

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Di masa kini, disaat semuanya sudah sangat mudah kita dapatkan, memang seringkali memudahkan kita. Secara sadar maupun tidak sadar, kita mengalami perubahan dalam perilaku pola gaya hidup. Perilaku gaya hidup di era sekarang ini cenderung monoton atau terbatas serta ingin serba cepat untuk menghemat waktu (Paulus et al., 2020). Salah satunya adalah pola makan, Kita cenderung tidak memerhatikan kuantitas serta gizi dan nutrisi dari setiap makanan yang kita makan. pola makan yang tidak memperhitungkan nutrisi ,jumlah serta nutrisi sangat berkaitan dengan terjadinya kenaikan berat badan. Terjadinya kenaikan berat badan terus yang berkepanjangan dalam kurun waktu yang lama dapat menyebabkan obesitas (Banjarnahor et al., 2022).

Karena adanya jaringan lemak dalam tubuh, obesitas menyebabkan ketidak seimbangan tinggi dan berat badan, sehingga IMT lebih besar dari ukuran ideal. Mayoritas siswa dalam keadaan sehat, namun mereka belum mengetahui apakah mereka masuk kedalam kategori kurus, ideal, atau obesitas (Astuti et al., 2022). Jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi kebutuhan kalori yang diperlukan serta tidak berolahraga, mereka akan menjadi gemuk juga memiliki banyak lemak tubuh. Obesitas adalah suatu kondisi disaat lemak berlebih atau berat yang tidak normal yang dapat membahayakan kesehatan seseorang. mengganggu kesehatan (WHO, 2022).

Menurut informasi yang dikumpulkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi obesitas bertambah melebihi dua kali lipat semenjak tahun 1980. Saat tahun 2010, persentase remaja dengan IMT melebihi dari 2 standar deviasi (setara memiliki 95%). Bertambah yang awalnya 4,2% menjadi 6,7%, dan diduga persentase ini dapat bertambah sekali lagi menjadi 9,1% di tahun 2020. Lebih dari 600 juta manusia di seluruh negara menderita kelebihan berat badan, dan 1,9 miliar atau lebih manusia cukup umur di bawah umur 18 tahun memiliki berat badan berlebih di tahun 2014 (Nuraini & Murbawani, 2019).

Di Indonesia, 13,5% manusia cukup umur 18 tahun ke atas memiliki berat badan berlebih, juga 28,7% menderita obesitas (  $IMT \geq 25$  ) dan menurut pengukuran RPJMN 2015-2019 sejumlah 15,4% menderita obesitas (  $IMT \geq 27$  ). Menurut penelitian terbaru, masalah obesitas belum terkendali, menurut Survei Indikator Kesehatan Nasional (SIRKESNAS) 2016, tingkat obesitas telah meningkat menjadi 20,7% sedangkan obesitas dengan  $IMT \geq 25$  menjadi 33,5% (KEMENKES,2018).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 memperlihatkan Indonesia memiliki tingkat berat badan berlebih sebesar 21,8%. Sejak Riskesdas 2007, angka ini meningkat 10,5 persen, dan pada Riskesdas 2013 sebesar 14,8 persen. Hal ini tentunya juga perlu kita perhatikan, dimana angka obesitas di Indonesia terus bertambah di setiap tahunnya. Hal itu tentunya dipengaruhi oleh banyak aspek penyebab yang mengakibatkan prevalensi berat badan yang berlebih, terutama berat badan berlebih bagi remaja (Kemenkes RI, 2018).

Faktor multifaktorial berkontribusi terhadap obesitas remaja. Meningkatnya kegemaran pada makanan cepat saji, kurangnya latihan fisik, genetika, Usia, jenis kelamin, situasi sosial ekonomi, rencana gizi, dan pengaruh iklan hanyalah beberapa variabel yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang serta aspek penyebab berubahnya keseimbangan kekuatan yang berkontribusi terhadap berat badan berlebih (Weni Kurdanti et al.,2015).

Orang tua mengalami yang mengalami obesitas, anaknya memiliki peluang 40% untuk kelebihan berat badan. Kemungkinan seorang anak mengalami obesitas meningkat menjadi 80% jika kedua orang tuanya kelebihan berat badan. Hal ini dapat terjadi karena sel-sel lemak ibu obesitas yang besar dan tidak normal secara alami akan dipindahkan ke anak yang sedang berkembang ketika dia hamil. Akibatnya, wajar bahwa bayi yang baru lahir juga memiliki jumlah lemak tubuh yang kira-kira sama (Dewi, 2015). Karena keluarga biasanya sama dalam hal makan dan berolahraga, gen pada orang tua dan lingkungan sekitar secara alami saling mendukung ketika anaknya mengikuti rutinitas yang sama. Jika orang tua dari seorang anak makan banyak lemak dan kalori, makan banyak makanan berlemak, dan tidak banyak melakukan aktivitas fisik, kemungkinan besar sang anak akan

mengembangkan kebiasaan yang sama dan, tentu saja, kelebihan berat badan juga. Lingkungan dan gen sangat mempengaruhi obesitas (Andini et al., 2016).

Remaja yang berolahraga lebih banyak akan mengurangi kecenderungan mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.

Remaja masa kini lebih cenderung berdiam diri di rumah daripada jalan-jalan, bersepeda, atau aktivitas lainnya. Pergeseran ke arah gaya hidup sedentary ditunjukkan dengan perubahan kebiasaan makan, perubahan gaya hidup, dan penurunan aktivitas fisik (Amrynia & Prameswari, 2022). Gaya hidup yang kurang gerak atau malas disebut sedentary. Ini berarti hanya sebagian kecil dari energi yang diserap yang akan digunakan, dan sisanya akan disimpan sebagai lemak tubuh. Gaya hidup seperti ini memiliki kemungkinan lebih besar untuk menjadi gemuk di kalangan anak muda (Kurdaningsih et al., 2016). Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak sekolah berisiko berlanjut hingga dewasa. Anak-anak yang kelebihan berat badan atau obesitas berisiko mengalami masalah kesehatan orang dewasa seperti diabetes, hipertensi, dan kolesterol. (Marlissa et al., 2015)

IMT merupakan salah satu faktor pendukung keseimbangan tubuh. Selain itu, berat badan berlebih juga mempengaruhi gerak fungsional dan juga keseimbangan. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisinya saat istirahat, bergerak, atau pada permukaan yang tidak stabil dikenal sebagai keseimbangan (Amir & Azi, 2021). Tingkat keseimbangan yang sehat, terutama keseimbangan dinamis, sangat penting untuk kinerja aktivitas sehari-hari yang efisien dan mengurangi kemungkinan terjatuh (Habut, 2015).

IMT tentunya sangat berpengaruh terhadap keseimbangan. Saat tubuh bergerak, tubuh akan menyertakan keseimbangan juga didukung dengan sistem muskuloskeletal yang bertujuan mempertahankan keseimbangan serta kestabilan tubuh. Keseimbangan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Keseimbangan yang baik akan memaksimalkan gerak tubuh kita, sehingga memudahkan kita dalam bergerak dan beraktivitas sehari-hari (Azi, 2021).

Berlandaskan penelitian sebelumnya oleh (Adiputra, 2015), tentang hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan keseimbangan statis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa adanya korelasi antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan keseimbangan statis pada mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Berlandaskan konteks tersebut di atas, maka diperlukan studi tentang hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Keseimbangan di siswi Ulya PKPPS Sya'airullah Bekasi.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Keseimbangan pada siswi ulya?”

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengkaji hubungan Indeks Massa Tubuh dengan keseimbangan pada siswi ulya di PKPPS Sya'airullah Bekasi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui karakteristik penelitian pada siswi Ulya PKPPS Sya'airullah Bekasi
- b. Untuk mengetahui distribusi Indeks Massa Tubuh pada siswi Ulya PKPPS Sya'airullah Bekasi.
- c. Untuk mengetahui distribusi Keseimbangan di siswi Ulya PKPPS Sya'airullah Bekasi.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Keseimbangan di siswi Ulya PKPPS Sya'airullah Bekasi.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

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

Penelitian ini berguna bagi peneliti yaitu dapat menjadi pengetahuan baru, 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 untuk teman sejawat mahasiswa fisioterapi untuk menambah pengetahuan melalui literasi serta dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan dalam materi-materi yang lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

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

Manfaat yang didapatkan oleh masyarakat adalah sebagai penambahan pengetahuan mengenai indeks massa tubuh dan hubungannya dengan keseimbangan pada siswi ulya PKPPS Sya'airullah Bekasi.