

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Banyak wanita yang memperhatikan penampilan, kecantikan, dan seringkali fokus pada berat badan mereka. Sebagian besar wanita merasa penting untuk memiliki berat badan yang seimbang dan proporsional, karena menurut para wanita berat badan ideal merupakan salah satu standar kecantikan yang ada di Indonesia. Namun berbeda halnya dengan wanita dewasa, ternyata tidak sedikit juga wanita dewasa yang tidak terlalu mementingkan berat badan ideal.

Menurut Departemen Kesehatan masa dewasa dibagi menjadi dua kategori. Rentang usia 26 hingga 35 tahun, merupakan kelompok dewasa awal pertama. Tahap kedua adalah masa dewasa akhir, yang jatuh antara usia 36 dan 45 tahun (Hakim, 2020). Banyak wanita dewasa saat ini, yaitu mereka yang berusia antara 36 dan 45 tahun yang telah mencapai usia dewasa akhir, kurang memperhatikan berat badan mereka.

Menurut survey yang peneliti lakukan, yang menjadi penyebab terbanyak kurangnya perhatian wanita dewasa terhadap berat badannya yaitu karena setelah melahirkan dan memiliki anak, berat badan cenderung meningkat akibat perubahan hormon, ditambah padatnya aktivitas saat menjadi ibu rumah tangga yang membuat wanita sulit untuk menjaga berat badannya. Tidak adanya kesadaran dari dalam diri untuk memperhatikan berat badan dapat menyebabkan indeks massa tubuh menjadi semakin tidak terkontrol. Mengukur indeks massa tubuh adalah salah satu cara untuk melacak status gizi orang dewasa dan mengetahui apakah mereka mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan. Oleh karena itu, indeks massa tubuh dianggap sebagai indikator kesehatan yang penting (Syamsuryadin et al., 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung berdasarkan kuadrat tinggi badan dibagi dengan berat badan seseorang, dimana berat dan tinggi badan diukur secara terpisah untuk mendapatkan nilai IMT, yang kemudian dinyatakan dalam kilogram per meter persegi (kg/m^2) (Makmun &

Pratama, 2021). Prevalensi IMT mulai meningkat pada usia di bawah 25 tahun dan memuncak pada usia 45 hingga 54 tahun (Rabrusun, 2014). Setiap negara di dunia mengalami obesitas dan masalah terkait, termasuk Indonesia. Menurut Global Nutrition Report, hingga 10% masyarakat Indonesia mengalami kelebihan berat badan dan hingga 2% mengalami obesitas (WHO, 2016).

Berdasarkan data statistik dari Riskesdas Kemenkes RI pada tahun 2018, prevalensi berat badan berlebih pada wanita dewasa di Provinsi Jawa Barat sebesar 15,9% dan obesitas sebesar 32,2%. Sedangkan prevalensi pada wanita dewasa di Provinsi DKI Jakarta dengan berat badan berlebih sebesar 16,0% dan obesitas sebesar 36,6% (Kemenkes RI, 2018). Kurang atau lebihnya beban IMT yang dimiliki seseorang ternyata berpengaruh kepada sistem kardiorespirasi. Jikalau seseorang yang memiliki IMT diatas rata-rata itu pasti akan berpengaruh kepada nilai VO_2 maxnya. Semakin tinggi IMT seseorang maka ketahanan kardiorespirasi akan cenderung berkurang (Gantarialdha, 2021).

Kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara efektif dalam menyerap oksigen dan mengirimkannya ke jaringan tubuh yang terlibat dalam metabolisme baik saat istirahat maupun saat beraktivitas disebut daya tahan kardiorespirasi (Jamaludin, 2019). Pengambilan oksigen maksimum (VO_2 max) digunakan untuk menilai daya tahan kardiorespirasi. Kardiorespirasi merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam memaksimalkan fungsi fisik seseorang. Penyakit kardiovaskular adalah salah satu faktor yang menjadi penyebab utama kematian dan kelainan kesehatan di seluruh dunia (Setiadi & Halim, 2018).

Kelainan kardiovaskular sekarang jauh lebih umum daripada beberapa dekade yang lalu. Hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa 2.650.340 orang (0,5%) di Indonesia menderita penyakit jantung koroner, menjadikannya penyakit kardiovaskular yang paling banyak terjadi. Menurut temuan Riskesdas 2018, prevalensi penyakit kardiovaskular di Indonesia meningkat menjadi 1,5% (Rikesdas, 2021)

Nusa Tenggara Timur memiliki angka kejadian terbesar (4,4%) sedangkan Riau memiliki angka terendah (0,3%). Fungsi kardiorespirasi yang rendah dan persentase lemak tubuh yang tinggi terbukti berhubungan dengan risiko

kardiovaskular yang merugikan. Penyakit kardiovaskular menyumbang sebagian besar kematian pada orang tua. Pengambilan oksigen maksimum ($VO_2\text{max}$) adalah jumlah konsumsi oksigen terbesar yang dapat dimetabolisme tubuh manusia selama aktivitas maksimal atau penuh. Kemampuan tubuh dalam menyerap oksigen maksimal diukur dengan satuan liter per menit atau mililiter per menit per kilogram berat badan. $VO_2\text{max}$ adalah parameter yang diakui secara internasional untuk menilai fungsi kardiorespirasi. Pengukuran $VO_2\text{max}$ dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti *beep test*. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Daya Tahan Kardiorespirasi pada Wanita Dewasa”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Apakah ada hubungan indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiorespirasi pada wanita dewasa?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengkaji apakah ada Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Daya Tahan Kardiorespirasi pada Wanita Dewasa?

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi indeks massa tubuh wanita dewasa.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi daya tahan kardiorespirasi wanita dewasa.
- c. Untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiorespirasi pada wanita dewasa.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Institusi Tempat Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi dan data kepada institusi, terutama Fakultas Ilmu Kesehatan dan Program Studi Fisioterapi,

Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta, mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiorespirasi, serta sebagai sumber informasi lebih lanjut untuk peneliti berikutnya.

I.4.2 Subjek penelitian

Sebagai sebuah penemuan, ini mendorong wanita dewasa khususnya untuk aktif dalam meningkatkan indeks massa tubuh dan daya tahan kardiorespirasi mereka sekaligus berfungsi sebagai alat pengajaran yang berguna.

I.4.3 Peneliti

Sebagai kesempatan yang berguna bagi peneliti untuk mempraktikkan ilmu pengetahuan, sehingga meningkatkan pemahaman peneliti, dan sebagai sumber pembelajaran lebih lanjut.