

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi saat ini tidak bisa dipisahkan dari kehidupan masyarakat. Berbagai informasi yang terjadi di berbagai belahan dunia kini telah dapat langsung kita ketahui berkat kemajuan teknologi (globalisasi). Jika dahulu kita mengenal kata pepatah “dunia tak selebar daun kelor”, sekarang pepatah itu selayaknya berganti menjadi dunia saat ini selebar daun kelor, karena cepatnya akses informasi dari berbagai belahan dunia membuat dunia ini seolah semakin sempit dikarenakan kita dapat melihat apa yang terjadi di Eropa misalnya, meskipun kita berada di Indonesia.

Pada era globalisasi seperti sekarang dan perkembangan IPTEK yang semakin canggih tidak hanya penyebaran informasi saja yang semakin lebih cepat dan mudah, akan tetapi akses transportasi juga demikian. Tidak dapat dipungkiri hal tersebut baik secara langsung maupun tidak langsung mempunyai dampak bagi masyarakat, baik itu berdampak positif ataupun negatif. Dampaknyapun tidak terbatas terhadap kalangan tertentu saja, namun telah meluas ke semua kalangan.

Menurut Ahmad Effendi (Effendi, 2014) dampak positif era globalisasi ini adalah terbantunya seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk berinteraksi dengan orang lain, seseorang tinggal menggunakan *handphone*. Untuk mendengarkan radio, seseorang bisa menghubungkan *earphone* ke

handphone. Untuk mendengarkan musik, seseorang tinggal menghidupkan *mp3 player*. Untuk menyapa orang lain yang jauh jaraknya dan sudah lama tidak berkomunikasi, seseorang tinggal perlu menghubungkan laptop/*netbook* dan sejenisnya ke jaringan internet melalui berbagai aplikasi platform atau *social media* yang sudah ada. Terlebih lagi apabila seseorang penat dengan aktivitas sehari-hari, seseorang tersebut bisa bermain game online maupun offline melalui *gadget*. Sedangkan dampak yang sering terjadi dengan kemajuan teknologi informasi diantaranya seseorang sering mengabaikan kesehatannya sendiri, karena terlalu nyaman dengan hal-hal yang berbau teknologi tersebut, seseorang lebih nyaman di dunia maya daripada dunia nyata, contohnya sekarang seseorang lebih nyaman dan menikmati bermain *game online* di *gadget* daripada bermain bola di lapangan.

Era globalisasi ini tidak hanya terjadi di kota saja, melainkan juga menyebar ke wilayah desa. Kemudahan akses dari moda transportasi, sinyal yang sudah baik, dan perkembangan IPTEK juga sudah terjamah ke wilayah desa. Gaya hidup juga sudah mulai bergeser atau berubah dibandingkan dengan gaya hidup masyarakat sebelumnya. Perbedaan yang sangat menonjol yaitu ketidakaktifan bergerak dan cenderung pasif, serta mengakibatkan penurunan terhadap tingkat aktivitas fisik pada masyarakat kita.

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh apapun yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi (WHO, 2020). Senada dengan

pendapat tersebut, Bouchard, Blair, & Haskell menyatakan “*Physical activity is bodily movement that is produced by the contraction of skeletal muscle and that substantially increase energy expenditure*”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi (Bouchard et al., 2007). WHO memberikan data bahwa aktivitas fisik yang rendah ternyata merupakan faktor risiko terkemuka keempat kematian global yang menyebabkan sekitar 3,2 juta kematian dan secara global 6% dari kematian dikaitkan dengan ketidakaktifan fisik diikuti tekanan darah tinggi (13%), penggunaan tembakau (9%) dan kadar glukosa darah yang tinggi (6%). Ketidakaktifan fisik merupakan penyebab utama sekitar 21-25% dari kanker payudara dan usus, 27% dari diabetes dan 30% dari beban penyakit jantung iskemik (WHO, 2014). Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa proporsi penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018 (Kemenkes, 2019).

Rendahnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan obesitas. Obesitas umumnya disebabkan karena masukan energi melebihi penggunaan energi oleh tubuh (*calorie intake > calorie expenditure*). Kelebihan energi yang dikonsumsi tanpa disertai penggunaan energi yang memadai akan menyebabkan peningkatan penyimpanan energi dalam sel lemak yang berakibat meningkatnya jumlah dan ukuran sel lemak. Keadaan ini yang mengakibatkan obesitas (Sargowo & Andarini, 2011)

Observasi yang dilakukan oleh Low, Chin, dan Deurenberg mengenai obesitas pada tahun 2009 memberikan hasil bahwa prevalensi berat badan berlebih (*overweight*) di negara maju adalah 23,2% di Jepang dan 66,3% di Amerika Serikat, sedangkan di negara berkembang seperti Indonesia adalah 13,4%. Prevalensi kegemukan (*obesity*) di negara maju adalah 2,4% di Korea Selatan dan 32,2% di Amerika Serikat, sedangkan di negara berkembang seperti Indonesia adalah 2,4% (Low et al., 2009). Hasil laporan dari Riskesdas pada tahun 2010 menunjukkan data bahwa provinsi dengan prevalensi IMT kategori *overweight* pada penduduk berusia diatas 18 tahun terendah berada di Nusa Tenggara Timur sebesar 13,0% dan prevalensi IMT kategori *overweight* tertinggi terdapat di Sulawesi Utara sebesar 37,1%. Angka kelebihan berat badan di Indonesia pada perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki yaitu 26,9% pada perempuan dan 16,3% pada laki-laki. Temuan hasil dari Riskesdas pada tahun 2010 menemukan prevalensi obesitas sentral sebesar 18,8% terjadi di Indonesia (Kemenkes, 2007).

Obesitas sentral terjadi karena adanya dampak dari penumpukan lemak visceral dalam jumlah yang tinggi. Lemak visceral merupakan akumulasi dari lemak intra-abdomen (obesitas sentral) yang tersimpan dibawah kulit lebih dalam dari lemak subkutan (Susantini, 2021). Aktivitas fisik mampu menurunkan ukuran lingkaran pinggang karena berkaitan erat dengan penurunan persentase lemak tubuh terutama lemak visceral (Elisabeth et al., 2013). Penelitian yang dilakukan oleh S. J. Kay and M. A. Fiatarone Singh juga memperlihatkan hasil bahwa terdapat pengaruh aktivitas fisik pada

pengurangan lemak perut dan lemak visceral pada subjek *overweight* dan obesitas (Kay & Fiatarone Singh, 2006). Terdapat salah satu cara yang sering digunakan untuk mengukur obesitas yaitu dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). IMT sendiri atau yang biasa kita kenal dengan Indeks Massa Tubuh adalah alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Destiara et al., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Adhitya Pradana (Pradana et al., 2014) menemukan bahwa terdapat hubungan dan korelasi positif antara IMT dengan nilai lemak visceral pada mahasiswa kedokteran Undip. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Janssen dkk pada pria dan wanita kulit putih menunjukkan bahwa IMT dan lingkar pinggang berkontribusi terhadap prediksi lemak *non-abdominal*, lemak subkutan dan lemak visceral (Janssen et al., 2002).

Berdasarkan uraian dan permasalahan di atas, penelitian tentang lemak visceral pada warga desa belum pernah dilakukan khususnya di lingkungan Desa Bojong Koneng. Pemilihan terhadap sebagian warga di Desa Bojong Koneng dilakukan karena letak dari desa tersebut dekat dengan perkotaan, maka dari itu ada asumsi bahwa globalisasi yang cepat terjadi disana yang dimana segala teknologi seperti TV, *gadget*, moda transportasi, dan yang lainnya telah terakses disana. Hal tersebut membuat meningkatnya gaya hidup *sedentary* yang memicu turunnya tingkat aktivitas fisik. Situasi ini menarik perhatian peneliti untuk mengetahui kondisi serta mencari hubungan antara aktivitas fisik dan IMT dengan lemak visceral pada sebagian warga Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Dampak negatif yang terjadi di era globalisasi ini dengan kemudahan teknologi
2. Turunnya tingkat aktivitas fisik pada masyarakat di era ini
3. Beberapa penyakit yang disebabkan oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik
4. Belum diketahui tingkat aktivitas fisik pada sebagian warga Desa Bojong Koneng
5. Belum diketahui Indeks Massa Tubuh (IMT) pada sebagian warga Desa Bojong Koneng
6. Belum diketahui lemak viseral pada sebagian warga Desa Bojong Koneng
7. Perlu diketahui hubungan aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh dengan lemak viseral di Desa Bojong Koneng

C. Pembatasan Masalah

Melihat berbagai masalah yang muncul dan disesuaikan dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah yang akan dibahas dalam skripsi ini dibatasi pada hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan lemak viseral masyarakat Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor.

D. Perumusan Masalah

Dari identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik (X_1) dengan lemak visceral (Y) masyarakat Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor ?
2. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (X_2) dengan lemak visceral (Y) masyarakat Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor ?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik (X_1) dan indeks massa tubuh (X_2) secara bersama-sama dengan lemak visceral (Y) masyarakat Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a) Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih ilmu di bidang olahraga, khususnya kesehatan olahraga.
 - b) Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi atau bahan bacaan untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan lemak visceral masyarakat Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor.
2. Manfaat Praktis
 - a) Warga Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor, dapat sebagai acuan dalam menerapkan gaya hidup sehat, meningkatkan aktivitas fisik dengan *exercise activity* dan *non-exercise activity*, dan memilih makanan yang sehat untuk terhindar dari penyakit yang diakibatkan oleh menumpuknya lemak visceral.

- b) Kepala Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor, menjadikan informasi mengenai aktivitas fisik, indeks massa tubuh, dan lemak viseral warganya untuk pembuatan kebijakan kesehatan masyarakat.
- c) Peneliti, dapat mengetahui kebenaran hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan lemak viseral.

