

PENILAIAN OBESITAS PADA DOSEN AGAMA DI MAKASSAR

Andi Faradillah¹, Syatirah Jalaluddin², Akbar³

¹ Bagian Gizi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar

² Bagian Anak, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar

³ Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Kendari

ABSTRAK

Obesitas telah menjadi suatu masalah didunia dengan prevalensinya yang terus meningkat. Obesitas merupakan penyebab terjadinya berbagai penyakit metabolik seperti hipertensi, penyakit jantung, penyakit ginjal, dan stroke. Salah satu penyebab obesitas adalah pola makan. Nabi Muhammad telah memberikan teladan melalui hadis-hadis terhadap pola makan yang baik dan benar. Pola makan Nabi Muhammad dapat menjadi tuntunan bagi umat muslim dalam mencegah terjadinya obesitas. Penelitian ini merupakan penelitian cross sectional yang bertujuan mengukur status obesitas pada dosen agama dengan menggunakan indikator indeks massa tubuh dan lingkar perut. Sejumlah 122 subjek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi mengisi kuisioner dan melakukan pengukuran komposisi tubuh. Penelitian ini mendapatkan prevalensi obesitas sebanyak 62% melalui pengukuran indeks massa tubuh dan 67% melalui pengukuran lingkar perut. Indeks massa tubuh dan lingkar perut sebagai alat penentuan obesitas dapat digunakan ($r = 0.000$, pearson's chi square). Melalui penelitian ini dapat disimpulkan bahwa obesitas dapat terjadi pada setiap profesi termasuk para dosen agama yang merupakan panutan dalam tuntunan perilaku hidup sehat yang diajarkan oleh Nabi Muhammad.

Kata Kunci: *Obesitas, Pola Makan, Dosen Agama.*

PENDAHULUAN

Angka prevalensi obesitas terus meningkat, data WHO mencatat angka 1.9 juta penduduk dunia menderita overweight dan obesitas (WHO, 2018). Di Indonesia, berdasarkan data Riskesda 2018 terdapat peningkatan kejadian obesitas dari 14.8 % pada tahun 2013 menjadi 21.8% pada tahun 2018.

Obesitas menjadi faktor determinan terhadap kejadian penyakit diabetes, penyakit kardiovaskuler, kanker, dan kematian dini. Penelitian Nurses' Health Studies (NHS dan NHS II) memberikan dua informasi penting penyebab obesitas yaitu faktor diet dan gaya hidup, bahkan warisan gen obesitas pada seorang individu dapat tidak terekspresi dengan menjaga kedua faktor dkkias (Hruby, d 2016).

Prinsip penanganan obesitas secara holistik antara lain pengaturan diet, aktivitas fisik, perubahan perilaku, obat-obatan, dan operasi. Pola makan yang tidak sehat merupakan suatu kebiasaan yang menjadi karakter seseorang dan berpotensi menjadi gaya hidup menuju obesitas. Penelitian menunjukkan pola perilaku seperti tidak dapat mengontrol makan, restriksi makanan, dan *emotional eater* akan mempengaruhi indeks massa tubuh (Yousif MM, 2019). Tingkat depresi menyebabkan peningkatan lingkaran perut pada anak usia sekolah (Lazarevich, 2013).

Lebih jauh, agama dipercaya menjadi salah satu pedoman yang ampuh dalam mengikat penganutnya untuk mentaatinya. Pada nilai-nilai Islam, Rasulullah SAW juga telah memberikan tuntunan pola perilaku makan yang dapat menjadi pedoman etika perilaku makan seorang muslim, jika ditelaah panduan-panduan ini sangat relevan terhadap perilaku-perilaku makan yang benar dan baik mengarah pada pemenuhan kebutuhan kalori secara ideal. Pengetahuan dan sikap seorang muslim terkait etika perilaku makan Rasulullah dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari dapat bermanfaat untuk mencegah terjadinya obesitas.

Namun, beberapa penelitian telah menilai hubungan antara tingkat kunjungan ke gereja dan keikutsertaan jemaat pada program-program skrining kesehatan seperti

pap smear dan pemeriksaan mammografi. Adanya hubungan positif antara kunjungan gereja dengan pola hidup preventif ditunjukkan dengan semakin aktifnya seorang jemaat mengikuti kegiatan gereja maka semakin antusias pula mereka dalam menjalani program-program skrining penyakit, namun hal ini tidak berkorelasi positif dengan pola makan dan aktivitas olahraga rutin (Blotcher S 2011, Ansari S 2017).

Dosen bidang agama seyogyanya mengetahui, memahami, bahkan mengamalkan pola hidup Nabi Muhammad terkhusus pola perilaku makan yang diajarkan oleh Rasulullah sehingga mereka dapat terhindar dari obesitas yang akan menjadi sumber penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk menilai status obesitas pada lingkup dosen Agama dengan melakukan metode pengukuran indeks massa tubuh dan lingkaran perut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian merupakan dosen dengan bidang pengajaran ilmu agama dengan sampel penelitian adalah dosen berlatar belakang ilmu agama di UIN Alauddin Makassar, Indonesia yang diambil dengan teknik *purposive sampling* selama bulan Oktober - November 2017. Kriteria inklusi berupa dosen bidang studi agama dan menandatangani informed consent sedangkan kriteria eksklusi berupa terdapat

disabilitas temporer ataupun permanen yang tidak memungkinkan pemeriksaan komposisi tubuh. Subjek yang memenuhi kriteria inklusi mengisi kuisioner dan menjalani pemeriksaan komposisi tubuh men-

kg/m² dan lingkar perut pada sampel rata-rata sebesar 88 cm .

Selanjutnya hubungan antara indeks massa tubuh dan lingkar perut berasosiasi bermakna ($r = 0.000$, *pearson's chi*

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	Mean ± SD
1	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	62
	Perempuan	60
2	Usia	46.46 ± 8.6
3	Indeks Massa Tubuh	26.11 ± 3.6
4	Lingkar Perut	88.73 ± 8.8
5	Total Lemak Tubuh	29.97 ± 7.8

Sumber: Data Primer, 2019

cakup tinggi badan (TB), berat badan (BB), lingkar pinggang (LP), indeks massa tubuh (IMT), dan total lemak tubuh. Uji numerik data deskriptif dilakukan untuk menunjukkan karakteristik sampel kemudian dilanjutkan uji *pearson's chi square* pada melihat hubungan antara data kategori.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini memperoleh total subjek sebanyak 123 orang dengan laki-laki sebanyak 63 orang dan perempuan 60 orang, rata-rata usia responden 46 tahun, dengan indeks massa tubuh berkisar 26.11

square) yang menunjukkan bahwa kedua variabel ini dapat digunakan sebagai indikator penentuan obesitas.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui status obesitas pada dosen agama yang diawali dengan ketertarikan menilai status sebagai dosen bidang agama, kaitannya terhadap pola makan nabi, dan penilaian kegemukan terhadap mereka.

Temuan penting pada penelitian ini menunjukkan lebih dari 50% responden

pada penelitian ini tergolong sebagai *overweight/obesitas*. Prevalensi *overweight/obesitas* ditemukan sebesar 67% pada laki-laki dan 51% pada perempuan pada penelitian yang melihat hubungan agama dengan obesitas (Kim KH, 2003). Laporan penelitian tersebut menunjukkan hasil yang mirip dengan penelitian yang kami juga sekaligus

ceramah mengenai pola hidup sehat dengan status obesitas pada jemaahnya (Cline KMC, 2006).

Lebih jauh pada aspek skrining penentuan status obesitas, penelitian ini melihat status obesitas dengan menggunakan beberapa parameter yaitu indeks massa tubuh, lingkar perut, dan total lemak tubuh. Me-

Tabel 2. Frekuensi Status Obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Perut

No	Variabel	Normal	Obesitas	p^*
1	IMT	46	76	0.000
2	Lingkar perut	40	82	

Sumber: Data Primer, 2019

memberikan bukti bahwa obesitas juga rentan terjadi pada lingkup agama.

Jika diasumsikan terhadap status sebagai dosen agama yang memiliki pengetahuan mengenai pola makan nabi, obesitas seharusnya dapat dihindari. Penelitian mengenai hubungan status pekerjaan dalam bidang agama dan obesitas belum banyak dilaporkan. Penelitian yang menilai kunjungan ke tempat ibadah dengan status indeks massa tubuh menemukan menurunnya resiko obesitas pada orang-orang yang lebih sering mengunjungi tempat ibadah (Nam, 2013). Penelitian yang mengukur pengaruh agama terhadap obesitas tidak menemukan hubungan yang bermakna antara pemberian

lalui penelitian ini dapat diketahui bahwa penggunaan indikator pemeriksaan indeks massa tubuh dan lingkar perut dapat digunakan sebagai parameter yang baik untuk mengukur status obesitas pada seseorang. Pada beberapa kasus dapat kita temukan bahwa seseorang dengan indeks massa tubuh yang normal namun memiliki lingkar perut yang lebih dari nilai acuan sehingga luput dari diagnosis obesitas. Penelitian yang menghubungkan indeks massa tubuh yang normal dengan obesitas sentral memiliki resiko yang lebih besar terhadap penyakit jantung koroner (Lee MJ, 2016). Karine, 2015 juga menemukan resiko kematian 2 kali lebih tinggi pada orang-orang dengan indeks massa tubuh normal disertai

obesitas sentral dibandingkan dengan tanpa obesitas sentral. (Saharkyan KR, 2015) sedangkan penelitian lain yang membandingkan antara penggunaan indikator indeks massa tubuh dan obesitas sentral memperlihatkan bahwa resiko hipertensi lebih dapat dideteksi dengan penggunaan indikator lingkar perut (Deng WW, 2013). Hal tersebut diatas menguatkan pentingnya pengukuran selain indeks massa tubuh untuk menilai obesitas dan faktor resiko penyakitnya.

Pada akhirnya, hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian-penelitian terdahulu yang mengungkapkan kurangnya dampak aspek keagamaan seorang individu terhadap gaya hidupnya sehingga dapat mencegah dari penyakit. Hal lain bahwa merujuk pada studi ini yang mengambil sampel berupa dosen agama dengan asumsi kemampuan dalam memahami nilai-nilai pola hidup sehat Rasulullah ternyata tidak menjadi jaminan mereka menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari.

Penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan bagi tenaga kesehatan dan dosen agama bahwa pengetahuan mengenai aspek pola hidup sehat baik dalam tinjauan ilmu agama dan ilmu kesehatan seharusnya dipadupadankan dalam pengamalan hidup sehari-hari sehingga hasil yang maksimal dalam mencegah obesitas sebagai jembatan

bagi berbagai penyakit mematikan dapat dicegah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan lebih dari 50% responden pada penelitian ini tergolong sebagai *overweight/obesitas* dengan menggunakan metode pengukuran indeks massa tubuh dan lingkar perut. Penelitian ini memberikan pesan penting bahwa dosen agama sebagai contoh ahli agama yang mengetahui pola hidup sehat nabi tidak menjadi jaminan sehat bagi diri mereka.

SARAN

Penelitian dengan metode lainnyasepertistudi longitudinal dan studi-kualitatifdapatdilakukan untukmenemukan-faktor-faktorpenyebabobesitas pada dosen agama.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. (2018). *World Health Organization*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- Indonesia, D. K. (2018). Retrieved from <http://www.depkes.go.id/>: http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskedas%202018.pdf?opwvc=1

- Hruby A, Manson Jo Ann, Qi Lu, Malik VS, Rimm EB, Sun Qi, Willet WC, Hu FB. 2016. "Determinants and Consequences of Obesity." (*AJPH*) 106 (9).
- Yousif MM, K. L. (2019). Correlation Between Physical Activity, Eating Behaviour and Obesity among Sudanese Medical Students Sudan. *BMC Nutrition*, 1-8.
- Lazarevich, C. M. (2013). Obesity, Eating Behavior and Mental Health among University Student in Mexico city . *NutricionHospitalaria*, 1892-99.
- Blotcher S, Ockene F, Schnall E, Crawford SL, Granek I, Manson J, Ockene IS, Sullivan M, Powell L, Rapp S. 2011. *Religion and Healthy Lifestyle Behaviors Among Postmenopausal Women: the Women's Health Initiative*. Repository, GSBS Student Publications .
- Ansari S, Soltero EG, Lorenzo E, Lee RE. 2017. "The impact of religiosity on dietary habits and physical activity in minority women participating in the Health is Power (HIP) study." *Preventive Medicine Reports* (Elsevier) 201-213.
- Nam, S. (2013). The Effects of Religious Attendance and Obesity on Health by Race/Ethnicity . *osong Public Health Res Perspect*, 2, 81-88.
- Cline KMC, F. K. (2006). Does Religion Increase the Prevalence and Incidence of Obesity in Adulthood? . *J Sci Study Relig*, 2, 269-281.
- Kim KH, W. E. (2003). Religion and body weight. *International Journal of Obesity* , 469-477.
- Lee MJ, P. J. (2016). *Normal Body Mass Index with Central Obesity has Increased Risk of Coronary artery Calcification in Korean patient with Chronic Kidney Disease* (Vol. 6). *Kidney Int*.
- Saharkyan KR, S. V. (2015). *Normal Weight Central Obesity: Implication for Total and Cardiovascular Mortality* (Vol. 11). *Ann Intern Med*.
- Deng WW, W. J. (2013). Body Mass Index Compared with Abdominal Obesity Indicators in relation to PreHypertension and Hypertension in adults: The CHPSNE study. *Am J Hypertens*, 1, 58-67.