

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Beberapa dekade terakhir ini seiring dengan adanya perbaikan tingkat kehidupan dan kemajuan teknologi telah memicu perubahan pola kebiasaan hidup atau gaya hidup. Banyak berkembang gaya hidup di Indonesia, salah satunya adalah gaya hidup sedentarian. Gaya hidup sedentarian ditandai dengan banyak duduk dan kurang gerak. Dengan kata lain kehidupan masyarakat yang sedenter menyebabkan menurunnya aktivitas fisik sehingga terjadi penurunan penggunaan energi. Individu yang mempunyai aktivitas fisik yang tinggi biasanya memiliki IMT normal (Yin T dan Seng Y, 2010).

Ketidakaktifan fisik merupakan istilah untuk mengidentifikasi orang-orang dengan tingkat kegiatan fisik teratur yang rendah, atau tidak ada sama sekali. Ketidakseimbangan antara kalori yang masuk melalui makanan dan minuman dengan pembakaran kalori oleh aktivitas fisik tubuh membuat *positive balance* dengan akibat glukosa dan lemak darah meningkat serta berat badan naik. Akibatnya pembakaran energinya tidak lebih dari 1,5 kali pembakaran energi saat beristirahat. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2007, saat ini 48,2 % masyarakat berusia lebih dari 10 tahun kekurangan aktivitas fisik. Sedangkan menurut Sunnybrook Health Sciences Center Kanada pada tahun 2010 menyebutkan bahwa wanita tidak aktif pada usia 20 tahun namun menjadi aktif kembali pada usia 30 tahun dan 50 tahun. Di dunia,

menurut WHO pada tahun 2009 terdapat 60-80 persen populasi dewasa tidak aktif secara fisik. Ketidakaktifan fisik ini dalam jangka panjang dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan juga meningkatkan resiko seseorang terserang penyakit kardiovaskular. Hal ini saling berkaitan karena orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi jantung lebih tinggi sehingga otot jantung bekerja lebih keras pada saat kontraksi (Soeharto, 2004).

Kegemukan pada dewasa ini merupakan sesuatu yang menjadi masalah bagi sebagian orang terutama pada orang dewasa usia 20 tahun ke atas. Perubahan yang terjadi pada berat badan dalam waktu singkat biasanya akan membuat keresahan, hal ini terutama pada wanita. Secara umum dapat dikatakan bahwa kegemukan adalah dampak dari konsumsi energi yang berlebihan, dimana energi yang berlebihan tersebut disimpan di dalam tubuh sebagai lemak, sehingga akibatnya dari waktu ke waktu badan menjadi bertambah berat. Obesitas dalam dekade terakhir ini menjadi masalah global ,dan juga menurut WHO pada tahun 2005 sekitar 1,6 miliar orang dewasa diatas usia 15 tahun mengalami kelebihan berat badan, setidaknya 400 juta orang dewasa menderita obesitas. Para ahli percaya jika kecenderungan ini akan berlangsung pada tahun 2015 sekitar 2,3 miliar orang dewasa akan kelebihan berat badan dan lebih dari 700 juta akan obesitas. Di dunia, obesitas menempati urutan keempat penyebab utama kematian atau menyumbang 30 persen dari angka kematian dunia. Menurut Cahyati (2007) menyebutkan bahwa adanya hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian kegemukan ibu rumah tangga . Ibu rumah tangga yang memiliki aktivitas fisik

yang mendukung kegemukan mempunyai resiko 5,46 kali lebih besar dibandingkan yang memiliki aktivitas fisik yang tidak mendukung.

Dari berbagai macam pernyataan tersebut diatas maka fisioterapi sebagai salah satu tenaga medis yang memiliki tugas pokok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi suatu organ tubuh serta berperan penting dalam mencegah dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, merasa perlu melakukan penelitian dengan tema “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Aktivitas Fisik wanita di Perumahan Gedongan Colomadu Karanganyar, agar tercapai suatu kebugaran (*physical fitness*), yaitu keadaan badan sehat, mampu melakukan kerja sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki sisa tenaga untuk menikmati waktu senggang atau kesenangan dan kegiatan tambahan yang mendadak (Busse & Blazer, 2000).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah gambaran aktivitas fisik masyarakat secara umum ?
2. Bagaimanakah gambaran IMT masyarakat secara umum ?
3. Apakah ada hubungan antara IMT dengan aktivitas fisik ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik masyarakat secara umum
2. Untuk mengetahui gambaran IMT masyarakat secara umum.
3. Untuk mengetahui hubungan IMT dengan aktivitas fisik.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi institusi pelayanan fisioterapi:

Membantu cara berpikir secara ilmiah dalam menghadapi permasalahan yang timbul dalam lingkungan fisioterapi yang berhubungan dengan aktivitas fisik.

2. Bagi peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam memberikan pemecahan masalah hubungan IMT dengan aktivitas fisik.

3. Bagi ilmu pengetahuan

Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dengan mengetahui hubungan IMT dengan aktivitas fisik.

4. Manfaat bagi penderita

Untuk mengetahui tentang bahaya dari ketidakaktifan fisik sehingga dapat mengubah pola hidup menjadi lebih aktif.