

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia Harapan Hidup (UHH) merupakan salah satu tolak ukur kemajuan suatu bangsa. Indonesia sebagai negara berkembang yang terus memperbaiki aspek aspek kehidupannya juga terus mengalami peningkatan usia harapan hidup. Menurut BPS (2014) pada tahun 1995 – 2000 usia harapan hidup di Indonesia berada pada angka 66, tahun 2000 – 2005 berada pada angka 67.8, tahun 2005 – 2010 berada pada usia 69.1, dan pada tahun 2011 – 2015 mencapai angka 70.1 tahun. Angka ini diperkirakan akan terus bertambah seiring dengan kemajuan ilmu pendidikan, teknologi, dan sosio-ekonomi.

Kabupaten Sleman dinobatkan menjadi kabupaten dengan usia harapan hidup tertinggi di Indonesia (Susenas, 2012). Menurut data RKPD Kabupaten Sleman (2016), usia harapan hidup di daerah Sleman pada tahun 2013 adalah 76,10 tahun dan meningkat pada tahun 2014 yakni 76,13 tahun dengan rincian usia harapan hidup laki-laki adalah 73,8 tahun dan perempuan 77,13 tahun. Angka-angka ini menunjukkan kabupaten Sleman berada di atas rata-rata usia

Peningkatan usia harapan hidup ini berdampak pada peningkatan jumlah lansia. Adanya peningkatan jumlah lansia akan menimbulkan berbagai permasalahan baru sehingga membutuhkan perhatian khusus. Salah satu masalah yang akan timbul dengan adanya peningkatan jumlah lansia ini adalah masalah kesehatan. Masalah kesehatan penting untuk diperhatikan karena apabila lansia tersebut sehat, maka lansia tersebut akan tetap produktif sehingga tidak membebankan orang-orang yang ada di sekitarnya dan sebaliknya apabila lansia tersebut sakit maka lansia tersebut menjadi tidak produktif dan biaya pengeluaran untuk biaya perawatannya akan lebih besar. Upaya untuk menjaga kesehatan lansia telah diatur oleh Negara seperti tercantum pada Undang-undang nomor 36 tahun 2009 pasal 138 ayat 1 yang menyebutkan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lansia harus ditujukan untuk

menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomi sesuai dengan martabat kemanusiaan.

Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan lansia mengalami masalah gizi. Selama ini, masalah gizi pada lansia identik dengan masalah gizi kurang, namun saat ini insidensi lansia obesitas meningkat sehingga hal ini akan menimbulkan masalah pada lansia (Muis&Puruhita, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2016) yang dilakukan pada lansia di Posyandu Lansia daerah Karanganyar, Jawa tengah menyebutkan bahwa 26 dari 36 responden (72,2%) memiliki berat badan berlebih. Berat badan berlebih (*overweight*) dan obesitas pada lansia terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan dengan pengeluaran sehingga lemak akan terkumpul di dalam tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Kamso (2007), menyatakan dari 205 hampir setengahnya mengidap obesitas sentral.

Perubahan komposisi tubuh pada lansia memberikan kontribusi terjadinya obesitas terutama obesitas sentral. Menurut Muis & Puruhita (2014), proporsi lemak intraabdominal meningkat secara progresif seiring dengan meningkatnya usia. Selain itu, aktivitas fisik dan BMR pada lansia akan menurun sehingga kebutuhan kalori pada lansia juga menurun. Pengaruh banyaknya makanan instan dengan kadar gula dan kadar lemak yang tinggi dapat berpengaruh terhadap terjadinya obesitas pada lansia. Obesitas yang terjadi pada lansia berkorelasi dengan beberapa penyakit seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes, osteoarthritis, mobilitas buruk, dan *obstructive sleep apnea*. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2015) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara wanita berusia di atas 50 tahun yang menderita hiperurisemia dengan indeks massa tubuh yang lebih dari normal. Oleh karena itu, maka penting untuk menjaga status gizi agar tidak kurang dan tidak lebih bahkan menurut Supariasa *et al.*, (2012), mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang. Status gizi pada lansia dapat diukur dengan indeks antropometri yakni melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar perut.

Puasa adalah bentuk ibadah dengan cara menahan hawa nafsu dari *fajar shadiq* hingga terbenamnya matahari. Puasa terbagi menjadi 2 yakni puasa wajib dan

Puasa sunnah. Penelitian mengenai pengaruh puasa terhadap indeks massa tubuh sudah banyak dilakukan, namun puasa yang banyak diteliti adalah Puasa Ramadhan yang merupakan salah satu puasa wajib. Jarang sekali penelitian yang menggunakan perlakuan puasa daud, Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana efek puasa daud terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkaran perut pada kelompok usia ≥ 50 tahun di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka timbul pertanyaan apakah terdapat perbedaan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkaran perut pada kelompok usia ≥ 50 tahun yang melakukan puasa daud dibandingkan dengan yang tidak melakukan puasa daud?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek puasa daud terhadap indeks massa tubuh dan lingkaran perut pada kelompok usia ≥ 50 tahun di Kabupaten Sleman daerah Istimewa Yogyakarta.

1.4 Manfaat penelitian

a. Manfaat untuk peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi serta tambahan informasi untuk penelitian selanjutnya dan pengembangan maupun penyempurnaan ilmu pengetahuan yang sudah ada terutama mengenai Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran perut, dan puasa daud. Selain itu, semoga penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan peneliti di bidang geriatri terutama terkait Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran perut dan puasa daud.

b. Manfaat untuk masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat terkait puasa daud dan indeks antropometri dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat dan islami.

c. Manfaat untuk pemerintah atau *stakeholder*

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi pada pemerintah atau *stakeholder* terkait upaya promotif dan preventif mengenai pentingnya menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar perut pada lansia yang dapat dilakukan dengan puasa daud.

d. Manfaat untuk institusi

Penelitian ini dapat memperkaya kepustakaan dan sumber bacaan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia terkait pengaruh puasa daud terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar perut pada kelompok usia ≥ 50 tahun. Selain itu penelitian ini juga dapat menjadi sumber informasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia untuk penelitian terkait selanjutnya.

e. Manfaat untuk ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama mengenai Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar perut pada kelompok usia ≥ 50 tahun dan puasa daud.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai efek puasa terhadap IMT dan lingkar perut sudah banyak diteliti. Namun sepanjang pencarian, penulis belum menemukan adanya kesamaan penelitian baik dari judul, subjek atau tempat penelitian yang sedang penulis teliti. Adapun beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kemiripan permasalahan yang diangkat oleh penulis adalah sebagai berikut

1. *Anthropometry and Body Composition Status during Ramadan among Higher Institution Learning Center Staffs with Different Body Weight Status yang diteliti oleh Rohin et al., (2013)*. Penelitian ini meneliti perubahan komposisi tubuh saat sebelum, selama, dan sesudah Ramadan. Perubahan komposisi tubuh dinilai dari berat badan dan lingkar tubuh. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat penurunan berat badan secara signifikan.

2. *Alternate day fasting for weight loss in normal weight and overweight subjects: a Randomized Control Trial*, yang diteliti oleh Varady et al., (2013). Penelitian ini menggunakan desain eksperimental murni dengan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah berat badan, dan parameter metabolic lain yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner.
3. *Effect of Fasting in Ramadan on Body Composition and Nutritional Intake: A Prospective Study* yang diteliti oleh Norouzy et al., (2013). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek Puasa Ramadan terhadap berat badan dan komposisi tubuh berdasarkan usia dan jenis kelamin. Subjek pada penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan yang berusia 18-70 tahun. Kelompok usia dibedakan menjadi 2 kelompok yakni kelompok usia ≥ 35 tahun dan kelompok usia 36-70 tahun. Pengukuran berat badan dan komposisi tubuh dilakukan 2x yakni sebelum Puasa Ramadhan dan setelah Puasa Ramadhan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan berat badan dan indeks massa tubuh secara signifikan pada setiap kelompok usia baik laki-laki maupun perempuan.