawan Pegawai Negeri Sipil. Dari latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk mengetahui bagaimana gambaran aktivitas fisik terhadap kelompok pekerjaan tertentu dan padangannya menurut islam. Untuk membuktikan hal tersebut maka peneliti melakukan penelitian dengan judul **“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASA TUBUH PADA KARYAWAN INSTITUSI OTORITAS JASA KEUANGAN JAKARTA PUSAT TAHUN 2017 DITINJAU DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM”**

1.2.Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai gambaran aktivitas fisik karyawan di Institusi Otoritas Jasa Keuangan Jakarta Pusat Tahun 2017.

1.3.Keaslian Penelitian

No	Permasalahan	Research Gap	Penulis (Tahun)	Judul
1	Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Indeks Masa Tubuh	Aktivitas Fisik berpengaruh positif terhadap Indeks Masa Tubuh	Lee, <i>et al</i> (2016)	<i>Associations between Physical Activity and Obesity Defined by Waist-To-Height Ratio and Body Mass Index in the Korean Population</i>
			Widiantini (2013)	Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil
			Devia Anggita Anggelia, Nurlan Kusmaedi (2017)	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Masa Tubuh Siswa Late Adolescence
			Koko Nugroho, Mulyadi, Gresty Natalia Maria Masi (2016)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
			Susiana Candrawati (2011)	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Masa Tubuh dan Lingkar Pinggang Mahasiswa

Tidak ditemukannya *Research Gap* dari jurnal yang telah ditemui dan dicari. Semua menunjukkan antara aktivitas fisik dan obesitas serta pengukurannya dengan Indeks Masa Tubuh berpengaruh positif. Sehingga dari beberapa jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik menentukan apakah inividu tersebut masuk kedalam klasifikasi obesitas atau sebaliknya walaupun aktivitas fisik bukan faktor langsung satu – satunya.

1.4.Pertanyaan penelitian

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

- 1) Bagaimana hubungan antara Aktivitas Fisik Karyawan di Institusi Otoritas Jasa Keuangan Jakarta Pusat Tahun 2017 dengan Indeks Masa Tubuh ?
- 2) Bagaimana gambaran Aktivitas Fisik Karyawan di Institusi Otoritas Jasa Keuangan Tahun Jakarta Pusat 2017 ?
- 3) Bagaimana gambaran Indeks Masa Tubuh Karyawan di Institusi Otoritas Jasa Keuangan Tahun Jakarta Pusat 2017 ?
- 4) Bagaimana Pandangan Islam tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Karyawan Institusi Otoritas Jasa Keuangan Jakarta Pusat Tahun 2017 Ditinjau dari Kedokteran dan Islam ?

1.5.Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik Karyawan di Institusi Otoritas Jasa Keuangan Tahun 2017 dengan Indeks Masa Tubuh
- 2) Untuk mengetahui gambaran Aktivitas Fisik Karyawan di Institusi Otoritas Jasa Keuangan Tahun 2017
- 3) Untuk mengetahui gambaran Indeks Masa Tubuh Karyawan di Institusi Otoritas Jasa Keuangan Tahun Jakarta Pusat 2017
- 4) Untuk mengetahui Pandangan Islam mengenai Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Karyawan Institusi Otoritas Jasa Keuangan 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 literature bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi yang akan membuat penelitian

1.6.2 Manfaat Metodologik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan tindakan preventif khususnya aktivitas fisik guna mencegah peningkatan terjadinya 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 obesitas dengan cara yang mudah. Masyarakat dapat memperkirakan baik diri sendiri atau orang terdekat beresiko obesitas atau tidak, sehingga diharapkan dapat mencegah terjadinya hal tersebut. Selain itu, dengan adanya hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai, bagaimana menjalankan pola hidup sehat dengan aktivitas fisik yang baik.