

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh yang melibatkan otot skelet dan mengakibatkan pengeluaran energi. “Pola aktivitas memiliki pengaruh pada fisiologi dalam pengaturan berat badan, yang terpenting adalah aktivitas yang mempengaruhi total pengeluaran energi, lemak yang seimbang dan asupan makanan” (WHO Consultation on Obesity 2004). Terdapat tiga domain dalam aktivitas fisik, diantaranya “*Activity at work, Travel to and from places, Recreational activities*”, (Organization n.d.). Aktivitas tersebut berupa aktivitas rendah, sedang dan tinggi yang dilakukan setiap hari. “Seseorang dikatakan aktif apabila berpartisipasi dalam aktivitas berat paling sedikit 3 kali seminggu untuk minimal 20 menit per hari, dikatakan kurang aktif apabila siswa hanya melakukan aktivitas sedang paling sedikit 3 jam perhari dalam 1 minggu, dan siswa dikatakan tidak aktif bila tidak memenuhi syarat di atas” (Booth, 2006). Kurangnya aktivitas yang dilakukan merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis termasuk diabetes, penyakit jantung, dan kanker (Fukuda & et.al 2001)

Jaman yang semakin canggih oleh alat komunikasi membuat masyarakat lebih memilih hal yang bersifat instan dan praktis untuk melakukan aktivitas. Seperti halnya, orang-orang lebih memilih menggunakan alat transportasi dibanding berjalan kaki, banyaknya penggunaan aplikasi *online* yang beralasan memudahkan, menghemat tenaga dan waktu, kemudian anak-anak lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menonton televisi, bermain *video game* dan komputer. Hal tersebut telah mengurangi jumlah aktivitas fisik sampai tingkat yang jauh lebih rendah (Gibney, dkk. 2008, hlm 101).

Secara umum masyarakat Indonesia tergolong masyarakat yang kurang aktif yakni sebesar 26,1 persen. Terdapat 22 provinsi dengan

penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rerata Indonesia. Proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentari ≥ 6 jam perhari 24,1 persen. Lima provinsi diatas rerata nasional adalah Riau (39,1%), Maluku Utara (34,5%), Jawa Timur (33,9%), Jawa Barat (33,0%), dan Gorontalo (31,5%), (Penelitian & Pengembangan 2013). Kemudian *South East Asian Nutrition Survey* (SEANUT) menunjukkan bahwa, remaja Indonesia tergolong tidak aktif, yaitu sebesar 57,3 %. Rendahnya aktivitas fisik pada anak, dikhawatirkan akan terus meningkat setiap tahun yang akan berdampak pada kesehatannya dimasa depan. Riset yang dilakukan oleh *Frisian Flag* menunjukkan, sebanyak 62,2 % anak laki-laki tidak aktif, sementara anak perempuan yang aktif mencapai 52,3 %, dimana anak yang kurang melakukan aktivitas fisik berisiko mengalami obesitas 3,6 kali lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang beraktivitas tinggi.

“Obesity is often defined simply as a condition of abnormal or excessive fat accumulation in adipose tissue” (WHO Consultation on Obesity 2004). Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam bentuk jaringan lemak (Nevid, 2005; Elvira, 2005; Arywibowo & Prihartanti 2009). Kriteria orang dengan obesitas dapat dilihat dari Indeks Masa Tubuh (IMT) yaitu berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m^2), kemudian dilihat dari distribusi lemak yang dapat diketahui dengan pengukuran lingkaran lengan atas (LLA), pengukuran lingkaran panggul atau pinggang dan melihat ciri fisik bentuk tubuh (tipe buah apel dan tipe buah pear). Kemudian *overweight*, adalah kelebihan berat badan diatas normal, dimana berat badan tidak jauh melampaui berat badan normal yang disebabkan dari otot, tulang, dan sebagainya.

Menurut data WHO, lebih dari 1,4 miliar orang dewasa yang memiliki berat badan berlebih dan 2,8 juta orang dewasa meninggal tiap tahun karena obesitas dan *overweight*. Selain itu, orang dengan obesitas dan *overweight* cenderung disertai dengan penyakit non infeksi lainnya. Faktanya, obesitas berhubungan dengan diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, penyebab

kanker, dan *sleep apnea* (Kopelman, 2000). Sehingga, fenomena tingginya angka obesitas menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan perkembangannya baik oleh keluarga, sekolah maupun pemerintah. Menurut pernyataan Hartono (lama tanyadok.com) mengatakan bahwa, “80 % anak yang obesitas pada usia remaja, memiliki kecenderungan obesitas di masa dewasa”. Tentu saja, hal ini dapat menjadi masalah besar berkaitan dengan derajat kesehatan negeri khususnya Indonesia yang menyangkut dengan generasi penerus bangsa.

Salah satu faktor penyebab obesitas pada remaja adalah aktivitas fisik yang rendah, hal ini terjadi karena kurangnya kesadaran diri untuk melakukan pola hidup sehat. Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya terbebas dari penyakit, cacat maupun kelemahan (WHO). Meningkatkan kesejahteraan jasmani dilakukan melalui aktivitas olahraga. Bentuk aktivitas olahraga dengan *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) merupakan salah satu metode latihan kardio yang menggunakan pengulangan dengan secepat-cepatnya diikuti oleh latihan atau istirahat intensitas rendah, (Boutcher 2011). Munculnya penelitian dengan menggunakan HIIE menunjukkan bahwa latihan ini dianggap lebih efektif untuk mendorong penurunan pada lemak visceral dan lemak di bawah lipatan kulit dan lemak tubuh dibandingkan tipe latihan lainnya.

Meningkatkan aktivitas fisik berarti mendisiplinkan diri untuk tetap aktif. Berdasarkan penelitian (Azhari 2007) menunjukkan bahwa, “ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas, ada hubungan kebugaran fisik dengan obesitas, dan ada hubungan imej tubuh negatif dengan obesitas”. Jadi, dengan kata lain, kurangnya aktivitas fisik akan berakibat pada kejadian obesitas, dengan begitu diperlukan kesadaran, dan dukungan untuk tetap konsisten melakukan aktivitas fisik. Selain itu, fakta lain mengenai obesitas menunjukkan bahwa obesitas tidak hanya berdampak pada faktor resiko beberapa penyakit kronis, obesitas juga dapat berpengaruh pada kesehatan psikologis.

Obese children are more likely to have risk factors for cardiovascular disease (CVD), impaired glucosetolerance, asthma, fatty liver disease, and joint problems. In addition, they may suffer social and psychological problems such as discrimination, poor self-esteem, depression, and negative self-concept. (Kim et al. 2015).

Kim, dkk menyebutkan bahwa, anak obesitas lebih beresiko terkena penyakit jantung koroner, diabetes melitus, asma, gangguan hati, masalah sendi, memiliki gangguan seosial dan masalah psikologi seperti diskriminasi, rendahnya *self esteem* dan konsep negatif diri.

Coopersmith (1981) mengatakan, "*Self esteem defined as the extent to which an individual believes him self or her self to be capable, significant, successful, and worthy*". Maksudnya, *self esteem* merupakan bentuk penghargaan terhadap kemampuan diri, pentingnya diri, keberhasilan, dan kebergunaan diri terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan. Besarnya angka obesitas remaja di Indonesia memicu terjadinya *body image* negatif sehingga rasa *self esteem* pun ikut menurun. Seseorang yang memiliki *self-esteem* tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Dengan demikian, meningkatkan aktivitas fisik dan menjelajahi ruang gerak yang lebih luas, dapat meningkatkan nilai *self esteem* pada remaja. Hal tersebut ditunjukkan oleh (Debate & et.al 2009) dalam penelitiannya, bahwa:

research regarding the association between self esteem and Physical Activity (PA) has suggested the following: (a) girls' self-esteem influences participation in PA and (b) participation in sports teams is positively associated with higher self-esteem. Moreover, body image has been associated with both selfesteem and PA.

maksudnya adalah penelitian menghubungkan antara *self esteem* dan aktivitas fisik yang diantaranya, (a) *self esteem* pada anak perempuan berpengaruh pada partisipasinya dalam aktivitas fisik, dan (b) partisipasi dalam tim olahraga berhubungan positif dengan tingginya *self esteem*.

Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas fisik secara otomatis *self esteem*nya akan meningkat, ditambah lagi dengan partisipasinya dalam tim olahraga, maka *self esteem*nya akan semakin tinggi.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis bermaksud ingin melakukan penelitian dan kebaruan terkait aktivitas fisik dengan metode *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) terhadap penurunan obesitas, dan peningkatan *self esteem* siswa.

B. RUMUSAN MASALAH PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan, maka peneliti merasa perlu untuk meneliti lebih lanjut. Adapun rumusan masalah secara khusus untuk kepentingan pengolahan dan selanjutnya dianalisis secara statistik yaitu:

1. Apakah aktivitas *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) memberikan pengaruh terhadap penurunan obesitas siswa?
2. Apakah aktivitas *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) memberikan pengaruh terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa obesitas?
3. Apakah penurunan obesitas melalui aktivitas *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) memiliki hubungan terhadap *Self Esteem* siswa?
4. Diantara kelompok Eksperimen (HIIE) dan kelompok Kontrol (*Low Intensity*), manakah yang menunjukkan penurunan obesitas yang lebih besar?

C. TUJUAN PENELITIAN

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) terhadap penurunan obesitas.

2. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) terhadap peningkatan *Self Esteem* pada siswa obesitas.
3. Untuk mengetahui hubungan antara penurunan obesitas melalui aktivitas *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) terhadap *self esteem* siswa.
4. Untuk menunjukkan penurunan obesitas yang lebih besar antara kelompok eksperimen (HIIE) dan kelompok kontrol (*Low intensity*)

D. MANFAAT PENELITIAN

a. Teoritis

Penelitian ini menguatkan dari hasil penelitian Boutcher (2011) "*High-intensity intermittent exercise (HIIE) indicates that it may be more effective at reducing subcutaneous and abdominal body fat than other types of exercise*". HIIE menunjukkan bahwa latihan ini dimungkinkan lebih efektif untuk menurunkan lipatan dan lemak tubuh dibandingkan tipe latihan lainnya. Sebelumnya penelitian ini masih memiliki kekurangan yang mana "*it is feasible that HIIE will have a greater fat reduction effect on the overweight or obese Thus, more studies examining the effects of HIIE on obese or overweight individuals are needed*". Berdasarkan hal tersebut maka dapat diharapkan untuk melengkapi referensi keilmuan dalam bidang kesehatan olahraga, seperti Guru Pendidikan Jasmani, Manajemen Sekolah, Dinas Pendidikan, FPOK, dan lembaga lainnya sebagai rujukan untuk dilakukan penelitian lebih jauh.

b. Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan bagaimana aktivitas fisik dapat mempengaruhi tingkat *self esteem* pada remaja yang obesitas, sehingga siswa diharapkan dapat lebih memiliki rasa keberhargaan lebih tinggi dalam dirinya, dan juga dapat mengubah pola hidup agar lebih dinamis setelah pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Sistematika penulisan Tesis ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan Universitas Pendidikan Indonesia. Bab I berupa Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Struktur Organisasi Tesis. Bab II berisikan Kajian Pustaka, yang didalamnya berisikan konsep-konsep/ teori-teori bidang yang dikaji, Penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti termasuk Prosedur, Subjek, dan Temuan, kemudian Posisi Peneliti yang berkenaan dengan masalah yang diteliti. Bab III memaparkan tentang Metode Penelitian meliputi, Desain Penelitian, Partisipan, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, dan Analisis Data. Bab IV memaparkan tentang Temuan dan Pembahasan. Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi.