
Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Status Indeks Masa Tubuh Normal

Physical Activity and Diet on Status Normal Body Mass Index

Yanty Gurning*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

*Corresponding author: E-mail: yantygurning81@gmail.com

Abstrak

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah metode sederhana yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang. IMT terkait dengan faktor risiko obesitas dan penyakitkomplikasinya. Diperlukannya pengetahuan terkait hal-hal yang berhubungan dengan IMT agar dapat mengontrolnya tetap berada pada keadaan normal atau ideal. Penelitian ini bertujuan untuk menjabarkan mengenai hubungan Aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) serta pola makan yang baik guna mengontrol IMT tetap normal. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode observasi literatur. Kajian sastra dilakukan terhadap artikel penelitian, buku, serta dokumen pemerintah. Hasil yang didapat bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan IMT terkait dalam hal pembakaran energi serta cadangan lemak pada tubuh. Aktivitas fisik yang kurang akan menimbulkan kecenderungan pada nilai IMT yang tinggi. Begitupun sebaliknya, aktivitas fisik yang tinggi cenderung pada pengaturan nilai IMT yang lebih rendah (normal). Selain mengatur aktivitas fisik, guna mendapatkan IMT yang ideal diperlukan pengaturan pola makan yang baik yaitu dengan memperhatikan jenis, jumlah, serta jadwal konsumsi makanan.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Pola Makan; IMT

Abstract

Body Mass Index (BMI) is a simple method used to assess a person's nutritional status. BMI is related to risk factors for obesity and its disease complications. Knowledge is needed regarding matters related to BMI in order to be able to control it and keep it in a normal or ideal state. This research aims to explain the relationship between physical activity and Body Mass Index (BMI) as well as good eating patterns to control BMI to remain normal. The research was conducted using the literature observation method. Literary studies are carried out on research articles, books and government documents. The results obtained show that physical activity is related to BMI in terms of energy burning and fat reserves in the body. Insufficient physical activity will lead to a tendency towards high BMI values. Vice versa, high physical activity tends to set lower (normal) BMI values. Apart from managing physical activity, in order to get an ideal BMI, you need to regulate your diet well, namely by paying attention to the type, amount and schedule of food consumption.

Keywords: Physical Activity; Dietary habit; BMI

DOI:

PENDAHULUAN

Saat ini permasalahan gizi ganda (double load) merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan permasalahan gizi di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun masih banyak permasalahan gizi buruk, namun terdapat pula peningkatan jumlah permasalahan gizi pada semua kelompok umur baik di perkotaan maupun perdesaan. Risiko tertular penyakit menular dapat meningkat karena kekurangan gizi, sedangkan peluang terjadinya penyakit degeneratif dapat meningkat karena kelebihan gizi dan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2012).

Kelebihan berat badan dan obesitas menduduki urutan kelima risiko faktor kematian paling umum di seluruh dunia, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2010). Di seluruh dunia, setidaknya 2,8 juta orang meninggal karena penyebab terkait obesitas, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% hingga 41% berisiko terkena kanker pada satu atau lebih organ. Pengukuran dan pemantauan BMI merupakan salah satu teknik untuk memantau kondisi gizi seseorang baik kelebihan maupun kekurangan berat badan (Suparasa, 2013).

Cara cepat dan mudah untuk mengetahui kondisi gizi seseorang adalah dengan memanfaatkan Indeks Massa Tubuh (BMI). Meskipun lemak tubuh tidak dapat diukur secara langsung dengan BMI, namun hal ini merupakan cara yang murah dan sederhana untuk menilai status gizi (Kementerian Kesehatan RI 2010).

Berdasarkan statistik laporan Riskesdas tahun 2010, Sulawesi Utara memiliki prevalensi BMI kategori overweight terbesar yaitu sebesar 37,1%, sedangkan Nusa Tenggara Timur mempunyai prevalensi BMI kategori overweight terendah pada individu berusia di atas 18 tahun. Di Indonesia, perempuan memiliki prevalensi kelebihan berat badan lebih besar dibandingkan laki-laki: 26,9% perempuan dan 16,3% laki-laki.

Aktivitas fisik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi kesehatan gizi menurut Hidayati (2010). Pertambahan berat badan disebabkan oleh asupan kalori berlebihan yang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (akibat aktivitas fisik yang tidak mencukupi). Kebiasaan makan masyarakat berubah akibat perubahan gaya hidup; Pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol yang tidak diimbangi dengan olahraga dapat menyebabkan masalah gizi yang lebih besar.

Semua gerakan yang dilakukan untuk bekerja, bermain, atau bepergian dianggap sebagai aktivitas fisik (WHO, 2018). Sebaliknya, ketidakaktifan fisik ditandai dengan sedikit atau tidak adanya pergerakan tubuh dan pengeluaran energi yang serupa dengan tingkat metabolisme istirahat (Aida PM, 2020). Kualitas hidup seseorang, lingkungan, pembangunan ekonomi, dan kesejahteraan masyarakat semuanya dapat dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik. WHO melaporkan bahwa 81% remaja dan 23% orang dewasa tidak mencapai tingkat latihan fisik yang direkomendasikan untuk kesehatan. Oleh karena itu, salah

satu Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) pada tahun 2030 adalah meningkatkan aktivitas fisik (WHO, 2018).

Menurut penelitian, mereka yang tidak aktif secara fisik memiliki peluang kematian 20% hingga 30% lebih tinggi dibandingkan mereka yang aktif, dan ketidakaktifan adalah salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular (Chen et al., 2020). Obesitas, diabetes tipe 2, penyakit jantung, beberapa jenis kanker, dan faktor risiko termasuk tekanan darah tinggi dan Kolesterol semuanya disebabkan oleh kurangnya latihan fisik (CDC, 2019). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas), rendahnya tingkat aktivitas fisik di Indonesia meningkat dari 26,2% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Tukuboya et al., 2020). Peningkatan ini terjadi sejak tahun 2013. Kelebihan berat badan memperpendek angka harapan hidup dan meningkatkan peluang terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, dan jantung koroner (Zuhdy N, 2015).

METODE PENELITIAN

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "Aktivitas Fisik", "IMT", "Pola Makan", "Status Gizi", "Berat Badan" pada laman pencarian Google Scholar dan Pubmed. Kata kunci di ketik menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Berdasarkan hasil pencarian, diperoleh 22.672 artikel, jurnal dan buku yang sesuai dengan kata kunci yang digunakan. Setelah itu, penulis melakukan seleksi pada isi jurnal dengan membaca abstrak untuk menentukan kesesuaian isi artikel jurnal dengan topik penelitian, hingga diperoleh 6 jurnal yang sesuai dengan

topik penelitian. Selanjutnya dilakukan proses pembuatan dan kesimpulan pada hasil telaah jurnal, kemudian disusun secara naratif dalam hasil dan pembahasan. Di sisi lain, disesuaikan dengan topik penelitian antara peraturan pemerintah lain dan memperoleh beberapa buku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan, indeks massa tubuh dapat digunakan untuk menilai kesehatan gizi (Kemenkes RI, 2015). Indeks Massa Tubuh (BMI) dapat digunakan untuk menghitung proporsi standar komposisi tubuh pada orang dewasa, remaja, dan anak-anak serta untuk mengukur status gizi. Indeks Massa Tubuh (BMI) merupakan instrumen langsung untuk melacak status gizi, khususnya yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan, menurut Supriasa (dalam Robi'ah Al Adawiyah, 2016). Kriteria standar yang direkomendasikan untuk menghitung obesitas pada anak-anak dan remaja berusia di atas dua tahun adalah BMI. Menurut pedoman klinis, BMI 25–29,9 kg/m² dianggap kelebihan berat badan, sedangkan BMI 30 kg/m² atau lebih dianggap obesitas. Dalam konteks gizi, indeks massa tubuh (BMI) 18,5–22,9 kg/m² dianggap normal.

Usia, jenis kelamin, dan keturunan merupakan faktor utama yang mempengaruhi BMI; Pengaruh tidak langsung meliputi hal-hal seperti gizi, lingkungan, aspek psikologis, kemajuan teknologi, dan latihan fisik (Pradana, 2014). Melakukan latihan fisik secara teratur sejak usia muda dapat membantu

menghindari obesitas, kelebihan berat badan, dan BMI yang terlalu tinggi.

Indeks massa tubuh menurun seiring dengan peningkatan aktivitas fisik. Sebaliknya indeks massa tubuh seseorang akan meningkat dengan berkurangnya aktivitas fisik (Khatamil dan Pudjijuniarto, 2022). Obesitas pada masa kanak-kanak meningkatkan kemungkinan terjadinya obesitas di masa dewasa. Jika seorang anak 75% mengalami obesitas pada usianya, ada kemungkinan mereka akan menjadi gemuk saat dewasa. Oleh karena itu, akibat obesitas dapat mencakup berbagai penyakit tidak menular.

Penelitian Suyasmi dkk. (2018) pada siswa SMA menemukan adanya korelasi yang cukup besar antara BMI siswa dengan aktivitasnya. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang menunjukkan adanya hubungan berbanding terbalik antara BMI siswa dengan tingkat aktivitas fisiknya. Hal ini dapat terjadi ketika tingkat aktivitas fisik harian siswa tidak sesuai dengan asupan kalorinya. Tubuh menyimpan energi dari konsumsi makanan sehingga meningkatkan BMI dan sebaliknya, karena kurang berolahraga dapat meningkatkan BMI. BMI yang tinggi biasanya dikaitkan dengan perilaku menetap seperti menonton TV, bermain komputer atau video game, dan aktivitas fisik yang menghasilkan pola makan berenergi tinggi.

Menurut penelitian Krismawati dkk. (2019), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang substansial antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (BMI) dalam penelitian tersebut. Temuan ini memberikan dukungan faktual terhadap teori bahwa gaya hidup yang

tidak banyak menyebabkan pergerakan meningkatkan penyimpanan kalori dan selanjutnya menyebabkan obesitas. Temuan penelitian mendukung hubungan antara aktivitas fisik dan BMI, menunjukkan bahwa individu dengan olahraga sedang biasanya memiliki BMI yang mendekati non-obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan menurun seiring dengan meningkatnya tingkat aktivitas fisik.

Orang yang kurang melakukan latihan fisik cenderung mengalami penambahan berat badan karena lemak terbentuk ketika energi yang tersimpan tidak digunakan. Anak yang kelebihan berat badan berhubungan dengan rendahnya tingkat latihan fisik (Mujur A, 2011). Kurangnya metabolisme basal disebabkan oleh rendahnya tingkat olahraga dan sebaliknya. Akibatnya, jumlah dan ukuran sel lemak tubuh bertambah sehingga meningkatkan kondisi cadangan energi lemak (Layli, 2019).

Ketika asupan energi dan pengeluaran energi untuk beraktivitas seimbang, maka keseimbangan energi dapat tercapai. Energi yang dikonsumsi berbeda-beda menurut jenis pekerjaan dan aktivitas sehari-hari. BMI yang tinggi menunjukkan adanya penumpukan lemak tubuh, yang terjadi ketika asupan kalori melebihi pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama (Layli, 2019). Selain olahraga, nutrisi menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi BMI.

SIMPULAN

Terdapat korelasi atau pengaruh antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT). Kecenderungan terhadap

nilai BMI yang tinggi disebabkan oleh aktivitas fisik yang tidak mencukupi. Sebaliknya, aktivitas fisik tingkat yang tinggi cenderung menghasilkan nilai IMT yang lebih rendah (normal). Selain mengontrol aktivitas fisik, diperlukan juga untuk mengontrol nutrisi dengan baik, termasuk memperhatikan jenis, kuantitas, dan waktu makan. Berguna untuk mencapai nilai IMT yang normal. Besar harapan kami kepada seluruh masyarakat dengan tingkat pengetahuan minim agar berusaha mendapatkan informasi seluas-luasnya mengenai kondisi kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan, dengan begitu masyarakat lebih meningkatkan perilaku hidup sehat, rutin melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola makan sehat dan terhindar dari segala jenis penyakit berbahaya.

intervensi istirahat pendek multikomponen untuk mengurangi waktu duduk dan meningkatkan aktivitas fisik di kalangan pekerja kantoran di Thailand. *Kesehatan Masyarakat BMC*, 20(1), 1– 12.

Depkes RI. (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Di Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI : Info Datin

Pradana, A. (2014). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan nilai lemak visceral. *Jurnal Media Medika Muda*, 1– 19

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia 2012*. <http://www.depkes.go.id/resources%0A/download/pusdatin/profilkesehatan-%0AIndonesia/profil-kesehatan-indonesia-%0A2012.pdf>
- SIAPA. (2010). *Strategi Pencegahan Berbasis Populasi untuk Obesitas Anak*. SIAPA.
- Supriasa, I.D. . (2013). *Penilaian Status Gizi* (M.Ester (ed.)). MISALNYA.
- Hidayati, L. (2010). Kekurangan Energi dan Zat Gizi merupakan risiko terjadinya stunting. *Jurnal Kesehatan*, 3(1), 89–104
- SIAPA. (2018). *Masyarakat yang lebih aktif untuk dunia yang lebih sehat: rencana aksi global mengenai aktivitas fisik 2018-2030*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=1>
- Chen, C., Dieterich, A., Koh, J., Akksilp, K., Tong, E., & Budtarad, N. (2020). *Protokol penelitian aktivitas fisik di tempat kerja (PAW): Uji coba acak klaster dari*