# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi sangat berdampak pada diri seseorang dan lingkungan sekitar. Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi dibeberapa bidang dapat memberikan dampak positif atau negatif. Salah satu dampak negatif yang terjadi adalah menurunnya mobilitas gerak dan tingkat kebugaran jasmani pada manusia (Nurcahyo, 2011). Dengan berukurangnya mobilitas gerak pada manusia artinya berkurang juga aktivitas fisik pada manusia. Akibat dari hal tersebut dapat menyebabkan permasalahan kelebihan atau kekurangan berat badan (Demokrati, 2018).

Berat badan merupakan salah satu indikator penting untuk mengetahui keadaan gizi dan kesehatan seseorang (Basskara, 2017). Seseorang yang memiliki permasalahan kekurangan atau kelebihan berat badan memiliki dampak negatif pada produktifitas kerjanya. Kekurangan berat badan dapat meninimbulkan penyakit malnutrisi sedangkan kelebihan berat badan dapat menimbulkan penyakit hipertensi, jantung koroner, atau stroke (Rabbani, 2016).

Kelebihan berat badan merupakan kondisi dimana seseorang memiliki berat badan lebih dari 120% dan memiliki Indeks Massa Tubuh diatas 27 (Nurcahyo, 2011). Dalam arti lain terdapat penumpukan lemak yang

berlebihan akibat tidak seimbangnya asupan energi dan energi yang digunakan (Sulistyowati. et al., 2016) . Asupan energi masuk secara berlebihan sedangkan energi yang digunakan hanya sedikit, dengan demikian terjadilah penumpukan lemak di dalam tubuh.

Lemak tubuh memiliki kaitan yang erat dengan berat badan, hal tersebut dapat terlihat dari penampilan seseorang, semakin tinggi kadar lemak seseorang semakin tinggi juga berat badannya (Basskara, 2017). Sebenarnya lemak memiliki manfaat bagi tubuh apabila tidak berlebihan. Lemak memiliki peran sebagai cadangan energi dalam tubuh (Apriansyah, 2012). Seseorang apabila memiliki kelebihan lemak dalam tubuhnya akan membahayakan kesehatannya. Salah satu yang menjadi sumber penyakit akibat dari penumpukan lemak adalah kelebihan berat badan atau obesitas.

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*), pada tahun 2016 lebih dari 1,9 milyar orang yang berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan. Sedangkan lebih dari 650 juta orang dewasa diantaranya mengalami obesitas. Kelebihan berat badan dan obesitas menyebabkan lebih banyak kematian dibandingkan dengan kekurangan berat badan (*under weight*) (WHO, 2021).

Permasalahan kelebihan berat badan dan obesitas bukan hanya terjadi di negara yang berpenghasilan tinggi saja, sekarang permasalahan kelebihan berat badan dan obesitas mengalami peningkatan di negara berpenghasilan menengah kebawah (WHO, 2021). Indonesia menjadi salah satu negara yang memiliki permasalahan tersebut.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) 2018, prevalensi obesitas di Indonesia pada usia di atas 18 tahun adalah sekitar 21,8%. Prevalensi tertinggi terdapat pada Provinsi Sulawesi Utara (30,2%), DKI Jakarta (29,8%), Kalimantan Timur (28,7%), Papua Barat (26,4%), Kepulauan Riau (26,2%), dan diikuti provinsi-provinsi lainnya. Data ini cenderung meningkat dari tahun 2007 yaitu sebanyak 10,5% menjadi 11,5% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 21,8% pada tahun 2018 (Saridewi, n.d.). Obesitas tidak hanya meningkatkan risiko hipertensi, tetapi juga terkait positif dengan adanya sindrom metabolik, dislipidemia, hipertensi sistemik, dan resistensi insulin, terkait dengan peningkatan risiko Penyakit Kardiovaskular (CVD) dan merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia. (Setiakarnawijaya & Kuswahyudi, 2021). Permasalahan obesitas tidak hanya terjadi di daerah perkotaan saja, namun kecenderungan peningkatan permasalahan obesitas di daerah pedesaan juga harus menjadi perhatian sabagai bentuk masukan dalam menentukan kebijakan dan perencanaan program gizi dan kesehatan. (Effendy, 2017).

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh dengan melibatkan otot-otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (Sulistiana, 2019). Aktivitas fisik menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian seseorang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur akan mendapatkan dampak positif untuk keberlangsungan aktivitas yang lainya.

Kurangnya minat dalam melakukan aktivitas fisik adalah salah satu dampak negatif dari majunya ilmu pengetahuan dan teknologi. Seseorang lebih menyukai untuk menghabiskan waktunya bersama smartphone dan mengkonsumsi makanan cepat saji daripada melakukan aktivitas fisik. Akibat dari hal tersebut dapat menibulkan dampak buruk bagi kesehatan seseorang seperti depresi, penyakit jantung, diabetes, kelebihan berat badan dan lain sebagainya.

Dari semua uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti masalah mengenai hubungan aktivitas fisik dan berat badan dengan lemak tubuh masyarakat desa bojong koneng.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diidentifikasikan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Penurunan mobilitas gerak berdampak pada permasalahan kesehatan
2. Berat badan dan lemak tubuh yang berlebih dapat mengakibatkan penyakit degeneratif
3. Perlunya edukasi tentang pentingnya melakukan Aktivitas Fisik agar masyarakat tetap sehat
4. Perlunya perencanaan program kesehatan untuk masyarakat desa

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi, maka penelitian ini perlu dibatasi supaya tidak terjadi salah penafsiran. Oleh sebab itu peneliti

membatasi masalah penelitian pada masalah “Hubungan aktivitas fisik dan berat badan dengan lemak tubuh masyarakat desa Bojong Koneng”

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan lemak tubuh masyarakat desa Bojong koneng?
2. Apakah terdapat hubungan antara berat badan dengan lemak tubuh masyarakat desa Bojong koneng?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan berat badan dengan lemak tubuh masyarakat desa Bojong koneng?

## E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan baru dalam bidang olahraga khususnya dalam bidang olahraga dan kesehatan.

2. Kegunaan Praktis

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan bagi pihak-pihak yang berkepentingan di dunia olahraga dan kesehatan dalam rangka melakukan aktivitas fisik secara teratur guna mengurangi penyakit-penyakit degeneratif di desa Bojong koneng. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan masyarakat akan pentingnya

melakukan aktivitas fisik secara teratur agar mendapatkan kesehatan dan kebugaran bagi tubuh.