

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegemukan (obesitas) atau keadaan di mana berat badan seseorang melebihi berat badan normal menjadi masalah serius di selueuh dunia. Pengukuran obesitas menggunakan *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT). Individu yang mempunyai BMI melebihi 30 dianggap sebagai obesitas sedangkan individu yang mempunyai BMI sama atau lebih 25,0 – 29,9 dianggap *overweighth* (WHO, 2015).

Banyak riset menunjukkan, bahwa tingkat obesitas dinegara maju seperti Amerika Serikat serikat lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara berkembang seperti Indonesia. Akan tetapi anggapan itu tidak benar, kenyataannya adalah tingkat obesitas di Indonesia tidak jauh berbeda dengan Amerika Serikat (Sagiran, 2014).

Berdasarkan data WHO tahun 2005 prevalensi obesitas di Indonesia masih terhitung rendah, yaitu 5-10% saja. Saat itu angka prevalensi obesitas paling tinggi berada di Amerika Serikatat 31%; Inggris 23%; dan Kanada 14%. Akan tetapi angka tersebut tidak bertahan lama dan terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2011 di Asia Tenggara terjadi ledakan angka kegemukan, hal ini terjadi di hampir semua negara. Terutama di negara Malaysia 44,2% yang menempati peringkat pertama, kemudian diikuti oleh Thaiand 33,2%;

Singapura 30,2%; Philipina 26,5%; dan Indonesia 21%. Meskipun Indonesia menempati peringkat ke-5 akan tetapi terjadi lonjakan 2 kali lipat dibandingkan angka 5 tahun sebelumnya (Sagiran, 2014).

Double Burden of Nutrition (Kekurangan Gizi dan Kelebihan Gizi) merupakan masalah dinegara-negara berkembang termasuk Indonesia. Apabila angka kekurangan gizi relatif menurun, angka kelebihan gizi dan obesitas menunjukkan tanda peningkatan pada semua kalangan sosio-ekonomi yang harus diantisipasi sejak dini (Fatmasari, 2012).

Dyah Purnamasari Sulistianingsih dari Divisi Metabolik Endokrinologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI), dalam seminar media dengan tema ‘Penyakit Kardiovaskular Sebab Utama Tingginya Angka Kematian pada Penyandang Diabetes’, Menyampaikan bahwa “Jangan bilang jika Obesitas di Amerika Serikat lebih tinggi. Pada kenyataanya, banyak *study* menunjukkan prevalensi obesitas di Indonesia memiliki kemiripan”.

Setelah melihat data-data prevalensi mengenai obesitas di Indonesia yang cukup memprihatinkan, diketahui terdapat beberapa faktor yang cukup berpengaruh pada tingginya angka obesitas di Indonesia, yaitu banyak masyarakat di Indonesia yang kurang pemahaman bahkan banyak yang salah persepsi mengenai obesitas. Selain itu juga banyak dikalangan masyarakat yang tidak mengatur gaya hidup dengan baik. Seperti masyarakat Indonesia, banyak masyarakat yang merasa tubuhnya mengalami kegemukan, memiliki pemahaman yang salah mengenai kegemukan (obesitas). Misalnya sebagai contoh: bahwa gemuk merupakan lambang kemakmuran. Padahal seperti kita

ketahui bahwa orang gemuk yang akan melakukan aktifitas sedikit berat misalnya olah raga dengan bersepeda sudah mengalami banyak kesulitan, seperti mudah mengalami kelelahan dan lain sebagainya. Apakah seperti itu yang dimaksud dengan gemuk merupakan lambang kemakmuran, padahal yang sebenarnya terjadi itu merupakan lambang hedonisme nafsu makan yang tak terbendung. Pemahaman yang salah selanjutnya yaitu seseorang mengalami kegemukan tidak masalah, yang penting sehat. Pada kenyataannya obesitas menjadi pangkal dari banyak penyakit metabolik. Dua diantaranya adalah penyakit *cerebral-cardiovascular* (stroke dan jantung koroner) dan diabetes. Sebenarnya penyebab kegemukan adalah gaya hidup yang tidak diatur dengan baik seperti makan terlalu banyak dan malas untuk berolah raga (Adiwinanto, 2011).

Banyaknya masyarakat Indonesia umumnya dan khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta, wilayah Kabupaten Bantul cenderung memiliki salah pemahaman dan tidak memahami akibat dari obesitas. Sesuai dengan firman Allah SWT yang menjelaskan bahwa segala sesuatu yang berlebihan sebaiknya dihindari, yang merujuk pada ayat Al-qur'an QS. Al-A'raf [7]:31:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا

تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya:

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan”

Buku berjudul Sehat Gaya Rasul mengatakan bahwa “Menurut imam Al-Ghazali dalam kitabnya Ihya ‘Ulumiddin, ilmu jiwa pada intinya difokuskan untuk mengarahkan tiga kekuatan dalam diri manusia, yakni kekuatan pikir, kekuatan syahwat dan kekuatan amarah”. Pernyataan tersebut menyimpulkan bahwa jiwa yang sehat dapat terwujud, jika ketiga kekuatan tersebut terarah dan terbina dengan baik (Sagiran, 2014).

Negara Indonesia juga memiliki Undang-Undang yang mengatur tentang kesehatan setiap warga negaranya yaitu tercantum dalam UU N0.23, 1992 yang berbunyi “kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi”. Dari pernyataan tersebut dapat kita ambil kesimpulan bahwa hidup sehat harus dilihat dari satu kesatuan yang utuh yang terdiri dari unsur fisik, mental, sosial dan kesehatan jiwa (Moerdiono, 2010).

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang banyak ditemui di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Penelitian mengenai masalah obesitas banyak dilakukan di luar negeri tetapi di Indonesia masih sedikit dilakukan, karena banyak peneliti yang disibukkan dengan masalah kurang gizi dan banyak yang tidak memperhatikan lebih gizi. Obesitas telah menjadi masalah global yang tidak bisa dihindari walaupun banyak terjadi di negara maju dibandingkan di negara berkembang, oleh sebab itu masalah obesitas di Indonesia perlu mendapatkan perhatian khusus mengenai penyebab dan pengobatannya (Misnadiarly, 2007)

Melihat permasalahan obesitas di Indonesia yang begitu banyak angka kejadiannya, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai cara mengatasi obesitas. Yaitu dengan Metode *Prayer Gym*. *Prayer Gym* adalah senam dengan melakukan gerakan-gerakan sholat. *Prayer Gym* dapat menurunkan meningkatkan massa otot lengan atas, perut dan paha apabila dilakukan dengan bertahap dan teratur. Menambahnya massa otot dapat diketahui dengan cara mengukur lingkaran lengan atas, lingkaran perut dan lingkaran paha, serta metode ini dapat dilakukan oleh semua kalangan dengan mudah dan ekonomis dengan *Prayer Gym* (Sagiran, 2014).

Dengan adanya teknik untuk mengatasi obesitas dan *overweight* yang mudah dilakukan oleh semua kalangan serta belum ada penelitian yang sama tentang metode sehat gaya rasul "*Prayer Gym*", oleh sebab itu peneliti akan melakukan penelitian tentang pengaruh "*Prayer Gym*" pada penderita obesitas dan *overweigh* dan peneliti memilih responden masyarakat Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan alasan keterjangkauan yaitu dekatnya wilayah penelitian dengan FKIK UMY.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, didapatkan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut: "Adakah metode *Prayer Gym* memiliki pengaruh terhadap penurunan diameter lingkaran lengan atas, lingkaran pinggul dan lingkaran panggul penderita obesitas dan *overweight* usia dewasa?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengatahui pengaruh metode *Prayer Gym* terhadap perubahan diameter lingkaran lengan atas, lingkaran pinggul dan lingkaran panggul penderita obesitas dan *overweight* usia dewasa.

2. Tujuan khusus

Mengatahui perubahan ukuran diameter lingkaran lengan atas, lingkaran pinggul dan lingkaran panggul setelah melakukan latihan fisik metode *Prayer Gym* pada penderita obesitas dan *overweight* usia dewasa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

- a. Diperoleh pengalaman belajar dan pengalaman dalam melakukan penelitian.
- b. Peningkatan ilmu kedokteran yang dimiliki dan didapat selama belajar di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- c. Mendapatkan salah satu persyaratan untuk mendapat gelar sarjana kedokteran.

2. Manfaat bagi perguruan tinggi

- a. Realisasi Tridarma Perguruan Tinggi dalam melaksanakan fungsinya sebagai lembaga yang menyelenggarakan pendidikan, penelitian, pengabdian di masyarakat.
- b. Meningkatkan kerja sama antara mahasiswa dan staf pengajar.

- c. Data awal bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengobatan obesitas dan *overweight* pada orang dewasa.
3. Manfaat bagi masyarakat
 - a. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pengobatan obesitas dan *overweight* pada orang dewasa.
 - b. Memberikan masukan kepada instansi masyarakat, pendidikan ataupun pemerintah mengenai cara pengobatan obesitas dan *overweight* pada orang dewasa.

E. Keaslian Penelitian

1. MS Anam (2010). Pengaruh Intervensi Diet dan Olahraga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Kesegaran Jasmani, hsCRP dan Profil Lipid pada Anak Obesitas. Desain penelitian adalah pra-eksperimental *one group pre and post test*. Sampel penelitian ini adalah murid SD kelas IV dan V dengan obesitas yang berumur 9 – 10 tahun di kota Semarang. Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah variable bebas dan variable tergantungnya, dimana pada penelitian ini menggunakan variable bebas diet metode Sehat Gaya Rasul "*Prayer Gym*" dan variable tergantungnya lingkaran lengan atas, lingkaran perut dan lingkaran panggul.
2. Harun Alrasyid (2007). Pengaruh Modifikasi Diet Rendah Kalori terhadap Berat Badan dan Lingkaran Pinggang Wanita Obesitas Dewasa. Penelitian ini menggunakan Randomized Crossover DePn, berupa penelitian eksperimen kuasi sama subjek/*within subjects single-factor two-level* (subjek perlakuan sekaligus sebagai subjek kontrol, menerima satu

variabel independen dua jenjang sebagai *treatment*). Populasi target penelitian adalah wanita dewasa obesitas, sedang populasi terjangkau adalah seluruh tenaga kesehatan wanita obesitas yang bertugas di Rumah Sakit Putri Hijau Medan, memenuhi kriteria penerimaan yang telah ditentukan. Perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah jenis variable bebas "*Prayer Gym*" dan variable tergantungnya lingkaran lengan atas, lingkaran pinggul dan juga lingkaran panggul.