

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan suatu kondisi yang ditandai oleh penumpukan lemak tubuh yang tidak normal, dan kondisi ini dapat mengakibatkan berbagai risiko kesehatan serius (*World Health Organization*. 2018). Istilah obesitas atau kegemukan sering digunakan untuk menggambarkan situasi di mana lemak tubuh mengalami peningkatan yang signifikan dalam jaringan adiposa, yang pada gilirannya dapat membahayakan kesehatan individu (Leitzmann *et al.* 2017). Menurut WHO, obesitas telah mencapai status pandemi global, menandakan bahwa ini bukan hanya masalah kesehatan regional, tetapi juga perlu penanganan yang mendalam secara global (Hamasaki *et al.* 2017).

Obesitas adalah kondisi medis yang terjadi ketika seseorang memiliki kelebihan lemak tubuh yang dapat memengaruhi kesehatan secara negatif. Obesitas biasanya diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang menghitung berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Jika Indeks Massa Tubuh seseorang lebih dari 25, maka orang tersebut dianggap mengalami obesitas. Obesitas dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dan beberapa jenis kanker (Alhashemi *et al.* 2022).

Obesitas pada remaja juga merupakan isu serius, dengan risiko kesehatan termasuk penyakit kardiovaskular, *Slipped Capital Femoral Epiphysis* (SCFE), *obstructive sleep apnea*, dan penurunan kualitas hidup (Zhang *et al.* 2022). Kondisi obesitas sendiri muncul ketika jumlah kalori yang masuk melalui

makanan melebihi jumlah kalori yang dibakar oleh tubuh, yang jika berlangsung bertahun-tahun, dapat mengakibatkan penumpukan jaringan lemak yang berlebihan dalam tubuh.

Usia yang rentan terhadap kelebihan berat badan dan obesitas adalah mahasiswa yang berusia di atas 18 tahun (Graeme *et al.* 2019). Hal ini sesuai dengan temuan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mencatat bahwa prevalensi obesitas di kalangan individu berusia di atas 18 tahun di Indonesia telah meningkat menjadi 21,8%. Ini merupakan peningkatan signifikan dari hasil Riskesdas tahun 2013 yang mencatatkan tingkat obesitas sebesar 14,8%.

Pengatasan masalah peningkatan prevalensi obesitas diperlukan tindakan pencegahan dan pengobatan yang tepat. Pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor risiko obesitas dapat membantu mengurangi angka kejadian obesitas (*Australian Institute of Health and Welfare*, 2018). Usia produktif memiliki risiko tinggi terhadap obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik, yang dapat mengakibatkan penurunan produktivitas. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pencegahan dan pengendalian terhadap penyebab penyakit degeneratif ini, dan aktivitas fisik memiliki peran kunci dalam menjaga berat badan yang sehat.

Aktivitas fisik, menurut definisi WHO (2018), adalah segala gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot rangka dan memerlukan energi. Aktivitas fisik ini meningkatkan laju metabolisme dan pengeluaran energi, sehingga membantu menjaga keseimbangan energi dalam tubuh (Hamasaki *et al.* 2017). Beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Cristanto (2017), telah mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas. Namun, prevalensi

kurangnya aktivitas fisik terus meningkat, terutama pada usia remaja. Mahasiswa seringkali memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang dapat mengakibatkan ketidakseimbangan energi dengan masukan energi yang berlebihan. Hal ini kemudian berkontribusi pada peningkatan berat badan hingga obesitas (Wegiarti, 2017).

Penting untuk diingat bahwa penurunan aktivitas fisik merupakan salah satu kontributor utama dalam epidemi obesitas global dan salah satu dari 10 faktor risiko utama penyebab kematian di seluruh dunia. Orang yang tidak aktif secara fisik memiliki risiko kematian yang lebih tinggi, mencapai 20% hingga 30%, dibandingkan dengan individu yang menjalani aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi WHO (WHO, 2018). Oleh karena itu, mendorong gaya hidup aktif dan menjaga aktivitas fisik yang cukup menjadi kunci dalam mengatasi masalah obesitas ini secara efektif.

Masalah obesitas pada remaja juga merupakan isu yang mendalam hingga saat ini. Secara global, lebih dari 1,9 miliar individu berjuang dengan masalah kelebihan berat badan, dan 31,6% dari mereka menghadapi obesitas, di antaranya 39% adalah remaja (WHO, 2014).

Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2020 mencatat bahwa prevalensi obesitas pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah sebesar 21,8%, yang berarti bahwa sekitar 1 dari 5 orang dewasa di Indonesia menderita obesitas. Data historis menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam prevalensi obesitas, dengan prevalensi sebesar 15,4% pada tahun 2013. Peningkatan ini terjadi di semua kelompok umur dan memengaruhi baik laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, terungkap bahwa prevalensi obesitas pada penduduk usia ≥ 18 tahun di wilayah tersebut mencapai 8,83% pada periode tahun 2022-2023. Artinya, sekitar 1 dari 11 orang dewasa di Jawa Barat mengalami obesitas. Adanya peningkatan ini dapat terlihat dari perbandingan dengan tahun 2018, di mana prevalensi obesitas hanya sebesar 7,1%. Peningkatan ini mencakup semua kelompok umur, baik laki-laki maupun perempuan, menunjukkan bahwa obesitas menjadi masalah kesehatan yang merata di masyarakat Jawa Barat.

Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu juga melaporkan data serupa untuk wilayahnya. Prevalensi obesitas pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indramayu mencapai 7,4% pada tahun 2022-2023. Ini berarti sekitar 1 dari 13 orang dewasa di Indramayu mengalami obesitas. Jika dibandingkan dengan tahun 2018, terjadi peningkatan signifikan dari 6,2% menjadi 7,4%. Seperti halnya di Jawa Barat, peningkatan ini juga terjadi di semua kelompok umur dan pada kedua jenis kelamin, diantaranya pada kelompok remaja.

Obesitas pada remaja merupakan isu yang sangat penting untuk diperhatikan karena memiliki konsekuensi serius. remaja yang mengalami obesitas memiliki risiko sebanyak 80% untuk mengalami obesitas saat dewasa nanti (Agung, 2016). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Steele, Nelson, dan Jelalian pada tahun 2008 (Nindi, 2016) menemukan bahwa sekitar 34% remaja usia 12-19 tahun mengalami obesitas, dan lebih dari 32% dari mereka cenderung tetap obesitas hingga dewasa.

Penyebab utama obesitas pada remaja dapat ditelusuri pada ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi.

Ketidakseimbangan ini sering disebabkan oleh peningkatan asupan makanan berenergi tinggi dengan kandungan lemak yang tinggi, sementara aktivitas fisik cenderung menurun karena perubahan gaya hidup yang semakin menetap. Perubahan ini dapat berupa jenis pekerjaan yang kurang memerlukan aktivitas fisik, perubahan dalam mode transportasi yang lebih cenderung mengandalkan kendaraan darat, serta peningkatan urbanisasi yang mengurangi kesempatan untuk beraktivitas fisik (WHO, 2018). Untuk mengatasi masalah obesitas pada remaja, peningkatan aktivitas fisik di luar rumah menjadi sangat penting. Kegiatan seperti bersepeda, bermain kejar-kejaran, bermain sepak bola, serta mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat membantu mengurangi risiko obesitas pada anak (Cahaya, 2017). WHO juga merekomendasikan setidaknya 60 menit aktivitas fisik sedang-berat setiap hari untuk remaja.

Tingginya tingkat obesitas pada remaja juga berpotensi meningkatkan risiko terkena penyakit degeneratif saat dewasa. Obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor yang tidak dapat diubah seperti faktor genetik, etnik, jenis kelamin, dan usia, serta faktor yang dapat dimodifikasi seperti pola makan dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, meningkatkan aktivitas fisik menjadi salah satu langkah penting dalam upaya penurunan berat badan (Asnita *et al.* 2017). Selain itu, aktivitas fisik yang ringan seperti duduk lama, berbaring, berbicara, membaca, bermain game, dan menonton televisi juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah (Blair *et al.* 2015). Dengan demikian, obesitas pada remaja merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian khusus, termasuk perubahan dalam pola makan dan

peningkatan aktivitas fisik, untuk mengurangi risiko obesitas pada masa dewasa dan mencegah timbulnya penyakit degeneratif yang berpotensi fatal.

Obesitas memiliki dampak yang luas terhadap mahasiswa dan dapat mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan mereka. Dalam konteks kesehatan, obesitas membawa risiko yang signifikan. Mahasiswa yang mengalami obesitas memiliki peningkatan risiko terkena penyakit serius seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan hipertensi. Masalah tidur juga sering terjadi pada mahasiswa obes, yang dapat mengganggu pola tidur mereka dan akhirnya memengaruhi konsentrasi serta kinerja akademik mereka. Adanya masalah pernapasan seperti sleep apnea juga sering menjadi komplikasi yang terkait dengan obesitas.

Dampak kesehatan fisik akibat obesitas juga memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami obesitas mungkin mengalami stigmatisasi sosial dan diskriminasi, yang dapat merusak harga diri mereka. Gangguan mood seperti depresi dan kecemasan juga lebih mungkin terjadi pada mereka yang mengalami obesitas. Tidak jarang, perasaan kurang percaya diri akibat obesitas dapat memperburuk tingkat stres akademik yang mereka alami.

Pengaruh obesitas tidak hanya terbatas pada dimensi individu, tetapi juga menyebar ke aspek sosial. Mahasiswa obesitas cenderung menghindari aktivitas sosial atau olahraga karena perasaan tidak nyaman dengan tubuh mereka. Hal ini dapat mengakibatkan gangguan dalam hubungan sosial, seperti hubungan dengan teman-teman sebaya atau bahkan dalam hubungan romantis mereka. Selain itu, obesitas dapat menjadi salah satu faktor penyebab isolasi sosial yang merugikan.

Kemajuan pesat dalam teknologi dari tahun ke tahun telah mengubah gaya hidup remaja secara signifikan dan pada saat yang sama, telah mengurangi tingkat aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sebelumnya, anak-anak sering terlibat dalam berbagai permainan yang mengharuskan mereka untuk berlari, melompat, dan melakukan gerakan fisik lainnya. Namun, saat ini, permainan elektronik, komputer, internet, dan televisi telah menggantikan aktivitas fisik ini, yang dapat dilakukan dengan hanya duduk di depan layar tanpa perlu bergerak secara signifikan.

Kegemukan tidak hanya dipengaruhi oleh aspek pola makan seperti konsumsi berlebihan karbohidrat, lemak, dan protein, tetapi juga oleh kurangnya aktivitas fisik (Choi, 2019). Aktivitas fisik dapat dibagi menjadi dua kategori menurut Riskesdas (2019): aktif dan kurang aktif. Orang yang aktif melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau bahkan keduanya, sementara yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik yang ringan. Data menunjukkan bahwa di Indonesia, sebanyak 73,9% penduduk berusia di atas 10 tahun aktif secara fisik, sedangkan 26,1% tergolong kurang aktif.

Penelitian yang dilakukan oleh Zamzami, (2016) mengungkapkan bahwa anak-anak yang hanya melakukan aktivitas fisik sedang-berat selama kurang dari satu jam sehari memiliki risiko lima kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan anak-anak yang aktif lebih dari satu jam sehari. Penelitian lain oleh Sawello pada tahun 2012 menunjukkan bahwa orang yang hanya melakukan aktivitas fisik ringan memiliki risiko 6,5 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas dari pada orang yang melakukan aktivitas sedang.

Berdasarkan penelitian Cox *et al* (2017), ditemukan bahwa sebanyak 77,5% remaja yang mengalami obesitas menghabiskan lebih dari 8 jam tidur dalam sehari, 85% dari mereka menghabiskan lebih dari 2 jam untuk menonton TV, bermain game, atau menggunakan internet dalam sehari, dan 70% dari remaja obesitas tersebut hanya menghabiskan kurang dari 2 jam per hari bermain di luar rumah.

Berdasarkan data dari Riskesdas 2018, ditemukan bahwa terdapat dua kriteria yang digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat aktivitas fisik individu. Kriteria pertama adalah "aktif," yang mengacu pada individu yang terlibat dalam aktivitas fisik berat atau sedang, atau bahkan keduanya sekaligus. Di sisi lain, kriteria "kurang aktif" diterapkan pada individu yang tidak terlibat dalam aktivitas fisik sedang atau berat.

Kategori aktivitas fisik ringan seperti termasuk dalamnya yaitu kegiatan seperti menonton televisi, bermain game, belajar, dan bahkan penggunaan kendaraan bermotor saat keluar rumah. Di sisi lain, aktivitas fisik berat mencakup kegiatan seperti berkebun, dan melakukan olahraga ringan. Data ini menunjukkan bahwa prevalensi kurangnya aktivitas fisik mengalami peningkatan yang cukup signifikan, melonjak dari 26,1% menjadi 33,5%. Penurunan aktivitas fisik ini berdampak pada peningkatan prevalensi penyakit tidak menular, seperti kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi, jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2018.

Peningkatan prevalensi penyakit ini dapat dikaitkan dengan faktor-faktor tertentu dalam gaya hidup, seperti merokok (1,9%), konsumsi minuman beralkohol (0,3%), dan penurunan aktivitas fisik (7,4%). Oleh karena itu,

penting bagi agenda pembangunan berkelanjutan pada tahun 2030 dan komitmen global yang terkait dengan Sustainable Development Goals (SDG) untuk memprioritaskan pemulihan aktivitas fisik. Selain itu, penting juga untuk terus mendorong individu agar tetap beraktivitas dan menjalani gaya hidup yang sehat, termasuk berolahraga secara teratur, untuk menjaga kondisi fisik yang optimal.

Pengaruh obesitas pada mahasiswa perlu diatasi dengan pentingnya untuk mengedukasi mereka tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik teratur. Mahasiswa harus merasa didukung dan diberi sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi obesitas, baik dari segi fisik maupun mental.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti merasa tertarik untuk menjalankan sebuah studi yang fokus pada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Indramayu di Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang potensi pengaruh aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas, tetapi juga berusaha untuk menyajikan wawasan mendalam mengenai faktor-faktor lain lingkungan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang dinamika obesitas dalam kalangan mahasiswa Indramayu di Semarang.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada Mahasiswa Indramayu di Semarang?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada Mahasiswa Indramayu yang ada di Semarang.

2. Tujuan khusus

- a) Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa Indramayu di Semarang
- b) Untuk mengetahui gambaran kejadian obesitas pada mahasiswa Indramayu di Semarang
- c) Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Indramayu di Semarang

D. Manfaat

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi IKAHASI

Memberikan pemahaman informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas agar Mahasiswa Indramayu dapat melakukan pencegahan terjadinya obesitas.

2. Bagi Peneliti

Memberikan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada Mahasiswa Indramayu yang ada di Semarang.

3. Bagi Pengembangan IPTEK

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai penunjang penelitian selanjutnya dan sebagai bahan indikator bagi petugas kesehatan dalam penyuluhan dan pencegahan obesitas.