

BAB I. PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Saat ini obesitas menjadi salah satu masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat. Obesitas merupakan kondisi tubuh yang diakibatkan oleh penumpukan lemak dalam tubuh yang sangat tinggi. Hal ini dapat terjadi dikarenakan jumlah kalori dalam makanan atau minuman yang dikonsumsi tubuh lebih banyak dibanding aktivitas membakar kalori. Sehingga, kalori berlebih yang ada di dalam tubuh akan menumpuk dalam bentuk lemak. Apabila kondisi tersebut terus-menerus terjadi dalam periode yang cukup lama, akan menghasilkan penambahan massa tubuh hingga seseorang akan mengalami obesitas.

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 21,8 % penduduk dewasa di Indonesia yang berumur lebih dari 18 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.



Gambar I.1. Diagram data presentase penduduk dewasa yang mengalami obesitas berdasarkan provinsi di Indonesia

Sumber: <http://www.depkes.go.id/> (diakses 4 Juli 2019).

Selain data tersebut secara umum, Riskesdas 2018 menemukan penderita obesitas berdasarkan jenis kelamin. Penderita obesitas berusia diatas 18 tahun berjenis kelamin laki-laki adalah 19,7 persen dan penderita obesitas berjenis kelamin perempuan adalah 32,9 persen. Mengacu pada temuan tersebut, obesitas ternyata lebih banyak dialami oleh kaum perempuan. Hal tersebut dikarenakan kadar

hormon progesteron dan kadar hormon estrogen yang tinggi terdapat di dalam tubuh wanita. Secara umum, hormon estrogen dan progesteron berfungsi untuk perkembangan fisik dan mendukung reproduksi pada wanita. Pada kondisi tertentu, hormon-hormon ini akan menstimulasi otak yang dapat menyebabkan napsu makan meningkat (Karina,2017.h.323). Tanpa adanya pengendalian konsumsi makanan yang masuk dan olah raga yang rutin, hal ini mengakibatkan mudahnya seorang wanita mengalami kegemukan.

Untuk penderita obesitas di Provinsi Jawa Barat pada khususnya, berdasarkan data profil kesehatan provinsi tahun 2017 di Jawa Barat, penduduk di Jawa Barat berusia di atas 18 tahun yang mengalami obesitas adalah sebesar 22,5 persen. Salah satu kasus obesitas yang cukup menggemparkan masyarakat tahun 2019 di Jawa Barat adalah kasus Ibu Sunarti penderita obesitas ekstrim dari Karawang yang berat badannya mencapai 200 kg dikarenakan pola makan yang salah dan asupan gizi yang tidak terkontrol. Hingga akhir hayatnya, berat badan Ibu Sunarti berhasil diturunkan menjadi 148 kg.

Lebih jauh ke belakang pada tahun 2017 adapula seorang siswa SD kelas IV bernama Arya Permana di Karawang yang mengalami obesitas dengan berat badan mencapai 192 kg karena kebiasaannya dalam mengkonsumsi makanan ringan dalam jumlah yang besar. Namun berkat kegigihannya dan bantuan dari berbagai pihak, saat ini Arya telah berhasil menurunkan berat badannya hingga mencapai 91 kg walaupun masih dikategorikan obesitas. Melalui kasus-kasus ini kita dapat melihat bahwa obesitas dapat terjadi kepada siapa saja, kepada berbagai kalangan tanpa memandang status ekonomi, dapat diderita oleh orang dewasa atau anak-anak, laki-laki ataupun perempuan.

Obesitas sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh karena akan mengakibatkan peningkatan risiko terjadinya gangguan kesehatan, seperti pemicu terjadinya penyakit-penyakit serius seperti penyakit jantung, penyakit diabetes atau penyakit hipertensi. Obesitas dapat menyebabkan masalah psikologi seseorang bahkan hingga kualitas hidup seseorang, seperti kurang percaya diri hingga depresi. Untuk

mengatasi masalah obesitas, selain menjaga pola makan yang benar dengan gizi berimbang adalah dengan cara berolahraga secara teratur dan konstan.

Olahraga teratur merupakan salah satu pilihan yang baik untuk membakar lapisan lemak yang tersimpan dalam tubuh. Beberapa jenis olahraga dapat membakar lemak cukup besar sangat membantu dalam menghilangkan kelebihan lemak yang mengarah pada obesitas. Menurut Mohamad (2014, h. 48), olahraga kardio adalah olahraga yang meningkat denyut jantung dengan menggunakan otot besar tubuh secara rutin, teratur dan kontinu. Olahraga ini akan meningkatkan denyut jantung setidaknya 50% dari biasanya. Selain melatih jantung dan memperkuat sistem pembuluh darah, latihan kardio juga ikut membantu dalam penurunan berat badan. Ini dikarenakan olahraga kardio ikut andil dalam pembakaran lemak. Tentu saja penurunan berat badan yang efektif harus diimbangi dengan makanan-makanan yang sehat dan bergizi. Turunnya berat badan diakibatkan oleh pembakaran kalori oleh tubuh yang lebih tinggi dibandingkan jumlah asupan kalori ke dalam tubuh.

Kehidupan masyarakat Indonesia saat ini masih jauh dari pola hidup sehat. Seiring perkembangan jaman, banyak orang menjalankan kegiatan dan memakan makanan yang serba praktis. Contohnya, seseorang yang pergi ke suatu tempat dengan menggunakan sepeda motor walaupun sebenarnya berjarak dekat. Banyak orang saat ini juga menginginkan yang serba cepat dan instan dalam hal makanan sehingga gizi yang masuk ke dalam tubuh terkadang berlebihan. Aktifitas fisik bagi masyarakat perkotaan yang sangat sibuk dengan pekerjaannya, membuat orang tidak memiliki cukup waktu untuk berolahraga. Sehingga gaya hidup tersebut mengakibatkan seseorang rentan terhadap penyakit.

Berdasarkan data yang didapatkan oleh Kemenpora tahun 2014, frekuensi berolahraga setidaknya sekali dalam satu minggu bagi penduduk berusia lebih dari 10 tahun adalah sebesar 66,68 persen. Sementara itu, frekuensi penduduk berusia lebih dari 10 tahun yang melakukan olahraga dalam seminggu sebanyak 2-4 adalah 24,92 persen responden dan penduduk yang berusia lebih dari 10 tahun yang melakukan olahraga rutin setiap hari adalah 5 persen responden.

Data lainnya yang didapat dari Kemenpora (2014) adalah terdapat tiga jenis olahraga yang disukai paling banyak oleh penduduk di daerah perkotaan. Tiga jenis olahraga tersebut adalah senam, sepak bola dan *jogging*. Secara spesifik sebanyak 24,05 persen penduduk perkotaan menyukai *jogging* karena *jogging* jenis olahraga yang mudah, murah, menyenangkan dan dengan waktu yang fleksibel.

Mohamad (2014, h. 50) menuliskan bahwa *jogging* adalah salah satu olahraga kardio yang memiliki banyak manfaat baik untuk meningkatkan fungsi organ paru dan jantung. Menurutnya, *jogging* adalah jalan cepat atau lari kecil atau lari pelan-pelan untuk dapat menyerap oksigen dan membuat jantung bekerja lebih cepat dari biasanya sehingga proses pembakaran kalori dalam tubuh terjadi pula dengan cepat. *Jogging* adalah salah satu bentuk olahraga kardio yang secara konsisten dapat membakar kalori dalam jumlah tinggi per jam, dengan cara mudah, murah dan juga menyenangkan.

Olahraga *jogging* dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dan dimanapun, tanpa membutuhkan biaya tinggi atau alat khusus yang bernilai tinggi. Dibalik segala kemudahan ber*jogging*, ternyata ada kegunaannya yang begitu besar. Kegunaan dari *jogging* adalah seperti cukup efektif dalam pembakaran lemak menjadi energi, membuat sirkulasi peredaran darah menjadi lancar, menjaga kenaikan tingkat kolesterol serta dapat menurunkan berat badan untuk mencegah terjadinya obesitas.

I.2. Identifikasi Masalah

Mengacu kepada latar belakang yang telah diketahui sebelumnya, maka masalah yang teridentifikasi pada perancangan ini adalah sebagai berikut:

- Obesitas menjadi masalah seseorang yang diakibatkan oleh kurang rajin dan teraturnya seseorang untuk berolahraga dengan memiliki pola makan yang salah, serta tidak terjaganya asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh.
- Pola hidup masyarakat saat ini yang kurang baik dikarenakan kurangnya aktifitas fisik di dalam maupun di luar ruangan, kurangnya konsumsi air putih untuk hidrasi tubuh, dan asupan kebutuhan nutrisi yang kurang

memenuhi standar kesehatan mengakibatkan tubuh menimbun lemak dan menjadi rentan terhadap penyakit.

- Dibutuhkannya informasi mengenai olahraga jogging untuk mencegah dan mengatasi obesitas.

I.3. Rumusan Masalah

Dari penjabaran yang terdapat pada identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah :

“Bagaimanakah cara mengajak masyarakat untuk melakukan *jogging* sebagai salah satu olahraga dalam mencegah dan mengatasi obesitas?”

1.4. Batasan Masalah

Pembatasan masalah yang didapatkan berdasarkan rumusan masalah tersebut adalah mengenai olah raga *jogging* sebagai salah satu aktivitas fisik yang dapat mencegah dan mengatasi permasalahan obesitas. Perancangan akan membahas seputar manfaat *jogging* dalam mencegah dan mengatasi obesitas pada seseorang.

1.5. Tujuan dan Manfaat

Perancangan media komunikasi tentunya memiliki tujuan penting yang akan disampaikan serta manfaat yang hendak dicapai. Tujuan dari perancangan media kampanye *jogging* untuk mencegah dan mengatasi obesitas adalah sebagai berikut:

- Memberikan kampanye tentang olahraga *jogging* untuk mencegah dan mengatasi permasalahan obesitas
- Mengajak masyarakat untuk melakukan *jogging* demi kesehatan tubuh.

Sedangkan manfaat dari perancangan media kampanye jogging untuk mencegah dan mengatasi obesitas adalah sebagai berikut:

- Masyarakat dapat mengetahui *jogging* sebagai salah satu olahraga untuk mencegah dan mengatasi obesitas.
- Masyarakat dapat melakukan *jogging* yang baik dan benar untuk dapat membakar lemak.