

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan keadaan di mana perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan. Obesitas dan kegemukan disebut sebagai suatu masalah kesehatan pada masyarakat karena kedua hal tersebut dapat meningkatkan angka kejadian penyakit diabetes mellitus, hipertensi, dislipidemia kanker, dan penyakit kardiovaskular lainnya, dimana penyakit tersebut merupakan penyakit non-infeksi dengan angka morbiditas yang tinggi (Nugraha, et al., 2015)

Berdasarkan data statistik dari WHO didapatkan bahwa penyakit non-infeksi merupakan penyebab dari 63% angka kematian di seluruh dunia, dimana angka tersebut mencapai dua kali lipat dari angka kematian yang disebabkan oleh penyakit infeksi. Prevalensi obesitas dan kegemukan di dunia antara tahun 1980 dan 2013 yaitu sebesar 37,5% pada orang dewasa (Wulansari et al., 2016).

Beberapa faktor risiko terjadinya obesitas antara lain aktivitas fisik dan stress, Penurunan aktivitas fisik akibat perubahan pola gaya hidup yang disebabkan perkembangan teknologi yang semakin maju dapat dijadikan salah satu pemicu utama terjadinya obesitas, (Elder et al., 2016). Faktor stres yang mempengaruhi obesitas yaitu faktor sosial ekonomi, demografis, geografis, gaya hidup dan nutrisi. Pada kelompok usia anak dan remaja lebih rentan terkena obesitas dibandingkan kelompok usia tua, (Rahmi et al., 2015)

Aktivitas fisik merupakan segala pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan akan meningkatkan pengeluaran energi (NIH, 2012). Aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi untuk pencegahan dan menanggulangi overweight pada anak usia sekolah (Hung et al., 2015). Pentingnya kebugaran jasmani dimana tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, Dalam melakukan aktivitas, dibutuhkan tubuh yang bugur. karena

dengan tubuh yang bugar pekerjaan dapat dikerjakan dengan maksimal (Soemosasmito, 2015).

Mahasiswa yang mengalami perubahan lingkungan yang ditandai dengan pola makan yang kurang sehat dan kurangnya aktivitas fisik yang menempatkan mahasiswa pada risiko yang lebih besar dari kenaikan berat badan (Carson and Wenrich, 2002; Brevard and Ricketts, 2000). Menurut US Department of Agriculture (2010), pada masa transisi remaja menuju dewasa ada transisi diet, dimana konsumsi makanan berkualitas rendah meningkat dua kali lipat dan konsumsi makanan berkualitas tinggi menurun 10%.

Stres merupakan masalah umum yang terjadi di kehidupan sebagai respon psikologis. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah atribut kehidupan modern. Ini karena stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik lingkungan sekolah, kerja, keluarga, stress dapat dialami oleh seseorang. Ditegaskan oleh Lin dan Huang (2014) yang menjadi masalah adalah apabila stress banyak dialami oleh seseorang, maka dampaknya adalah membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Stres diyakini memberikan dampak buruk bagi kesehatan fisik, kesehatan emosional dan kinerja akademik (Alzaeem, *et al.*, 2010).

Penelitian Purwanti M, *et al.*, (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif bermakna antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh, yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi juga indeks massa tubuh.

Penelitian Christianto A, *et al.*, (2018) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas berdasarkan indeks massa tubuh.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan stres dan aktivitas fisik terhadap obesitas pada mahasiswa yang melaksanakan koas fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan stres dan aktivitas fisik terhadap obesitas

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hubungan stres dengan obesitas pada mahasiswa yang melaksanakan koas Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
- b. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa yang melaksanakan koas Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoretis :

Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai stres dan aktivitas fisik

2. Manfaat Aplikatif :

- a. Bagi Klinis/Tim Medis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya serta menambah informasi mengenai stres dan aktivitas fisik terhadap obesitas.

- b. Bagi Masyarakat dan Penderita

Diharapkan dapat memberikan edukasi serta pengetahuan mengenai stres dan aktivitas fisik terhadap obesitas sehingga dapat di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari

- c. Bagi Peneliti

Dapat Menambah informasi dan pengetahuan mengenai stres dan aktivitas fisik terhadap obesitas.

E. Novelty

1. Fitri Y, Mulyani NS, Fitriyaningsih E, Suryana S., 2016 dengan judul “Pengaruh Pemberian Aktifitas Fisik (Aerobic Exercise) terhadap Tekanan Darah, IMT dan RLPP pada Wanita Obesitas” Penelitian ini merupakan observasional dengan desain yang digunakan dalam *cross*

sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i prodi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh. Ukuran minimal sampel adalah 60 orang. Untuk mendapatkan jumlah sampel 60 orang, maka dilakukan teknik *stratifikasi random sampling* berdasarkan tingkatan kelas, Hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan.

2. Melvy Purwanti, Eka Ardiani Putri., 2017 dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh”. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 62 responden kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian didapatkan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh, berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas.
3. Novitasary Meiriyani D, Mayulu N., 2013 dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas Dipuskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado”. penelitian yang digunakan yaitu penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh Wanita Usia Subur (WUS) Peserta Jamkesmas di Puskesmas dengan usia 19-49 tahun, Hasil uji Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Chisquare* diperoleh nilai *p* sebesar 0,55 yakni lebih besar dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur (WUS) di Puskesmas Wawonasa.

Berdasarkan penelitian Viona (2013), yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran juga sering mengalami tekanan sehingga menimbulkan gejala stres ringan hingga sangat berat (86,4%), mahasiswa dengan gejala depresi ringan hingga sangat berat (93,3%) dan gejala kecemasan ringan hingga sangat berat (84,8%) (Viona, 2013). Seseorang saat dalam kondisi stres, perilaku makan

akan mengalami peningkatan dan berkontribusi terhadap obesitas atau kelebihan berat badan (Nishitani, 2006).

kurangnya aktivitas fisik sangat mempengaruhi kesehatan. Rendahnya aktivitas fisik, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Kurdanti dkk., 2015). Asupan makanan yang berlebih jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka akan meningkatkan resiko terjadinya penimbunan lemak yang menyebabkan obesitas (Novitasary dkk., 2013).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan peneliian yang bertujuan untuk membuktikan adakah hubungan antara aktifitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian obesitas pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.