

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perilaku menetap adalah perilaku yang melibatkan duduk dan tingkat pengeluaran energi yang rendah tetapi terlalu lama duduk beresiko bagi kesehatan tubuh (Owen, Healy, Matthews, & Dunstan, 2010). Secara umum untuk perilaku menetap sebagai perilaku duduk atau berbaring sambil mengeluarkan $\leq 1,5$ ekuivalen metabolik (Behaviour, 2012). Perilaku menetap remaja di Kuwait umur 14-19 tahun terutama perempuan jarang melakukan aktivitas tapi lebih sering menghabiskan waktu perilaku menetap (Allafi et al., 2013). Akan tetapi studi epidemiologis menunjukkan bahwa waktu duduk yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan risiko bagi kesehatan tubuh, terlepas dari kinerja olahraga (Duvivier et al., 2013). Penelitian (Katzmarzyk & Lee, 2012) untuk mengukur secara obyektif tingkat perilaku menetap dan aktivitas fisik pada mahasiswa berusia 18-20 tahun ternyata hasilnya dapat mengurangi perilaku menetap seperti duduk dan menonton televisi mungkin berpotensi meningkatkan harapan hidup di Amerika Serikat.

Saat ini perilaku menetap sangat sering, dan data dari orang dewasa di negara-negara berpenghasilan tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar waktu yang dihabiskan untuk berpindah-pindah. Lebih lanjut, tingginya perilaku diam, biasanya dinilai sebagai waktu duduk harian atau waktu yang dihabiskan untuk menonton TV. Sejumlah penelitian besar perilaku menetap telah dikaitkan dengan peningkatan risiko beberapa kondisi kronis dan kematian. Namun, tidak jelas apakah aktivitas fisik menghadiri atau bahkan menghilangkan efek merugikan dari kebiasaan menetap (Ekelund et al., 2016)

Dalam penelitian tentang aktivitas sehari-hari, perilaku dapat dikategorikan dalam tiga bidang: tidur, perilaku menetap (SB), dan aktivitas fisik (PA). Perilaku menetap adalah bidang penelitian kesehatan yang sangat relatif baru namun berkembang sangat pesat dengan perannya sendiri di bidang kesehatan (Peterson,

Zaenal Arifin Ryandi, 2020

HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN BMI PADA USIA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Erickson, Sirard, Kulbok, & Deboer, 2017). Penelitian terdahulu menggambarkan jumlah waktu yang dihabiskan anak-anak dan remaja dalam perilaku menetap dan untuk menentukan apakah ada faktor-faktor lain yang spesifik dan berhubungan dengan perilaku menetap pada anak-anak dan remaja di usia 8 – 12 tahun (Pate, Mitchell, Byun, & Dowda, 2011).

Sebelumnya juga sudah dilakukan survei tentang Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional adalah yang terbesar dan dilaporkan ~ 6.1, 7.5 dan 8.0 jam / hari rata-rata waktu perilaku menetap pada anak-anak di usia 6–11, 12–15 dan 16–19 tahun (Pate et al., 2011). Peningkatan sangat cepat pada obesitas remaja baru-baru ini telah menerima banyak perhatian dalam pers ilmiah dan populer, sebagian dikaitkan dengan menonton televisi, permainan komputer dan perilaku menetap lainnya (Biddle, Gorely, Marshall, Murdey, & Cameron, 2004).

Beberapa tahun terakhir ini tingkat obesitas telah meningkat begitu pesat di Amerika Serikat. Anak – anak di amerika serikat tergolong sebagai obesitas sebesar 17% (Flegal, Carroll, Ogden, & Curtin, 2010). Oleh karena itu, satu masalah penting bagi para ilmuwan, perilaku menetap adalah bahwa jika perilaku menetap adalah 'duduk', maka salah satu aspek dari perubahan perilaku adalah membantu mengurangi orang duduk lebih sedikit. Ini berbeda dari 'bergerak lebih banyak' di tingkat aktivitas fisik sedang hingga kuat (MVPA). Ini berarti bahwa, selain mempromosikan MVPA, peneliti juga perlu mencari cara untuk melakukan lebih banyak aktivitas 'ringan', seperti berdiri. Dan bukan bukan MVPA, tetapi di samping itu untuk menggantikan potongan waktu yang seharusnya dihabiskan untuk duduk menjadi melakukan aktivitas ringan (Biddle, 2014).

Para penulis di dalam penelitian (Matthews et al., 2008) mengevaluasi peserta dari Survei Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional 2003-2004 berusia kurang dari 6 tahun yang memakai monitor aktivitas yang dilakukan hingga 7 hari. Di antara 6.329 peserta dengan setidaknya satu hari memakai monitor 10 jam, rata-rata waktu pemakaian monitor adalah 13,9 jam / hari (standar deviasi, 1,9 jam/hari). Secara keseluruhan, peserta menghabiskan 54,9% dari waktu yang memakai

Zaenal Arifin Ryandi, 2020

HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN BMI PADA USIA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

monitor, atau 7,7 jam/hari, dalam perilaku menetap. Kelompok yang paling banyak waktu di Amerika Serikat adalah remaja yang lebih tua dan orang dewasa berusia kurang lebih dari 60 tahun, dan mereka menghabiskan sekitar 60% dari waktu bangun mereka dalam kegiatan perilaku menetap mereka yaitu memakai komputer. Data ini memberikan ukuran objektif pertama dari jumlah waktu yang dihabiskan dalam perilaku menetap di populasi AS dan menunjukkan bahwa orang Amerika menghabiskan sebagian besar waktu mereka dalam perilaku menetap yang menghabiskan sedikit energi.

Sementara aktivitas fisik sedang ke kuat (MVPA) telah diterima secara luas sebagai faktor utama dalam mempromosikan kesehatan yang optimal, penelitian yang muncul khusus untuk perilaku menetap menunjukkan bahwa MVPA saja mungkin tidak cukup, karena bukti tentang perilaku menetap sebagai risiko kesehatan independen untuk kondisi kesehatan kardiometabolik, kanker tertentu, dan semua penyebab kematian. (Risk, 2018). Bukan hal yang aneh bagi orang untuk menghabiskan setengah dari hari mereka dengan duduk, dengan otot yang relatif jarang dipakai. Setengah hari lainnya termasuk volume yang sering besar dari aktivitas fisik tanpa olahraga karena itu sangat bahaya bagi kesehatan (Syndrome, Diabetes, Hamilton, Hamilton, & Zderic, 2007).

Dengan jumlah besar waktu duduk ditunjukkan oleh penelitian ini lebih dari 20 negara yang berbeda, waktu duduk dapat menjadi indikator populasi penting dan menjadi salah satu sorotan untuk pengawasan kesehatan bagi masyarakat . Studi epidemiologi baru-baru ini melaporkan bahaya kesehatan dari perilaku menetap secara umum, dan waktu "duduk" pada khususnya (Bauman et al., 2011) Duduk lama dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian semua penyebab, risiko penyakit kardiovaskular, kenaikan 1,2 berat badan, 3 kelebihan berat badan atau obesitas, 4,5 kanker usus besar, sindrom metabolik, diabetes tipe 2 dan lain - lain.

Indeks massa tubuh (BMI) telah menjadi indeks universal status gizi energi pada orang dewasa meskipun dipengaruhi oleh banyak faktor selain cadangan energy. Referensi internasional WHO, 1997 dalam jurnal (Bogin & Beydoun, 2006)

Zaenal Arifin Ryandi, 2020

HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN BMI PADA USIA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mendefinisikan orang dewasa dengan nilai BMI antara 18,5 dan 24,9 sebagai dalam kisaran "normal". Mereka yang memiliki BMI dari 25 hingga 29,5 adalah "kelebihan berat badan" dan di atas 30 adalah "obesitas." BMI kurang dari 18,5 mencerminkan "ketipisan," yang berarti rendah lemak dan kemungkinan asupan energi yang tidak memadai.

Di Kanada juga telah mengembangkan pedoman perilaku menetap tapatnya di Rumah Sakit Anak-anak di Lembaga Penelitian Ontario Timur, dan bekerja sama dengan ParticipACTION, dan yang lainnya. Untuk tunjangan kesehatan, anak-anak (usia 5–11 tahun) dan remaja (usia 12-17 tahun) harus meminimalkan waktu yang mereka habiskan untuk perilaku menetap setiap hari. Hal ini dapat dicapai dengan membatasi waktu rekreasi tidak lebih dari 2 jam per hari - tingkat yang lebih rendah dikaitkan dengan manfaat kesehatan tambahan dan membatasi transportasi tidak bergerak (bermotor), waktu duduk yang lama, dan waktu yang dihabiskan di dalam ruangan sepanjang hari. Karena pedoman perilaku menetap Kanada untuk Anak dan Remaja salah satu bukti pertama dan memberikan rekomendasi yang sangat penting dan tepat waktu untuk kemajuan kesehatan masyarakat di sana (Mark S Tremblay et al., 2011).

Perilaku menetap terkait dengan hasil kesehatan yang merugikan, tetapi jumlah total waktu yang dihabiskan dalam perilaku menetap ini di Amerika Serikat menunjukkan bahwa responden melaporkan rata-rata menonton televisi 2,6 jam / hari dan penggunaan komputer kurang dari 0,5 jam / hari. Kelompok yang paling banyak duduk di Amerika Serikat adalah remaja yang lebih tua dan orang dewasa berusia > / = 60 tahun, dan mereka menghabiskan sekitar 60% dari waktu bangun mereka dalam kegiatan menetap. Wanita lebih banyak duduk daripada pria sebelum usia 30 tahun, tetapi pola ini terbalik setelah usia 60 tahun. Lebih dari setengah dari rata-rata orang yang terbangun setiap hari melibatkan aktivitas menetap yang berhubungan dengan duduk lama seperti menonton TV dan menggunakan komputer (Matthews et al., 2008).

Zaenal Arifin Ryandi, 2020

HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN BMI PADA USIA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Subjek yang melaporkan waktu duduk 10 jam / hari lebih cenderung lebih muda, laki-laki dan memiliki BMI lebih tinggi dan total asupan kalori, dan lebih kecil kemungkinannya memiliki riwayat penyakit kardiovaskular, riwayat diabetes dan riwayat hipertensi. dibandingkan dengan mereka yang melaporkan <5 jam / hari (Ryu et al., 2015). Dr. Norgan mengkritik BMI yang berlebihan sebagai ukuran kegemukan tubuh, terutama pada populasi non-Barat. Dalam satu penelitian ia menemukan bahwa ketebalan lipatan kulit lebih besar dari yang diharapkan dari BMI suku Aborigin Australia. Suku Aborigin Australia memiliki kaki yang relatif panjang untuk tinggi mereka, yang menghasilkan rasio tinggi duduk rendah dan, tampaknya, BMI rendah (Norgan, 1994). Berdasarkan uraian diatas, menurut (Mitchell, Pate, Beets, & Nader, 2013a) perilaku menetap dikaitkan dengan peningkatan BMI yang lebih besar pada persentil BMI ke-90, ke-75 dan ke-50 antara usia 9 dan 15 tahun, terlepas dari MVPA.

Beberapa perkiraan dari global WHO terbaru mengikuti, pada 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut, lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas. Pada 2016, 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (39% pria dan 40% wanita) kelebihan berat badan. Secara keseluruhan, sekitar 13% dari populasi orang dewasa di dunia (11% pria dan 15% wanita) mengalami obesitas pada tahun 2016. Prevalensi obesitas di seluruh dunia hampir tiga kali lipat antara tahun 1975 dan 2016. Dan lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016 (WHO, n.d.). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja rentang usianya 10 – 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga berencana (BKKBN) rentang usia remaja 10 – 24 tahun yang belum menikah. Padahal pada usia remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual dan saat usia remaja juga rasa keingintahuannya besar (KEMENKES, n.d.).

Zaenal Arifin Ryandi, 2020

HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN BMI PADA USIA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penelitian Nelson, Story, Larson, Neumark-sztainer, & Lytle, (2008) mengatakan masih sedikit yang diketahui tentang *sedentary behavior* pada mahasiswa. Tetapi kelompok usia ini memiliki peningkatan *sedentary behavior* (SB) terbesar dan penurunan MVPA terbesar selama beberapa dekade terakhir, dibandingkan dengan semua kelompok usia lainnya. Perilaku menetap juga dilaporkan sendiri telah meningkat selama setengah abad terakhir, dengan peningkatan yang cukup sangat cepat sejak akhir 1990-an. Penelitian perilaku menetap yang berlebihan telah ditemukan memiliki hubungan yang independen dan berisiko penyakit kardiometabolik (diabetes mellitus, hipertensi, gagal ginjal, dan sebagainya), meskipun duduk berlebihan telah dilaporkan memiliki dampak kepada kesehatan yaitu metabolik akut dan kronis yang merugikan pada orang dewasa, penelitian pada usia anak-anak dan remaja masih kurang (Saunders, Chaput, & Tremblay, 2014).

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dipaparkan diatas ada kekosongan dimana peneliti ingin meneliti *sedentary behavior* dengan *body mass index* untuk penelitian pada usia remaja di tingkat mahasiswa yang memang masih kurang, karena perilaku menetap bisa menyebabkan penyakit yang biasa saja sampe bahkan mematikan. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan perilaku menetap pada saat remaja dan dapat berkontribusi untuk mengurangi jumlah remaja yang diklasifikasikan sebagai obesitas ketika saat remaja yang melakukan perilaku menetap.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka peneliti ingin mengungkap masalah yaitu, Apakah terdapat hubungan *sedentary behavior* dengan *body mass index* pada usia remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *sedentary behaviour* dengan *body mass index* pada usia remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dengan adanya penelitian ini yakni sebagai berikut:

- 1) Manfaat dari segi teori, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para orang tua, remaja dan pembaca agar memberikan pengetahuan bagaimana hubungan sedentary behavior dengan perubahan BMI pada usia remaja.
- 2) Manfaat dari segi kebijakan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan arahan kebijakan untuk mengetahui hubungan sedentary behavior dengan perubahan BMI pada usia remaja.
- 3) Manfaat dari segi praktis, dapat menjadi referensi para orang tua dan remaja untuk dapat mengatur perilaku menetap dengan BMI agar menjaga kesehatan
- 4) Manfaat dari segi isu serta aksi sosial, dapat memberikan informasi kepada semua pihak mengetahui hubungan sedentary behavior dengan perubahan BMI pada usia remaja, sehingga dapat menjadi bahan masukan bagi lembaga-lembaga formal maupun non-formal.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut :

Bab I merupakan bab yang menjelaskan alasan dari pengambilan judul “hubungan sedentary behaviour dengan perubahan BMI pada usia remaja”. Dalam

bab ini berisi tentang alasan peneliti memilih masalah ini sebagai bahan yang harus di teliti, disertai pendapat para ahli.

Bab II Kajian pustaka, terdiri dari kajian teori, penelitian terdahulu yang relevan, dan posisi teoretis atau hipotesis penelitian. Kajian teori menjelaskan konsep-konsep atau teori-teori yang terkait dalam penelitian, dan posisi teoretis atau hipotesis penelitian menyatakan dugaan sementara mengenai hasil akhir penelitian. Adapun urutan dalam penyajian Bab II sebagai berikut :

- 1) Konsep-konsep, teori-teori, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model, dan rumus-rumus utama serta turunannya dalam bidang yang dikaji
- 2) Penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti, termasuk prosedur, subjek, dan temuannya
- 3) Posisi teoretis peneliti yang berkenaan dengan masalah yang diteliti

Bab III Metode penelitian, menjelaskan tentang alur penelitian yang mana penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan kuantitatif mana penelitian ini menggunakan desain studi komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah remaja yang sedang kuliah di Universitas Pendidikan Indonesia. Instrumen yang digunakan yaitu Dengan menggunakan instrumen berupa angket *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Data yang diperoleh akan diolah menggunakan uji korelasi apabila didapatkan data berdistribusi normal yang dibantu dengan program SPSS (Statistical Product for Sosial Science).

BAB IV memaparkan temuan-temuan yang didapatkan setelah melalui tahap pengolahan data. Bab ini juga menjelaskan pembahasan dari hasil analisis data yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai yang menunjukkan $p > 0,05$ yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary behavior* dengan *body mass index* pada usia remaja.

Bab V berisi tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini. Sehingga, dapat dijadikan sebuah referensi apabila akan dilakukan penelitian selanjutnya. Diharapkan, dengan adanya implikasi dan rekomendasi dari peneliti

Zaenal Arifin Ryandi, 2020

HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN BMI PADA USIA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dapat memudahkan peneliti selanjutnya agar dapat lebih baik lagi dengan memperbaiki segala kekurangan yang ada dalam penelitian ini.

Zaenal Arifin Ryandi, 2020

HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN BMI PADA USIA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu