

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama ke-empat untuk kematian global yang menyebabkan sekitar 6% kematian di seluruh dunia.¹ Secara global di tahun 2010, 23% orang dewasa berusia >18 tahun kurang aktif (pria 20% dan wanita 27%). Data WHO menyatakan bahwa 1 dari 4 orang dewasa tidak cukup aktif dalam melakukan aktivitas fisik.² Aktivitas fisik diperkirakan menjadi penyebab utama sekitar 21-25% kanker payudara dan kanker usus besar, 27% diabetes dan sekitar 30% beban penyakit jantung iskemik. Aktivitas fisik untuk usia dewasa setidaknya dilakukan dengan intensitas sedang, selama 1 jam sehari,³ atau dengan aktivitas berat selama minimal 20 menit sehari, namun, pada akhir 1990-an, sekitar 58% pria (usia 16-24 tahun) dan 32% wanita melakukan aktivitas fisik hanya 30 menit selama ≥ 5 hari seminggu.⁴

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, sebanyak 48,2% penduduk Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik. Prevalensi kurang aktivitas fisik penduduk perkotaan tahun 2007 adalah 57,6%, lebih tinggi daripada pedesaan dengan prevalensi 42,4%.⁵

Menurut WHO, 60-85% orang di dunia baik dari negara maju maupun negara berkembang menjalani gaya hidup sedentari, sehingga menjadikan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang lebih serius namun kurang ditangani pada zaman ini. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang menyediakan aneka kemudahan untuk seseorang dalam melakukan kegiatannya, sehingga tidak perlu mengeluarkan banyak energi yang besar untuk beraktivitas dan sangat berdampak pada gaya hidup masyarakat yang semakin santai (*sedentary*) sehingga menyebabkan

terjadinya masalah gizi lebih. Gizi lebih terjadi karena asupan gizi berlebih yang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik. Gizi lebih merupakan masalah gizi yang sering dijumpai dan potensial untuk mengakibatkan gangguan kesehatan akibat berbagai komplikasi misalnya sindrom metabolik yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler dan diabetes melitus.⁶

Salah satu cara untuk mendeteksi gizi lebih adalah dengan pengukuran antropometri, diantaranya yaitu indeks massa tubuh (IMT) dan Lingkar Pinggang (LP). Penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT dan LP pada pria dewasa belum banyak dilakukan di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana korelasi antara aktivitas fisik dengan IMT dan LP pada pria dewasa.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tomarere menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan lingkar pinggang, dimana subyek dengan lingkar pinggang berisiko lebih banyak berada pada tingkat aktivitas rendah. Juga disebutkan bahwa tingkat aktivitas sedang dan tinggi berpotensi menurunkan risiko terjadinya kardiovaskuler berdasarkan lingkar pinggang, namun tidak dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah.⁸

1.2 Identifikasi Masalah

- 1) Mengetahui adakah korelasi antara aktivitas fisik dengan IMT pada pria dewasa
- 2) Mengetahui adakah korelasi antara aktivitas fisik dengan Lingkar Pinggang pada pria dewasa

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat aktivitas fisik, indeks massa tubuh, dan lingkaran pinggang sehingga mengetahui adakah hubungan aktivitas fisik dengan Indeks Masa Tubuh dan Lingkaran Pinggang pada pria dewasa.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat Akademis

- 1) Memberi pengetahuan mengenai berapa besar pengaruh aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh dan lingkaran pinggang.
- 2) Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya mengenai aktivitas fisik, IMT dan LP.

1.4.2 Manfaat Praktis

Mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh dan lingkaran pinggang.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen yang memengaruhi status gizi. Saat melakukan aktivitas fisik, tubuh akan memecah cadangan glikogen di otot. Bila cadangan glikogen habis terpakai, maka tubuh akan memecah cadangan lemak di jaringan adiposa. Sedangkan status gizi dipengaruhi oleh adanya keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik. Status gizi berlebih merupakan keadaan dimana asupan kalori yang masuk cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan kalori yang

dikeluarkan saat aktivitas fisik. Kelebihan kalori ini akan dicadangkan dalam jaringan adiposa. Asupan makanan terutama karbohidrat yang mengandung glukosa akan dipecah kemudian akan diubah menjadi Asetil Ko-A. Asetil Ko-A akan menjadi asam lemak dan dengan gliserol akan membentuk trigliserida yang akan disimpan di jaringan adiposa. Sehingga jika asupan makanan tinggi yang tidak diimbangi dengan aktivitas, pembentukan Asetil Ko-A akan terus terjadi dan menyebabkan pembentukan lemak yang banyak.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat atau cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan.⁹ Indeks massa tubuh tubuh yang normal antara 18,5-22,9, sedangkan untuk berat badan lebih antara 23,0-24,9 dan untuk obesitas berkisar antara $\geq 25,0$.¹⁰ Selain IMT, pengukuran lingkaran pinggang juga merupakan indikator dari distribusi lemak dan obesitas sentral. Menurut *International Diabetes Federation* lingkaran pinggang normal untuk Asia, yaitu laki-laki <90cm, sedangkan wanita <80cm.¹¹

Seseorang yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dan lingkaran pinggang yang besar memiliki potensi terhadap peningkatan deposit lemak pada abdomen dibanding daerah lain. Terutama pada laki-laki, kebanyakan mereka menderita distribusi lemak di daerah abdomen atau disebut dengan obesitas android. Obesitas android ini berkaitan dengan sejumlah penyakit, seperti resistensi insulin, diabetes mellitus tipe 2, kelebihan kadar lemak darah, hipertensi, penyakit jantung coroner, dan stroke.¹²

Aktivitas fisik sangat bervariasi dan selalu berubah-ubah. Aktivitas fisik dinilai berdasarkan intensitas, yaitu ringan, sedang, atau berat atau dapat digambarkan menurut kategori intensitas yang lebih objektif.^{13,14} Gaya hidup yang kurang aktif, seperti jarang berolahraga, menonton tv atau tidur sepanjang hari, bermalas-malasan di rumah merupakan penyebab utama terjadinya kelebihan berat dan yang dapat menimbulkan peningkatan kejadian Penyakit Tak Menular, seperti stroke, penyakit jantung, diabetes melitus, dan penyakit saluran nafas.^{15,16}

1.5.2 Hipotesis Penelitian

1. Terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan status gizi.
2. Terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang.

