

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi saat ini terdapat banyak sekali kemajuan-kemajuan di bidang teknologi dan informasi, contohnya sekarang kita sudah dapat melihat berita dan sesuatu yang viral di dunia sekalipun hanya dengan menggunakan kecanggihan gadget. Dengan adanya teknologi ini sudah dapat dipastikan mengurangi intensitas kita dalam melakukan aktivitas fisik, apalagi bagi remaja hal ini sangat disayangkan karena akan menyebabkan kecanduan bermain game online. Dikutip dari (Iqbal et al., 2020) aspek perubahan yang terjadi pada remaja, secara signifikan ada 3 meliputi perkembangan fisik, kemampuan dan psikososial. Perkembangan fisik remaja dilihat dari perubahan berat badan dan tinggi remaja. Remaja saat ini kurang aktif secara fisik atau berolahraga karena mereka lebih suka menggunakan perangkat untuk bermain game dengan teman sebayanya. Selain itu, seiring berjalannya waktu, terutama di perkotaan, banyak taman bermain yang diubah menjadi perumahan dan konstruksi baru, stadion dan pantai menjadi sangat terbatas. Situasi perkotaan dapat menyulitkan remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga karena takut akan kekerasan dan kejahatan di luar rumah (Ramadona, 2018).

Perubahan perilaku konsumsi yang paling sering diamati adalah peningkatan pilihan makanan cepat saji atau *fast food*. Penelitian (Fraser et al., 2011) menunjukkan bahwa remaja yang sering makan di restoran cepat saji makan lebih banyak makanan yang tidak sehat dan cenderung memiliki BMI lebih tinggi daripada mereka yang tidak sering makan di restoran cepat saji. Penelitian ini searah dengan penelitian sebelumnya oleh (Jeffery et al., 2006) bahwa kebiasaan makan di restoran cepat saji berhubungan positif dengan peningkatan IMT.

BMI atau indeks massa tubuh adalah suatu bentuk pengukuran atau metode skrining yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh dimana pengukuran ini diukur dengan berat dan tinggi badan yang kemudian diukur menggunakan rumus

BMI (Habut et al., 2016). IMT remaja di atas 18 tahun cenderung terkena masalah obesitas meskipun status *underweight* masih cukup tinggi (Habut et al., 2016). Prevalensi obesitas pada kelompok usia dewasa adalah 11,7% kelebihan berat badan 10%, sehingga total menjadi 21,7% (Habut et al., 2016). Angka dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan pada wanita 26,9% lebih tinggi daripada pria, angka ini 16,3%. Perubahan IMT yang dapat terjadi pada kelompok umur dan jenis kelamin yang berbeda, selain dipengaruhi oleh pola makan, juga dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang dilakukan (Utara et al., 2021).

Pertumbuhan dan perkembangan setiap remaja berbeda satu sama lain, meskipun urutan pertumbuhan dan perkembangannya sama. Namun, tingkat perkembangan tiap individu yang berbeda (Burhaeni, 2017). Untuk memantau tingkat tumbuh dan kembang pada remaja, dengan melakukan pengukuran menggunakan alat ukur Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT didefinisikan sebagai cara untuk mengkategorikan berat badan remaja secara sederhana dalam skala besar. Untuk mengukur IMT hanya fokus pada 2 unsur yakni mengukur berat badan dan tinggi badan. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja, dapat meningkatkan tingginya indeks massa tubuh. Semakin kecil aktivitas fisik seseorang maka semakin besar peningkatan indeks massa tubuh.

Insan dan gerak tubuh tidak dapat dipisahkan karena membutuhkan peran besar bagi IMT dan aktivitas fisik yang baik. Keduanya merupakan cara sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kurang atau lebihnya berat badan serta kebugaran tubuh. Menurut *Organization for Cooperation and Development* (OECD) Indonesia akan menjadi Negara dengan jumlah sarjana muda terbanyak kelima di masa depan, bahkan bertambah 6% di tahun 2020. Melihat hal ini, remaja yang cenderung memiliki aktivitas fisik yang sangat terbatas dan cenderung memilih sesuatu yang instan karena kesibukannya dapat merubah gaya hidupnya menjadi lebih baik. Dalam melakukan gerakan tubuh, kualitas gerak fungsional tergantung dari efektifitas dan efisiensi gerak individu. Ada beberapa

faktor yang mempengaruhinya, antara lain keseimbangan, selain fleksibilitas, koordinasi, kekuatan, dan daya tahan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain, tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa berada pada kategori rendah yaitu sebanyak (52,9%). Gambaran indeks massa tubuh (IMT) siswa termasuk dalam kategori normal sebanyak 62,9%, kategori gemuk sebanyak 15,7% dan dalam kategori obesitas sebanyak 12,9%. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja yaitu  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) (Krismawati et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok”.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut “Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh pada Siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok?”.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Untuk mengkaji apakah ada Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Masa Tubuh pada Siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok.

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

- a. Untuk mengetahui karakteristik Siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik Siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi indeks masa tubuh Siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh Siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk :

a. Institusi Tempat Peneliti

Dapat memberikan informasi dan data penelitian kepada institusi, yaitu Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan khususnya untuk Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta mengenai hubungan dari aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh, serta menjadi sumber informasi tambahan untuk peneliti selanjutnya.

b. Subjek Penelitian

Sebagai inovatif merangsang Siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok untuk aktif meningkatkan kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh, dan juga sebagai sarana pembelajaran yang baik dan dapat meningkatkan hasil belajar.

c. Untuk Peneliti

- 1) Sebagai pengalaman berharga bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan sehingga akan memperkaya khasanah pengetahuan peneliti untuk diamalkan.
- 2) Sebagai bahan acuan untuk menjadi lebih baik lagi.