

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi mempengaruhi seseorang menjalani aktivitas *sedentary lifestyle*, yang membuat kurangnya melakukan aktivitas fisik dan cenderung tidak aktif, khususnya di kalangan remaja (Alfionita et al., 2023). *Sedentary lifestyle* adalah kurangnya seseorang dalam beraktivitas karena dimanjakan oleh ketersediaan segala kebutuhan hidupnya yang sudah serba praktis, sehingga membuat seseorang kurang bergerak atau bermalas-malasan dan hanya mengeluarkan sedikit energi per harinya, (Aulia et al., 2024). Beberapa fasilitas seperti kendaraan bermotor, mobil, eskalator atau lift, dan meningkatnya jumlah waktu yang dihabiskan untuk duduk di rumah, sekolah, atau tempat kerja dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang (Lestari & Nurhayati, 2018).

Perilaku sering dalam posisi duduk atau berbaring yang dilakukan secara berkelanjutan menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik dan dapat menjadi suatu kebiasaan (Rahayu & Kusuma, 2022). Anak usia sekolah dan remaja direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik sedang setidaknya 60 menit perhari, tetapi pada kenyataannya remaja di seluruh dunia tidak mencapai anjuran kesehatan tersebut (Etika et al., 2023). Menurut Riskesdas tahun 2018, di Indonesia terdapat 66,4% remaja yang minim melakukan aktivitas fisik, sedangkan menurut Kemenkes RI tahun 2018 prevalensi remaja dengan minim melakukan aktivitas fisik di Indonesia dengan usia remaja 15-19 tahun sebesar 49,6% dan di Jawa Barat terdapat 37,5% (Aulia et al., 2024).

Faktor risiko yang menyebabkan terjadinya *sedentary lifestyle* diantaranya perubahan globalisasi, ekonomi, urbanisasi, serta perubahan teknologi dan informasi (Sidartheyani et al., 2023). Dengan perubahan globalisasi serta kemajuan teknologi dan informasi tersebut, mayoritas orang-orang lebih sering menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas *screen time*, bermain *game* daring, menonton televisi, membaca dengan duduk lama atau berbaring, serta lebih memilih untuk berkendara daripada berjalan kaki yang menyebabkan rendahnya melakukan

aktivitas fisik (Sidartheyani et al., 2023). Berdasarkan data WHO (2018) dalam (Sinulingga et al., 2021), jumlah kematian akibat *sedentary lifestyle* yaitu mencapai 2 juta per tahunnya.

Seseorang yang kurang gerak, banyak berbaring atau duduk di luar waktu tidur (*sedentary lifestyle*) akan mengalami perubahan dalam metabolisme tubuhnya, di mana terganggunya sirkulasi darah dan terjadi ketidakseimbangan hormon akibat dari tubuh mengalami kesulitan untuk melakukan metabolisme lemak dan gula (Maidartati et al., 2022). Pada anak-anak dan remaja, gaya hidup sedentari sering dikaitkan dengan berbagai faktor risiko penyakit seperti obesitas, gejala depresi dan kecemasan, berpotensi meningkatkan risiko penyakit kardiometabolik yang dapat menyebabkan kematian, serta terjadinya gangguan fisiologis dan psikologis (Apriliani et al., 2021). Jika gaya hidup sedentari dilakukan selama lebih dari 6 jam per harinya, dapat meningkatkan 2,27 kali terkena hipertensi obesitik, yaitu kondisi hipertensi yang dalam tubuh yang didahului oleh obesitas (Oematan & Gustaf, 2021). Risiko gangguan kesehatan tersebut semakin meningkat jika seseorang menghabiskan lebih banyak waktu sedentari (Nafi'ah & Hadi, 2022).

Aktivitas fisik sangat penting untuk dilakukan pada anak remaja yang masih sekolah untuk menghindari perilaku sedentari, hal ini juga bertujuan untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan menjaga imunitas tubuh (Etika et al., 2023). Imunitas tubuh yaitu kemampuan tubuh dalam mencegah invasi patogen atau agen biologis seperti bakteri dan virus yang berdampingan dengan makhluk hidup setiap harinya (Christyulina, 2021). Seiring peningkatan usia, fungsi sistem imunitas serta kecepatan respons imun tubuh untuk melawan infeksi menurun (Oktavia & Muksin, 2021). Menjaga dan meningkatkan imun tubuh dapat membantu anda terlindungi dari serangan berbagai penyakit. Untuk menjaga imunitas dapat dilakukan melalui beberapa cara, diantaranya dengan menjaga asupan makanan bergizi dan berolahraga. Ahli gizi Universitas Gadjah Mada (UGM), Toto Sudargo, menyarankan sebaiknya setiap individu berolahraga secara teratur dengan intensitas sedang. Olahraga dengan intensitas sedang yaitu dilakukan 3-5 kali dengan durasi 30-45 menit dalam seminggu (Oktavia & Muksin, 2021).

Intensitas latihan fisik dibagi menjadi 3 kategori, yaitu intensitas latihan ringan, sedang, dan berat (Adijaya & Bakti, 2021). Latihan berat dan durasi panjang dapat menyebabkan penurunan fungsi sel darah putih yang akan bermanifestasi pada penurunan proteksi *host*, sehingga akan meningkatkan risiko infeksi (Rahman & Ilham, 2022). Pentingnya melakukan latihan fisik yang bertujuan mempertahankan imunitas adalah dengan memperhatikan durasi dan tingkat intensitasnya (Parwata & Sena, 2021). Menurut Scheffer & Latini (2020) dalam Rahman & Ilham (2022), latihan fisik yang baik untuk meningkatkan perbaikan pada sistem imun dan mencegah adanya penyakit kronis adalah latihan fisik dengan intensitas sedang.

Gaya hidup sedentari sering dikaitkan dengan kejadian obesitas pada remaja karena remaja lebih banyak melakukan aktivitas pasif, seperti bermain laptop, menonton televisi, bermain video game, dan mendengarkan musik saat tidur atau berbaring (Hamalding et al., 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2016), kejadian obesitas secara umum masih tinggi, dengan prevalensi gemuk tertinggi di Kabupaten Garut sebesar 27,3% dan terendah di Kabupaten Cianjur sebesar 10,6%.

Remaja di Jawa Barat memiliki prevalensi aktivitas fisik rendah yang dapat berdampak pada penurunan imunitas tubuh sehingga menyebabkan rentan terkena penyakit (Maidartati et al., 2022). Berbagai hasil penelitian menunjukkan banyaknya dampak *sedentary lifestyle* pada remaja terhadap kesehatan tubuh seseorang, sehingga penting untuk dilakukan penelitian antara *sedentary lifestyle* terhadap status imunitas pada remaja. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap perilaku sedentari pada remaja dan hubungannya dengan status imunitas tubuh karena peneliti belum menemukan penelitian yang signifikan meneliti hubungan *sedentary lifestyle* dengan status imunitas pada remaja. Provinsi Jawa Barat merupakan provinsi ke empat dari lima provinsi dengan penduduk yang tinggi melakukan aktivitas *sedentary* (Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan, 2013 dalam Yani, 2023). Penelitian ini dilakukan di salah satu kota di Jawa Barat, yaitu Kabupaten Garut, dengan mengambil populasi remaja yang berusia 15-19 tahun yang merupakan pelaku *sedentary lifestyle* terbanyak. Tempat penelitian dilakukan di SMAN 1 Garut yang

memiliki lokasi strategis dengan akses transportasi. Garut juga merupakan Kabupaten dengan jumlah remaja terbanyak keempat di Jawa Barat (Yani, 2023). Selain itu, hasil observasi data oleh peneliti, menurut penjaga sekolah, mayoritas siswa pergi ke sekolah menggunakan angkutan umum, diantar, dan beberapa membawa motor sendiri. Selain itu, semua siswa di SMAN 1 Garut juga membawa *handphone* ke sekolah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tentang status imunitas, didapatkan 158 siswa menilai dirinya mengalami penurunan kualitas sistem imun, dengan mengeluhkan sering sakit kepala, masalah pada kulit, dan nyeri otot dan sendi dan 27 siswa diantaranya memiliki riwayat penyakit kronis.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti belum menemukan adanya penelitian mengenai hubungan *sedentary lifestyle* dengan status imunitas pada remaja. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengetahui hal tersebut, khususnya pada kalangan remaja sehingga pencegahan dapat dilakukan dari sedini mungkin agar remaja mempunyai gaya hidup yang lebih sehat dan aktif lagi.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Sedentary lifestyle atau pola hidup yang kurang aktif berdampak serius pada kesehatan seseorang seperti terganggunya sirkulasi darah, gangguan metabolisme tubuh yang menjadi faktor resiko terjadinya obesitas, serta berdampak pada sistem kekebalan tubuh, sehingga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, tekanan darah tinggi, depresi dan kecemasan hingga kematian dini (Kemenkes RI, 2023). Menurut Kemenkes tahun 2013 & 2018 dalam Etika et al. (2024), pada tahun 2013 angka *sedentary lifestyle* mencapai 21,3% dan meningkat di tahun 2018 menjadi 26.5% dengan kelompok umur presentasi aktivitas fisik rendah tertinggi adalah usia remaja. Pada penelitian yang dilakukan oleh Aulia et al. (2024), remaja usia 15-19 tahun menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah yaitu sebanyak 37,5%. Tingginya tingkat *sedentary lifestyle* pada kalangan remaja merupakan masalah yang penting dan harus diperhatikan karena dapat berdampak pada kesehatan remaja.

Berdasarkan urgensi tersebut, maka rumusan masalahnya yaitu apakah terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan status imunitas pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat *sedentary lifestyle* dengan status imunitas pada remaja.

1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah informasi tambahan serta pengetahuan terkait gaya hidup kurang aktif (*sedentary lifestyle*) dan hubungannya terhadap status imunitas pada remaja.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Untuk mengembangkan program edukasi yang meningkatkan kesadaran tentang bahaya gaya hidup sedentari dan pentingnya aktivitas fisik bagi remaja untuk mempertahankan kekebalan tubuh.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji lebih lanjut hubungan gaya hidup sedentari dengan berbagai aspek kesehatan lainnya, seperti gangguan metabolik, kesehatan mental, atau risiko penyakit kronis pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan metode intervensi yang lebih spesifik atau inovatif, serta membandingkan efek gaya hidup sedentari pada kelompok usia atau populasi yang berbeda.

1.5 Sistematika Penelitian

Struktur organisasi skripsi berisi rincian mengenai urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi, yang dimulai dari bab I hingga bab V.

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan yang merupakan bagian awal dari skripsi yang terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab II berisi uraian tentang kajian pustaka, kerangka teori, dan kerangka berpikir penelitian dari topik permasalahan yang diangkat yaitu hubungan *sedentary lifestyle* terhadap status imunitas pada remaja.

Bab III berisi tentang metode penelitian yang terdiri dari desain penelitian, lokasi penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur dan jadwal penelitian, hingga teknik analisis data dan hipotesis.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian, pembahasan, dan implikasi hasil penelitian yang terdiri dari pengolahan data, kemudian analisis temuan dengan berbagai kemungkinan yang tercantum dalam rumusan masalah, dan diskusi untuk membahas hasil penelitian.

Bab V merupakan bab terakhir dalam penyusunan skripsi yang berisi simpulan, dan saran dari keseluruhan hasil penelitian yang sudah dilakukan.