

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Penyakit obesitas dan kelebihan berat badan merupakan keadaan tubuh seseorang yang mengalami penumpukan lemak berlebihan sehingga meningkatkan resiko seseorang terkena berbagai macam penyakit. Kelebihan berat badan dan obesitas sebagai masalah penyakit yang sangat serius bahkan sampai dapat menyebabkan kematian.(WHO, 2020)

Menurut global burden of disease (GBD) 2017 lebih dari 4 juta manusia kehilangan nyawa setiap tahun yang disebabkan oleh kondisi kelebihan berat badan dan obesitas. Secara global dari tahun 1975 sampai 2016 terjadi peningkatan angka kegemukan dan obesitas sebesar empat kali lipat dari 4% menjadi 18% yang dialami oleh orang dewasa dan anak-anak. Untuk negara berkembang tingkat peningkatannya lebih dari 30% lebih tinggi dari negara maju.(WHO, 2020)

Pada tahun 2016, sekitar 39% atau dari 1,9 miliar lebih masyarakat yang berumur lebih dari 18 tahun termasuk dalam kategori kelebihan berat badan. Berdasarkan jumlah tersebut 13% atau 650 juta diantaranya masuk ke dalam kategori obesitas. 340 juta anak dan remaja yang berumur 5 - 19 tahun mengalami kondisi kelebihan berat badan atau obesitas dan 124 juta diantaranya mengalami obesitas. Saat tahun 2019 diperkirakan 38,2 juta anak yang berumur dibawah 5 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.

Pada tahun 2015 - 2019 di Indonesia, sebanyak 15,4% mengalami obesitas. Pada anak berusia 5 - 12 tahun terdapat 18,8% berlebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Menurut Survei Indikator Kesehatan Nasional (SIRKESNAS) tahun 2016, angka kelebihan berat badan menjadi 33,5% dan angka obesitas menjadi 20,7%.

Penyebab terjadinya obesitas dan kelebihan berat badan antara lain; faktor genetik, bila ada salah satu diantara kedua orang tua yang mempunyai penyakit obesitas maka besar peluangnya anak dari kedua orang tua itu menjadi obesitas dengan persentase sekitar 40 - 50% dan apabila jika kedua-dua orang tua dari

seorang anak menderita penyakit obesitas maka semakin besar juga peluang seorang anak menjadi obesitas dengan persentasenya adalah 70 - 80%, faktor lain yaitu obat-obatan dan hormonal, kandungan dari pada obat-obatan bisa meningkatkan nafsu untuk mengonsumsi makanan bertambah sehingga resiko obesitas juga bertambah, hormonal seperti leptin, ghrelin, tiroid, insulin dan estrogen dapat mempengaruhi resiko obesitas, faktor lingkungan, pola makan yang berlebihan, jenis makanan yang mengandung kalori yang tinggi membuat kelebihan kalori yang menjadi penyebab kelebihan berat badan, pola aktifitas fisik yang sedikit menyebabkan kalori yang dikeluarkan juga sedikit sehingga terjadi kondisi kelebihan kalori yang meningkatkan resiko obesitas. (Kemkes, 2018)

Ada juga dampak yang timbul dari obesitas seperti dampak metabolik yang dapat meningkatkan *triglyceride* dan penurunan jumlah kolesterol HDL, tekanan darah yang meningkat, istilah dari keadaan tersebut adalah sindroma metabolik. Dampak beberapa penyakit lainnya seperti; asma, *osteoarthritis* lutut, *osteoarthritis* pinggul, *sleep apnoea* atau nafas berhenti ketika tidur), sakit pinggang, pembentukan batu empedu stroke, penyakit jantung koroner, diabetes, *dyslipidemia*, hipertensi, *pancreatitis*, kanker payudara kolon pankreas ginjal prostat, gangguan menstruasi infertilitas, perlemakan hati sirosis. (Kemkes, 2018)

Pola hidup yang tidak sehat juga dapat meningkatkan resiko berat badan yang meningkat. Pola makan yang berantakan, mengonsumsi karbohidrat secara berlebihan, dan kurang mengonsumsi protein. Pola tidur yang tidak berkualitas dan kuantitas (6 - 8 jam) dapat menyebabkan gangguan hormon leptin yang dapat menyebabkan rasa lapar tidak terkontrol. Pola aktivitas fisik juga sangat penting, supaya terjadi pengeluaran energi dan meningkatkan massa otot yang berfungsi sebagai penyeimbang pemasukan kalori ke dalam tubuh. (Kemkes, 2018).

Edukasi akan hidup sehat, pentingnya aktivitas fisik seperti olahraga, bahaya akan kelebihan berat badan dan obesitas, masih sangat kurang. Banyak orang yang belum memahami hal-hal tersebut. Juga kurangnya tempat, fasilitas, dan sarana yang dapat diterima oleh masyarakat dan diterapkan oleh masyarakat terutama yang merupakan orang berlebihan berat badan dan obesitas.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana mengubah pandangan masyarakat bahwa pusat kebugaran bukan hanya untuk masyarakat yang ingin membentuk otot, melainkan untuk seluruh masyarakat terutama yang kelebihan berat badan dan obesitas?
2. Bagaimana merancang pusat kebugaran yang nyaman dan aman bagi anggota awam yang baru pertama kali berolahraga di pusat kebugaran dengan pendekatan psikologi arsitektur?
3. Bagaimana mendesain pusat kebugaran tubuh yang memfokuskan fasilitas untuk mengurangi berat badan dan edukasi?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Membuat standar fasilitas pusat kebugaran tubuh yang fokus kepada masyarakat kelebihan berat badan dan obesitas.
2. Membuat tipologi pusat kebugaran tubuh baru yang memiliki fasilitas kardiovaskular dan edukasi.
3. Membuat peluang kepada pemerintah dalam memberikan edukasi kepada masyarakat supaya dapat lebih sadar dan paham akan pentingnya pola hidup sehat dan terhindar dari kelebihan berat badan dan obesitas.

1.4. Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan penelitian ini bisa bermanfaat untuk menyadarkan masyarakat akan pola hidup sehat dengan berolahraga. Penulis juga menginginkan perancangan pusat kebugaran ini bisa dijadikan pedoman untuk pembangunan pusat kebugaran di kemudian hari.

1.5. Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif dipakai dalam penelitian ini sebagai proses pengambilan data yang ada dalam kenyataan pusat kebugaran yang ada saat ini. Metode kualitatif ini juga akan melakukan wawancara kepada narasumber yang ahli dalam bidang gizi yang digunakan dalam penelitian ini sebagai acuan untuk mengembangkan perancangan pusat kebugaran.

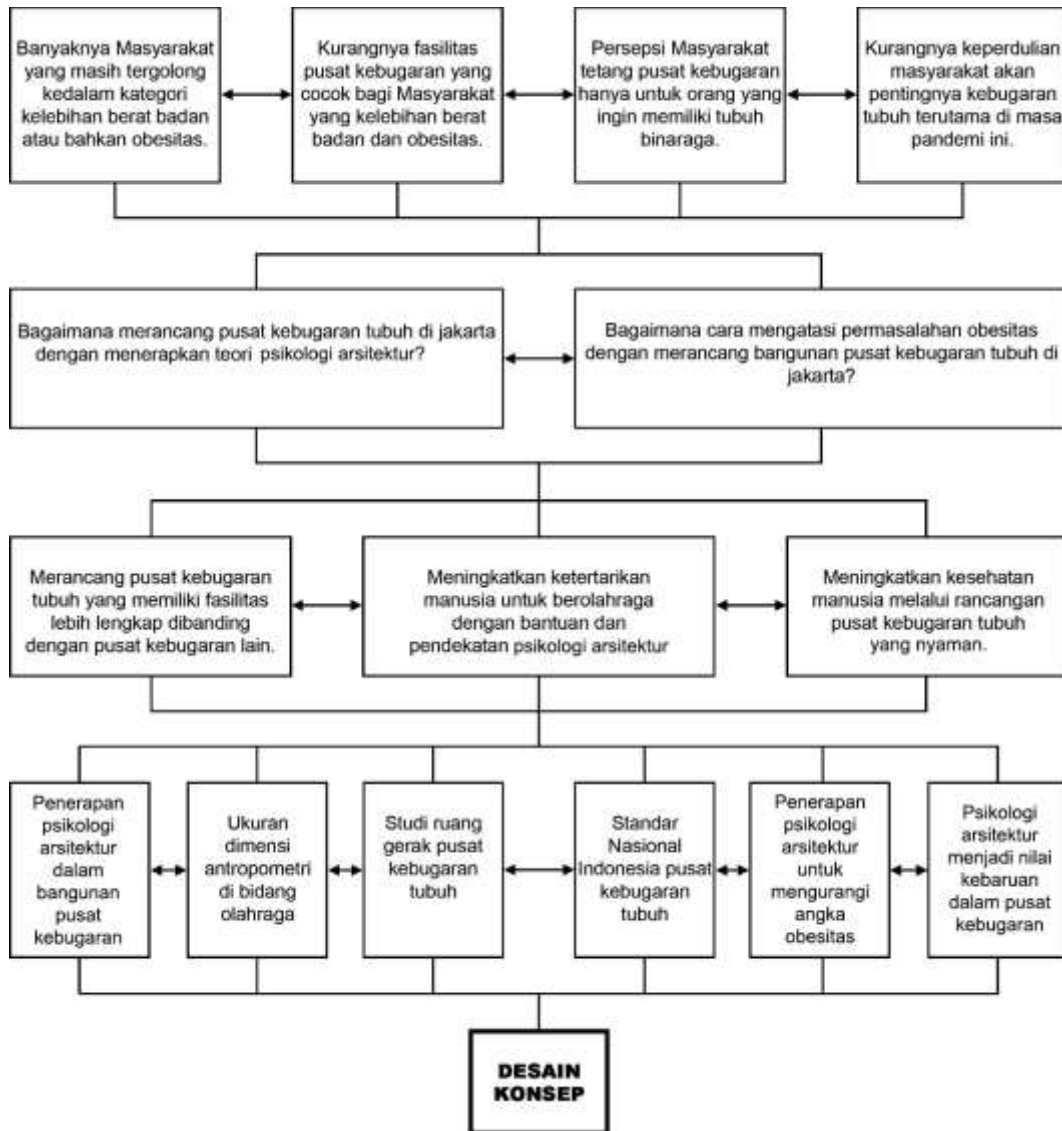
1.6. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini mencakup kepada menyelesaikan permasalahan masyarakat yang mengalami kelebihan berat badan dan termasuk golongan ke dalam golongan obesitas tahap 1 dan 2 atau yang memiliki Indeks massa tubuh 30 sampai 35 pada kelas 1 dan 35 sampai 40 pada kelas 2. Serta menggunakan pendekatan psikologi untuk mendesain pusat kebugaran dalam pemrograman ruangan dan interior dalam pusat kebugaran.

1.7. Nilai Kebaruan

Penelitian ini menghasilkan nilai kebaruan berupa hasil perancangan pusat kebugaran yang lebih baik untuk kondisi di perkotaan tepatnya Jakarta. Menciptakan pusat kebugaran yang dirancang menggunakan psikologi arsitektur sehingga dapat memberikan kenyamanan bagi pengguna sesuai dengan tujuan hidup masyarakat masing – masing untuk hidup lebih sehat. Merancang pusat kebugaran dengan tipologi yang dibuat untuk masyarakat kelebihan berat badan dan obesitas dengan cara memperbesar atau memfokuskan program ruang yang bervariasi, sehingga masyarakat dapat menggunakan semua fasilitas yang ada sesuai kenyamanan masing – masing.

1.8. Sistematika Penelitian



Gambar 1. 1 Sistematika Penelitian