BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Overweight merupakan kondisi di mana seseorang memiliki berat badan yang melebihi batas normal, yang dapat disebebkan oleh penumpukan lemak, kelebihan massa otot, atau volume tulang yang lebih besar. *Overweight* dan obesitas dua kondisi yang berbeda, namum keduanya sama-sama mencerminkan adanya akumulasi lemak dalam tubuh, yang dapat dilihat dari kenaikan angka nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) melebihi batas yang dianggap normal (Sumarni and Bangkele 2023). *Overweight* telah menjadi isu global yang semakin serius, kondisi ini banyak terjadi khususnya di negara-negara maju dan berkembang. Oleh sebab itu, Upaya pencegahan dan penanganan perlu menjadi fokus utama. Komunitas lari telah diidentifikasi sebagai pilihan olahraga yang hemat di kantong dan menyehatkan. Berlari dapat meningkatkan kebugaran, yang dapat membantu menurunkan risiko *overweight* (Annisa Rakhmawati 2023)

Permasalahan *overweight* dapat terjadi pada orang dewasa saat ini yang disebabkan oleh kurangnya melakukan aktivitas fisik dan pola latihan yang salah serta terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain ponsel, bersantai, dan berbaring, sehingga kondisi tersebut dapat memicu kelebihan berat badan dan penumpukan lemak di dalam tubuh. Pola aktivitas fisik dengan proporsi yang tepat memegang peran penting dalam pengendalian angka kejadian *overweight*. (Paddusa 2024)

World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, terdapat sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas yang mengalami kelebihan berat badan, dengan lebih dari 890 juta di antaranya tergolong obesitas. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 angka kejadian *overweight* pada orang dewasa laki-laki di Indonesia mencapai 13,6%, sedangkan pada dewasa perempuan mencapai 15,3%. Provinsi dengan cakupan tertinggi adalah Kalimantan Utara dengan cakupan sebesar 19%. Sementara itu Provinsi Bengkulu menempati posisi ke-29 dengan cakupan *overweight* 12,2%.

Prevalensi *overweight* di Kota Bengkulu mencapai 3,2%. Melalui kegiatan penjaringan kesehatan di sekolah menurut Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2024 melaporkan dari 20 puskesmas diketahui jumlah remaja 5.003 orang terdiri dari

2.494 orang laki laki dan 2.602 orang perempuan, dimana ditemukan kejadian *overweight* pada remaja sebanyak 156 orang. Pada komunitas lari Teman sehat dengan jumlah anggota overweight tercatat sebanyak 35 orang.

Pemerintah sudah berupaya untuk menangani masalah *overweight* yang terjadi. Agenda 2030 untuk pembangunan menyebutkan Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi tantangan besar dalam upaya pembangunan berkelanjutan. Sebagai bagian dari agenda tersebut, para kepala negara dan pemerintah berkomitmen untuk merancang respons nasional yang ambisius, dengan targer pada tahun 2030 mampu menurunkan sepertiga angka kematian dini akibat PTM melalui langkah pencegahan dan pengobatan (target *SDGS*). "Rencana aksi global tentang aktivitas fisik 2018–2030 lebih banyak orang aktif untuk dunia yang lebih sehat memberikan tindakan kebijakan yang efektif dan layak untuk meningkatkan aktivitas fisik secara global. (*WHO, 2020).*

WHO menargetkan penurunan prevalensi obesitas sebesar 10% di seluruh dunia pada tahun 2025. Sedangkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dengan sangat optimis menargetkan hingga 3% penurunan angka *overweight* dan obesitas pada 2030 mendatang. Upaya yang dilakukan ini untuk menjaga kesehatan yang optimal, dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga. Olahraga pun tidak harus selalu berupa latihan berat, aktivitas ringan seperti jalan cepat, berlari, atau bersepeda pun sudah cukup memberikan dampak positif. Hasil yang diperoleh dari olahraga sangat bergantung pada konsistensi dan kebiasaan setiap individu dalam melaksanakan aktivitas tersebut (Arief Rifki et al. 2024)

Aktivitas berlari yang dilakukan oleh anggota komunitas Teman Sehat saat ini hanya sebatas untuk kesenangan semata. Mereka belum menyadari bahwa salah satu manfaat dari berlari adalah meningkatkan kesehatan, kebugaran tubuh dan pembakaran lemak berlebih dan sangat bermanfaat bagi seseorang yang *overweigh*t. Untuk mecapai tubuh yang sehat dan bugar, setiap pelari perlu memenuhi beberapa persyaratan khusus, salah satunya adalah dengan mengikuti dosis olahraga berlari yang tepat. Dosis tersebut dapat ditentukan menggunakan formula FITT. Formula FITT ini mengatur berbagai aspek dalam latihan, seperti frekuensi, intensitas, jenis latihan, dan durasi latihan (Irawan et al. 2021).

FITT (*Frequency, Intensity, Type, and Time*) adalah panduan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran dan ketahanan fisik, terutama melalui latihan kardiovaskular berlari (*running*). Dengan melakukan latihan secara rutin, dengan

frekuensi 3-5 kali seminggu, durasi 20-45 menit atau lebih per hari, dan memilih jenis olahraga berlari yang dapat meningkatkan *(heart rate)* atau detak jantung, kita juga dapat meningkatkan kesehatan jantung dan daya tahan tubuh. Variasi dalam frekuensi, intensitas, jenis latihan, dan waktu latihan ini membantu menjaga efektivitas latihan dan memastikan tubuh dapat beradaptasi secara optimal.

Pengetahuan berperan sebagai faktor utama yang mendorong seseorang dalam membentuk sikap dan tindakan. Sikap dapat diartikan sebagai respons internal atau reaksi tersembunyi seseorang terhadap suatu stimulus atau objek, sementara tindakan merupakan perwujudan nyata dari pengetahuan dan sikap yang dimiliki (Notoatmodjo, 2003). Untuk mengoptimalkan ketiga aspek tersebut, diberikan intervensi kepada anggota komunitas lari Teman Sehat. kegiatan ini disampaikan, dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman, sikap, serta tindakan anggota secara lebih baik (Irawan et al. 2021)

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh edukasi FITT (*frequency, intensity, type and time*) terhadap peubahan perilaku pada anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada uaraian latar belakang diatas, aktivitas berlari yang dilakukan oleh anggota komunitas Teman Sehat saat ini hanya sebatas untuk kesenangan semata, serta kurangnya pengetahuan anggota komunitas Teman Sehat tentang penerapan FITT dan meningkatnya angka insidensi *overweight* di Kota Bengkulu. Maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu "Ada pengaruh edukasi FITT (*frequency, intensity, type and time*) terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu?''

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh edukasi FITT (*frequency, intensity, type and time)* terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu.

2. **Tujuan Khusus**.
   a. Diketahui karakteriksik responden (usia, pendidikan dan jenis kelamin).
   b. Diketahui rerata pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengenai FITT pada anggota *overweight* di komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu.
   c. Diketahui rerata sikap sebelum maupun sesudah dilakukan edukasi mengenai FITT pada anggota *overweight* di komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu.
   d. Diketahui rerata tindakan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengenai FITT pada anggota *overweight* di komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu.
   e. Diketahui pengaruh edukasi FITT *(frequency, intensity, type and time)* terhadap perubahan perilaku anggota overweight di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu.

D. Manfaat Penelitian

1. **Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

   Penelitian ini diharapkan mampu memberikan hasil yang dapat menjadi bahan ajar yang berguna dalam program pendidikan. Pengetahuan tentang penerapan FITT dapat memperkaya kurikulum pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan.

2. **Bagi Tempat Peneliti**

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat langsung berdampak pada peningkatan kesehatan masyarakat di tempat penelitian, terutama dalam penerapan FITT.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Peneliti selanjutnya dapat memfokuskan penelitian pada kelompok masyarakat tertentu yang mungkin memiliki tantangan berbeda dalam penerapan FITT, seperti remaja, atau lanjut usia. Ini akan membuka ruang untuk memahami lebih mendalam mengenai faktor-faktor spesifik yang mempengaruhi komunitas dalam penerapan FITT di kelompok-kelompok tersebut.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

E. `Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama/tahun penelitian	Judul penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan
1.	(Irawan et al. 2021)	Peningkatan Pengetahuan tentang penerapan frekuensi, intensitas, tipe, dan waktu (FITT) dalam olahraga bersepeda pada klub gowes puri bolon indah	Program peningkatan tentang FITT ini sangat berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan yang meningkat setelah diberikan edukasi.	Perbedaan penelitian ini terletak pada fokus olahraganya, penelitian ini berfokus pada bersepeda, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada lari
2.	(Maykel Avrialdo, Yunus Elon 2023)	Hubungan aktivitas fisik mahasiswa overweight dan obesitas menurut indeks massa tubuh	Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara rata-rata aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa, yang menunjukan bahwa tingkat aktivitas fisik berkaitan dengan kondisi *overweight* dengan obesitas pada kelompok tersebut	Penelitian ini melihat hubungan aktifitas fisik dengan indeks massa tubuh, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan akan melihat pengaruh penerpan FITT pada anggota *overweight* di komunitas lari
3	(Ahmad Fahmi Syadzali, Aminah Toaha, Nino Adib C 2023)	Pengaruh promosi gizi menggunakan media instagram Terhadap pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pada Remaja *overweight* di smpn 4 samarinda	Penelitian menujukan adanya perbedaan yang signifikan dalam pengetahuan gizi responden setelah diberikan promosi gizi. Namum, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam kebiasaan sarapan responden setelah mendapatkan edukasi gizi.	Penelitian ini berfokus pada pengaruh promosi gizi menggunakan media instragram,sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan berfokus pada pengaruh penerapan FITT terhadap anggota *overweight* di komunitas lari

No	Nama/tahun penelitian	Judul penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan
4	(Finda Kurnia, Tatang Muhtar, Ayi Suherman 2024)	Pengaruh Body Weight Training dan Lari Terhadap Kadar Lemak dan Kebugaran Jasmani	Penelitian membuktikan bahwa terdapat dampak yang signifikan terhadap latihan *Body Weight Training* dan lari dapat berpengaruh terhadap kadar lemak dan kebugaran jasmani seseorang yang memiliki berat badan berlebih, namun, berdasarkan nilai rata-rata, dapat disimpulkan bahwa latihan *body weight training* lebih baik digunakan dari pada latihan dari untuk menurunkan kadar lemak dan meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa yang obesitas.	Perbedaan penelilian ini terletak pada fokus penelitian, pendekatan metode, populasi dan sampel.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu