

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Setiap tahun 1,9 juta orang meninggal akibat kurangnya aktivitas fisik sementara 2,6 juta orang meninggal akibat kelebihan berat badan atau obesitas (World Health Organization, 2005). Prevalensi kelebihan berat badan telah meningkat di berbagai negara berkembang (Popkin, Adair, & Ng, 2012). Transisi yang dihadapi di negara ini, dimana beban gizi buruk dan kelebihan berat badan hidup berdampingan (Popkin et al., 2012). Asia Tenggara adalah salah satu tempat yang menghadapi beban gizi buruk. Sejarah panjang kekurangan gizi di negara ini, prevalensi kelebihan berat badan/obesitas meningkat, mulai dari 8% sampai 30% pada pria dan 52% pada wanita di negara-negara yang termasuk dalam anggota organisasi kesehatan dunia di asia tenggara (World Health Organization, 2011) (International Food Policy Research Institute, 2015). Dibandingkan negara yang lainnya, Indonesia saat ini memiliki tingkat prevalensi kelebihan berat badan /obesitas tertinggi (UNICEF, 2019). Kelebihan berat badan telah mendapatkan perhatian secara internasional dan telah mendorong perkembangan strategi global tentang diet, aktivitas fisik dan kesehatan. Sedangkan di Indonesia berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas), menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia > 18 tahun dari 11,7% (2010) menjadi 15,4% (2013). (Kemenkes, 2017).

Prevalensi kelebihan berat badan atau obesitas meningkat di semua kelompok di Indonesia (Rachmi, Agho, Li, & Baur, 2016). Pembuat kebijakan telah menilai kelebihan berat badan / obesitas sebagai ancaman kesehatan masyarakat yang penting untuk abad kedua puluh satu (Koplan & Dietz, 1999). Kurang aktivitas bergerak pada masa anak-anak dan remaja awal sebab masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan dan obesitas (Fogelholm, 2008).

Meskipun peningkatan prevalensi kelebihan berat badan atau obesitas di beberapa negara berpenghasilan tinggi mungkin mencapai puncak, prevalensi kelebihan berat badan anak dan obesitas telah mencapai tingkat yang

mengkhawatirkan di seluruh dunia dan tetap tinggi. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap pandemi ini adalah penurunan tingkat aktivitas fisik (PA) selama beberapa dekade terakhir. (Lisón, Bruñó-Soler, Torró, Segura-Ortí, & Alvarez-Pitti, 2017).

Peristiwa kelebihan berat badan atau obesitas yang terjadi ternyata memiliki beberapa solusi agar remaja terhindar dari penyakit tersebut diantaranya, gizi pentingnya nutrisi dalam pencegahan dan pengobatan obesitas telah mendapatkan banyak perhatian dari para professional kesehatan masyarakat (Qi, 2014). Menyadari bahwa sudah ada beberapa program kebijakan public yang dirancang untuk meningkatkan akses anak-anak untuk mengkonsumsi makanan bergizi yaitu program bantuan nutrisi tambahan (SNAP) (Dhar & Robinson, 2016). Selain itu faktor aktivitas fisik adalah elemen kunci dalam pengelolaan kelebihan berat badan dan obesitas (Shook et al., 2015). Peran aktivitas fisik juga sebagai alat untuk mengurangi prevalensi dan kegigihan kelebihan berat badan pada anak (Dhar & Robinson, 2016). Dan aktivitas fisik mengurangi jumlah waktu yang mereka habiskan dalam keadaan kelebihan berat badan atau obesitas (Sarma, Zaric, Campbell, & Gilliland, 2014).

Quality of life menggambarkan dugaan seseorang atau kelompok akan kesejahteraan fisik dan mental dari setiap waktu (T. Zhang, Xiang, Gu, & Rose, 2016). *Quality of life* yang terdiri dari interaksi sosial dan kesehatan mental, dapat memiliki dampak signifikan pada kehidupan (U.S. Department Of Health And Human Services, 2012). Secara umum, *Quality of life* mengacu pada persepsi posisi seseorang dalam kehidupan, fungsi dan penilaian kesejahteraan yang luas (Martin et al., 2005). Konsep *Quality of life* yang muncul selama periode ini menawarkan kontribusi pada kebijakan social dan ekonomi, tetapi juga datang mewakili kesejahteraan hidup (Lloyd & Little, 2005). Kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan mengacu pada kepuasan hidup (J. Zhang, Zhao, Lester, & Zhou, 2014). Kebahagiaan (Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2011). Kesejahteraan subjektif (Aldhafri, 2011). Persepsi kualitas hidup (Karademas, 2007). Dalam aktivitas fisik terdapat manfaat dalam peningkatan kesehatan mental, suasana hati dan kualitas pada hidup (T. Zhang, Dunn, Morrow, & Greenleaf, 2018).

Muhammad Syafi'I Hazami, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dapat dilihat aktivitas fisik mempengaruhi kedua variabel tersebut sehingga solusi aktivitas fisik berperan penting terhadap keduanya, maka dari itu aktivitas fisik menjadi solusi penting untuk mengintervensi keduanya. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti mengangkat judul penelitian “Hubungan Aktivitas Fisik dan Body Mass Index (BMI) dengan Kualitas Hidup pada Santri”, dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik dan Body Mass Index (BMI) dengan Kualitas Hidup pada Santri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *Quality of life*?
2. Apakah terdapat hubungan antara Body Mass Index (BMI) dengan *Quality of life*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk memperoleh hasil temuan mengenai :

1. Untuk menguji apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *Quality of life*?
2. Untuk menguji apakah terdapat hubungan antara Body Mass Index (BMI) dengan *Quality of life*?

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari tujuan penelitian, diharapkan dapat bermanfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan santri dalam mengetahui pentingnya aktivitas fisik dan Body Mass Index (BMI) bagi kualitas hidup, serta

dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini memberikan wawasan bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan

Dari segi kebijakan penelitian ini diharapkan dapat memberikan arahan kebijakan untuk kualitas hidup dalam meningkatkan aktivitas fisik dan Body Mass Index (BMI) di kalangan santri.

1.4.3 Manfaat Praktis

Untuk santri mendapatkan deskripsi, gambaran dan referensi tentang manfaat aktivitas fisik untuk kualitas hidup.

Bermanfaat bagi orangtua memperhatikan aktivitas fisik dan Body Mass Index (BMI) agar para anak terjaga kualitas hidupnya.

1.4.4 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Dari hal ini, penelitian ini bermanfaat sebagai informasi bahwa pentingnya mengetahui dan meningkatkan aktivitas fisik serta Body Mass Index (BMI) agar terjaga kualitas hidupnya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Gambaran mengenai seluruh isi skripsi dan pembahasannya, peneliti menulisnya dengan sistematika sebagai berikut.

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi yang terdiri dari : Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Sistematika Penelitian.

Bab II berisi tentang uraian kajian pustaka, Kajian pustaka memiliki peranan yang penting, di mana kajian pustaka berfungsi sebagai landasan teoritik dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan, dan manfaat. Bab II terdiri dari pembahasan dalam kajian pustaka, konsep dan turunannya dalam bidang yang dikaji.

Bab III berisi tentang penjabaran mengenai metode penelitian yang terdiri dari lokasi dan subjek penelitian, metode penelitian, design penelitian, focus penelitian, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, dan validitas data.

Muhammad Syafi'i Hazami, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri pengelolaan atau analisis data dan pembahasan data penelitian.

Bab V menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian yang terdiri dari kesimpulan dan rekomendasi (saran).