BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas saat ini telah menjadi masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia dan merupakan masalah serius di negara berkembang dengan peringatan dari WHO mengenai peningkatan prevalensi obesitas di negara berkembang (Harbuwono et al., 2018). Data WHO menyatakan pada tahun 2016 prevalensi obesitas di dunia pada usia diatas 18 tahun sebanyak 13%. Obesitas dan obesitas sentral di Indonesia telah menjadi masalah kesehatan utama karena "beban ganda penyakit" telah mempengaruhi penduduk Indonesia (Harbuwono et al., 2018). Data Kemenkes pada tahun 2016 menyebutkan prevalensi obesitas di Indonesia pada usia diatas 18 tahun sebanyak 28,7% dan usia 5-12 tahun sebanyak 10,8%. Menurut data Riskesdas pada tahun 2018 prevalensi obesitas sentral di provinsi Bali sebesar 36,9% pada pendudukan berusia ≥15 tahun. Prevalensi obesitas di Buleleng sebesar 13,01% untuk laki-laki dan 21,75% untuk perempuan pada tahun 2017.

Obesitas sentral pada survei internasional memiliki presentase 16% pada dewasa muda (Easwaran, Sivasubramanian and Kannan, 2019). Berdasarkan data Riskesdas negara Indonesia memiliki prevalensi obesitas sentral sebesar 31% yang sebagian besar terjadi pada penduduk yang berprofesi sebagai PNS sebesar 48,8% dan tidak bekerja sebesar 42,9%. Penyebab utama obesitas sentral adalah asupan karbohidrat dan lemak yang berlebihan serta gaya hidup sedikit bergerak, dan juga pada orang yang memiliki kebiasaan merokok dan konsumsi minuman beralkohol kejadiannya lebih tinggi (Easwaran, Sivasubramanian and Kannan, 2019).

Peningkatan prevalensi obesitas sentral berdampak pada munculnya berbagai penyakit kronik degeneratif seperti resistensi insulin, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, osteoatritis, kolelithiasis, dan percepatan proses penuaan (Masrul, 2018).

WHO merekomendasikan melakukan perubahan gaya hidup berupa mengurangi 5-10% berat badan sebagai strategi pencegahan dan manajemen utama untuk orang yang mengalami obesitas (García-hermoso et al., 2018). Latihan fisik yang diterapkan dapat berupa latihan aerobik yang merupakan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan detak jantung dan volume pernapasan untuk memenuhi kebutuhan oksigen (Wang and Xu, 2017). Melakukan latihan fisik dengan batasan durasi tertentu dapat mengurangi risiko kematian daripada orang yang tidak melakukan latihan fisik seperti orang yang memiliki gaya hidup sedikit bergerak (Wang and Xu, 2017). Organisasi kesehatan Amerika merekomendasikan 60 menit atau lebih aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang untuk anak-anak dan remaja (García-hermoso et al., 2018). Selain itu, olahraga anaerobik dapat dilakukan secara teratur setidaknya 3 hari dalam seminggu (García-hermoso et al., 2018).

Olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat memperbaiki kondisi seseorang yang sudah mengalami obesitas ataupun obesitas sentral (Zulkarnain and Alvina, 2020). Hal ini terjadi karena saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang rutin terjadi pengurangan yang cukup besar dan signifikan pada jaringan lemak dan juga dapat meningkatkan masa jaringan bebas lemak serta dapat meningkatkan oksidasi lemak tubuh sehingga dapat menurunkan simpanan lemak tubuh di jaringan adiposa (Biomedika, Zulkarnain and Belakang, 2020). Langkah

pertama yang terjadi saat kita melakukan olahraga yakni terjadi proses lipolisis yang kemudian akan terjadi proses oksidasi asam lemak merupakan langkah penentu dalam kehilangan lemak tubuh (Petridou, Siopi and Mougios, 2019). Selain itu, melakukan aktivitas fisik atau olahraga tentunya akan menurunkan membuat kita mengurangi kualitas gaya hidup sedentary (Septiyanti, 2012). Olahraga aerobik teratur dengan frekuensi lebih dari 3 kali/minggu dengan durasi setiap latihan diatas 30 menit dapat menyebabkan lipolisis di jaringan adiposa dan terjadi proses oksidasi asam lemak sehingga menurunkan lemak tubuh dan lingkar pinggang (Mulyani, Andriani and Khazanah, 2019; Petridou, Siopi and Mougios, 2019).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan intesitas latihan olahraga aerobik dengan lingkar perut. Sehingga dari hasil penelitian dapat dilakukan tindak lanjut berupa upaya peningkatan edukasi dan implementasi terkait olahraga kepada masyarakat terhadap penurunan ataupun pencegahan obesitas khusunya menurunkan ukuran lingkar perut sehingga masyarakat mampu mencegah dan menurunkan angka kejadian obesitas diwilayahnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan problematika yang telah dipaparkan, adapun permasalahan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan intensitas latihan olahraga aerobik dengan lingkar perut pada PNS Universitas Pendidikan Ganesha?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan intensitas latihan olahraga aerobik dengan lingkar perut pada PNS Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Manfaat Hasil Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukanya penelitian ini bagi peneliti sendiri adalah peneliti memiliki pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas sentral dan mampu memberikan solusi dari hasil penelitian yang didapat. Peneliti juga dapat mengasah kemampuan komunikasi dengan masyarakat dan mengimplementasikan keterampilan pemeriksaan antropometri pada masyarakat setempat.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

   Memberikan bukti empiris tentang hubungan intensitas latihan olahraga aerobik dengan lingkar perut sehingga dapat menambah pengalaman peneliti dan wawasan mengenai tindakan yang dapat mencegah bertambahnya angka kejadian obesitas sentral berdasarkan hasil penelitian.

b. Bagi pemerintah

   Manfaat bagi pemerintah adalah memiliki gambaran mengenai upaya-upaya yang dapat menurunkan angka obesitas sentral diwilayahnya berdasarkan hasil survey intensitas olahraga dengan lingkar perut. Dari hasil penelitian

tersebut, pemerintah mampu memberikan tindak lanjut berupa upaya peningkatan edukasi dan implementasi kepada masyarakat terkait pentingnya berolahraga.

c. Bagi masyarakat

Manfaat penelitian bagi masyarakat adalah masyarakat yang mengalami obesitas sentral mampu mengurangi ukuran lingkar perutnya melalui olahraga aerobik sehingga dapat menerapkan pola hidup sehat.

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
UNDIKSHA