

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengertian aktivitas fisik sesuai WHO (2024) merupakan pengeluaran energi yang dihasilkan dari setiap gerakan oleh otot rangka. Aktivitas fisik yang disarankan yaitu minimal 150 menit dengan intensitas aktivitas sedang per minggu justru tidak terpenuhi bahkan oleh penduduk dunia. Hal ini diamati oleh *World Health Organization* atau WHO (2024) bahwa pada tahun 2022 sebanyak 1,8 miliar atau 31% orang dewasa mengalami ketidakaktifan fisik. Kecenderungan ketidakaktifan fisik terjadi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki. Hal ini berdampak pada tubuh seseorang karena aktivitas fisik dapat menghasilkan energi ekpenditur. Selanjutnya aktivitas fisik dapat menggunakan energi yang dimiliki tubuh. (Gurning, 2024; WHO, 2024) Penjelasan selanjutnya oleh Wesrerterp (2022) bahwa pengeluaran energi akibat aktivitas dapat ditingkatkan melalui olahraga dan komponen pengeluaran harian yang bervariasi. Bervariasinya energi ekpenditur yang dihasilkan dari aktivitas fisik (AEE) ini dapat berkontribusi pada pengeluaran energi harian (TEE). Jumlah AEE pada setiap orang dapat ditentukan oleh gen. TEE yang meningkat akibat peningkatan aktivitas fisik (AEE) dapat mengurangi lemak dalam tubuh. Hal ini dikarenakan keseimbangan energi menjadi negatif dalam tubuh dan melakukan mekanisme kompensasi dengan memecah lemak yang menjadi cadangan makanan pada tubuh. Ketidakaktifan fisik atau kurang aktivitas fisik dapat mempengaruhi indeks massa tubuh yaitu semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat menurun. Begitu pula sebaliknya bila aktivitas fisik berkurang maka Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat meningkat.

Pendefinisian Indeks Massa Tubuh atau IMT oleh Kemenkes BKPK (2023) merupakan penilaian atau pengukuran status gizi bagi penduduk umur 18 tahun ke atas. Cara pengukuran dari IMT sesuai Kemenkes (2024) yaitu membagi berat badan (kg) dengan tinggi badan (m) yang dikalikan atau dikuadratkan. Rentang normal IMT sesuai dengan WHO (2024) >18,5 hingga <25. Rentang normal tersebut berbeda dengan klasifikasi IMT pada penduduk Asia sesuai dengan WHO

(2000) yaitu 18,5-22,9. Penjelasan Djide *et.al* (2025) bahwa WHO IMT > 25 dalam golongan gemuk atau *overweight*, berbeda dengan standar baku asia pasifik yang mengkategorikan gemuk antara 23-24,9. Perkembangan IMT dijelaskan oleh Zierle-Ghosh & Jan (2023) bahwa mulanya Lambert Adolphe Jacques Quetelet pada abad ke-19 sedang mencari cara menghubungkan tinggi badan dengan berat badan ideal sebagai alat mempelajari populasi. Selanjutnya IMT tetap digunakan karena mempunyai persamaan yang sederhana dan digunakan menjadi salah satu analisis antropometri yang umum digunakan.

Pentingnya karyawan memperhatikan IMT dalam rentang normal karena IMT juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Pada penelitian Maedah *et.al* (2023) bahwa seseorang dengan IMT rendah mempunyai persen lemak tubuh yang rendah pula. Hal ini dapat menurunkan produktivitas kerja pegawai tersebut karena kemungkinan akan mengalami kelelahan lebih cepat dibandingkan dengan pegawai dengan IMT normal. Begitu pula pada pegawai dengan IMT tinggi yang mempunyai presentase massa lemak yang tinggi pula dapat lebih cepat lelah dan mengurangi produktivitas kerjanya.

Data dari WHO (2025) terdapat 2,5 miliar orang dewasa di atas 18 tahun di dunia mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022, termasuk lebih dari 890 juta orang mengalami obesitas. Pada tahun 2022 orang dewasa yang mengalami kekurangan berat badan mencapai 390 juta orang (WHO, 2024). Data obesitas dari WHO (2024) pada orang dewasa Indonesia menunjukkan 10 % pada tahun 2020, meningkat 0,6 % pada tahun 2021 menjadi 10,6% dan meningkat kembali pada tahun 2022 menjadi 11,2%. Data WHO (2024) prevalensi dewasa di Indonesia dengan kategori gemuk atau IMT > 25 dalam data WHO mengalami peningkatan dari tahun 2020 hingga 2022. Pada tahun 2020 prevalensinya sebesar 35,4, tahun 2021 meningkat menjadi 36,8 dan pada tahun 2022 meningkat menjadi 38,1. Prevalensi tersebut meningkat sebesar 1,3 hingga 1,4 dari tahun ke tahun. Prevalensi wanita sebesar 47,8 yang lebih besar dibandingkan prevalensi pada laki-laki yaitu 28,4 pada tahun 2022. Data tersebut berbeda dengan prevalensi dewasa yang kurus atau IMT < 18 yang dari tahun 2020 hingga 2022 justru terus menurun.

Pada 2020 prevalensinya sebesar 10 dan pada tahun 2022 sebesar 9,2. Penurunan tersebut dari tahun ke tahun konstan sebesar 0,4.

Selanjutnya sesuai Kemenkes BKPK (2023) data revalensi status gizi penduduk dewasa berdasarkan kategori IMT di Indonesia 7,8% tergolong kurus, 14,4% dalam kategori gemuk dan 23,4% tergolong obesitas. Prevalensi di Daerah Istimewa Yogyakarta terdapat 14,4% tergolong gemuk atau *overweight* dan obesitas sebanyak 24,6% serta kurus sebanyak 9,3%. Prevalensi gemuk dan obesitas pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu 15,5% dalam kategori gemuk dan 30,8% tergolong obesitas. Sementara pada laki-laki sebanyak 13,3 % tergolong gemuk dan 18,2 % tergolong obesitas. Berbeda dengan prevalensi status gizi dengan kategori kurus lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan yaitu sebesar 9,9%, sementara perempuan 8,7%.

IMT yang tinggi berdampak pada peningkatan profil lipid yaitu kadar trigliserida dan kadar kolesterol (Rahmad, 2021). IMT yang tinggi khususnya obesitas mempunyai berbagai dampak yaitu terjadi resistensi insulin yang menyebabkan diabetes melitus tipe 1, hipertensi dan penyakit hati berlemak non alkohol (NAFLD). Selain itu, dapat meningkatkan kejadian penyakit kardiovaskuler meliputi, penyakit jantung koroner, gagal jantung dan stroke. (Lam *et.al* 2023) Obesitas juga menyebabkan diabetes melitus tipe 2, beberapa jenis kanker seperti pada endometrium, payudara dan usus besar serta gangguan muskuloskeletal yaitu osteoarthritis (WHO, 2024). Pada penelitian Kim *et.al* 2022 berat badan kurang yang mempunyai penyakit hipertensi akut meningkatkan risiko terjadinya stroke iskemik dan stroke hemoragik, gagal jantung, peningkatan BNP (peptida natriuretik tipe B) dan prevalensi proteinuria. Bahkan mempunyai risiko 1,96 kali lipat lebih tinggi dalam mortalitas semua penyebab. (Kim *et.al* 2022) Penelitian Qin *et.al* menunjukkan bahwa kekurangan berat badan dapat meningkatkan risiko mortalitas, luaran fungsional yang buruk maupun kekambuhan stroke. (Qin *et.al* 2024)

Pada penelitian Rodiana (2024) mengatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi IMT yaitu pengetahuan, stres, gaya hidup dan pola makan.

Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang, stres dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang dan pola makan yang buruk maupun seimbang dapat mempengaruhi status gizi berdasarkan IMT. Gaya hidup mempengaruhi IMT karena membentuk sikap dan tindakan kaitannya dengan aktivitas maupun kesehatan mental.

Pada penelitian Maeddalena (2021) mengatakan bahwa IMT dan aktivitas fisik berkaitan erat terlebih pada umur produktif pemenuhan gizi tetap dibutuhkan guna menyediakan energi, menyumbang struktur misalnya pada tulang dan mengatur reaksi yang terjadi dalam tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan dapat dibedakan menjadi tiga kategori berdasarkan kebutuhan energi yang dikeluarkan. Sebagai contoh aktivitas fisik ringan yang dilakukan responden pada penelitian Eli *et.al* (2022) yaitu duduk, berdiri, berjalan perlahan, menyetir mobil. Semakin ringan aktivitas yang dilakukan maka energi yang dikeluarkan juga kecil, dapat membuat kurangnya aktivitas fisik dan memicu kelebihan berat badan atau obesitas serta berbagai penyakit lainnya.

STIKes Panti Rapih Yogyakarta merupakan salah satu kampus kesehatan di Yogyakarta yang mempunyai 109 orang pegawai yang sebagian besar perempuan yaitu 69 orang, sedangkan laki-laki sebanyak 40 orang. Sebagai pegawai dari instansi pendidikan kesehatan harus dalam kondisi sehat yaitu sebagai cerminan bagi mahasiswa dan penghayatan terhadap profesi masing-masing pegawai. Sarana dan prasarana STIKes Panti Rapih dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Pada kampus 1 terdapat gedung *mini hospital* tiga lantai tanpa adanya *lift*, akses menuju lantai dua dan tiga menggunakan tangga. Gedung Carolus terdapat *lift* yang dapat mempermudah mobilisasi para pegawai dan memungkinkan mengurangi aktivitas fisik. Sedangkan pada gedung Elisabeth terdapat satu lantai dan lantai kedua digunakan untuk ruangan pejabat struktural, di gedung ini memungkinkan mobilisasi lebih ringan.

Aktivitas fisik yang dilakukan para pegawai selama bekerja dari pagi sampai sore hari dapat berdampak dengan indeks massa tubuh masing-masing pegawai sesuai

dengan penelitian Maedah *et.al* (2023). Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa dosen terdapat 39 orang. Kategori usia dosen yaitu sebanyak dua orang berusia kurang dari 30 tahun, sebanyak 27 orang pegawai berusia 30-50 tahun dan 10 orang pegawai berusia lebih dari 50 tahun. Jumlah pegawai tenaga kependidikan sebanyak 29 orang. Terdiri dari empat orang pegawai berusia kurang dari 30 tahun, 22 orang pegawai berusia 30-50 tahun dan tiga orang berusia lebih dari 50 tahun. Tenaga penunjang terdiri dari 10 orang berusia kurang dari 30 tahun, 30-50 tahun 15 orang dan di atas usia 50 tahun sebanyak 16 orang. Hasil wawancara dengan salah satu pegawai Bagian Administrasi, Umum, Keuangan dan Kepegawaian STIKes Panti Rapih pada tanggal 6 November 2025 memaparkan bahwa IMT pegawai berada diatas normal. Pola aktivitas pegawai yaitu berjalan dan cenderung duduk, serta bekerja di depan laptop. Untuk aktivitas fisik seperti olahraga yang dilakukan rutin pada hari jumat diikuti beberapa pegawai. Hasil wawancara dengan Kepala Bagian Administrasi Keuangan dan Kepegawaian yang dilakukan pada tanggal 4 Desember 2025 memaparkan bahwa rata-rata pegawai mengalami *overweight* bahkan obesitas baik tingkat I atau II. Terdapat penurunan presentase obesitas dari tahun 2023 hingga tahun 2024 yaitu 8%-9%. Data tersebut belum mencakup seluruh pegawai mengingat data partisipasi pemeriksaan kesehatan tahunan 15-20% pegawai yang belum rutin dilakukan pada tahun 2024. Aktivitas fisik yang dilakukan pegawai untuk tenaga kependidikan sebagian besar waktu dihabiskan dengan duduk didepan laptop. Untuk dosen aktivitas fisiknya lebih teratur atau beragam yaitu mengajar dikelas memungkinkan untuk berjalan, duduk dan berdiri. Lain halnya dengan tenaga penunjang yang mempunyai aktivitas fisik cenderung berat seperti membersihkan ruangan kerja, berkebun bahkan mengangkat barang yang berat. Untuk aktivitas fisik khususnya berolahraga yang difasilitasi oleh STIKes yaitu senam hari jumat tingkat partisipasi pegawai rata-rata masih dibawah 50%. Penyakit yang diderita pegawai beberapa diantaranya yaitu hipertensi dan diabetes. Data tersebut dapat menggambarkan dampak dari IMT pada tubuh seseorang. Hasil wawancara dengan Kaprodi Sarjana Keperawatan memaparkan dosen masuk kategori aktivitas sedang karena aktivitasnya bervariasi mulai dari mengajar, membimbing lab maupun membuat rencana pembelajaran. Kecenderungan duduk bagi dosen terjadi saat tidak terdapat jadwal mengajar dan

menghabiskan waktu di kantor. Berbanding terbalik bila dosen terdapat jadwal mengajar dan bimbingan lab dapat cenderung lebih banyak berdiri maupun jalan. Hal ini semakin memperkuat perlunya meneliti hubungan aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta, mengingat tingkat aktivitas dapat berdampak pada terjadinya berbagai penyakit degeneratif maupun prognosis yang buruk. Bahkan dapat mengganggu kinerja sebagai pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta dan dapat berdampak pada institusi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta

1.3.2.2 Mengetahui IMT pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta

1.3.2.3 Menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kategori IMT pada pegawai di STIKes Panti Rapih Yogyakarta

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan tentang hubungan aktivitas fisik dengan status gizi yang diukur melalui IMT agar dapat memperluas pengetahuan dan dapat diterapkan pada dunia pendidikan sebagai sarana memperluas serta mengembangkan ilmu Keperawatan Dasar khususnya nutrisi dan aktivitas fisik.

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Instansi

- a. Memberikan gambaran tingkat aktivitas fisik pegawai STIKes Panti Rapih.

- b. Memberikan gambaran status gizi pegawai STIKes Panti Rapih melalui IMT
- c. Dasar merancang program olahraga dan kesehatan bagi pegawai guna meningkatkan kinerja pegawai STIKes Panti Rapih.

1.4.2.2 Bagi Pegawai

Diharapkan penelitian ini dapat membuat pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta dapat lebih termotivasi dan konsisten dalam melakukan aktivitas fisik dalam rutinitas harian guna menjaga IMT dalam rentang normal.