

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan pada era globalisasi seperti sekarang ini menyebabkan terjadinya perubahan yang secara signifikan dalam berbagai bidang seperti pendidikan, ekonomi, sosial budaya yang diikuti dengan kemajuan teknologi, transportasi dan lain sebagainya. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa dampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia sehari-hari. Dampak positif yang dirasakan adalah membuat berbagai kegiatan menjadi lebih mudah dan cepat dilakukan, sedangkan dampak negatifnya adalah masyarakat menjadi kurang peka terhadap lingkungan sekitar dan malas melakukan aktifitas fisik.

Gaya hidup ketergantungan akan teknologi dan informasi sangat dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat. Berbagai kemudahan yang diperoleh dari kemajuan tersebut menyebabkan manusia secara sadar atau tidak sadar mengalami perubahan pada perilaku gaya hidupnya yang cenderung monoton atau terbatas serta diikuti dengan perubahan pola makan yang serba cepat untuk menghemat waktu. Manusia semakin konsumtif dalam memenuhi kebutuhannya, salah satunya berkaitan dengan kebiasaan makan. Kebiasaan makan yang tanpa memperhatikan kuantitas, pola makan serta asupan gizi dan energi dari makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan berat badan.

Individu yang memiliki rutinitas tinggi terhadap pekerjaannya identik dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik dan meningkatnya pola mengkonsumsi makanan cepat saji, sehingga hal ini dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Umumnya orang yang memiliki kadar lemak yang tinggi dalam tubuh cenderung mengalami obesitas. Tingkat obesitas tersebut dapat diketahui berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Perubahan IMT dapat terjadi pada berbagai kelompok usia dan jenis kelamin yang selain dipengaruhi pola makan juga dipengaruhi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, seperti yang dikatakan Hamasaki tahun 2017 dan Shook *et al.* tahun 2015 mengungkapkan bahwa gaya

hidup yang *sedentery* dan kurangnya aktivitas fisik sehari-hari berkontribusi terhadap peningkatan berat badan (obesitas).

Prevalensi menurut WHO (*World Health Organization*) bahwa pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut, lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas. Secara keseluruhan, sekitar 13% dari populasi orang dewasa di dunia (11% pria dan 15% wanita) mengalami obesitas. Menurut hasil riset kesehatan dasar atau Riskesdas 2018, tingkat obesitas pada orang dewasa di Indonesia meningkat menjadi 21,8 %. Prevalensi ini meningkat dari hasil Riskesdas 2013 yang menyebut bahwa angka obesitas di Indonesia hanya mencapai 14,8 %.

Menurut WHO, obesitas didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana terjadi akumulasi lemak yang berlebih atau abnormal yang dapat menimbulkan efek buruk bagi kesehatan. Penyebab mendasar dari obesitas adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Obesitas merupakan faktor risiko utama untuk penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke), diabetes, gangguan muskuloskeletal (terutama osteoarthritis - penyakit degeneratif sendi), beberapa kanker (termasuk endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan usus besar).

IMT merupakan metode skrining yang murah dan mudah untuk dilakukan dalam mengkategorikan masalah berat badan seseorang. IMT dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter kuadrat) (Hergenroeder, 2011). Semakin tinggi IMT seseorang, semakin tinggi pula dampaknya terhadap keseimbangan orang tersebut, yang juga akan berdampak terhadap tingginya risiko jatuh selama pergerakan. IMT dan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor pendukung keseimbangan tubuh. Keseimbangan postural yang baik sangat bermanfaat bagi kelancaran aktivitas sehari-hari dan mengurangi risiko jatuh (do Nascimento *et al.*, 2017). Orang dewasa yang kegemukan dilaporkan lebih memungkinkan mengalami masalah keseimbangan dan jatuh (Rosic *et al.*, 2019).

Keseimbangan merupakan proses penyesuaian sendi dan otot secara terus-menerus, yang melibatkan integrasi antara sistem yang berbeda seperti mendeteksi, mentransmisikan dan memproses informasi sensorik dan motorik, dalam sistem saraf pusat dan mengadaptasi respons motorik untuk menentukan postur tubuh dalam kaitannya dengan lingkungan (do Nascimento *et al.*, 2017). Keseimbangan tubuh dibagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis sebagai bentuk keseimbangan saat tubuh diam; dan keseimbangan dinamis sebagai bentuk keseimbangan saat tubuh bergerak atau di atas bidang yang tidak stabil (Karadenizli *et al.*, 2014). Pada individu yang mengalami obesitas mempunyai dampak terhadap keseimbangan bervariasi antara yang satu dengan yang lainnya. Ada yang keseimbangannya buruk baik statis maupun dinamis; ada yang keseimbangan statisnya baik tapi keseimbangan dinamisnya buruk; ada juga yang keseimbangan statisnya buruk tapi keseimbangan dinamisnya baik.

Hingga saat ini belum ada penelitian yang mengkaji tentang kaitan antara obesitas terhadap keseimbangan postural baik statis ataupun dinamis. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui “Hubungan antara obesitas dengan keseimbangan postural pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Universitas Esa Unggul”. Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi bidang kesehatan khususnya fisioterapi dan masyarakat sehingga bisa menjadi bentuk preventif untuk mencegah risiko jatuh sejak dini.

B. Identifikasi Masalah

Menurut WHO, obesitas adalah suatu kondisi dimana terjadi akumulasi lemak yang berlebih atau abnormal yang dapat menimbulkan efek buruk bagi kesehatan. Penyebab mendasar dari obesitas adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Untuk mengetahui atau mengkategorikan masalah berat badan seseorang biasanya menggunakan IMT, yang dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter kuadrat) (Hergenroeder, 2011).

Semakin tinggi IMT seseorang, semakin tinggi pula dampaknya terhadap keseimbangan orang tersebut, yang juga akan berdampak terhadap tingginya risiko jatuh selama pergerakan. IMT dan aktivitas fisik merupakan salah satu

faktor pendukung keseimbangan tubuh. Keseimbangan postural yang baik sangat bermanfaat bagi kelancaran aktivitas sehari-hari dan mengurangi risiko jatuh (do Nascimento *et al.*, 2017). Orang dewasa yang kegemukan dilaporkan lebih memungkinkan mengalami masalah keseimbangan dan jatuh (Rosic *et al.*, 2019).

Dalam keseharian, keseimbangan postur yang baik sangat bermanfaat bagi kelancaran aktivitas harian serta mengurangi risiko jatuh. Melihat akan pentingnya hal ini serta dampak obesitas terhadap keseimbangan postur, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara obesitas dengan keseimbangan postur baik statis maupun dinamis.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka masalah yang akan diuraikan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara obesitas dengan keseimbangan postural statis pada mahasiswa Universitas Esa Unggul?
2. Apakah ada hubungan antara obesitas dengan keseimbangan postural dinamis pada mahasiswa Universitas Esa Unggul?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara obesitas dengan keseimbangan postural pada mahasiswa Universitas Esa Unggul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi hubungan antara obesitas dengan keseimbangan statis pada mahasiswa Universitas Esa Unggul.
- b. Mengidentifikasi hubungan antara obesitas dengan keseimbangan dinamis pada mahasiswa Universitas Esa Unggul.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi mengenai dampak obesitas terhadap keseimbangan postural, sehingga dapat mencegah terjadinya risiko jatuh sejak dini.

2. Bagi Institusi dan Bidang Keilmuan Fisioterapi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi pengembangan dan bahan penelitian yang lebih lanjut.

3. Bagi Peneliti

Menambah wawasan peneliti tentang IMT serta kaitannya terhadap keseimbangan postural pada individu yang mengalami obesitas.