

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan unsur kesejahteraan umum yang penting dalam kehidupan, kesehatan pada seseorang mencakup berbagai aspek seperti fisik, mental, spiritual dan sosial untuk tujuan terjadinya kesejahteraan kepada dirinya baik secara produktivitas ataupun ekonomi (Khairul Anam 2016). Salah satu usaha untuk memiliki tubuh yang sehat adalah dengan melakukan kegiatan aktivitas fisik secara teratur dan sesuai dengan aturan, dengan mengikuti kegiatan secara teratur dan sesuai dengan aturan akan berdampak baik bagi tubuh, karena akan melatih tulang menjadi kuat, dapat memompa kerja jantung secara optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas dalam tubuh, dengan demikian seseorang memiliki fungsi jantung dan peredaran darah yang baik sehingga seluruh tubuh dapat melakukan kegiatan secara normal tanpa mengalami kelelahan bahkan dalam waktu yang relatif lama atau dengan kata lain memiliki kebugaran jasmani yang baik (Maulana and Bawono 2021). Dengan meningkatkan aktivitas fisik akan membantu terhadap peningkatan kebugaran jasmani, maka minim kemungkinan terserang penyakit kurang gerak seperti obesitas, diabetes, stroke, jantung koroner, kanker, dan lainnya (Utomo 2020).

Indeks massa tubuh atau IMT berkaitan dengan status gizi seseorang, dan menjadi salah satu acuan untuk mengkategorikan komposisi berat badan, dimulai dari berat badan kurang, normal, kelebihan berat badan, dan obesitas (Sirada et al. 2022). Kelebihan berat badan dan obesitas menjadi salah satu masalah IMT yang semakin umum pada setiap kalangan masyarakat dunia, yang mana ini menjadi masalah serius bagi kesehatan masyarakat (Lee and Kim 2015). Pada tahun 2022, 1 dari 8 orang di dunia mengalami obesitas, terdapat 390 juta jiwa anak dan remaja di rentang usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan 160 juta jiwa tergolong mengalami obesitas. Prevalensi kelebihan berat badan termasuk obesitas pada kalangan anak dan remaja 5-19 tahun secara dramatis meningkat dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% di tahun 2022, yang mana 19% anak perempuan dan 21% anak laki-laki

mengalami kelebihan berat badan. Hampir separuh anak dibawah 5 tahun memiliki kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2022 tinggal di wilayah asia (World Helath Organization 2024). Kelebihan berat badan ini pernah dianggap menjadi masalah di negara-negara berpendapatan tinggi, namun kini negara-negara dengan pendapatan menengah dan rendah mengalami peningkatan terhadap kejadian ini (Okunogbe et al. 2022). Pada tahun 2023 World Population Review mengeluarkan 10 daftar negara dengan prevelansi obesitas tertinggi di dunia, posisi tiga besar negara dengan prevalensi obesitas yang tinggi yaitu di Nauru 61%, lalu 55,9% di Kepulauan Cook, dan 55,3% di Palau. Sedangkan Amerika Serikat yang di kenal akan konsumsi karbohidrat dan lemak yang tinggi berada di peringkat 12 dengan 36%, dan Indonesia berada di urutan ke 18 dari 104 negara dengan prevalensi 6,9% (Muhamad 2023).

Terjadinya obesitas ini dikarenakan ketidak seimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi, sehingga penimbunan energi dalam bentuk jaringan lemak, yang disimpan dalam tubuh semakin lama akan meningkat, dan menyebabkan terjadinya obesitas (Lubis et al. 2020). Menurut beberapa penelitian bukan hanya kelebihan mengonsumsi kalori, namun penyebab terjadinya obesitas juga disebabkan kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan, sehingga jumlah kalori yang keluar lebih sedikit dibanding kalori yang masuk (Zuriaturizky, Auliya, and Ghasya 2024). Pemahaman masyarakat umumnya percaya bahwa penyebab untuk mengurangi tingkat obesitas pada remaja hanya dengan mengurangi konsumsi makan tinggi lemak dan asupan kalori yang berlebihan, namun baru-baru ini para peneliti menjelaskan, meskipun asupan energi menurun namun tingkat obesitas masih terus meningkat di seluruh dunia, oleh karena itu para peneliti berpendapat bahwa dengan kurangnya aktivitas fisik menjadi alasan peningkatan obesitas di berbagai dunia (Lee and Kim 2015). Penyebab terjadinya obesitas itu merupakan Etiologi yang kompleks diantaranya disebabkan oleh, genetik, metabolik, kerangka syaraf, pola makan, aktivitas fisik, dan faktor sosial budaya (Nammi et al. 2004).

Obesitas pada remaja juga menjadi perhatian yang cukup penting, dimana pada saat masa remaja sudah mengalami obesitas maka berpeluang 80% untuk

memiliki obesitas di saat dewasa (Sly, Safitri, and Indonesia 2012). Pengamatan mengenai peningkatan berat badan berlebih dan obesitas dilakukan dinegara-negara maju, diketahui bahwa IMT penduduk Amerika ini dapat dilihat dari kelompok usia, umur, etnis, tingkat pendidikan, dan sosial ekonomi tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan (Virlando Suryadinata and Sukarno 2019). Peningkatan IMT di Amerika akhir-akhir ini terjadi pada sepertiga remaja dan dewasa, namun beberapa tahun terakhir negara berkembang mengalami masalah terkait peningkatan pada berat badan berlebih dan obesitas ini (Sand, Emaus, and Lian 2015).

Terjadinya kenaikan IMT di negara berkembang ini disebabkan terjadinya fenomena pergeseran pola aktivitas fisik dengan peningkatan bermain didalam ruangan sehingga menurunnya aktivitas fisik di luar ruangan pada anak dan remaja, sebagai contoh di negara meksiko anak dan remaja usia 10-14 tahun 58,6% menunjukkan kecenderungan tidak melakukan aktivitas fisik dalam partisipasi ekstrakurikuler, lalu 67% selalu menghabiskan waktu lebih dari 2 jam/hari melakukan kegiatan berada di depan layar televisi, komputer, dan bermain konsol game (Aceves-Martins et al. 2016). Remaja di indonesia sendiri memiliki tingkat aktivitas yang cukup rendah pada tahun 2013 26,1% kurang melakukan aktivitas fisik dan pada 2018 menjadi 33,5% kurang melakukan aktifitas fisik (Nabawiyah, Arneliwati, and Hasneli 2020). Rendahnya tingkat aktivitas fisik ini disebabkan oleh banyaknya remaja yang menghabiskan waktunya dengan bermain *gadget* atau *game online* lebih dari 2 jam dalam sehari (Wiardani et al. 2023).

Maraknya penggunaan perangkat teknologi yang berlebih dan kurangnya aktivitas fisik ini pun berdampak pada penurunan kebugaran jasmani pada anak-anak dan remaja Indonesia, menurut data SDI pada kelompok usia 10-15 tahun kebugaran dalam kategori baik dan baik sekali hanya sebesar 6,79%, dan dalam kategori kurang dan sangat kurang sebesar 77,12%, lalu pada kelompok usia 16-30 tahun untuk kategori baik dan sangat baik sebesar 5,04%, lalu pada kategori kurang dan sangat kurang sebesar 83,53% (Mutohir et al. 2023). Dengan kejadian tersebut menimbulkan terjadinya peningkatan prevalensi obesitas yang signifikan dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% di tahun

2018 (Kemenkes RI 2023). Dibanding negara-negara asean lainnya, prevalensi obesitas di Indonesia cukup tinggi yaitu 12%, diikuti Thailand 11%, 5% di filiphina, 3% di Myanmar, lalu laos dan kamboja hanya di kisaran 2% (Liberali, Kupek, and Assis 2020). Pemeriksaan IMT tahun 2019 di Jawa Barat terhadap 26 Kabupaten/Kota yang diidentifikasi, dari 3.297.304 orang, sebanyak 291.067 orang (8,83%) terindikasi obesitas, dan kabupaten Bandung menjadi daerah dengan tingkat obesitas terbesar, dari 266 yang diperiksa semuanya terindikasi obesitas (Saprudin, Amalia, and Ropii 2023). Dalam dunia Pendidikan pun masalah kelebihan berat badan dan obesitas ini menjadi suatu masalah, terdapat temuan rendahnya tingkat kebugaran pada anak sekolah dalam kategori kurang dan sangat kurang sebanyak 82,7% pada SD/ sederajat, 85,8% pada SMP/ sederajat, dan 83,9% pada SMA/ sederajat (Mutohir et al. 2022). Kebugaran jasmani pada jenjang SD semakit tinggi kelas maka kebugaran jasmaninyapun meningkat, pada jenjang SMP semakin tinggi kelas bagi siswa puta semakin tinggi kebugarannya sedangkan pada siswa putri kebugarannya sama untuk semua tingkatan kelas, dan pada jenjang SMA baik siswa putra maupun putri semakin tinggi kelas kebugarannya tetap sama (Sulistiono 2014). Dari penelitian di atas dapat disimpulkan terjadinya obesitas dikarenakan kondisi kebugaran jasmani yang rendah karena masih banyak remaja yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah pula, disebabkan banyaknya pergeseran pola kegiatan anak yang harusnya lebih banyak dilakukan di luar ruangan namun malah lebih banyak bermain di dalam ruangan atau banyak menghabiskan waktu di depan layar. Namun apabila anak lebih banyak melakukan kegiatan diluar seperti pembelajaran PJOK di sekolah, ekstrakurikuler, atau klub-klub olahraga lainnya akan membantu menurunkan obesitas dan meningkatkan aktivitas fisik dan kebugarannya.

Pergeseran pola aktivitas ini dikarenakan ada ketidaksadaran dalam lingkungan keluarga. saat ini anak lebih banyak menghabiskan waktu luangnya dengan kecanduan bermain *game online* kondisi ini akan memicu kenaikan berat badan anak, serta masih banyak orang tua yang beranggapan bila anak mengalami berat badan berlebih karena masih dalam masa pertumbuhan, namun dengan seiring bertambah dewasa nantinya akan mengalami penurunan

berat badan (Mulyaningsih, Susanto, and Susumaningrum 2020). Lalu dengan pesatnya perkembangan teknologi yang serba praktis salah satu dampak negaatifnya adalah membuat seseorang menjadi malas dan kurang aktif. Tanpa sadar dengan fasilitas seperti televisi, gawai/perangkat elektronik portabel, dan lain sebagainya. Memudahkan dalam mengakses berbagai informasi dan acara hiburan mulai dari media sosial, video, game, hingga aplikasi edukasi, mau itu di tempat tinggal, lingkungan belajar mengajar, tempat kerja dan saat bepergian, akan membuat kita berada dalam kegiatan aktivitas sedentari (Efendi 2021). Selain itu di lingkungan belajar anak pun ada beberapa kendala dalam meningkatkan aktivitas fisik anak seperti, kurangnya pengelolaan dan pengadaan sarana dan prasarana dari standar yang ada khususnya dalam bidang olahraga (Sinta 2019), kualitas guru yang kurang kreatif dalam memodifikasi peralatan dan metode pembelajaran, lalu ketidak seimbangan antara jumlah kelas dengan jumlah guru pendidikan jasmani sehingga guru tidak dapat memperhatikan perkembangan keterampilan setiap siswa, dan kualitas dan intensitas pembelajaran dapat menurun serta tujuan dari pendidikan jasmani tidak terwujud secara maksimal (Septian et al. 2020). Selain itu di jaman sekarang siswa lebih ditekankan untuk berprestasi di bidang akademik dibanding prestasi olahraganya, dengan demikian pola aktivitas pelajarpun akan lebih pasif (Aceves-Martins et al. 2016).

Dengan beberapa kejadian di atas khususnya sekolah dan guru setidaknya harus merancang dan melakukan program atau pendekatan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa seperti mengadakan senam pagi setiap hari atau beberapa kali dalam seminggu sebelum pelajaran dimulai, dengan begitu akan meningkatkan energi dan konsentrasi siswa serta membangun kebiasaan hidup sehat (Saputra 2020). Lalu guru sebagai pembimbing dapat menerapkan metode pembelajaran yang mendorong pelajar untuk berpartisipasi aktif seperti permainan, simulasi, dan proyek kolaboratif, dengan begitu akan meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dan membuat pembelajaran lebih menarik (Kasi 2022). Adapun model-model pembelajaran yang dapat digunakan seperti *Cooprative Learning*, *Sport Education*, *Peer Teaching*, *Inquiry Teaching*, *Tactical Games*, *Teaching Personal and Responsibility*

(Metzler and Colquitt 2021). Serta penggunaan teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat menjadi alat untuk bahan belajar dalam bentuk intruksi, modul, video tutorial, dan lainnya yang membantu dalam melengkapi peran guru, agar siswa termotivasi serta membuat pembelajaran lebih interaktif dan memberikan umpan balik yang lebih baik kepada siswa (Mutohir et al. 2023). Dari usulan di atas sekolah dan guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dan inovatif dalam membuat aktivitas fisik baik dalam pembelajaran maupun diluar jam pembelajaran.

Dengan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji secara ilmiah mengenai tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran dan indeks massa tubuh pada remaja di SMA PGRI Cicalengka.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti merumuskan dan membatasi masalah dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran pada remaja di SMA PGRI Cicalengka.
2. Apakah terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan IMT pada remaja di SMA PGRI Cicalengka.
3. Apakah terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran dan IMT pada remaja di SMA PGRI Cicalengka.

1.3 Tujuan Penelitian

Dari latar belakang dan rumusan masalah yang telah disusun, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran pada remaja di SMA PGRI Cicalengka
2. hubungan tingkat aktivitas fisik dengan IMT pada remaja di SMA PGRI Cicalengka
3. hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran dan IMT pada remaja di SMA PGRI Cicalengka

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baiknya secara teoritis maupun praktis untuk pengembangan lebih lanjut.

a. Manfaat Teoritis

- 1) Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini akan memberikan kontribusi yang berharga bagi penelitian berikutnya, khususnya bagi mahasiswa yang tertarik untuk mengeksplorasi topik “ Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran dan IMT pada remaja ”.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan menginspirasi para pembaca.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi manfaat bagi beberapa pihak, diantaranya:

- 1) Bagi peneliti
penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman.
- 2) Bagi sekolah
Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai tambahan bahan pustaka mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran dan IMT pada remaja di lingkungan sekolah.
- 3) Bagi guru
Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan guru-guru khususnya guru mata pelajaran Pendidikan jasmani untuk meningkatkan aktivitas fisik saat proses pembelajaran.
- 4) Bagi siswa
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada siswa bahwa pola hidup sehat sangat penting bagi kehidupan sehari-harinya dan dapat menunjang siswa dalam belajarnya.
- 5) Bagi penelitian Selanjutnya
Hasil penelitian diharapkan dapat jadi acuan untuk melakukan penerapan metode untuk meningkatkan aktifitas fisik dan pola hidup sehat

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah penyusunan penelitian ini, penulis menentukan struktur organisasi skripsi. Berikut adalah struktur penulisan yang akan digunakan dalam penelitian ini.

BAB I PENDAHULUAN, berisi tentang latar belakang masalah terkait aktivitas fisik, kebugaran dan IMT, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi..

BAB II KAJIAN PUSTAKA, berisi tentang teori-teori pendukung penelitian terkait aktivitas fisik, kebugaran dan IMT yang diambil dari berbagai sumber, seperti buku, artikel, jurnal, dan sumber lainnya. Berisi penelitian yang relevan dengan penelitian ini, sehingga teori yang di dapatkan digunakan dalam memecahkan masalah yang diidentifikasi, kerangka berfikir dan hipotesis dari penelitian yang dilaksanakan.

BAB III METODE PENELITIAN, mencakup desain penelitian, variable penelitian, definisi operasional, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian serta analisis data.

BAB IV METODE PENELITIAN, mencakup hasil dan pembahasan penelitian.

BAB V METODE PENELITIAN, mencakup kesimpulan dan saran penelitian.

DAFTAR PUSTAKA, berisi referensi yang digunakan untuk mendukung pernyataan atau karya tulis.