

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas dan overweight merupakan keadaan di mana seseorang mengalami penumpukan lemak dan mengganggu kehidupan serta menurunkan kualitas hidup penderitanya sendiri. Keadaan ini disebabkan karena terjadi ketidakseimbangan antara asupan kalori dengan penggunaan energi sehingga kalori yang tidak terpakai diubah menjadi lemak yang disimpan di dalam tubuh.

Obesitas dan overweight merupakan salah satu faktor resiko yang menyebabkan dislipidemia. Dislipidemia adalah kelainan metabolisme lemak yang ditandai dengan peningkatan maupun penurunan fraksi lemak dalam darah. Kelainan fraksi lipid yang paling utama adalah kenaikan kadar kolesterol total, kolesterol LDL (kolesterol jahat), kenaikan kadar trigliserida serta penurunan kadar HDL (kolesterol baik). Apabila hal ini dibiarkan terus-menerus maka dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler dan penyakit metabolic. Penyakit kardiovaskuler sendiri merupakan penyebab kematian terbesar dengan presentase 37% dari seluruh kasus kematian di Indonesia. (WHO,2014). Obesitas dan overweight menjadi permasalahan di hampir semua negara di dunia. Kenaikan prevalensi obesitas tidak hanya terjadi pada negara maju tetapi terjadi juga di negara berkembang.

Berdasarkan Departemen Kesehatan Indonesia, saat ini 1,6 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami berat badan berlebih (*overweight*), dan sekurang-kurangnya 400 juta diantaranya mengalami obesitas. Pada tahun 2015, 2,3 miliar orang dewasa akan mengalami *overweight* dan 700 juta di antaranya obesitas (Depkes, 2013). Dari data NCHS Amerika Serikat prevalensi pada pria yang menderita obesitas pada tahun 1999-2000 adalah sebesar 27,5%, dan prevalensi meningkat menjadi 35,5% pada tahun 2009-2010. Pada tahun 1999-2000 prevalensi pada perempuan yang menderita obesitas adalah sebesar 33,4% dan tidak ada perubahan signifikan ditahun 2009-2010 yaitu sebesar 35,8%. Pada tahun 1999-2000, prevalensi obesitas lebih tinggi pada wanita dibandingkan pada pria, antara 1999-2000 dan 2009-2010 perbedaan dalam prevalensi obesitas antara laki-laki dan wanita menurun sehingga tahun 2009-2010, prevalensi obesitas pada laki-laki adalah hampir sama dengan pada wanita (Ogden, 2012). Salah satu hal yang menyebabkan kenaikan prevalensi obesitas ini adalah karena gaya hidup yang mulai bergeser menjadi *sedentary lifestyle*.

Sedentary lifestyle adalah pola hidup seseorang yang kurang aktif bergerak seperti terlalu lama duduk karena pekerjaan, terlalu banyak bersantai ketika ada waktu luang dan sebagainya. Orang yang mempunyai kebiasaan *sedentary lifestyle* sering mengabaikan aktivitas fisik atau melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi. Hidup dengan gaya hidup menetap ini tidak selalu identik dengan kemalasan, karena seseorang bisa sangat sibuk dengan pekerjaan dan keluarganya tetapi tanpa mempunyai

kesempatan mendekati diri untuk berolahraga (Wisn, 2003). Dalam sebuah study menunjukkan bahwa orang dengan sedentary lifestyle mempunyai resiko tinggi terjadinya obesitas (Hu, 2003).

Salah satu cara terbaik dalam menjaga berat badan dan mengurangi gaya hidup yang sedentary adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Beberapa penelitian membuktikan bahwa melakukan aktivitas fisik yang regular dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologi (US Dept of Health and Human Services). Tetapi hanya 38% dari mahasiswa yang rutin melakukan aktivitas fisik dengan intensitas berat dan hanya 20% yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang. (Collins, 1997)

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِيْنَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

Sesuai dengan firman Allah SWT yang menjelaskan bahwa manusia tidak dianjurkan untuk melakukan sesuatu dengan berlebih-lebihan, yang merujuk pada ayat Al-qur'an QS. Al-A'raf [7]:31

Artinya : “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

Menurut Tafsir Quraish Shihab, ayat di atas mempunyai tafsir bahwa Islam mengharuskan pemeluknya menjaga penampilan dan kebersihan. Apalagi pada setiap pertemuan. Inilah cara-cara yang ditetapkan ilmu

kesehatan (hygiene). Adapun sikap tidak berlebih-lebihan, ilmu pengetahuan modern telah menetapkan bahwa tubuh tidak menyerap semua makanan yang masuk, tetapi hanya mengambil secukupnya, kemudian berusaha membuang yang tersisa lebih dari kebutuhan. Di samping itu, lambung dan alat-alat pencernaan lainnya akan terpersir dan mengalami gangguan. Dengan begitu, seseorang akan menderita penyakit tertentu yang berhubungan dengan alat-alat tersebut. Di antara bentuk sikap berlebih-lebihan, mengkonsumsi suatu zat makanan tertentu dalam jumlah besar melebihi zat-zat lain yang juga diperlukan. Seperti mengkonsumsi lemak dengan kadar yang mengalahkan albumen yang dibutuhkan tubuh. Di samping itu, ayat ini menganjurkan kita untuk makan yang baik-baik agar badan sehat sehingga kuat bekerja. Demikian pula, sikap berlebih-lebihan dalam mengkonsumsi makanan dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Tubuh menjadi terpersir dan mudah terkena tekanan darah tinggi, gula dan kejang jantung (angina pectoris).

Rasulullah di dalam haditsnya menganjurkan untuk makan secukupnya saja. Sahabat Al-Miqdan bin Ma'dykarab al-Kindi mengisahkan: Aku pernah mendengar Rasulullah bersabda: *Tidaklah seorang anak Adam memenuhi suatu kantung yang lebih buruk dibanding perutnya. Bila tidak ada pilihan, maka cukuplah baginya sepertiga dari perutnya untuk makanan, sepertiga lainnya untuk minuman dan sepertiga lainnya untuk nafasnya.* (HR. Ahmad At-Tirmidzi, An-Nasa'i dan oleh Al-Albani dinyatakan sebagai hadits shahih). Artinya Islam menganjurkan kita untuk hidup sehat dan menghindarkan diri dari makan yang berlebihan.

Mengingat dampak obesitas yang begitu luas maka banyak pihak yang telah melakukan upaya pencegahan dikarenakan dengan bertambahnya obesitas maka bertambah pula permasalahan kesehatan lainnya. Saat ini telah banyak beredar pilihan terapi bagi penderita obesitas. Ada yang menawarkan dalam bentuk obat-obatan, akupuntur bahkan sedot lemak. Kebanyakan terapi tersebut hanya bersifat praktis dan tidak dapat memberikan perubahan yang berarti untuk gaya hidup penderita. Sehingga ketika terapi berhasil tetapi tidak dibarengi dengan gaya hidup yang sehat maka kemungkinan mengalami obesitas sangat mungkin terjadi. Selain itu dari beberapa pilihan terapi di atas dapat menyebabkan beberapa efek samping, contohnya adalah obat-obatan penurun berat badan mempunyai efek samping antarlain, sulit tidur, jantung berdebar, sakit kepala, cemas, keringat dingin, hipertensi, gemetar, mulut kering, dan alergi. (Purwanti, 2001).

Efektifitas akupuntur sampai sekarang belum benar-benar diketahui. Lacey *et al.* telah meneliti tujuh *Randomized Control Trial* dan melaporkan hasil positif akupuntur terhadap penurunan berat badan, walaupun hasil penelitiannya bukan sistemik. Efek samping dari akupuntur adalah sedikit nyeri, ngilu atau pegal dan hematoma. Selain itu, pasien harus kembali berulang kali untuk melakukan terapi tersebut. Sedangkan, tidak semua pasien teratur dalam menjalani terapi, inilah yang seringkali menyebabkan hasil tidak sesuai seperti yang diinginkan.

Dari kekurangan di atas, telah banyak bermunculan alternative pilihan bagi para penderita obesitas yang lebih aman dan praktis. Salah satunya adalah

menurunkan berat badan dengan memanfaatkan aplikasi android bernama SOFIA (Software Penurun Berat Badan) dan *Clinical Practice Guideline Diet* dari Australia. Hasil penelitian ini adalah mengetahui pengaruh SOFIA dan CPG terhadap tingkat responden untuk melakukan aktivitas fisik. Kelebihan metode ini adalah:

1. Tidak menggunakan obat-obatan kimia sehingga tidak membahayakan tubuh
2. Lebih praktis digunakan

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut :

- a. Apakah terdapat pengaruh intervensi SOFIA (Software Penurun Berat Badan) dan *Clinical Practice Guideline* terhadap tingkat aktivitas fisik?
- b. Apakah pengaruh intervensi SOFIA (Software Penurun Berat Badan) dan *Clinical Practice Guideline* dalam meningkatkan tingkat aktivitas fisik?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh SOFIA (Software Penurun Berat Badan) dan *Clinical Practice Guideline Diet* terhadap motivasi beraktivitas fisik

D. Manfaat Penelitian

- a. Menjadi alternative penurunan berat badan yang lebih aman dan praktis
- b. Merubah pola hidup yang lebih sehat

E. Keaslian Penelitian

1. Hemmingsson, 2009 dengan judul *“Increased physical activity in abdominally obese women through support for changed commuting habits: a randomized clinical trial”*. Hasil penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat ditingkatkan pada obesitas abdomen yang dialami wanita paruh baya melalui dukungan perilaku dengan merubah kebiasaan. Perbedaan dengan penelitian ini adalah sampel yang digunakan adalah wanita paruh baya, sedangkan penelitian ini menggunakan wanita remaja umur 18-26 tahun.
2. Nanik, 2007 dengan judul Pengaruh Program Olahraga Penurunan Berat Badan Umum (Senam Aerobik) dan Khusus (Body Language dan Senam Aerobik) terhadap Penurunan Berat Badan pada Anggota Senam di Sanggar Senam Kartika Dewi. Hasil penelitian tersebut adalah Program olahraga penurunan berat badan khusus akan memberikan hasil yang lebih signifikan daripada program olahraga penurunan berat badan umum dalam penurunan berat badan anggota senam di sanggar senam Kartika Dewi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah jenis intervensinya.
3. Adriani, 2010 dengan judul Pemberian Ekstrak Teh Hijau Menurunkan Berat Badan, Lingkar Perut, dan Persentase Lemak Tubuh pada Wanita Kelebihan Berat Badan yang Melakukan Latihan Fisik dengan Pola Makan Biasa. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian ekstrak teh hijau dapat menurunkan berat badan pada wanita kelebihan berat badan yang melakukan latihan fisik/ exercise dengan pola makan biasa

sebesar 6,48%; penurunan lingkar perut sebesar 5,80%; dan penurunan persentase lemak tubuh sebesar 6,25%. Perbedaan dengan penelitian ini adalah jenis intervensi dan variabel dependennya.