

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

Kajian teori pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

2.1.1 Body Mass Index (BMI)

Pengertian Body Mass Index (BMI) merupakan alat sederhana yang digunakan untuk memantau status gizi khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Holil M. Par'i, S.K.M., M.Kes, 2017). Body Mass Index (BMI) menjadi salah satu indikator kadar relatif lemak tubuh seseorang yang digunakan untuk menentukan status berat badan, apakah seseorang memiliki badan kurus, ideal, atau gemuk. Alat ini juga digunakan untuk membantu menilai status berat badan seseorang terhadap resiko masalah kesehatan akibat kekurangan atau kelebihan berat badan (Holil M. Par'i, S.K.M., M.Kes, 2017).

Body Mass Index (BMI) adalah cara termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkorelasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai resiko komplikasi medis (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2011).

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Mass Index (BMI)

Menurut (Arisman, 2017), berikut beberapa faktor yang dapat mempengaruhi Body Mass Index (BMI), yaitu :

1. Pola Makan.
2. Terdapat pola makan yang tidak seimbang dengan aturan-aturan jam makan pada umumnya yang disertai dengan kebiasaan tidak melakukan olah raga.
3. Sosial ekonomi.
4. Berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari. Seseorang yang berada pada level ekonomi menengah kebawah merasa kesulitan untuk memenuhi kebutuhan pangannya,

berbeda dengan seseorang yang berada pada level ekonomi menengah keatas.

5. Genetik
6. Faktor keturunan juga sangat berpengaruh pada keadaan fisik seseorang. Anak dari orang tua yang obesitas jauh lebih berisiko mengalami obesitas dibanding anak yang orangtuanya memiliki berat badan ideal.

2.1.3 Kriteria Body Mass Index (BMI)

Berikut beberapa kriteria Body Mass Index (BMI) dibawah ini, yaitu :

1. Gemuk

1) Penampilan Kurang Menarik

Dengan Body Mass Index (BMI) *overweight* memiliki bahaya yang belum disadari oleh sebagian besar orang. Persoalan estetis yang berhubungan dengan aktivitas sehari-hari, pakaian, dan kerapuhan biasanya sulit mencari ukuran serta penyesuaian dengan ukuran tubuh yang *overweight*.

2) Gerakan Tidak Gesit dan Lamban

Akibat kelebihan berat badan kelainan atau penyakit ditandai dengan adanya timbunan lemak tubuh yang menghambat aktifitas sehari-hari bagi individu yang dapat memiliki resiko penyakit.

3) Jantung dan Pembuluh Darah

Kelebihan berat badan kerap kali dikaitkan dengan sejumlah factor yang dapat meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler (serangan jantung). Seseorang yang mengidap *abnormal obesity* atau lemak perut juga dikatakan sebagai salah satu factor resiko utama penyebab penyakit jantung.

4) Kencing Manis atau Diabetes Militus

Diabetes tipe 2 (dua), contohnya terjadi karena glukosa yang ada dalam darah tidak dapat masuk kedalam sel yang tertutup lemak. Akibatnya, kadar gula dalam darah tinggi. Namun, karena sel tidak mendapat asupan yang seimbang, maka akan timbul rasa lapar. Saat kita kembali makan, siklus yang sama akan kembali terulang. Hal ini akan terus meningkatkan kadar gula dalam darah yang menyebabkan diabetes tipe 2 (dua).

5) Tekanan Darah Tinggi

Penambahan berat badan dan hipertensi dikatakan dapat meningkatkan resiko tekanan darah tinggi. Itulah sebabnya, mengapa upaya pengurangan berat badan terbukti dapat menormalkan tekanan darah tinggi. Tak heran jika para dokter merekomendasikan para penderita hipertensi untuk rutin melakukan olahraga yang cukup dan mempertahankan berat badan idealnya.

6) Gangguan Sendi dan Tulang

Osteoarthritis adalah nyeri pada bagian persendian akibat kehilangan cairan glukosamin. Sementara osteoporosis merupakan penyakit kerapuhan tulang karena kekurangan mineral dan kalsium. Baik osteoporosis maupun osteoarthritis bisa menyebabkan kelumpuhan permanen pada seseorang yang memiliki berat badan berlebih (Arisman, 2017).

2. Normal

Keuntungan apabila berat badan dapat dikatakan normal adalah penampilan baik, resiko terhadap penyakit rendah dan gerakan lincah (Holil M. Par'i, S.K.M., M.Kes, 2017).

3. Kurus

1) Penampilan Cenderung Kurang Baik

Berat badan kurus selain berbahaya bagi kesehatan, postur tubuh kurus juga memberikan nilai minus pada penampilan seseorang sehingga menurunkan kepercayaan diri, lebih jauh lagi dapat berujung pada depresi. Bagi pria maupun wanita di zaman modern seperti ini, bentuk tubuh merupakan asset terpenting untuk mendukung aspek karir dan hubungan interpersonal.

2) Mudah Letih

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

Bentuk kelelahan dari kurangnya berat badan yang paling sering dirasakan ialah mudah sekali merasa letih dan lesu walaupun melakukan pekerjaan ringan. Sedangkan gejala-gejala lain yang mungkin timbul adalah adanya rasa nyeri pada bagian dada, nafas yang pendek, wajah pucat, dan detak jantung berdegup kencang, serta merasa kebingungan. Hal tersebut banyak sekali dialami oleh seseorang yang memiliki bentuk tubuh yang kurus (Holil M. Par'i, S.K.M., M.Kes, 2017).

2.1.4 Pengukuran Body Mass Index (BMI)

Pengukuran Body Mass Index (BMI) merupakan nilai yang diambil dari perhitungan 2 (dua) komponen utama, yaitu tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) (Dhara & Chatterjee, 2015). Keduanya dapat dilakukan secara akurat oleh seseorang dengan sedikit latihan. Namun keterbatasannya adalah membutuhkan indikator penilaian lain jika digunakan secara individual. Body Mass Index (BMI) banyak diterapkan di kalangan masyarakat karena mudah dilakukan. Untuk mengetahui nilai Body Mass Index (BMI) dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Body Mass Index (BMI)} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Berat Badan (m)}^2}$$

Gambar 2.1 Rumus Perhitungan BMI (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

2.1.5 Quality of life

Quality of life (QOL) adalah gambaran menyeluruh untuk berbagai kualitas dalam kehidupan. Setiap seseorang dan masyarakat mempunyai harapan untuk memiliki kehidupan yang lebih baik. Harapan selalu didampingi oleh nilai-nilai, tujuan, dan social budaya didalam kehidupan seseorang. Konsep subjektif *Quality of life* terbagi dari beberapa tingkatan yaitu kesejahteraan emosional, material, social dan fisik (WHO, 2019). Hal ini berguna bagi masyarakat untuk mengukur berbagai kehidupan seseorang. Jika hal tersebut memberikan kepuasan dalam diri, maka kesejahteraan pun dapat dikatakan baik, jika tingkat standar tersebut tidak

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

memberikan kepuasan, maka kesejahteraan dapat dikatakan belum baik (Kaplan & Ries, 2009).

Quality of life sangat memperdulikan orang dewasa menjadi salah satu prioritas penelitian karena orang dewasa tumbuh lebih cepat dalam menghadapi diagnosis komorbiditas, hilangnya independensi, kecacatan dan perubahan gaya hidup (Gothe et al., 2019). Oleh karenanya, *Quality of life* digunakan untuk mengevaluasi efek dari intervensi aktivitas fisik (Rödger, H. Jonsdottir, & Börjesson, 2016). Telah kita melihat bahwa orang dewasa kurang berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Faktor lingkungan dan sosial yang sangat mempengaruhi kurangnya partisipasi dalam aktivitas fisik. Hubungan lingkungan dan sosial dengan aktivitas fisik dan *quality of life* yang berhubungan dengan kesehatan, dapat membantu masyarakat untuk lebih aktif secara fisik (T. Zhang et al., 2018).

2.1.6 Aspek *Quality of life*

Standar *Quality of life* tidak hanya beberapa faktor kekayaan dan pekerjaan tetapi juga lingkungan, kesehatan fisik dan mental, waktu luang dan rekreasi, kepemilikan sosial dan pendidikan (WHO, 2019). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), *Quality of life* diartikan sebagai “persepsi individu tentang posisi dalam kehidupan konteks budaya dan system nilai dalam kaitannya dengan tujuan mereka”. Saat ini ada peningkatan kepedulian sosial dan psikologis dari kesehatan yang dirasakan, faktor-faktor yang berhubungan dengan dukungan sosial, kepercayaan dan integrasi sosial (Robert L Schalock, Verdugo, Jenaro, 2005). Berikut ini contoh domain dalam *Quality of life* dan aspek pada table 2.1 menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Tabel 2.1

Aspek Domain *Quality of life*

No	Domain	Aspek
1	Kesehatan Fisik	Energi dan Kelelahan Rasa Sakit dan Tidak Nyaman

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

		Istirahat dan Tidur
2	Lingkungan Hidup	Kebebasan, keselamatan dan keamanan fisik Perawatan kesehatan dan sosial Lingkungan rumah Keuangan Transportasi Partisipasi dalam kegiatan rekreasi Lingkungan fisik (polusi/lalu lintas/iklim) Sarana informasi
3	Spiritualitas	Keyakinan agama
4	Psikologis	Harga diri Rasa positif Rasa negative Penampilan Berpikir, belajar dan konsentrasi
5	Tingkat Mandiri	Aktivitas hidup Mobilitas Kapasitas kerja Ketergantungan pada obat dan bantuan medis
6	Hubungan Sosial	Aktivitas seksual Hubungan pribadi Dukungan sosial

Peneliti *Quality of life* menyarankan bahwa jumlah domain mungkin kurang penting jika disandingkan dengan model *Quality of life* yang disarankan harus mengakui perlunya kerangka kerja multi-elemen, bahwa setiap orang harus tahu apa yang penting baginya, sehingga karakteristik dari setiap domain mewakili keseluruhan dari *Quality of life* (Robert L Schalock, Verdugo, Jenaro, 2005).

Konstruksi *Quality of life* telah dipahami dari prespektif lintas budaya dengan berbagai

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

macam isu-isu yang berhubungan dengan konseptualisasi, pengukuran dan penerapan *Quality of life* di berbagai negara. Lintas budaya didasarkan pada pembelajaran tentang 3 (tiga) fenomena menurut (Robert L Schalock, Verdugo, Jenaro, 2005), yaitu :

1. Kunci dalam peran budaya merupakan ekspresi kepercayaan dan perilaku
2. Identifikasi domain dan kesejahteraan pribadi (*Quality of life*), dan
3. Penemuan konstruksi *Quality of life* memiliki arti yang sama diberbagai negara.

2.1.7 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah aktivitas yang menggerakkan tubuh sehingga membuat pernapasan dan detak jantung menjadi lebih cepat (Health, 2013).

Aktivitas fisik selalu harus dilakukan sampai hidup ini berakhir (Lopes et al., 2019). Aktivitas fisik banyak mempunyai keuntungan baik bagi fisik maupun obesitas, contohnya meningkatkan fungsi jantung dan kemampuan memompanya sehingga menetralsir dari penyakit kardiovaskular, terhindar dari penyakit aterosklerosis dengan cara menurunkan kadar lipid darah, aktivitas fisik juga mengurangi resiko serangan jantung dan menetralsir orang yang memiliki gangguan jantung coroner, dapat mengurangi tekanan darah tinggi, membantu rehabilitasi stroke, mencegah penyakit pembuluh darah kapiler, dan berperan mengobati diabetes dan osteoporosis, mengurangi beberapa jenis kanker (Owen, Spathonis, & Leslie, 2014), (Rice, Mcintosh, & Houston, 2014).



Gambar 2.2 Manfaat Aktivitas Fisik (sumber (Kemenkes, 2017))

2.1.8 Jenis Kegiatan dalam Aktivitas Fisik

Tabel 2.2

(Jenis Kegiatan dalam Aktivitas Fisik (WHO, 2012))

Aktivitas	Kegiatan	Contoh Aktivitas
Aktivitas Ringan	Waktu yang digunakan untuk duduk dan berdiri sekitar 75% dan 25% untuk berdiri dan berpindah	Duduk, berdiri, menonton TV, memasak, bermain music, mengendarai, mencuci baju dan berjalan perlahan

Aktivitas Sedang	Waktu yang digunakan untuk berdiri dan duduk 40% dan 60% untuk kegiatan kerja dalam bidangnya	Mencuci mobil, menanam pohonan, bersepeda, berjalan sedang dan cepat, berkuda, berenang, bermain billiard, golf
Aktivitas Berat	Waktu yang digunakan untuk duduk dan berdiri 75% dan 25% untuk kegiatan kerja dalam bidangnya	Membawa alat berat, berkebun, bermain sepak bola, bermain basket, bermain bulutangkis, fitness atau gym dan berlari

2.1.9 Faktor dan Kondisi Aktivitas Fisik

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik menurut (WHO, 2006) sebagai berikut :

1. Sosial Ekonomi

Masyarakat yang berpenghasilan rendah cenderung memiliki waktu luang yang sedikit dan akses yang buruk untuk mendapatkan fasilitas rekreasi untuk melakukan aktivitas fisik.

2. Urbanisasi

Banyaknya fasilitas olahraga di wilayah perkotaan, sedang di wilayah perkampungan fasilitas terbatas, sehingga aktivitas fisik di daerah tersebut lebih baik.

3. Peningkatan Penggunaan Kendaraan Pribadi

Meningkatnya penggunaan kendaraan pribadi cenderung mengurangi peluang seseorang dalam memanfaatkan aktivitas fisiknya secara baik dengan berjalan kaki atau bersepeda ke suatu tempat, mereka lebih memilih menggunakan kendaraannya.

2.1.10 Santri

Santri secara umum adalah sebutan bagi seseorang yang mengikuti pendidikan agama islam di pesantren, dan biasa menetap ditempat tersebut, pesantren juga merupakan lembaga pendidikan islam yang bersifat tradisional untuk belajar memahami dan mengenal ajaran agama islam dengan menekankan pentingnya moral agama islam sebagai pedoman kehidupan sehari-hari (Suryadi & Nikmah, 2019).

Kehidupan dalam pondok pesantren tidak lepas dari rambu-rambu yang mengatur kegiatan dan dan batas-batas perbuatan : halal-haram, wajib-sunnah, baik-buruk dan sebagainya itu berangkat dari hukum islam dan setiap kegiatan dipandang dan dilaksanakan sebagai bagian dari ibadah keagamaan, dengan kata lain semua kegiatan dan aktivitas kehidupan selalu dipandang dengan hukum islam (Suryadi & Nikmah, 2019).

2.2 Penelitian Terdahulu yang Relevan

Kelebihan berat badan atau obesitas selalu mendapatkan perhatian dikancah internasioanl, hal ini telah mendorong perkembangan strategi global tentang diet, aktivitas fisik dan kualitas hidup (Kemenkes, 2017). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa resiko kelebihan berat badan meningkat seiring berjalannya waktu (Lauderdale & Rathouz, 2000). Meskipun peningkatan obesitas berpenghasilan tinggi dan kelebihan berat badan anak dan obesitas telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Salah satu penelitian mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah faktor untuk menurunkannya (Lisón et al., 2017). Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan berbagai faktor seperti penurunan kelebihan berat badan dan kualitas hidup yang lebih sehat (Inoue et al., 2008). Salah satau perhatian dari U.S. Department of Health and Human Services adalah mempromosikan aktivitas fisik bagi masyarakat. Manfaat kesehatan aktivtas fisik dapat bersifat psikologis dan fisiologis. Manfaat tersebut meliputi peningkatan dalam partisipasi olahraga, kesehatan mental, kelebihan berat badan dan quality of life (T. Zhang et al., 2018). Penting dalam meningkatkan aktivitas fisik bagi seseorang, karena dengan

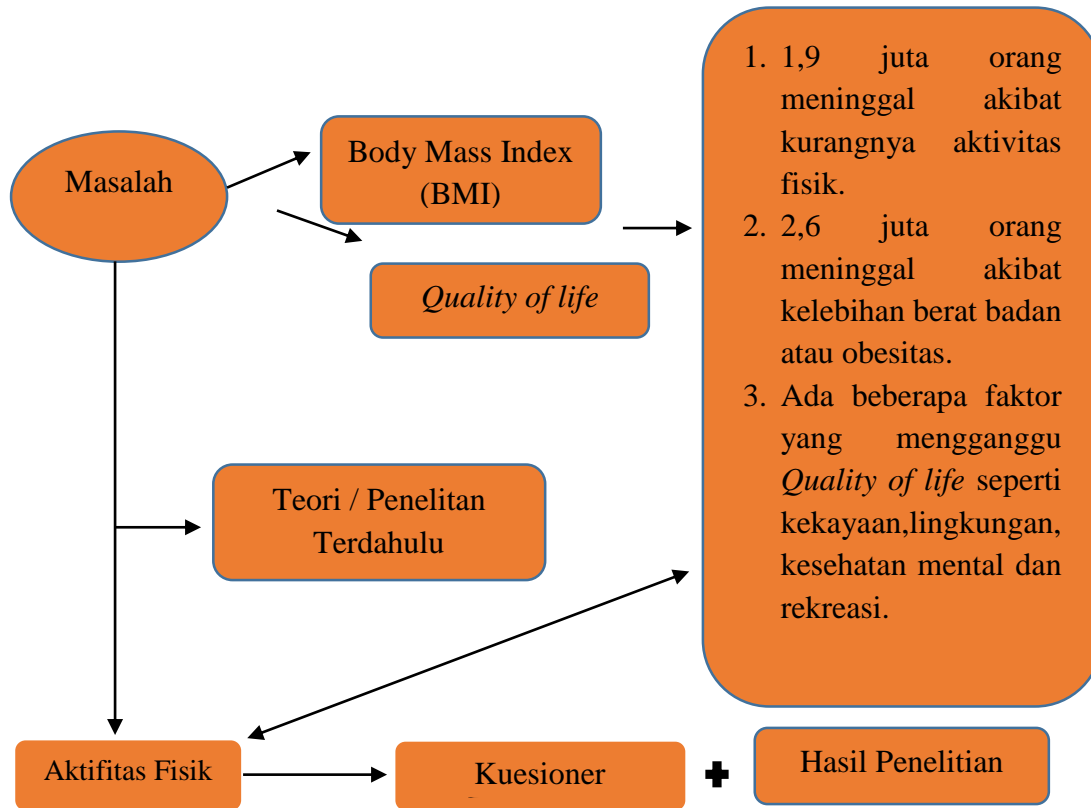
Muhammad Syafi'i Hazami, 2021

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

meningkatkan kebugaran jasmani lebih meningkat hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang diambil dari siswa yang berangkat menggunakan sepeda ke sekolah lebih bugar dari menggunakan kendaraan lain, dan terbukti cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang (Fuchs, 2015).

Selain meningkatkan kebugaran jasmani, aktivitas fisik memiliki manfaat kesehatan yang baik dari segi kesehatan fisik maupun kualitas hidup, hal ini terbukti menurut penelitian (Janssen & Leblanc, 2015). Selain itu dalam penelitian lain mengungkap aktivitas fisik dapat bermanfaat bagi kesehatan dan kelebihan berat badan juga berpengaruh terhadap peningkatan prestasi disekolah (Castelli, Hillman, Buck, & Erwin, 2007). Dan di beberapa negara tingkat kelebihan berat badan lebih dari 17% dari semua anak-anak dan remaja, namun aktivitas fisik menjadi solusi terbaik dan tepat untuk menurunkan angka tersebut (Ogden, Carroll, Kit, & Flegal, 2014). Adapun beberapa permasalahan di sebagian negara terkait kekurangan aktivitas fisik diantaranya, sikap tubuh yang buruk, cenderung mengurangi kreatifitas anak, mempengaruhi body composition, serta menjadi salah satu peningkatan potensi obesitas dan kualitas hidup yang semakin meningkat (Crespo et al., 2001).

2.3 Kerangka Berpikir



Gambar 2.3 Kerangka berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Peneliti menyatakan hipotesis pada penelitian ini yaitu :

1. Terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup.
2. Terdapat hubungan Body Mass Index (BMI) terhadap kualitas hidup.