

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas adalah kondisi medis yang ditandai dengan menumpuknya lemak berlebih di dalam tubuh, sehingga berat badan seseorang melebihi batas ideal. Diagnosis kondisi ini dapat dilakukan melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang mencapai lebih dari 27 kg/m², serta pengukuran ketebalan lipatan kulit pada area trisep yang melebihi 25 mm. Pada dasarnya, obesitas timbul akibat ketidakseimbangan antara jumlah kalori yang dikonsumsi melalui makanan dan minuman dengan energi yang digunakan oleh tubuh untuk berbagai aktivitas sehari-hari (Romadona dkk., 2021). Kondisi ini dapat meningkatkan potensi terjadinya berbagai penyakit serius, di antaranya stroke, gangguan metabolisme tubuh, kegagalan jantung, penumpukan lemak di area organ dalam (viseral), kadar kolesterol tinggi (hiperkolesterolemia), radang sendi (arthritis), serta beberapa jenis kanker (Lontoh dkk., 2023; Noor dkk., 2022). Di luar dampak kesehatan, obesitas juga berpotensi menurunkan produktivitas kinerja individu, menimbulkan beban ekonomi bagi keluarga maupun masyarakat secara luas, dan mempertinggi tingkat morbiditas atau angka kesakitan. Oleh sebab itu, pencegahan dan pengendalian obesitas menjadi langkah yang sangat penting untuk dilakukan (Agustina, 2023).

Kejadian obesitas dipicu oleh berbagai faktor interdependen, seperti pola makan yang tidak teratur dan tidak seimbang, lingkungan fisik yang mendukung

obesitas (obesogenik), aktivitas fisik yang rendah, serta gaya hidup modern yang menekankan efisiensi dan kemudahan (Lontoh dkk., 2023).

Obesitas merupakan kondisi yang dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang kelompok usia, baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun lanjut usia. Meskipun demikian, individu yang berada dalam usia produktif tampak lebih rentan mengalami kondisi ini dibandingkan kelompok usia lainnya (Agustina, 2023). Menurut data yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, populasi obesitas di dunia mencapai sekitar seperdelapan dari total penduduk bumi. Lebih spesifik, tercatat terdapat sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas yang mengalami permasalahan berat badan berlebih. Dari jumlah tersebut, sekitar 890 juta individu termasuk dalam kategori obesitas. Secara global, tingkat kejadian kelebihan berat badan dan obesitas pada populasi orang dewasa mencapai 43%, dengan persentase 43% pada laki-laki dan 44% pada perempuan. (WHO, 2025).

Berkaitan dengan situasi di Indonesia, data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa tingkat prevalensi obesitas pada penduduk dewasa usia 18 tahun ke atas berada di angka 23,4%. Angka tertinggi tercatat pada wanita berusia 40 hingga 44 tahun (41,7%), sedangkan pada pria puncaknya terjadi di usia 45 hingga 49 tahun (19,3%) (Isnur, 2024). Kasus obesitas di Kabupaten Temanggung menunjukkan fluktuasi yang mencemaskan. Jumlahnya meningkat drastis menjadi 34.767 kasus (4,2%) pada tahun 2024 dari 17.217 kasus (2,1%) pada tahun 2023, kemudian tahun 2025 turun menjadi 19.610 kasus (2,4%). Meskipun terjadi penurunan, data ini

menegaskan bahwa obesitas tetap menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian mendalam (Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung, 2025).

Yahya tahun 2018 mengklasifikasikan penanganan obesitas menjadi empat kategori, yaitu terapi primer, terapi medis, terapi invasif minimal, dan terapi bedah. Terapi primer meliputi modifikasi perilaku dan gaya hidup, perubahan pola pikir, pengaturan pola makan, serta peningkatan aktivitas fisik. Latihan fisik mandiri yang sesuai untuk individu dengan obesitas mencakup berjalan kaki, berenang, berlari, senam, dan bersepeda (Yahya, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Castro dkk. tahun 2020, olahraga fisik dapat diwujudkan menjadi dua jenis utama, yaitu latihan ketahanan (*endurance training*) dan latihan kekuatan (*strength training*). *Endurance training* merupakan jenis olahraga dengan intensitas rendah hingga menengah yang dilakukan secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang panjang. Contoh aktivitas yang termasuk dalam kategori ini antara lain jalan kaki, jogging, dan bersepeda. Di sisi lain, latihan kekuatan lebih menekankan pada peningkatan kebugaran dan ketahanan otot. Latihan ini terbukti efektif dalam membantu proses pembakaran lemak tubuh, sekaligus berkontribusi pada perbaikan profil lipid, di antaranya penurunan kadar kolesterol dan pengendalian tekanan darah (Romadona dkk., 2021). Di antara berbagai bentuk pelatihan ketahanan yang ada, berjalan kaki merupakan aktivitas yang paling mudah untuk dilakukan. Latihan sederhana ini dapat dilakukan dengan durasi 20–60 menit per sesi, dengan frekuensi 3–5 kali dalam seminggu. Berdasarkan penelitian, aktivitas berjalan kaki dengan intensitas

tersebut mampu menghasilkan energi pembakaran total sekitar 900 kkal (Suryani dkk., 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas jalan kaki dalam menurunkan berat badan. Suryani dkk, tahun 2020 melaporkan perubahan IMT yang signifikan pada 35 peserta setelah berjalan kaki selama 30 menit, 3-5 kali per minggu, dengan hasil *p value* 0,000 <0,005 atau rata-rata IMT menurun dari 21,44 kg/m² menjadi 20,18 kg/m² (Suryani et al., 2020). Temuan serupa dilaporkan oleh Juniartati dkk, tahun 2023, dimana rata-rata IMT pada 36 individu turun dari 28,08 kg/m² menjadi 27,60 kg/m² dengan hasil *p-value* 0,000 (Juniarti et al., 2023). Penelitian terkini oleh Fauziyah dkk, tahun 2025 mencatat penurunan berat badan rata-rata dari 80,31 kg menjadi 79,62 kg pada 32 peserta yang rutin berjalan kaki 30 menit 5 kali dalam satu minggu dan diperoleh asymp sig. (2-tailed)= 0,000 yang berarti nilai asymp sig. <0,05 (Fauziyah dkk., 2025).

Berjalan kaki tampak sebagai aktivitas fisik ringan, tetapi dapat memberikan manfaat kesehatan yang substansial. Gerakan ini melibatkan 200 tulang dan 600 otot, sehingga memperkuat struktur otot dan tulang, serta membantu pengurangan berat badan (Suryani dkk., 2020). Individu dengan obesitas cenderung kurang aktif dibandingkan individu dengan berat badan normal, sehingga pengeluaran energi yang rendah menyebabkan penyimpanan energi berlebih sebagai lemak tubuh, terutama di area abdomen (Hastuti, 2018).

Fitriyani dan Wulandari tahun 2020 menekankan bahwa intervensi non-farmakologis seperti berjalan kaki sangat direkomendasikan dalam program pengendalian obesitas karena aman, mudah diakses, dan memiliki risiko efek

samping minimal. Aktivitas ini menawarkan fleksibilitas luar biasa, dapat dilakukan oleh siapa saja, di mana saja, kapan saja, tanpa memerlukan peralatan khusus. Keunggulan praktis ini menjadikannya sebagai metode efektif dan efisien untuk menjaga berat badan dan meningkatkan kualitas hidup (Fitriyani & Wulandari, 2020). Penelitian Joseph dkk. tahun 2020 menunjukkan perubahan berat badan yang signifikan pada 145 peserta yang dibagi ke dalam beberapa kelompok. Kelompok yang menerima intervensi kombinasi berjalan kaki dan diet nutrisi mengalami penurunan berat badan rata-rata 3,5 hingga 3,9 kg, sedangkan kelompok yang hanya menerima diet nutrisi mengalami penurunan 2,2 hingga 2,7 kg (Joseph dkk., 2020)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa jalan kaki dapat membantu menurunkan berat badan dan IMT, sehingga obesitas dapat menurun. Penulis tertarik mengangkat masalah obesitas ini dengan intervensi jalan kaki karena tingginya prevalensi obesitas di masyarakat, kurangnya perhatian mengenai obesitas, dan modernisasi di era digital ini sehingga menyebabkan aktivitas fisik, terutama jalan kaki berkurang. Padahal, aktivitas fisik seperti jalan kaki sangat diperlukan untuk menjaga tubuh tetap sehat, bugar, dan terhindar dari masalah-masalah di masa yang akan datang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat ditemukan suatu rumusan masalah, yaitu, apakah latihan fisik jalan kaki dapat membantu menurunkan obesitas pada wanita usia dewasa muda?

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui penurunan obesitas pada wanita dewasa dengan intervensi jalan kaki.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi berat badan wanita dewasa muda sebelum dan sesudah diberikan latihan fisik jalan kaki
- b. Mengidentifikasi indeks massa tubuh (IMT) wanita dewasa muda sebelum dan sesudah diberikan latihan fisik jalan kaki
- c. Mengidentifikasi efektivitas latihan fisik jalan kaki dalam menurunkan obesitas pada wanita dewasa.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pasien untuk:

- a. Menurunkan berat badan
- b. Mengurangi kadar lemak dan membakar energi yang tersimpan di dalam tubuh
- c. Gerakan tubuh lebih ringan dan mudah
- d. Terhindar dari risiko penyakit, seperti diabetes mellitus, stroke, artritis, penyakit kardiovaskuler, kelainan tulang, dan penyakit lain sebagainya
- e. Meningkatkan produktivitas dan mengubah pola hidup sehat

2. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat membantu penulis untuk:

- a. Meningkatkan pengetahuan serta wawasan mengenai efektivitas jalan kaki dalam menurunkan obesitas
- b. Menjadi contoh dalam perubahan pola hidup sehat bagi masyarakat di lingkungan tempat tinggal penulis

3. Manfaat bagi Lembaga

a. Puskesmas Bulu

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi contoh bagi puskesmas lain di wilayah Kabupaten Temanggung untuk menciptakan program jalan kaki sebagai sarana pengembangan wilayah kerja puskesmas yang aktif dan sehat.

b. Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan ajar, referensi, serta motivasi untuk mengembangkan penelitian mengenai efektivitas jalan kaki dalam menurunkan obesitas bagi mahasiswa selanjutnya, serta dapat menjadi contoh bagi perguruan tinggi lainnya dalam membangun program “kampus sehat” melalui kegiatan jalan kaki rutin yang bisa dilakukan minimal satu kali dalam satu minggu.