

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Overweight* merupakan kondisi kelebihan berat badan, yang ditandai dengan peningkatan Indeks Masa Tubuh (IMT) di atas normal yaitu di antara 23-24,9. *Overweight* disebabkan oleh banyak faktor seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan, dan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama yang memberikan pengaruh besar terhadap *overweight* karena berperan penting dalam pengaturan sistem tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa anak sampai lansia akan mempengaruhi kesehatan seumur hidup. Pola hidup *sedentary* (aktivitas fisik yang ringan) disebabkan oleh karena teknologi yang semakin maju menyebabkan penurunan aktivitas fisik (Andrewartha & Saraswati, 2017). Hal ini akan menyebabkan sebuah siklus yang buruk karena orang *overweight* akan semakin malas berolahraga dan semakin banyak mengumpulkan lemak di dalam tubuhnya (Pratiwi, 2017). Selain merusak penampilan, berat badan berlebih (*overweight*) juga sangat berbahaya karena dapat meningkatkan risiko sejumlah penyakit degeneratif (Rosen *et al.*, 2015). Penyakit degeneratif merupakan masalah kesehatan yang terjadi ketika fungsi atau struktur jaringan maupun organ tubuh mengalami penurunan dari waktu ke waktu. Kondisi ini dapat mempengaruhi banyak sistem tubuh, mulai dari

sistem saraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang), tulang dan sendi, hingga pembuluh darah dan jantung. Umumnya, penyebab penyakit degeneratif adalah karena faktor usia dan gaya hidup tidak sehat. Kegemukan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, penyakit diabetes, jantung koroner, hati, dan kantung empedu (Pamelia, 2018).

*Overweight* dan obesitas merupakan masalah kesehatan dunia dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat setiap tahunnya yang terjadi di negara maju maupun negara berkembang (Amelia, 2021). Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas mengalami *overweight* (39% pria dan 40% wanita). Berdasarkan hasil riset Riskesdas menunjukkan prevalensi *overweight* meningkat sejak tiga periode yaitu pada 2007 (8,6%), 2013 (11,5%), 2018 (13,6%). Jawa Timur merupakan provinsi yang masuk ke dalam kategori lima provinsi yang memiliki prevalensi *overweight* di atas dari prevalensi nasional pada tahun 2013 (Septiana *et al.*, 2018). Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2013, prevalensi kegemukan di kota Malang tahun 2013 sebesar 28% (14,8% *overweight* dan 13,2% obesitas). Berdasarkan buku Panduan Pelaksana Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) tahun 2017, *overweight* dan obesitas memiliki risiko mengalami diabetes (44%), penyakit jantung iskemik (23%) dan kanker (7-41%). Di Indonesia angka kejadian penyakit degeneratif yaitu stroke sebanyak 1.236.825 orang, penyakit hipertensi

sebanyak 84.345 orang, diabetes mellitus sebanyak 10 juta orang, penyakit jantung sebanyak 883.447 orang dan penyakit kanker sebanyak 330.000 (Amila *et al.*, 2021). Hampir 17 juta orang meninggal lebih awal setiap tahun akibat epidemi global penyakit degeneratif (Sindiya & Wathon, 2018). Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti dengan 7 wanita *overweight*, mereka mengatakan kesulitan dan malas untuk melakukan olahraga karena sibuk dengan aktivitas rutin yang dilakukan setiap hari seperti membersihkan rumah, mengurus anak dan bekerja menimbulkan rasa lelah, dan mereka tidak memiliki waktu luang. Mereka juga mengeluhkan saat melakukan aktivitas sering ngos-ngosan karena penumpukan lemak dalam tubuh yang menyebabkan berat badan lebih. Kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan berkala seperti tekanan darah, gula darah sewaktu (GDS) dan pengecekan indeks massa tubuh (IMT). Kurangnya kesadaran akan kesehatan dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka dan memicu terjadinya berbagai penyakit kronis seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung dan gagal ginjal.

Kelebihan berat badan terdiri dari *overweight* dan obesitas yang merupakan akibat dari kelebihan asupan energi (*energy intake*) dibandingkan dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) (Iriantika, 2016). *Overweight* dapat berpotensi menjadi obesitas bila keadaan tersebut tidak segera ditangani dengan baik. *Overweight* dan obesitas menjadi risiko terbesar penyebab kematian global. Faktor penyebab *overweight* dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu, faktor yang tidak

bisa dimodifikasi seperti genetik, etnik, jenis kelamin dan umur, serta faktor yang bisa dimodifikasi yaitu asupan nutrisi, gaya hidup dan aktivitas fisik. Jika asupan kalori berlebihan dan tidak diikuti dengan aktivitas fisik yang berat akan menyebabkan kelebihan berat badan. Kurangnya aktivitas fisik memberikan pengaruh besar terhadap kegemukan karena berperan penting dalam pengaturan sistem tubuh dan penurunan risiko penyakit lain yang disebabkan oleh gizi lebih (Putri *et al.*, 2017).

Aktivitas fisik adalah suatu pergerakan tubuh yang melibatkan otot secara aktif dan dapat mengeluarkan energi, gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Aktivitas fisik yang kurang akan menimbulkan penyakit degeneratif di kemudian hari seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, osteoporosis dan obesitas. Penyakit-penyakit yang timbul disebabkan akibat timbunan lemak, kolesterol, dan gula yang mengendap di dalam tubuh. Hingga saat ini, penyakit degeneratif telah menjadi penyebab kematian yang sangat besar di dunia (Iswati *et al.*, 2018).

Pengaturan kuantitas dan kualitas makan serta meningkatkan aktivitas fisik adalah cara efektif untuk mencegah penumpukan energi yang dapat berakibat kelebihan berat badan (Utami, 2017). Peningkatan aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam program penurunan berat badan. Aktivitas fisik merupakan segala kegiatan yang melibatkan energi dan anggota tubuh untuk

pelaksanaannya. Aktivitas fisik diperlukan untuk proses pembakaran energi. Terdapat dua klasifikasi aktivitas fisik, yaitu aktif dan tidak aktif. Dikatakan aktif apabila seseorang melakukan salah satu dari aktivitas berat, sedang atau melakukan kombinasi antara keduanya. Sedangkan dikatakan tidak aktif apabila seseorang tidak melakukan salah satu dari aktivitas berat ataupun sedang (Abarca, 2021).

Penanggulangan kelebihan berat badan dilakukan secara komprehensif, yang meliputi perubahan gaya hidup, perubahan sikap, perilaku makan, pemilihan makanan, serta peningkatan aktivitas tubuh. Perubahan gaya hidup salah satunya dipengaruhi oleh faktor internal yaitu motivasi dan keinginan diri seseorang untuk mengubah gaya hidup menjadi lebih baik dan sehat. Perubahan gaya hidup yang bisa dilakukan adalah mengatur pola makan, olahraga secara teratur, dan menghindari konsumsi alkohol atau rokok. Adapun beberapa jenis diet, yaitu diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak terbatas, diet tinggi serat dan diet kalori. Untuk mengurangi *overweight* dapat juga dilakukan dengan olahraga secara teratur dan rutin dengan gerakan yang benar dan terkontrol sesuai dengan kemampuan dan keinginan oleh setiap orang. Olahraga jika dilakukan secara teratur dan cukup akan memberikan keuntungan. Keuntungan tersebut menjaga kesehatan sepanjang hidup dan mencegah dari penyimpangan perilaku makan dan berstatus gizi lebih atau obesitas (Lugina *et al.*, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana Gambaran Pola Aktifitas



Pada Wanita *Overweight* di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran pola aktivitas pada wanita *overweight* di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui gambaran pola aktivitas pada wanita *overweight* di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Data ilmiah yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan ilmu keperawatan dasar serta dapat memberikan informasi khususnya tentang pola aktivitas pada wanita *overweight*.

### **1.4.2 Manfaat Praktik**

#### **1. Bagi Profesi Keperawatan**

Diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat memberikan informasi tentang pola aktivitas pada wanita *overweight*.

#### **2. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini dapat memotivasi aktivitas dan memberikan pengetahuan bagi wanita tentang *overweight*.

#### **3. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dan sumber informasi untuk penelitian selanjutnya dalam

permasalahan yang serupa serta dapat menghasilkan informasi yang berguna bagi ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan.

