

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegemukan telah menjadi masalah global di seluruh dunia, baik dinegara maju maupun negara berkembang. Di Indonesia, menurut riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2007 (Depkes RI, -) laki – laki dan perempuan usia ≥ 15 tahun yang memiliki $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$ adalah sebesar 13,9% dan 23,8%. IMT (Indeks Masa Tubuh) adalah rasio antara berat badan dan tinggi badan yang diukur dari ujung rambut hingga ujung kaki (Depkes,2012).

Pada fase dewasa, perubahan fisik yang sering terjadi adalah bertambahnya berat badan tanpa disertai dengan penambahan tinggi badan dikarenakan penutupan dari lempeng epifisis dibawah pengaruh hormonal. Tubuh mengalami peningkatan masa otot dan serta bertambahnya penyimpanan lemak dalam tubuh.Salah satu faktor terjadinya kegemukan adalah ketidakseimbangan asupan kalori dengan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

Aktivitas Fisik merupakan segala sesuatu aktivitas yang menggerakkan fisik atau tubuh kita. Dari aktivitas fisik juga memiliki manfaat yang sangat beragam dan mungkin bisa dikatakan tidak memiliki batas. Apabila asupan kalori makanan lebih besar daripada kalori yang dikeluarkan dari aktivitas fisik sehari-hari maka terjadilah obesitas, sepertihalnya pekerja. 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.

Saat ini telah diketahui bahwa jaringan adiposa merupakan sumber mediator inflamasi. Penanda inflamasi yang merupakan prediktor risiko

penyakit kardiovaskuler adalah molekul adhesi, sitokin, reaktan fase akut (fibrinogen, serum amyloid A, CRP), hitung leukosit dan laju endap darah (Kavazarakis E, Moustaki M, Gourgiotis D (dkk), 2002). The new International Diabetes Federation (IDF) juga menyatakan bahwa obesitas berkontribusi untuk resiko hipertensi, kolesterol serum yang tinggi, rendah HDL-c dan hiperglikemia. Risiko kesehatan yang serius dalam bentuk diabetes tipe 2, penyakit jantung koroner (PJK) dan berbagai kondisi lain, termasuk beberapa bentuk kanker, telah terbukti meningkat dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT). IDF juga menyatakan kelebihan lemak tubuh di bagian perut, dapat diukur dengan lingkaran pinggang yang lebih menunjukkan terhadap resiko sindroma metabolik.

Masalah obesitas ini ternyata tidak hanya mengancam masyarakat umum tetapi personil militer yang tergolong memiliki aktivitas fisik berat pun tidak bisa luput dari ancaman kesehatan ini. Menurut artikel dari jurnal penelitian Sedek (2010) "*Body mass index and body composition among royal malaysia navy*" menyatakan bahwa hasil studinya menunjukkan bahwa 36.5% personil militer mengalami kegemukan.

Berdasarkan penelitian diatas saya akan melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik personil TNI KODIM 0619 Purwakarta terhadap lingkaran pinggang dalam rangka untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan hubungannya dengan ukuran lingkaran pinggang serta memberikan edukasi kepada masyarakat luas khususnya tentara di Kabupaten Purwakarta tentang resiko penyakit yang dapat ditimbulkan oleh kegemukan.

Di dalam ajaran islam telah dijelaskan bahwa kita dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik yang teratur karena untuk menunjang kemampuan kita dalam melaksanakan ibadah. Islam adalah agama yang telah sempurna karena telah mengatur segala sisi kehidupan. Allah menganjurkan kita untuk menjaga kesehatan tubuh kita salah satunya dengan cara beraktivitas dan menjaga pola makan khususnya TNI yang disebut juga mujahid karena harus memiliki kemampuan fisik yang prima untuk menjaga negara yang mayoritas muslim ini.

1.2 Rumusan Masalah

Hubungan aktivitas fisik terhadap lingkaran pinggang pada personil TNI KODIM 0619 Purwakarta tahun 2017.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran aktivitas fisik personil TNI KODIM 0619 Purwakarta?
2. Bagaimana gambaran lingkaran pinggang personil TNI KODIM 0619 Purwakarta?
3. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang personil TNI KODIM 0619 Purwakarta?
4. Bagaimana pandangan islam tentang aktivitas fisik dan lingkaran pinggang personil TNI KODIM 0619 Purwakarta?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Mencari gambaran aktivitas fisik personil TNI KODIM 0619 Purwakarta.
2. Mencari gambaran lingkaran pinggang personil TNI KODIM 0619 Purwakarta.
3. Mencari hubungan aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang personil TNI KODIM 0619 Purwakarta.
4. Mencari pandangan islam tentang aktivitas fisik dan lingkaran pinggang personil TNI KODIM 0619 Purwakarta.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti mengenai hubungan aktivitas fisik berdasarkan pekerjaan individu terhadap lingkaran pinggang dan indeks massa tubuh sebagai acuan untuk bisa dipergunakan pada penelitian selanjutnya.

1.5.2 Bagi Insitusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka dan literature bagi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

1.5.3 Baagi Personil TNI KODIM 0619 Purwakarta Memberi tambahan pengetahuan tentang tingkat aktivitas fisik dan kesehatan kepada setiap anggota TNI KODIM 0619 Purwakarta.

1.6 Keaslian Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan sebelumnya oleh *Departmen of Nutrition and Dietetics, Faculty of Allied Health Sciences, Universiti Kebangsaan Malaysia* pada tahun 2010.