

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Aktivitas fisik yakni gerakan tubuh apapun yang dihasilkan dengan otot rangka yang juga perlu pengeluaran energi (Adnyana, 2020). Aktivitas fisik yakni melibatkan proses biokimia dan biomekanik. Aktivitas fisik merupakan komponen penting kesehatan dan pertumbuhan pada anak-anak dan remaja. Aktivitas fisik dapat dibedakan menurut kategorinya yakni aktifitas tinggi, sedang dan rendah. Melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki manfaat dan pengaruh baik bagi kesehatan tubuh anak-anak dan remaja. Namun, jika aktivitas fisik yang tidak rutin dilakukan maka dapat berdampak pada kesehatan tubuh anak-anak dan remaja.

Aktivitas fisik dapat membantu mempertahankan keseimbangan energi. Tidak sedikit anak yang terganggu keseimbangan energinya dikarenakan sudah terbiasa dengan kegiatan kurang aktif yang mengarah kepada perilaku kurang gerak, kurangnya gerakan tubuh dapat mempengaruhi kesehatan tubuh (Putra et al., 2018). Anak-anak yang jarang melakukan aktivitas gerak atau aktivitas fisik memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang tidak sama dengan anak yang sering melakukan aktivitas gerak atau aktivitas fisik setiap harinya, jika dilihat secara gerakan tubuh ataupun pada saat mengerjakan kegiatan sehari-hari di dalam rumah maupun di luar rumah (Putra et al., 2018).

Aktivitas fisik sebagian besar anak-anak saat ini cenderung menurun dikarenakan banyak melakukan permainan di dalam ruangan yang erat kaitannya dengan kemajuan teknologi, daripada permainan luar ruangan yang membutuhkan banyak aktivitas fisik. Hal seperti itu bisa membuat orang tua resah dengan aktivitas gerak anaknya karena akan berdampak negatif. Kurangnya gerakan yang tepat dapat menempatkan anak-anak pada risiko berbagai penyakit kronis, termasuk penyakit jantung, stroke, kanker, dan gangguan kesehatan tulang dan otot lainnya. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan aktivitas fisik di luar rumah atau pada saat siswa bersekolah.

Aktivitas gerak yang dikerjakan anak tidak hanya di lingkungan rumah, namun juga di lingkungan sekolah (Putra et al., 2018). Peningkatan aktivitas fisik di sekolah juga perlu didorong agar mendukung tercapainya proses pembelajaran yang optimal, dikarenakan jika siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik maka mereka akan memenuhi kewajiban dalam hal belajar dengan baik. Namun, jika siswa aktivitas fisiknya rendah, siswa tidak dapat mengikuti atau menerima beban belajar di sekolah. Semakin tinggi aktivitas fisik seorang siswa di sekolah, maka semakin tinggi pula semangat siswa untuk berpartisipasi dalam proses belajar mengajar di sekolah.

Siswa yang aktif secara fisik tentunya bisa dipengaruhi dari asupan gizi yang baik oleh karena itu aktivitas fisik dapat menjaga kebugaran siswa tersebut. Status gizi merupakan salah satu faktor penting bagi tumbuh kembang anak. Asupan gizi yang baik juga dapat membuat siswa memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang baik (Khalifah, 2019). Siswa yang sehat jasmani dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan penuh semangat dan berisiko rendah terhadap berbagai gangguan kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas fisik siswa tersebut.

Pada tahun 2020 telah dilakukan survey tingkat aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar di kota Bandung, dengan hasil rata-rata usia  $11.2 (\pm 1.01)$  tahun, dengan tinggi badan  $145.1 (\pm 3.1)$ , dan berat badan  $38.5 (\pm 6.5)$ . Berikut menurut rata-rata tingkat aktivitas fisik berada pada kategori rendah, yaitu  $502.2(\pm 24.3)$  METs. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat aktivitas fisik siswa tersebut berada pada kategori rendah.

Setiap tahun lebih dari 1,9 juta kematian di dunia bisa dicegah dengan meningkatkan aktivitas fisik (Guthold et al., 2010). Namun, anak dan remaja di negara yang berkembang cenderung kurang aktif secara fisik (Chen et al., 2005). Aktivitas fisik yang cenderung menurun pada remaja dan kebiasaan ini berkelanjutan sampai mereka dewasa, menurut (Tammelin et al., 2003) dikutip dari (Hasan et al., 2020).

Mengenai informasi yang didapat, penulis berkeinginan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa SD Muhammadiyah 4 Depok usia 10-12 tahun. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan aktivitas fisik yang dilakukan siswa usia 10-12 tahun SD Muhammadiyah 4 Depok. Penulis berharap agar

penelitian ini bisa menjadi sarana pembelajaran dan monitoring aktivitas fisik anak Sekolah Dasar bagi masyarakat Kota Depok.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah gambaran mengenai aktivitas fisik pada siswa usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Kota Depok?

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Mendeskripsikan atau menggambarkan bagaimana aktivitas fisik pada siswa usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Kota Depok.

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

Mengkaji tentang karakteristik responden di Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Kota Depok.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **a. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa diharapkan dapat memberikan kontribusi, menambah wawasan dan pengetahuan, mengembangkan kemampuan berpikir dan menjadi objektif dalam penelitian selanjutnya dan juga sebagai salah satu syarat lulus dari Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga.

### **b. Bagi Program Studi Fisioterapi UPN Veteran Jakarta**

Penelitian ini akan memberikan informasi dan bahan masukan dalam kegiatan belajar mengajar serta dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk pengembangan ilmu dan penelitian selanjutnya serta dapat juga digunakan sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

### **c. Bagi masyarakat**

Masyarakat umum akan mendapatkan informasi mengenai hasil dari penelitian ini dan bisa juga digunakan sebagai bahan masukan dan

pembelajaran mengenai Gambaran Aktivitas Fisik Pada Siswa Usia 10-12 Tahun di SD Muhammadiyah 4 Kota Depok.