

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Awal tahun 2020 dunia dibuat kaget dengan keberadaan suatu varian virus baru bernama Corona. Penyakitnya disebut sebagai COVID-19, sebagai virus yang menyerang Cina, yang ditemukan pada bulan November 2019 tepatnya di kota Wuhan. Corona yang semula dianggap virus biasa. Prediksi kemudian salah, dan virus ini dapat membunuh manusia sekaligus menyebar sangat cepat. Menurut Amalian dan Nurus (2020), yang melakukan studi literatur terhadap dampak pandemic bagi pelaksanaan proses belajar mengajar di Indonesia menyatakan bahwa kebijakan pembatasan akses fisik ke layanan publik tidak hanya di Indonesia saja, hampir semua negara yang terdampak COVID-19 menghadapi tantangan terbesar bagi pengelola sekolah dalam berusaha menyeimbangkan tugas penting antara kesehatan siswa, guru dan pasien dengan perawatan lingkungan dan kebijakan berubah secara lokal atau nasional.

Salah satu kebijakan pemerintah untuk menanggulangi penyebaran virus adalah dengan perlakuan PPKM, salah satunya ialah tentang kegiatan di rumah khususnya pada kegiatan belajar. Pembelajaran hendaknya tidak berhenti meski pemerintah menginstruksikan 14 hari libur untuk sekolah dan sekolah di Indonesia di awal pandemi. Selanjutnya, kegiatan belajar dan mengajar (KBM) yang biasa dilakukan di sekolah harus dipindahkan di rumah, namun tetap harus berada dalam pengawasan guru dengan menggunakan pembelajaran jarak jauh (PJJ). PJJ ini dilakukan selama situasi dan kondisi masih dinilai rawan penyebaran COVID-19. Hal serupa juga terjadi di negara lain yang menerapkan kebijakan PJJ dengan memanfaatkan berbagai platform media sebagai penunjang kegiatan belajar mengajar, namun pembelajaran jarak jauh di negara lain tidak menjadi hal baru, karena di negara lain telah menerapkan sistem belajar dari rumah sudah sejak lama dengan memanfaatkan berbagai kecanggihan teknologi. Kebijakan *social distancing* sekaligus *physical distancing* dianggap dapat mereduksi penyebaran COVID-19. Seiring dengan kebijakan itu, pemerintah mendorong semua elemen

pendidikan agar dapat mengaktifkan kelas secara daring meskipun secara fisik sekolah telah tutup sementara. Penutupan sekolah kemudian menjadi salah satu langkah mitigasi yang dianggap paling efektif untuk mereduksi penyebaran virus pada anak-anak (Herliandry, *et.al*, 2020).

Kebijakan PJJ menyebabkan aktivitas fisik pada remaja berkurang, kegiatan belajar di rumah mendorong siswa lebih menggunakan waktu untuk melakukan sedikit kegiatan dan memperbanyak konsumsi camilan. Konsumsi makanan yang berlebih ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab terjadinya kegemukan pada remaja. Aktivitas fisik yang rendah memiliki peluang 3 kali lebih besar menyebabkan kelebihan berat badan dibandingkan aktivitas yang berat (Praditasari dan Sri, 2018). Aktivitas fisik akan lebih berpengaruh kepada penurunan lingkaran pinggang dan simetri komposisi tubuh apabila sesuai dengan *functional movement* atau gerakan fungsional, yaitu gerakan yang berdasarkan biomekanik situasional dunia nyata. Mereka biasanya melibatkan gerakan multi-planar, multi-sendi yang menempatkan tuntutan pada otot-otot inti tubuh dan persarafan. Penilaian dalam gerakan fungsional meliputi jongkok dalam, langkah rintangan, lunge in-line, mobilitas bahu, lurus aktif pengangkatan kaki, push-up, dan stabilitas putar (Triplett, *et.al*. 2021).

Menurut Juliantara dan Made (2019), indeks aktivitas olahraga yang rendah atau ketika remaja digolongkan sebagai tidak aktif akan memiliki kecenderungan untuk mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan remaja yang aktif. Aktivitas fisik memiliki pengaruh yang cukup besar pada kondisi kesehatan seseorang. Namun demikian terdapat faktor lain yang ikut berperan mempengaruhi kondisi remaja dan peluangnya untuk mengalami kelebihan berat badan.

Kelebihan berat badan disebabkan oleh penyimpanan lemak didalam tubuh yang tersimpan karena kurangnya aktivitas fisik sehingga terjadi penimbunan lemak yang menyebabkan kegemukan. Kurangnya aktivitas fisik secara tidak langsung mempengaruhi kondisi berat badan yang berlebih, contohnya dari kebiasaan yang dilakukan secara terus menerus seperti duduk dalam waktu yang lama, menonton televisi atau menggunakan komputer berjam-jam (Turege, *et.al*. 2019).

Indikator yang sering digunakan dalam penentuan kegemukan digunakan dalam penentuan kegemukan di masyarakat adalah Indeks Masa Tubuh (IMT), Lingkar pinggang (Lipi), dan rasio lingkar pinggang panggul (RLPP). Persen lemak tubuh merupakan salah satu aspek yang dapat digunakan untuk melihat ada tidaknya masalah gizi. Persen lemak tubuh dapat mencerminkan proporsi dalam komposisi tubuh. Jika persen lemak tubuh seseorang lebih tinggi dari angka normal, artinya massa lemak tubuh berlebihan (Inandia, 2012).

Indeks aktivitas fisik dalam penelitian ini menggunakan kuisioner yang akan diberikan pada remaja di SMA Negeri 76 Jakarta. Pedoman kuisioner menggunakan acuan WHO untuk aktivitas fisik yaitu menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Penelitian Tiala, *et.al.* (2013), yang berjudul hubungan antara aktivitas fisik dengan lingkar pinggang pada siswa obes sentral menyatakan dalam metodenya juga menggunakan Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner aktivitas fisik GPAQ. Adapun pembaruan terhadap penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah dengan mengkaji hubungan aktivitas fisik dengan ukuran lingkar pinggang siswa pada masa pandemi yang dapat mempengaruhi kegiatan fisik pada remaja. Pada masa pandemi aktivitas fisik cenderung berkurang. Selain itu, pembaruan dalam penelitian ini dari penelitian terdahulu adalah dari kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian sebelumnya mengkaji responden yang mengalami obes sentral, sedangkan dalam penelitian ini semua responden memiliki kondisi proporsi tubuh yang beragam baik kurus, normal, dan gemuk.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Lingkar Pinggang pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Atas di Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan sebelumnya pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan lingkar pinggang pada remaja tingkat di SMA Negeri 76 Jakarta?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang pada remaja tingkat di SMA Negeri 76 Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang pada remaja tingkat di SMA Negeri 76 Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Manfaat penelitian ini bagi penulis adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam memahami, menganalisa, dan mengetahui hubungan fisik sehari-hari pada remaja dan memenuhi syarat dalam rangka memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan.

I.4.2 Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi adalah sebagai upaya yang berguna dalam pengembangan ilmu pengetahuan, analisa, dan identifikasi masalah dari pemahan pelaksanaan.

I.4.3 Bagi Fisioterapis

Menambah pengetahuan dan pemahaman fisioterapis tentang aktivitas fisik remaja, serta pengaruhnya untuk lingkaran pinggang sehingga dapat meningkatkan pelayanan mutu kepada pasien.

I.4.4 Bagi Masyarakat

a. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat mempertegas penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai aktivitas fisik dan menjadi acuan bagi penelitian yang akan datang.

2) Penelitian ini dapat menambah wawasan bagi peneliti mengenai permasalahan kurangnya aktivitas fisik di masa pandemi Covid-19 pada saat ini dan hubungannya lingkaran pinggang pada remaja di SMA Negeri Jakarta.

b. Manfaat Praktis

- 1) Manfaat praktis yang diharapkan dapat diperoleh dari adanya penelitian ini adalah sebagai informasi bagi para pembaca dan masyarakat mengenai lingkaran pinggang dan aktivitas fisik, serta untuk diterapkan dalam kehidupan sebagai upaya mencegah obesitas.
- 2) Sebagai informasi kepada para remaja di SMA Negeri Jakarta terkait pentingnya dalam menjaga bentuk aktivitas aktif agar mengurangi risiko dari obesitas, serta agar lebih menerapkan gaya hidup yang sehat.