

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu hal yang esensial dalam kehidupan setiap manusia, pernyataan itu ada karena kesehatan merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Kesehatan menjadi salah satu kunci agar seseorang dapat melaksanakan hidup dengan sebaik-baiknya. Berkaitan dengan kesehatan, kita tidak dapat lepas dari 2 faktor yaitu : pola hidup sehat dan kebugaran jasmani. Karena 2 hal tersebut mempengaruhi kesehatan seseorang.

Setelah menerapkan ke dua hal tersebut, diharapkan kita dapat mencapai kesehatan yang baik dan menghindari penyakit-penyakit degeneratif, di antara penyakit degeneratif yang sering kali kita jumpai di masyarakat bahkan dikalangan siswa sekolah yaitu obesitas, lantas apakah obesitas itu?

Obesitas merupakan penyakit yang disebabkan oleh penumpukan lemak dalam tubuh, sehingga kadar lemak dalam tubuh berlebih (tidak normal) akibatnya dapat menghambat pergerakan dari individu tersebut dan bisa menjadi pemicu penyakit kronis lainnya. Sriwahyuni et al (2021) menyatakan bahwa “Obesitas merupakan penyakit utama bagi tubuh karena efeknya akan membuat tubuh menjadi lambat bergerak. Hal itu disebabkan karena pengidap obesitas memiliki akumulasi lemak yang berlebihan pada tubuhnya.” Menurut pendapat ahli lain “Obesitas adalah suatu kondisi dimana seseorang kelebihan kadar lemak dalam tubuh, lemak tersebut tertimbun dalam jaringan subkutan. Jika hal ini dibiarkan, dapat berakibat munculnya penyakit kronis” (Triana et al., 2020).

Setelah mengetahui apa itu obesitas, maka hal yang perlu diketahui berikutnya adalah dampak negatif yang ditimbulkan jika penyakit obesitas ini tidak segera ditangani dengan baik. Dampak buruk obesitas dijelaskan oleh Jaulin & Nofita, (2018) “obesitas pada masa kanak-kanak dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit diabetes melitus tipe 2, menurunkan kecerdasan, meningkatnya rasa malas, dan jika dibiarkan akan menjadi penyakit obesitas pada saat dewasa sehingga berpotensi memicu penyakit degeneratif seperti penyakit jantung dan lain-lain.”

Data mencatat banyak orang yang mengalami penyakit degeneratif khususnya di sini yaitu penyakit obesitas. “Di dunia, obesitas meningkat lebih dari 2x lipat sejak tahun 1980. Pada tahun 2014 > 1,9 miliar orang dewasa usia 18 tahun ke atas mengalami *overweight*, dari jumlah tersebut > 600 juta jiwa mengalami obesitas dengan presentase 39%. Rata – rata indeks massa tubuh populasi di dunia adalah 24 kg/m<sup>2</sup>, prevalensi kelebihan berat badan berada di wilayah Amerika Serikat dan yang terendah berada di wilayah Asia Tenggara. Penyakit obesitas berpotensi lebih tinggi dialami oleh perempuan, tercatat 41 juta anak di bawah umur 5 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Obesitas menjadi faktor kematian populasi diberbagai negara di dunia di bandingkan dengan yang kekurangan berat badan” (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Setelah kita mengetahui data internasional pengidap obesitas, maka bagaimana data pengidap obesitas yang ada di Indonesia? Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI (2018) di Indonesia, “Sekitar 13,5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan, sementara itu 28,7% mengalami obesitas (IMT  $\geq$  25) dan berdasarkan indikator rancangan pembangunan jangka menengah (RPJM) 2015 – 2019 sebanyak 15,4% mengalami obesitas (IMT  $\geq$  27). Sementara pada anak usia 5 – 12 tahun, sebanyak 18,8% kelebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas.”

Dari data yang telah dipaparkan di atas maka dapat kita ketahui ternyata cukup banyak orang yang mengidap obesitas di Indonesia. Dengan data tersebut peneliti merasa ingin mengetahui lebih dalam lagi mengenai pengidap obesitas yang ada di Indonesia, terutama di salah satu sekolah yang ada di daerah Kab. Kuningan, Provinsi Jawa Barat, lebih tepatnya di SMK Negeri 1 Japara. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pola hidup serta kebugaran jasmani terutama dikalangan siswa-siwi obesitas di SMK Negeri 1 Japara.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana pola hidup yang dijalani oleh siswa – siswi obesitas di SMK Negeri 1 Japara?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa – siswi obesitas di SMK Negeri 1 Japara?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah serta rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan tujuan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pernyataan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pola hidup yang dijalani oleh siswa – siswi obesitas di SMK Negeri 1 Japara.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siwi obesitas di SMK Negeri 1 Japara.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Setelah peneliti mengetahui dan mendapatkan hasil penelitian, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Manfaat Dari Segi Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pola hidup dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa-siwi obesitas dalam bahan pengembangan keilmuan lebih lanjut.
  - b. Penelitian ini dapat menjadi sumbangan ilmu kesehatan dan referensi bagi peneliti selanjutnya.
2. Manfaat Dari Segi Kebijakan

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan referensi bagi sekolah dalam mensosialisasikan serta menerapkan pola hidup yang sehat serta pentingnya kebugaran jasmani di lingkungan masyarakat sekolah.

### 3. Manfaat Dari Segi Praktik

#### a. Bagi Guru

Penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan sebagai dasar pengetahuan mengenai pola hidup dan kebugaran jasmani siswa obesitas. Bagi guru penjas khususnya, mampu memberikan solusi dan dorongan agar dapat meningkatkan partisipasi belajar siswa obesitas dalam pembelajaran PJOK di sekolah.

#### b. Bagi Siswa

Penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan sebagai dasar pengetahuan bagisiswa obesitas agar senantiasa melaksanakan pola hidup yang sehat dan menjaga kebugaran tubuhnya

#### c. Bagi Peneliti

Diharapkan dari proses penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian lebih lanjut mengenai topik tentang pola hidup, kebugaran jasmani dan obesitas.

### 4. Manfaat Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi untuk riset selanjutnya serta penelitian yang lebih mendalam

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memaparkan 5 bab dengan ketentuan sebagai berikut:

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

Pada Bab 1 terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

### **BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA**

Pada Bab 2 berisi tentang kajian pustaka, dan penelitian terdahulu yang telah dilakukan untuk memperkuat penelitian ini.

### **BAB 3 METODE PENELITIAN**

Pada Bab 3 berisi tentang penjabaran mengenai komponen penelitian di antaranya: metode penelitian, tempat penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data yang digunakan dalam proses penelitian.

### **BAB 4 TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

Pada Bab 4 berisi penyajian data serta pembahasan dan hasil olah data yang telah diperoleh pada saat penelitian.

### **BAB 5 SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

Pada bab 5 berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi yang dapat peneliti sampaikan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan.