

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan kondisi ketika tubuh mengalami kelebihan berat badan atau ketika berat badan seseorang melebihi batas normal yang seharusnya (Ryantama, 2021). Obesitas dapat ditandai oleh penumpukan lemak. Seseorang dapat dikatakan obesitas atau *Overweight* ketika Indeks Masa Tubuh (IMT) mencapai > 25 (KEMENKES RI, 2018). Indeks masa tubuh adalah standar yang ditetapkan WHO untuk menentukan golongan berat badan seseorang. Indeks masa tubuh membandingkan berat badan dengan kuadrat tinggi badan seseorang (Situmorang, 2015).

Antara tahun 1998 dan tahun 2014 WHO (*World Health Organization*) mencatat bahwa terjadi peningkatan lebih dari dua kali lipat data obesitas di seluruh dunia. WHO juga mencatat pada tahun 1990 sampai tahun 2010 telah terjadi peningkatan prevalensi obesitas pada anak dan remaja sebesar 2,5% dan sekitar 35 juta dari 45 juta anak yang mengalami obesitas berasal dari negara yang berkembang (Safitri & Rahayu, 2020). Di Indonesia, angka prevalensi obesitas juga menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2012, Indonesia merupakan negara kedua dengan jumlah remaja obesitas terbesar sebanyak 12,2% (Sugiatmi & Handayani, 2018).

Obesitas pada remaja disebabkan oleh multifaktorial antara lain: genetik, asupan gizi, faktor psikologi dan kurangnya aktivitas fisik. Seorang anak yang salah satu orang tuanya mengalami obesitas akan memiliki resiko 50 % menjadi obesitas sedangkan jika kedua orang tuanya obesitas resiko ini meningkat menjadi 80 %. Hal-hal yang mempengaruhi remaja menjadi obesitas diantaranya adalah kurangnya aktivitas fisik pada remaja. Kemajuan teknologi telah memberikan dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif dari kemajuan teknologi adalah memudahkan banyak kegiatan, sedangkan dampak negatif nya membuat

orang malas bergerak sehingga kurang olah raga, terlalu lama tidur sambil menonton TV ataupun membuka sosial media diikuti dengan memakan makanan kudapan. Ditambah dengan seringnya konsumsi *junk food* yang mengandung lemak tinggi. Mengonsumsi makanan berlemak tinggi dalam waktu yang panjang dan tidak diikuti dengan aktivitas fisik maka akan meningkatkan resiko obesitas (Telisa et al., 2020).

Obesitas merupakan masalah yang serius pada remaja karena obesitas dapat berlanjut hingga usia dewasa (Telisa et al., 2020). Selain itu berat berlebih juga akan berpengaruh pada keseimbangan seseorang karena mempengaruhi perbandingan ketebalan lemak pada tubuh, serabut otot, dan tulang. Ukuran tubuh atau berat tubuh seseorang akan membuat perbedaan pada letak titik berat dalam keseimbangan. Oleh karena itu, kelebihan berat badan akan berpengaruh pada keseimbangan dan mengakibatkan resiko jatuh yang tinggi (Habut et al., 2016).

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh ketika melakukan suatu gerakan (Rohman & Soegiyanto, 2013). Gerakan melibatkan keseimbangan yang di dukung oleh sistem muskuloskeletal untuk menstabilkan tubuh dan mempertahankan tubuh agar sejajar dan seimbang. Keseimbangan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari – hari. Hal tersebut dapat mengganggu proses berkembang. Keseimbangan yang baik akan membantu melancarkan kegiatan sehari – hari dan akan menghasilkan gerak yang efektif dan efisien.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu diadakan penelitian terkait hubungan indeks massa tubuh dengan keseimbangan pada siswa SMK Bhakti Insani Depok.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Keseimbangan pada siswa sekolah menengah atas?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh dengan keseimbangan pada siswa di SMK Bhakti Insani Depok.

I.3.2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik pada siswa SMK Keperawatan Bhakti Insani Depok.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh pada siswa SMK Keperawatan Bhakti Insani Depok.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi keseimbangan pada siswa SMK Keperawatan Bhakti Insani Depok.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara IMT dan keseimbangan.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Manfaat yang di dapatkan oleh penulis yaitu berguna untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan menganalisa, kemampuan mengidentifikasi, kemampuan menyimpulkan, dan menyusun suatu masalah menjadi suatu karya tulis ilmiah serta menambah pengalaman bagi penulis.

I.4.2 Bagi Institusi

Penelitian ini berguna bagi institusi kesehatan sebagai referensi dalam penanganan masalah yang berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan keseimbangan siswa SMK Bhakti Insani Depok.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Manfaat yang di dapatkan oleh masyarakat adalah sebagai penambahan pengetahuan mengenai Indeks Massa Tubuh dan hubungannya dengan keseimbangan siswa SMK Bhakti Insani Depok.