

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga yang dilakukan secara teratur dan sistematis akan mengoptimalkan fungsi alat-alat tubuh yang bekerja secara normal seperti kerja jantung, paru-paru dan peredaran darah (Giriwijoyo, 2006). Olahraga sebagai kegiatan fisik berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani dapat dimaksimalkan melalui pemenuhan zat gizi yang seimbang.

Derajat kesehatan yang baik mampu menciptakan kondisi tubuh yang sehat dan sumber daya manusia yang berkualitas. Primana mengungkapkan bahwa untuk menunjang hal tersebut diperlukan asupan zat gizi yang seimbang untuk mengganti zat gizi dalam tubuh yang berkurang karena digunakan untuk aktivitas berolahraga (Primana, 2000).

Masalah gizi di Indonesia saat ini dikenal dengan masalah gizi ganda (double burden). Maksudnya disatu sisi masalah gizi kurang masih banyak, disisi lain masalah gizi terus meningkat, hal ini terjadi disetiap kelompok usia mulai di perkotaan sampai pedesaan. Gizi kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi dan gizi lebih dengan akumulasi lemak tubuh yang berlebih dapat meningkatkan risiko menderita penyakit degeneratif (Depkes RI 2010).

Dalam perkembangan zaman yang semakin pesat dapat menyebabkan gaya hidup pasif dan sering mengonsumsi makanan cepat saji yang dapat mempengaruhi kesehatan. Kesehatan merupakan dasar yang sangat diperlukan bagi keberhasilan

seseorang melakukan pekerjaan dan hidup sejahtera. Kesehatan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor penting yaitu pola istirahat, pola makan dan aktivitas fisik. Perilaku pola makan sehat adalah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Perilaku makan yang buruk akan berdampak pada masalah gizi yang berakibat pada penurunan kualitas kesehatan.

Menurut World Health Organization (WHO 2010) kelebihan berat badan (Overweight) dan kegemukan (Obesity) merupakan factor resiko penyebab kematian ke-5 didunia. Setidaknya ada 2,8 juta penduduk didunia meninggal akibat komplikasi obesitas, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% sampai 41% memiliki resiko terkena kanker pada organ tertentu. Untuk memantau status gizi seseorang yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan adalah dengan IMT (Supriasa, 2013).

Setiap tahun kurang lebih 2,8 juta orang dewasa meninggal karena kelebihan berat badan dan obesitas. Kelebihan berat badan dan obesitas juga menyebabkan efek metabolik buruk pada tekanan darah, kolesterol, trigliserida dan menyebabkan resistensi insulin. Hal tersebut menjadikan kelebihan berat badan dan obesitas sebagai faktor risiko utama untuk sejumlah penyakit kronis termasuk diabetes, penyakit jantung dan kanker (WHO, 2015).

Masa seseorang anak duduk di Sekolah Menengah Atas adalah masa dimana anak telah memasuki rentang usia remaja. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2005 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan

menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014).

Remaja merupakan masa transisi terpenting dalam kehidupan (WHO, 2014). Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan periode perkembangan berikutnya. Masa pertumbuhan ini terjadi perubahan fisik, biologis, emosional, psikososial atau tingkah laku, dan kemampuan kognitif sebagai tahap perubahan masa anak-anak menuju dewasa (Stang et al, 2005). Periode terjadinya puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja. Puncak pertumbuhan mempengaruhi perubahan komposisi tubuh, aktivitas fisik, pertumbuhan yang pesat pada berat badan dan massa tulang. Remaja rentan mengalami permasalahan gizi, karena pertumbuhannya yang sangat cepat sehingga kebutuhan zat gizi meningkat pada remaja akhir (Haq et al, 2014).

Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu gizi kurang, overweight dan obesitas (Adriani et al, 2016). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) obesitas di seluruh dunia bertambah cukup pesat menjadi lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980 (WHO, 2015). Prevalensi remaja pada tahun 1990 dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >2 SD (sama dengan persentil ke-95) meningkat dari 4,2% menjadi 6,7% pada tahun 2010 dan diperkirakan akan meningkat lagi menjadi 9,1% pada tahun 2020 (Rosati et al, 2013). Prevalensi status gizi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% overweight dan 2,5% obesitas. Prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,3% yang terdiri dari 5,7% overweight dan 1,6% obesitas. Sementara itu, menurut Ikatan Dokter

Anak Seluruh Indonesia (IDAI) tahun 2013 mengatakan bahwa remaja dihadapkan pada permasalahan gizi, khususnya defisiensi zat mikronutrien dan malnutrisi.

IDAI (2013) menyatakan bahwa masalah gizi pada remaja disebabkan karena perilaku makan yang tidak sehat. Sangperm (2006) dalam jurnalnya mengatakan perilaku makan yang sehat penting bagi remaja karena dapat membantu remaja memenuhi kebutuhan nutrisi, sehingga menghasilkan kesehatan dan kualitas hidup lebih baik pada masa remaja serta dewasa nanti. Selain itu, masa remaja adalah masa penting untuk menerapkan perilaku makan sehat karena perilaku makan yang terbentuk pada remaja akan bersifat menetap sampai dewasa (Ogdon, 2003; Spear & Kulbolk, 2001 dalam Sangperm).

Meningkatnya penggunaan teknologi saat ini mempunyai kelebihan dan kekurangan terhadap seseorang. Penggunaan teknologi secara berlebihan dapat menurunkan intensitas aktivitas fisik seseorang, penggunaan teknologi seperti jasa online dalam membersihkan rumah yang sudah berkembang pada tahun 2015 tersebut, hal ini dapat menyebabkan penurunan intensitas dari aktivitas fisik seseorang. Sehingga seseorang lebih menyukai untuk memesan jasa online tersebut daripada melakukannya sendiri. Hal ini menyebabkan tingkat kecenderungan secara individu mengalami penurunan dalam melakukan aktivitas fisik atau kegiatan motorik.

Dalam hal ini aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Sehingga aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik yang kurang akan meningkatkan

risiko kegemukan. Namun pada awal tahun 2020 dunia digemparkan dengan wabah virus covid-19. Khusus di Indonesia sendiri pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan jumlah waktu 91 hari (Koesmawardhani , 2020) yang berpengaruh pada kelangsungan kegiatan belajar mengajar dan mengharuskan melakukan siswa belajar dirumah masing-masing menggunakan media online. Tergantinya kegiatan olahraga yang seharusnya dilakukan di lapangan atau pertemuan tatap muka mempengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa yang harus belajar pendjas di rumah masing-masing tanpa pengawasan yang ketat dari para guru Jika aktivitas fisik tidak di perhatikan maka kemungkinan besar siswa tidak memiliki aktivitas fisik olahraga yang baik

Pada masa remaja tersebut merupakan masa pertumbuhan cepat dan terjadi perubahan dramatis pada komposisi tubuh yang mempengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan. Terdapat peningkatan pada ukuran tulang dan massa otot serta terjadi perubahan pada ukuran dan distribusi dari penyimpanan lemak tubuh. Salah satu penentuan mengukur lemak tubuh adalah dengan menggunakan indeks massa tubuh.

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah metode sederhana yang digunakan untuk menilai status gizi seorang individu. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode yang murah dan mudah dalam mengukur status gizi namun tidak dapat mengukur lemak tubuh secara langsung (Depkes RI 2010).

Dari kenyataan di lapangan pada umumnya siswa-siswi SMA HANG TUAH 1 JAKARTA belum mengerti dan memahami tentang perilaku makan,

aktivitas fisik dan indeks massa tubuh lebih mendalam. Berdasarkan pernyataan di atas keberadaan perilaku makan, aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh merupakan masalah yang penting untuk dikaji lebih dalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang hubungan perilaku makan, aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Masih banyak remaja yang masih SMA tidak memiliki perilaku makan yang baik
2. Aktifitas remaja saat ini yang lebih sering bermain gadget dan tidak melakukan aktivitas fisik secara langsung
3. Remaja belum tau pentingnya menjaga berat badan ideal untuk menunjang aktivitas fisik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak meluas, maka permasalahan penelitian ini hanya dibatasi tentang hubungan Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan dengan Indeks Massa Tubuh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada siswa-siswi SMA HANG TUAH 1 JAKARTA ?
2. Adakah terdapat hubungan antara perilaku makan dengan indeks massa tubuh pada siswa-siswi SMA HANG TUAH 1 JAKARTA ?
3. Adakah terdapat hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan indeks massa tubuh pada siswa-siswi SMA HANG TUAH 1 JAKARTA ?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Dapat menjawab penelitian mengenai Hubungan Aktivitas Fisik Dan Perilaku Makan Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa-Siswi SMA HANG TUAH 1 JAKARTA .
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat tentang perilaku makan, aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada siswa-siswi SMA HANG TUAH 1 JAKARTA .