

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Untuk memantau indeks masa tubuh orang dewasa digunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan.

Menurut WHO (2015) IMT didefinisikan sebagai ukuran berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter ( $\text{kg/m}^2$ ), dengan IMT akan diketahui apakah berat badan seseorang dinyatakan normal, kurus atau gemuk. Penggunaan IMT hanya untuk orang dewasa berumur lebih dari 18 tahun dan tidak dapat diterapkan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil, dan olahragawan (Kemenkes RI, 2015).

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO, yang membedakan batas ambang untuk laki-laki dan perempuan. Disebutkan bahwa batas ambang normal untuk laki-laki adalah 20,1–25,0 dan untuk perempuan adalah 18,7–23,8. Untuk kepentingan pemantauan dan tingkat defisiensi kalori ataupun tingkat kegemukan, lebih lanjut WHO menyarankan menggunakan satu batas ambang antara laki-laki dan perempuan.

Aktivitas fisik telah diakui sebagai strategi utama dalam pedoman internasional untuk pengelolaan perawatan primer dalam menjaga indeks massa tubuh seseorang. Pertanyaan apakah aktivitas fisik secara umum, atau bentuk-bentuk khusus dari aktivitas fisik, adalah faktor risiko atau faktor pelindung besar masih belum terjawab, sehingga perlu pembuktian. Faktor yang berpengaruh

terhadap malnutrisi adalah kurangnya aktivitas fisik. Sebuah penelitian pada mahasiswa menunjukkan mayoritas subjek gagal memenuhi rekomendasi untuk aktivitas fisik (Lailaini, 2013).

Data dari Riskesdas Depkes RI tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok umur dewasa sebesar 15.4 % dan overweight sebesar 13.5 %. Jika prevalensi obesitas dan overweight digabungkan, maka prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami kelebihan berat badan sebesar 28.9 % Ini adalah jumlah yang cukup besar karena lebih dari seperempat atau hampir sepertiga penduduk Indonesia pada kelompok umur dewasa mengalami kelebihan berat badan (Kemenkes RI, 2013).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 melaporkan bahwa 48.2 persen penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik. Susenas tahun 2018 menemukan bahwa dari penduduk berusia 10 tahun ke atas, 74 persen kurang melakukan aktivitas fisik berjalan kaki, 81 persen kurang melakukan aktivitas fisik saat waktu senggang, dan 14 persen kurang melakukan aktivitas fisik dalam pekerjaan (Kemenkes RI, 2019).

Sama halnya penurunan massa otot dan massa tulang pada individu lanjut usia menjadi masalah aditif dengan prevalensi yang tinggi. Menilai kehilangan massa otot dan massa tulang yang berhubungan dengan usia serta menentukan mekanisme terjadinya atrofi otot pada proses penuaan, struktur otot dan komposisi serat otot telah dilakukan, dengan menggunakan teknik invasif dan noninvasif. Penurunan massa otot dan massa tulang dapat menyebabkan beberapa masa kesehatan seperti *ostoporosis*.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 di Sulawesi utara, pada kelompok usia dewasa muda dengan berat badan lebih mengalami peningkatan prevalensi dari 9,3% pada tahun 2010 menjadi 12,7% pada tahun 2013 dan untuk obesitas dari 9,3% menjadi 16,7% pada tahun 2013. Penelitian yang dilakukan oleh Nyangasa (2019) menyatakan bahwa 26,4 % dari 195 orang pada kelompok usia  $\geq$  18 tahun mengalami obesitas dengan nilai IMT  $>26$  kg/m<sup>2</sup> dan prevalensi nilai lingkar pinggang  $> 88$  cm sebesar 24,9 %. Pada penderita berat badan berlebih dan obesitas akan terjadi suatu adaptasi fisiologis dalam tubuh berupa peningkatan volume darah yang akan menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Selain itu, terdapat perbedaan geografis yang signifikan dengan prevalensi obesitas tertinggi ditemukan di Sulawesi utara (30,2%) dan terendah di NTT (10,3%) dimana semua provinsi telah mengalami peningkatan obesitas secara progresif dari waktu ke waktu (Kemenkes RI, 2018).

Data Dinas Kesehatan Bolaang Mongondow Selatan (Bolsel) tahun 2010 berdasarkan hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berasal dari pengukuran Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) pada pegawai didapat 6 responden (15,8%) memiliki status gizi kurang, 29 responden (76,3%) memiliki status gizi normal, 2 responden (5,3%) memiliki status gizi lebih dan 1 responden (2,6%) memiliki status gizi obesitas. Penelitian lain yang dilakukan ditemukan, 53,6% gizi normal, 17,9% mengalami gizi kurang, 14,3% mengalami gizi lebih dan 14,3% mengalami obesitas. Diketahui bahwa, penduduk diatas 18 tahun sebanyak 21,8% obesitas, 13,6% dengan berat badan lebih, 55,3%, berat badan normal dan 9,3% kurus, dimana pada kelompok ASN/TNI/Polri/BUMN/BUMD

merupakan salah satu kelompok kerja dengan proporsi tertinggi obesitas 33,7% dan kegemukan 20%.

Indeks massa tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik yang kurang baik, massa otot dan massa tulang yang menimbulkan masalah kesehatan, sehingga Perlu memperhatikan beberapa faktor tersebut untuk membuat indeks massa tubuh (IMT) terjaga dalam keadaan normal.

Berdasarkan studi awal peneliti kepada 20 pegawai pemerintah desa di Kecamatan Posidagan terdapat 12 responden (60%) yang memiliki aktivitas fisik di kategori berat, kemudian aktivitas fisik sedang terdapat 3 responden (15%) dan aktivitas fisik ringan terdapat 5 responden (25%). Kemudian dari 20 responden terdapat 9 responden (45%) yang memiliki massa otot pada kategori tinggi, kemudian terdapat 6 responden (30%) yang memiliki massa otot pada kategori normal dan massa otot pada kategori kurang terdapat 5 responden (25%). Kemudian pada massa tulang dari 20 responden terdapat 9 responden (45%) yang memiliki massa tulang katagori *Osteopenia* sedangkan massa tulang kategori *Osteoporosis* terdapat 4 responden (20%) dan massa tulang kategori normal terdapat 7 responden (35%). Kemudian dari 20 responden terdapat 16 responden (80%) yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) kategori Gemuk, 2 responden (10%) yang memiliki kategori IMT kurus dan 2 responden (10%) yang memiliki IMT normal.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Massa Otot, Massa Tulang dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Pegawai Pemerintah Desa di Kecamatan Posigadan.”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang teridentifikasi sebagai berikut :

1. Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2017 melaporkan bahwa 48.2 persen penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik.
2. Data dari Riset Kesehatan Dasar Departemen Kesehatan RI tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok umur dewasa sebesar 15.4 % dan overweight sebesar 13.5 %.
3. Data Dinas Kesehatan Bolaang Mongondow Selatan (Bolsel) tahun 2010 berdasarkan hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berasal dari pengukuran Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) pada pegawai didapat 6 responden (15,8%) memiliki status gizi kurang, 29 responden (76,3%) memiliki status gizi normal, 2 responden (5,3%) memiliki status gizi lebih dan 1 responden (2,6%) memiliki status gizi obesitas.
4. Berdasarkan studi awal peneliti kepada 20 pegawai pemerintah desa di Kecamatan Posigadan terdapat 12 responden (60%) yang memiliki aktivitas fisik di kategori berat, kemudian dari 20 responden terdapat 9 responden (45%) yang memiliki massa otot pada kategori tinggi, kemudian pada massa

tulang dari 20 responden terdapat 9 responden (45%) yang memiliki massa tulang katagori *Osteopenia* sedangkan massa tulang kategori *Osteoporosis* terdapat 4 responden (20%) dan massa tulang kategori normal terdapat 7 responden (35%). Kemudian dari 20 responden terdapat 16 responden (80%) yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) kategori Gemuk, 2 responden (10%) yang memiliki kategori IMT kurus dan 2 responden (10%) yang memiliki IMT normal.

### **1.3 Rumusan Masalah**

1. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada Pegawai Pemerintah Desa di Kecamatan Posigadan?
2. Apakah ada hubungan massa otot dengan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada Pegawai Pemerintah Desa di Kecamatan Posigadan?
3. Apakah ada hubungan massa tulang dengan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada Pegawai Pemerintah Desa di Kecamatan Posigadan?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan umum**

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik massa otot, massa tulang dengan indeks massa tubuh (IMT) pada pegawai pemerintah Desa di Kecamatan Posigadan.

#### 1.4.2 Tujuan khusus

1. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada pegawai Pemerintah Desa Di Kecamatan Posigadan.
2. Untuk menganalisis hubungan massa otot dengan indeks massa tubuh (IMT) pada pegawai Pemerintah Desa Di Kecamatan Posigadan.
3. Untuk menganalisis hubungan massa tulang dengan indeks massa tubuh (IMT) pada pegawai Pemerintah Desa Di Kecamatan Posigadan.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### 1.5.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi kepada pegawai tentang aktivitas fisik, massa oto dan massa tulang dengan indeks massa tubuh untuk mengurangi terjadinya aktivitas berat, dan menghindari osteoporosis dan obesitas.

#### 1.5.2 Manfaat praktis

##### 1. Bagi pegawai

Diharapkan hasil penelitian ini memberikan informasi tentang bagaimana mengurangi aktivitas berat, mencegah massa otot dan massa tulang tetang terjaga agar terhindari dari osteoporosis dan tetap menjaga indeks massa tubuh dalam keadaan normal.

##### 2. Bagi jurusan kesehatan masyarakat

Diharapkan dapat menambah sumber kepustakaan bagi kesehatan masyarakat sehingga dapat digunakan mahasiswa lain sebagai bahan referensi pembelajaran dan penelitian lanjutan.

### 3. Bagi peneliti

Sebagai bahan untuk dapat menambah wawasan dan pengalaman serta menerapkan ilmu yang telah di dapat selama perkuliahan di Universitas Negeri Gorontalo