

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), Kelebihan berat badan merupakan salah satu dari pada 10 kondisi yang berisiko di seluruh dunia dan salah satu dari pada 5 kondisi yang berisiko di negara-negara berkembang. Prevalensi obesitas di seluruh dunia baik di negara berkembang maupun negara yang sedang berkembang telah meningkat dalam jumlah yang mengkhawatirkan (Aneja et al., 2004; Flier & Flier, 2008). Menurut *World Health Organization* (WHO) memperkirakan, di dunia ada sekitar 1,6 milyar orang dewasa berumur  $\geq 15$  tahun kelebihan berat dan setidaknya sebanyak 400 juta orang dewasa obese pada tahun 2005 (Sugianti et al., 2009).

Di Indonesia, angka prevalensi obesitas juga menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Data Riskesdas tahun 2007 menunjukan prevalensi obesitas pada penduduk usia  $> 18$  tahun ke atas secara nasional adalah 19,3 %, di Jawa Timur prevalensi obesitas mencapai 20,4%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2010, angka obesitas pada penduduk usia di atas 18 tahun tercatat sebanyak 27,1%, Sedang berdasarkan jenis kelamin, prevalensi obesitas pada perempuan lebih tinggi (26,9%) dibanding laki-laki (16,3%), sedangkan prevalensi *overweight* pada dewasa laki-laki (9,5%) dan pada perempuan (6,4%). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2010 prevalensi obesitas pada orang dewasa awal di Indonesia mencapai 21,7%, (Riskesdas, 2010).

Berdasarkan data Riskesdas 2007, prevalensi kurang melakukan aktivitas di Jawa Timur sebesar 44,7%. secara nasional hampir separuh penduduk Indonesia (48,2%) usia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik. Perempuan memiliki prevalensi kurang aktivitas lebih tinggi (54,5%) dibanding laki-laki (41,4%). Prevalensi kurang aktivitas penduduk perkotaan (57,6%) lebih tinggi dibandingkan dengan pedesaan (42,4%) (Soendoro, 2008). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan yang memiliki aktivitas kurang mempunyai risiko obesitas (Herdayati, & Besral 2010). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi dewasa awal yang kurang aktivitas adalah sebesar 23,2%.

Kelebihan berat badan terjadi dalam bentuk *overweight* dan obesitas. Obesitas yang muncul di usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa dan lansia. Kejadian *overweight* dan obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak baik di negara maju maupun negara berkembang.

Kelebihan berat badan merupakan suatu penyakit multifaktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan. Kelebihan berat badan terjadi bila besar dan jumlah sel lemak bertambah pada tubuh seseorang. Bila seseorang bertambah berat badannya maka ukuran sel lemak akan bertambah besar dan kemudian jumlahnya bertambah banyak (Sugondo, 2007).

Kelebihan berat badan pada usia dewasa awal berhubungan dengan peningkatan risiko kejadian penyakit jantung koroner, hipertensi, hiperkolesterolemia, diabetes melitus, dan gangguan metabolik

(Kumanyika, 2008). Faktor-faktor penyebab kelebihan berat badan diantaranya adalah faktor genetik, faktor kesehatan, faktor psikologis, faktor kurang gerak/olahraga (aktivitas), dan faktor lingkungan (Mu'tadin, 2004). Kelebihan berat badan merupakan masalah yang cukup besar yang memerlukan penanganan secara serius, hal ini dikarenakan Kelebihan berat badan dapat menimbulkan dampak negatif dan buruk pada kesehatan dan psikologisnya. Kelebihan berat badan dapat berdampak buruk terhadap terhadap kesehatan karena Kelebihan berat badan merupakan faktor resiko utama timbulnya penyakit klinik seperti diabetes, penyakit kardiovaskuler dan kanker (WHO, 2012).

Menurut Rahmatika (2008) bahwa, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menangani kelebihan berat badan antara lain dengan diet, terapi psikologis, operasi, olahraga (aktivitas). Kenaikan berat badan juga dipicu dengan kurangnya olahraga karena tidak ada aktivitas yang membakar lemak (Wong D.L, 2006). Obesitas akan berpengaruh terhadap aktivitas atau kegiatan apabila orang yang obesitas tersebut malas dan tidak aktif bergerak melakukan aktivitas.

Aktivitas merupakan gerakan tubuh yang ditimbulkan oleh otot-otot skeletal dan mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas membantu mempertahankan keseimbangan energi dan mengurangi obesitas (Citra & Retnaningsih, 2009). Aktivitas yang tidak ada (kurangnya aktivitas) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Aktivitas diperlukan untuk membakar kalori dari tubuh, jika pemasukan kalori berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas yang

seimbang maka akan memudahkan seseorang menjadi gemuk dan akan menimbulkan terjadinya lemak yang ada di dalam tubuh, lemak yang di dalam tubuh tersebut akan menimbun menjadi banyak dan akhir orang tersebut menjadi obesitas (kegemukan) (emma pandi wirakusumah, 2010).

Pada orang yang kelebihan berat badan biasanya aktivitas menurun di karena orang yang kelebihan berat badan tersebut malas dalam hal melakukan aktivitas. Aktivitas dapat berupa olahraga seperti *push up*, lari ringan, tenis, yoga, *fitness*, senam, bermain bola, bermain tenis, dan angkat beban. Selain olahraga, aktivitas dapat berupa kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berkebun, bermain dan menari (WHO, 2012). Peningkatan aktivitas cukup efektif dalam mencegah dan memperlambat perkembangan beberapa penyakit, aktivitas yang teratur juga mempunyai peran yang penting terhadap pencegahan, pengobatan, dan pemulihan beberapa penyakit yang merupakan sasaran kesehatan masyarakat yang penting (June M. M. Luhulima, 2005). Seseorang yang dikatakan malas untuk melakukan kegiatan atau aktivitas adalah orang yang tidak aktif bergerak dan kemungkinan berpengaruh pada tubuh seseorang tersebut dan mengalami obesitas.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh kelebihan berat badan terhadap tingkat aktivitas pada mahasiswa Universitas Brawijaya kampus IV.

### 1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh kelebihan berat badan terhadap tingkat aktivitas pada mahasiswa Universitas Brawijaya Kampus IV ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum :**

Untuk mengetahui pengaruh Kelebihan berat badan terhadap tingkat aktivitas pada mahasiswa Universitas Brawijaya Kampus IV

#### **1.3.2 Tujuan Khusus :**

1. Mengidentifikasi kelebihan berat badan pada mahasiswa
2. Mengidentifikasi tingkat aktivitas pada mahasiswa
3. Menganalisa pengaruh kelebihan berat badan terhadap tingkat aktivitas pada mahasiswa Universitas Brawijaya Kampus IV

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Akademik :**

Meningkatkan pengetahuan, pembelajaran dan pemahaman di institusi pendidikan tentang mengenai pengaruh Kelebihan berat badan terhadap tingkat aktivitas pada mahasiswa Universitas Brawijaya Kampus IV.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis :**

Dari penelitian ini dihasilkan rutinitas tingkat aktivitas mahasiswa. Apabila penelitian ini dipublikasikan maka diharapkan dapat memberikan pandangan dan informasi mengenai pentingnya pengaruh Kelebihan berat badan terhadap tingkat aktivitas mahasiswa Universitas Brawijaya Kampus IV.