

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Masa remaja merupakan tahapan penting dari perkembangan fisik dan psikologis. Periode ini ditandai dengan pertumbuhan yang cepat dan transisi dari anak-anak ke dewasa muda. Perubahan biologis yang terjadi pada masa remaja selama pubertas antara lain kematangan seksual, penambahan tinggi dan berat badan, penumpukan tulang, dan perubahan komposisi tubuh.

Menurut Komisi Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Mahasiswa masih tergolong kategori remaja termasuk mahasiswa anggota KOP Bulutangkis di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ. Survei usia yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa rata-rata usia anggota KOP Bulutangkis yang masih aktif di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ berada di antara 18-20 tahun. Pada masa remaja, pertumbuhan akan lebih cepat, termasuk penambahan tinggi badan dan penambahan berat badan yang tidak stabil, penambahan berat badan yang tidak stabil ini harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang tepat dan asupan makanan yang sesuai dengan ukurannya.

Mahasiswa anggota KOP Bulutangkis Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ 2020 sangat sibuk di semester 3 sampai dengan 4 ini. Hal ini terlihat dari jumlah mata kuliah yang harus diselesaikan selama 22 SKS dalam satu semester. Dari 22 SKS tersebut, terdapat 8 SKS untuk mata kuliah praktikum di lapangan dan 14 SKS untuk mata kuliah teori dalam ruangan, dengan SKS tersebut tentunya mahasiswa

akan banyak terlibat dalam berbagai kegiatan aktivitas fisik baik aktivitas fisik yang rendah hingga aktivitas fisik yang berat. Aktivitas fisik sendiri terbagi dalam tiga kategori, kategori pertama adalah aktivitas fisik tingkat rendah, seperti jalan kaki, berdandan, pergi ke kelas, menonton TV, bermain game, bergaul dengan teman, dan tidur, dan kategori kedua adalah sedang seperti jogging, berenang, dan berkuda. Bersepeda, jalan cepat dan aktivitas fisik berat yang ketiga, seperti lari, bermain sepak bola, bulutangkis, aerobik, *outbond*.

Selama perkuliahan, mahasiswa banyak melakukan aktivitas fisik. Anggota KOP Bulutangkis di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ tahun 2020 lebih banyak melakukan aktivitas fisik yang sedang. Hal ini dibuktikan bahwa 14 dari 22 SKS perkuliahan yang ditempuh, di masa pandemi covid-19 ini mahasiswa anggota KOP Bulutangkis di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ lebih banyak melakukan kegiatan di dalam rumah, seperti menghadiri *zoom meeting* selama kelas sambil duduk, berjalan, menaiki tangga, pergi ke warung, berjalan ke kamar, dan makan. Delapan SKS mata kuliah praktik di lapangan dengan intensitas aktivitas fisik lebih atau dalam kategori sedang seperti permainan bola kecil, permainan bola besar, senam aerobik, senam artistik.

Aktivitas fisik latihan Klub Olahraga Prestasi (KOP) atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) tentunya juga dipengaruhi aktivitas fisik yang lain seperti perkuliahan yang cukup padat dari pagi hingga sore tentu mempengaruhi intensitas aktivitas fisik mahasiswa anggota KOP Bulutangkis UNJ yang sudah merasa lelah dengan kegiatan perkuliahan sehingga tak jarang lebih memilih beristirahat dan bersantai dengan *gadget* nya daripada melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang lebih tinggi seperti latihan dan bermain bulutangkis. Selain mempengaruhi

aktivitas fisik padatnya perkuliahan dan latihan KOP juga mempengaruhi pola makan mahasiswa anggota KOP Bulutangkis UNJ ini, pola makan yang baik setidaknya sehari dilakukan sebanyak 3 kali yaitu makan pagi atau sarapan, makan siang, dan makan malam dengan porsi yang disesuaikan oleh kebutuhan tubuh.

Rutinitas mahasiswa anggota KOP Bulutangkis untuk melakukan olahraga yang teratur merupakan tanggung jawab pribadi. Dari lembaga FIK juga tidak melakukan pemantauan secara khusus, karena dianggap sudah paham akan kebutuhan dan tuntutan fisik yang harus dimiliki sebagai mahasiswa sekaligus atlet. Mahasiswa Anggota KOP bulutangkis UNJ juga tahu akan perkembangan teknologi yang salah satunya paling digemari adalah *gadget*. Besarnya manfaat perkembangan teknologi tentunya juga ada dampak negatif yang dibawa. Penggunaan *gadget* yang berlebihan bisa membuat kecanduan sehingga mahasiswa akan mengabaikan lingkungan sekitarnya dan juga mengabaikan jam tidur sehingga dapat menurunkan prestasi bulutangkisnya. Penggunaan *gadget* yang tinggi, tingkat aktivitas fisik rendah, membuat pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dalam jangka panjang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh. Bermain *gadget* merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang rendah atau biasa disebut *sedentary lifestyle* yang dapat meningkatkan asupan kalori selama penggunaan *gadget*.

Menurut data perusahaan survei e-Marketing, pengguna gadget mencapai 65,52 juta pada 2016. Akan ada 74,9 juta pada 2017. Pada 2018 dan 2019 akan terus bertambah, dari 83,5 juta menjadi 92 juta pengguna gadget. Jika dilihat dari kota dan desa di 4 pulau (Jawa, Sumatera, Kalimantan dan Bali), tingkat penggunaan gadget di kota-kota di masing-masing pulau > 55%. Sedangkan untuk perbandingan

tiap pulau, proporsi terbesar ada di Jawa yaitu sebesar 71%. Pengguna gadget berdasarkan usia terbanyak yaitu antara 12-24 tahun terhitung 31%, terutama remaja.

Data tren internet dan media sosial 2020 di Indonesia menurut hotsuite, pengguna internet di Indonesia mencapai 275,4 juta dan pengguna sosial media aktif mencapai 160 juta pengguna. Dalam mengakses media, pengguna di Indonesia menghabiskan waktu yang bervariasi, Rata-rata setiap hari waktu menggunakan internet melalui perangkat apapun 7 jam, 59 menit, Rata-rata setiap hari waktu menggunakan media sosial melalui perangkat apapun 3 jam, 26 menit, Rata-rata setiap hari waktu melihat televisi (broadcast, streaming dan video tentang permintaan) 3 jam, 4 menit, Rata-rata setiap hari waktu menghabiskan mendapatkan musik 1 jam, 30 menit, dan rata-rata setiap hari waktu bermain game 1 jam, 23 menit. Persentase pengguna internet yang menggunakan setiap platform adalah Pengguna Youtube di Indonesia sebanyak 88% dari jumlah populasi. Pengguna Whatsapp di Indonesia sebanyak 84% dari jumlah populasi, pengguna Facebook di Indonesia sebanyak 82% dari jumlah populasi, dan pengguna Instagram di Indonesia sebanyak 79% dari jumlah populasi. Pada tahun 2021 Indonesia memiliki populasi 274,9 juta pada Januari 2021. Populasi Indonesia meningkat 2,9 juta (+ 1,1%) antara Januari 2020 dan Januari 2021. 49,7% penduduk Indonesia adalah perempuan, sementara 50,3% penduduknya adalah laki-laki, 57,0% penduduk Indonesia tinggal di pusat perkotaan, sedangkan 43,0% tinggal di perdesaan. Untuk Pengguna internet di Indonesia ada 202,6 juta pengguna internet di Indonesia pada Januari 2021. Jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat 27 juta (+ 16%) antara tahun 2020 dan 2021. Penetrasi internet di Indonesia

mencapai 73,7% pada Januari 2021. Statistik media sosial untuk Indonesia ada 170,0 juta pengguna media sosial di Indonesia pada Januari 2021. Jumlah pengguna media sosial di Indonesia meningkat 10 juta (+ 6,3%) antara tahun 2020 dan 2021. Jumlah pengguna media sosial di Indonesia setara dengan 61,8% dari total populasi pada Januari 2021.

Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), hampir setengah dari pengguna internet (dengan mengakses gadget) Indonesia merupakan masyarakat dalam kelompok umur 19-34 tahun (49,52%). Pengguna terbesar kedua adalah kelompok berusia 35-54 tahun (29,55%), 13-18 tahun (16,68%) dan pengguna di atas kelompok usia 54 tahun (4,24%). Oleh karena itu, berdasarkan data tersebut maka penelitian ini dilakukan Responden dari kalangan mahasiswa dalam kelompok usia 18-22 tahun. Mahasiswa anggota KOP Bulutangkis aktif UNJ memiliki berbagai bentuk kegiatan yang berkaitan dengan dirinya dengan akademisi dan non akademisi, sering terlibat dalam aktivitas kehidupan sehari-hari dan mobilitas tinggi, mengatur studi akademis, dan juga bersosialisasi dengan masyarakat.

Masalah seperti ini sangat umum di kalangan lingkaran Mahasiswa, dimana realita gaya hidupnya kurang aktif, cenderung malas berolahraga atau beraktivitas baik di lingkungan kampus maupun di luar kampus, dan alasan yang menonjol adalah kemajuan teknologi informasi dan komunikasi sedang berkembang faktor yang berkontribusi, seringkali mahasiswa menjadi panutan bermain atau menggunakan internet (misalnya bermain game) Hal-hal seperti game online hingga larut malam, dan Terlepas dari kerugian penggunaan terlalu lama atau dengan kata lain tidak akan ada batasan waktu.

Begitu pula dengan kebiasaan mengatur pola makan (pola makan), mahasiswa anggota KOP Bulutangkis harus mampu menjalani hidup yang baik. Namun karena berbagai kendala (misalnya banyak pekerjaan rumah kuliah), atau mungkin beberapa diantaranya sudah bekerja, tidak semua dapat menjalani gaya hidup yang tertib, sehingga sulit untuk rutin berolahraga. Survei yang dilakukan oleh peneliti di hall A pada saat waktu latihan bulutangkis melalui wawancara dengan beberapa anggota KOP menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa anggota KOP Bulutangkis di FIK UNJ banyak yang tidak makan pagi sebelum beraktivitas dengan alasan lebih suka bermain *gadget* sambil menunggu waktu perkuliahan daring pada pagi hari dimulai. Mahasiswa anggota KOP Bulutangkis meninggalkan sarapan pagi dan akan makan banyak pada waktu makan siang, sebagian besar mahasiswa juga kurang memperhatikan makanan yang mereka makan, seperti mie instan, gorengan, nasi, santan dan sayur berminyak. Makanan ini mengandung kandungan lemak yang tinggi terutama lemak jenuh, tinggi garam, tinggi gula, rendah serat, nutrisi yang rendah yang tentunya makanan dalam jumlah besar mengandung banyak kalori, kemudian juga akan kembali menyantap makanan lagi pada malam hari tanpa memperhatikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Pola makan yang seperti ini jika dilakukan setiap hari akan menyebabkan efek yang kurang baik untuk tubuh salah satunya yaitu kegemukan atau kelebihan berat badan, kelebihan berat badan ini akan berpengaruh pada Indeks Masa Tubuh (IMT) jika tidak diimbangi dengan olahraga yang teratur.

Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Aktivitas fisik dan IMT merupakan dua variabel yang saling berkaitan, karena semakin tinggi intensitas aktivitas fisik maka

IMT semakin baik. Sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik, semakin buruk IMT-nya. Kurang olahraga dapat menyebabkan tubuh menumpuk energi dalam bentuk lemak. Penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik juga saling berkaitan karena jika tingkat penggunaan gadget tinggi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami adiksi *smartphone* maka akan menyebabkan rendahnya tingkat aktivitas fisik mahasiswa dengan kurangnya tingkat aktivitas fisik mahasiswa anggota KOP Bulutangkis UNJ maka akan berpengaruh terhadap indeks massa tubuhnya . Apabila keadaan ini terus terjadi maka akan mengakibatkan peningkatan IMT, namun untuk mendapatkan hasil yang baik maka intensitas penggunaan *gadget* harus sesuai dan tidak berlebihan dan juga tingkat latihan fisik harus konsisten dilakukan sesuai dengan porsinya, teratur dan tidak berlebihan.

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa anggota KOP Bulutangkis di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ banyak melakukan aktivitas fisik seperti aktivitas perkuliahan di rumah, duduk saat *zoommeeting*, bermain *gadget*, berjalan menuju kampus, berjalan ke warung, berjalan ke parkir, makan di kantin, latihan bulutangkis atau olahraga lainnya dan memiliki pola makan yang kurang baik. Hal ini tentu saja akan berdampak pada baik atau tidaknya IMT karena ketiganya saling berkaitan, yaitu apabila intensitas penggunaan *gadget* berlebihan dan menyebabkan mengalami adiksi *smartphone* maka aktivitas fisiknya akan rendah maka IMT akan kurang baik, apabila aktivitas fisik baik maka IMT akan baik begitu sebaliknya jika aktivitas fisik kurang baik maka IMT juga akan kurang baik. Membuktikan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Indeks Massa Tubuh Anggota KOP Bulutangkis FIK UNJ”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat di identifikasikan masalah-masalah yang muncul sebagai berikut :

1. Adiksi *smartphone* yang berdampak pada tingkat aktivitas fisik mahasiswa anggota KOP Bulutangkis di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.
2. Tingkat aktivitas fisik mempengaruhi indeks massa tubuh anggota KOP Bulutangkis di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.
3. Belum diketahui adanya hubungan adiksi penggunaan *smartphone* dengan indeks massa tubuh anggota KOP Bulutangkis di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran. Peneliti membatasi masalah mengenai: Hubungan tingkat aktivitas fisik dan adiksi penggunaan gadget dengan indeks massa tubuh anggota KOP Bulutangkis di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti mengangkat permasalahan: apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan adiksi penggunaan *gadget* dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa anggota KOP bulutangkis di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?

## E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian yang paling utama adalah dapat menjawab permasalahan yang disebutkan dalam perumusan masalah. Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai suatu usaha untuk memberikan informasi terkait hubungan tingkat aktivitas fisik dan adiksi penggunaan *gadget* dengan indeks massa tubuh anggota KOP bulutangkis di FIK UNJ
2. Dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan tentang faktor-faktor yang menyebabkan kenaikan berat badan pada anggota KOP bulutangkis di FIK UNJ sehingga dapat membuat program untuk mengurangi faktor risiko yang menyebabkan kegemukan.
3. dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya tentang pengaruh faktor - faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh dengan metode penelitian yang berbeda.