

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut Agus Triwinarto, dkk (2012) Saat ini Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu selain masih tingginya prevalensi gizi kurang juga meningkatnya prevalensi obesitas yang berisiko terhadap terjadinya penyakit kronis, seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes yang akan menjadi faktor risiko jantung koroner dan stroke iskemik.

Prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) pada tahun 2013 menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) adalah 32,9 persen, naik 18,1 persen dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5 persen dari tahun 2010 (15,5%), sedangkan prevalensi obesitas penduduk laki-laki dewasa (>18 tahun) di masing-masing provinsi pada tahun 2007, 2010 dan 2013 berturut-turut adalah 13,9%, 7,8%, dan 19,7%.

Prevalensi obesitas dari tahun 1980 hingga tahun 2014 Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 terjadi peningkatan lebih dari dua kali lipat. Pada tahun 2014, tercatat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa mengalami overweight dan 600 juta dari angka tersebut mengalami obesitas. 39% orang dewasa dari populasi dunia mengalami *overweight* dan 13% nya mengalami obesitas.

Survei berbasis masyarakat menurut Agus Triwinarto, dkk (2012) yang dikutip dari *World Health Organization* pada tahun 2000 tingkat obesitas lebih banyak diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh dan dapat diperoleh dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Nilai yang didapat tidak dipengaruhi oleh umur dan jenis kelamin.

Penyebab utama obesitas adalah karena tidak seimbangnya energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang digunakan. Penyebab ketidakseimbangan dapat

disebabkan karena peningkatan asupan makanan berenergi dengan kandungan lemak yang tinggi dan penurunan aktivitas fisik karena meningkatnya pola hidup yang menetap dari berbagai bentuk pekerjaan, perubahan mode transportasi, dan peningkatan urbanisasi (WHO, 2016).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 salah satu yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dapat dikarenakan meningkatnya perilaku sedentari. Perilaku sedentari adalah perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari baik di tempat kerja (kerja di depan komputer, membaca, dll), di rumah (nonton TV, main game, dll), di perjalanan /transportasi (bis, kereta, motor), tetapi tidak termasuk waktu tidur.

Banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, tidak mengeluarkan biaya yang banyak serta menyita waktu, salah satunya adalah naik turun tangga.

Aktivitas fisik dan olahraga akan menimbulkan semangat, energi serta fisik yang kuat dan juga memperbaiki metabolisme tubuh sehingga badan akan selalu prima dan terhindar dari berbagai penyakit. Aktivitas fisik yang berat secara langsung akan menggunakan energi yang berasal dari cadangan lemak tubuh yang sebelumnya diubah menjadi energi. Hal tersebut akan mengurangi simpanan lemak dalam subkutan dan jaringan lemak lainnya yang dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk mencegah obesitas.

Tidak ada sesuatu yang begitu berharga seperti kesehatan. Karenanya, hamba Allah hendaklah bersyukur atas kesehatan yang dimilikinya dan tidak bersikap kufur. Nabi saw. bersabda, *“Ada dua anugerah yang karenanya banyak manusia tertipu, yaitu kesehatan yang baik dan waktu luang.”* (HR. Bukhari)

## **1.2 Perumusan Masalah**

Apakah aktivitas fisik naik turun tangga dapat mengurangi nilai Indeks Massa Tubuh?

### **1.3 Pertanyaan Masalah**

- a. Bagaimana gambaran nilai Indeks Massa Tubuh sebelum dan sesudah aktivitas fisik naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi?
- b. Bagaimana gambaran nilai Indeks Massa Tubuh sebelum dan sesudah aktivitas fisik naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi ditinjau dari Ajaran Islam?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah:

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran nilai Indeks Massa Tubuh sebelum dan sesudah aktivitas fisik naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi menurut kedokteran dan Islam.

#### 2. Tujuan Khusus

2.1 Mengetahui indeks massa tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi sebelum dan sesudah penelitian menurut kedokteran.

2.2 Mengetahui indeks massa tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi sebelum dan sesudah penelitian menurut Ajaran Islam.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat bagi peneliti

Untuk gambaran nilai Indeks Massa Tubuh sebelum dan sesudah aktivitas fisik naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Yarsi menurut kedokteran islam

2. Manfaat bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna mengenai pengaruh aktivitas naik turun tangga terhadap Indeks Massa Tubuh.

3. Manfaat bagi masyarakat

Hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan masukan informasi mengenai betapa pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.