

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Selama masa pandemi *Covid-19* banyak orang yang kurang dalam melakukan olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Khususnya untuk para remaja yang tidak dapat bersekolah atau tidak dapat berkuliah seperti biasanya. Kebanyakan dari mereka banyak berdiam diri di dalam rumah dan malas untuk melakukan olahraga. Sehingga dapat menyebabkan mereka memiliki kebugaran fisik yang kurang baik.

Dalam hal kebugaran, melakukan olahraga adalah kegiatan yang memiliki kedudukan penting. Karena dalam olahraga memiliki berbagai kegiatan dan aktivitas fisik yang mempunyai tujuan masing-masingnya tidak sama. Kemudian dengan adanya tujuan itu seseorang dapat tergerak hatinya dan akan terus berusaha mencapai tujuan tersebut, terlepas apa itu tujuan yang dicapainya baik untuk kebugaran, menjadi lebih kurus, kesehatan ataupun menjadi pemenang di dalam sebuah perlombaan. Sehingga kunci penting untuk mencapai tujuan dari kegiatan tersebut adalah kebugaran fisik (Muzakki & Saputra, 2020). Kebugaran fisik adalah suatu keterampilan tubuh seorang dalam melaksanakan pekerjaan tiap harinya dengan efisien serta efektif pada jangka waktu yang cukup lama dengan tidak memunculkan kelelahan yang melampaui batas, perihal ini dimaksudkan agar seseorang dapat meningkatkan produktivitas sehingga bisa terwujud derajat kesehatan serta kebugaran jasmani seperti yang diinginkan (Depkes RI, 2005).

Kebanyakan dari anak-anak masa kini mereka lebih banyak melakukan aktivitas bermainnya di dalam rumah, hal itu dikarenakan adanya kemajuan teknologi yang menjadikan mereka tidak sering bermain-main tradisional diluar rumah dan yang melakukan aktivitas gerak yang banyak, Sehingga aktifitas fisik mereka pun cenderung menurun. Oleh sebab itu, membuat para orang tua merasa cemas terhadap kurangnya aktifitas gerak pada anak-anaknya, yang kemungkinan memberikan

dampak negatif di suatu saat nanti. Karena dengan kurangnya kecukupan gerak pada anak dapat menimbulkan terkenanya berbagai penyakit kronis salah satunya yaitu kanker (Muzakki & Saputra, 2020).

Pada saat ini, kebugaran fisik menarik perhatian berbagai penelitian di seluruh dunia dan telah terbukti secara positif dengan kognisi, status berat badan, kesejahteraan psikologis, dan skor pencapaian akademis. Sehingga kebugaran fisik yang rendah dapat meningkatkan prevalensi faktor resiko penyakit kardiovaskular di masa kanak-kanak yang kemungkinan akan terbawa hingga dewasa. Dan sudah banyak juga penelitian yang membahas tentang faktot-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik remaja dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) yang digunakan untuk menggantikan komposisi tubuh (Bi et al., 2019).

Tingkat kebugaran dipengaruhi salah satu faktor penting yaitu Indeks Massa Tubuh (Muzakki & Saputra, 2020). Indeks massa tubuh (IMT) ialah indeks berat badan yang dibandingkan dengan tinggi badan yang dipakai untuk mengelompokkan berat badan *overweight* dan *obese* (WHO,2018). Di Indonesia, masalah kelebihan berat badan dan kegemukan ialah permasalahan yang sudah lama terjadi. Gagasan tersebut didukung oleh data dari *Global Nutrition Report* yakni 10% penduduk di Indonesia sudah mengalami kelebihan berat badan dan 2% mengalami obesitas (Muzakki & Saputra, 2020).

Berdasarkan World Health Organization pada tahun 2016 orang yang berusia 18 ke atas mempunyai berat tubuh berlebih sebanyak 39% serta yang mengalami kegemukan sebanyak 13%. Begitupula prevalensi kegemukan di Indonesia bersumber pada Riset Kesehatan Dasar( Riskesdas) 2018 mengalami kenaikan sebanyak 13, 6% dengan berat tubuh berlebih serta 21, 8% kegemukan. Prevalensi kegemukan pada pria umur 18 tahun ke atas sebanyak 14, 5%, melainkan pada wanita jauh lebih besar ialah sebesar 29, 3%. Perihal ini menampilkan bila prevalensi kegemukan pada anak remaja di Indonesia lebih tinggi dialami oleh wanita dibandingkan pria.

Perihal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ermona et al., 2018) terhadap 88 siswa di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017 menunjukkan

**Niken Shelly Puspitasari, 2021**

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KEBUGARAN FISIK PADA REMAJA : Literature Review**  
UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga  
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

bahwa adanya hubungan antara aktifitas fisik dan obesitas dimana sebagian besar responden yang memiliki status gizi gemuk memiliki presentase aktifitas fisik yang rendah sebanyak 82,5% sedangkan responden yang memiliki status gizi obesitas memiliki presentase aktifitas fisik yang rendah sebanyak 60,4%.

Berdasarkan data yang telah disebutkan diatas disimpulkan bahwa gaya hidup yang kurang baik dimiliki oleh kebanyakan masyarakat Indonesia. Maka dari itu diperlukan suatu tindakan agar dapat mengetahui seberapa besar hubungan antara berat badan seseorang terhadap kebugaran untuk mengantisipasi dan menghindari dampak yang kurang baik yang dapat terjadi di suatu hari nanti mengingat kurangnya para remaja dalam melakukan aktivitas fisik dan melakukan olahraga saat pandemi *Covid-19* ini, sehingga kemudian para remaja dapat melakukan olahraga secara rutin. Oleh karena itu, penulis mengambil keputusan untuk menulis sebuah penulisan yang berjudul **“Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kebugaran Fisik pada Remaja : Literature Review”**

## **I.2 Rumusan Masalah Penulisan**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan sebuah masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kebugaran Fisik pada Remaja?”

## **I.3 Tujuan Penulisan**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kebugaran fisik pada remaja.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik dari masing-masing responden dalam penelitian;
- b. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kebugaran fisik.

**Niken Shelly Puspitasari, 2021**

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KEBUGARAN FISIK PADA REMAJA : Literature Review**  
UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga  
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- c. Mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kebugaran fisik pada remaja.

## **I.4 Manfaat Penulisan**

### **I.4.1 Bagi Penulis**

Menambah wawasan, meningkatkan kemampuan mempelajari, menganalisa masalah serta memberikan pemahaman pada penulis terhadap hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kebugaran fisik pada remaja.

### **I.4.2 Bagi Institusi**

Sebagai upaya untuk membantu dalam perkembangan ilmu pengetahuan terhadap hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kebugaran fisik pada remaja.

### **I.4.3 Bagi Masyarakat**

Agar bisa memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat mengenai hasil dari *literature review* hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kebugaran fisik pada remaja.