

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

*Non communicable Disease* (NCD) adalah sekumpulan penyakit yang tidak menular dan tidak menyebabkan kontaminasi di alam namun dapat menyebabkan kelainan dan kematian dini, selain itu munculnya NCD juga didorong oleh empat faktor risiko utama: penggunaan tembakau, aktivitas fisik, penggunaan alkohol dan makanan yang tidak sehat. Berkurangnya aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari dapat berdampak buruk bagi kesehatan, berdasarkan data dari *world health organization* (WHO) sebanyak 1,6 juta kematian per tahun dapat dikaitkan dengan aktivitas fisik yang tidak mencukupi (WHO, 2017).

Obesitas adalah salah satu faktor risiko meningkatkan kejadian penyakit NCD (WHO, 2017). Masalah kegemukan dan obesitas banyak dijumpai pada usia produktif dan dewasa. Hal ini antara lain terjadi sebagai dampak perubahan gaya hidup berkaitan dengan pola makanan dan menurunnya aktivitas fisik. (Almatsier, 2011). Saat ini terdapat bukti pada tahun 2016 lebih dari 1,9 milyar orang dewasa yang berumur lebih dari 18 tahun kelebihan berat badan (39%), dan dari jumlah tersebut 650 juta 13% mengalami obesitas (WHO, 2018). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indoneisa (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) 32,9%.

Kegemukan dan obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Faktor genetik meskipun diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style* .(Kementerian kesehatan republik Indonesia, 2012)

Perilaku sedentari adalah perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari baik di tempat kerja (kerja di depan komputer, membaca) di rumah (nonton TV, main *game*), di perjalanan /transportasi (bis, kereta, motor) (Risksedas, 2013). Menurut Katzmarzyk, P dan Lee Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa pengurangan aktivitas sedentari sampai dengan <3 jam per hari dapat meningkatkan umur harapan hidup sebesar 2 tahun (Risksedas,2013). Perilaku sedentari yang sering diterapkan pada masyarakat saat ini dapat menyebabkan pengeluaran energi yang dibutuhkan untuk kehidupan sehari-hari terus menurun. Sebuah penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa, pengeluaran energi harian aktivitas fisik yang dilakukan telah menurun lebih dari 100 kilokalori selama 50 tahun terakhir baik laki-laki maupun perempuan, dan pengurangan ini dikaitkan dengan kenaikan berat badan menurut Church TS, *et al* (dalam Wiklund, 2016). Kurangnya aktivitas fisik akan terjadi penurunan massa pada otot. Kehilangan massa otot dapat menyebabkan perlambatan tingkat pembakaran kalori, tanpa mengurangi jumlah asupan kalori terjadi penumpukan energi di dalam tubuh yang pada akhirnya mengakibatkan obesitas menurut Vassallo J (dalam Widiyanti W, 2014).

Anjuran gaya hidup sehat menurut *world health organization* (WHO) pada orang dewasa berusia 18-64 tahun harus melakukan 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang-berat dalam satu minggu atau melakukan setidaknya 75 menit aktivitas fisik dengan intensitas berat dalam satu minggu.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Anjuran untuk gaya hidup sehat dengan meningkatkan aktivitas fisik dapat menjadi upaya pencegahan obesitas dapat melakukan aktivitas fisik 150 menit dalam satu minggu dapat menurunkan angka kejadian obesitas.

Otomatisasi yang terjadi pada saat ini seperti fasilitas transportasi yang memudahkan perjalanan, terdapatnya barang elektronik yang membantu kehidupan sehari-hari, dan kesibukan dalam bekerja yang lebih banyak duduk, semua itu dapat menurunkan aktivitas fisik dan membuat energi yang dikeluarkan sedikit sedangkan konsumsi makanan terus meningkat, tetapi tidak menjadi masalah jika aktivitas fisik ditingkatkan. Untuk itu peneliti memilih karyawati *cleaning service* (CS) Fakultas Kedokteran Universitas YARSI yang aktivitas fisik lebih banyak dari pada pegawai kantoran yang lain. Oleh Karena itu peneliti ingin melakukan penelitian pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap parameter indeks massa tubuh (IMT) pada CS di Universitas YARSI.

Banyaknya aktivitas fisik dan anjuran hidup sehat dalam upaya pencegahan obesitas adalah salah satu bagian dari *maqasid al syari'ah* yaitu *hifzh al Nafs* yang artinya memelihara jiwa. Sebagai seorang muslim wajib memelihara jiwa, itu adalah aturan yang dibentuk oleh Allah SWT yang disampaikan kepada manusia melalui rasul-Nya yaitu Nabi Muhammad saw. Islam juga menganjurkan untuk memperhatikan kesehatan, dan itu merupakan suatu hal yang dianjurkan untuk melakukan pencegahan agar tidak terjadinya penyakit.

Melakukan aktivitas fisik merupakan suatu perbuatan mashlahah yang berarti suatu pekerjaan yang mengandung manfaat dalam kesehatan. Untuk itu dilakukannya penelitian dengan melakukan aktivitas fisik agar dapat menjaga kesehatan dalam mencegah penyakit obesitas.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana pengaruh tingkat aktivitas fisik harian terhadap indeks massa tubuh pada karyawati CS di Universitas YARSI?
2. Bagaimana pandangan Islam mengenai pengaruh aktivitas fisik harian terhadap indeks massa tubuh pada Karyawati CS di Universitas YARSI?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh tingkat aktivitas fisik harian terhadap IMT.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengkaji pengaruh tingkat aktivitas fisik ringan, sedang, berat terhadap indeks massa tubuh pada karyawan CS di Universitas YARSI.
2. Untuk mengetahui pandangan Islam pengaruh tingkat aktivitas fisik harian terhadap indeks massa tubuh pada karyawan CS di Universitas Yarsi.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi mengenai pengaruh tingkat aktivitas fisik harian dalam upaya pencegahan obesitas.

### **1. Manfaat untuk peneliti**

Mengetahui mekanisme pengaruh aktivitas fisik harian dalam upaya pencegahan obesitas.

### **2. Manfaat untuk institusi**

Mengembangkan penelitian ilmiah pihak institusi.

### **3. Manfaat untuk masyarakat**

Memberikan informasi manfaat meningkatkan aktivitas fisik dalam mencegah obesitas.