

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Indeks massa tubuh adalah indikator yang bermanfaat untuk mengukur kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan. Indikator indeks massa tubuh diketahui melalui berat badan dan tinggi badan. Ketika melakukan interpretasi risiko kelebihan berat badan, biasanya berkaitan dengan berat badan orang tua. Jika orang tua obesitas, maka meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan pada anak juga meningkat. Anak yang mempunyai salah satu orang tua yang obesitas, kemungkinan 40% untuk menjadi kelebihan berat badan. Jika kedua orang tuanya obesitas, kemungkinan risiko meningkat sampai 70%. Perlu diketahui anak yang pendekpun dapat mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.<sup>1</sup>

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi merupakan masalah penting, karena selain mempunyai risiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktifitas kerja. Oleh karena itu, pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan. Salah satu caranya adalah dengan mempertahankan berat badan ideal atau normal. Berat badan yang berada di bawah batas minimum dinyatakan sebagai *underweight* atau “kekurusan”, dan berat badan yang berada di atas batas maksimum

---

<sup>1</sup> Adisty Cynthhia, *Asuhan Gizi*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), h. 17.

dinyatakan “*overweight*” atau kegemukan. Orang-orang yang berada di bawah ukuran berat normal mempunyai risiko terhadap penyakit infeksi, sementara yang berada diatas ukuran normal mempunyai resiko tinggi terhadap penyakit degeneratif.

Kegemukan dan obesitas merupakan masalah gizi berlebih yang kian marak dijumpai pada anak di seluruh dunia. Kegemukan dan obesitas pada anak merupakan konsekuensi dari asupan kalori (energi) yang melebihi jumlah kalori yang dilepaskan atau dibakar melalui proses metabolisme di dalam tubuh. Kegemukan dan obesitas pada anak dapat dinilai melalui pembagian metode atau teknik pemeriksaan. Salah satunya adalah pengukuran indeks massa tubuh. Pengukuran IMT dilakukan dengan cara membagi nilai berat badan (kg) dengan nilai kuadrat dari tinggi badan (m). Nilai ini kemudian diplot pada kurva pertumbuhan anak, yang disesuaikan dengan jenis kelamin dan usia anak.

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI, H. Mohamad Subuh, MPPM melalui surat edarannya mengungkapkan bahwa di dunia, angka kejadian obesitas meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980. Pada tahun 2014, terdapat sebanyak 41 juta anak mengalami berat badan berlebih dan obesitas.

Sementara itu, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan, ada sebanyak 18,8% anak usia 5-12 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan 10,8% menderita obesitas. Riskesdas 2013 juga menyatakan prevalensi obesitas pada anak yang disertai dengan komorbiditas erat kaitannya dengan kejadian obesitas pada orang tua, jelasnya.<sup>2</sup>

Obesitas memberikan dampak buruk terhadap tumbuh kembang anak terutama dalam aspek organik dan psikososial. Obesitas pada anak berisiko tinggi menjadi obesitas pada masa dewasa dan berpotensi mengalami penyakit berbagai penyebab dan kematian.

Penderita obesitas kemungkinan besar menderita peningkatan tekanan darah, *aterosklerosis hipertrofi ventrikel kiri*, sumbatan jalan napas saat tidur (*obstructive sleep apnea*), asma, sindrom polikistik ovarium, diabetes mellitus tipe 2, perlemakan hati, abnormalitas kadar lipid darah (*dislipidemia*), dan sindrom metabolik.

Kementerian Kesehatan RI dengan mengadakan serangkaian kegiatan yang dilakukan dalam rangka memperingati Hari Obesitas Sedunia. Kegiatan yang dilakukan meliputi : 1) Melaksanakan sosialisasi dan diseminasi informasi tentang kelebihan berat badan dan obesitas melalui

---

<sup>2</sup> *Ibid*, h. 1.

berbagai media cetak, elektronik, dan media lainnya serta pemasangan spanduk, umbul-umbul berisi pesan tentang obesitas, 2) Membuat Surat Edaran kepada Seluruh Dinas Kesehatan Provinsi di Indonesia terkait Hari Obesitas Sedunia untuk melakukan promosi kesehatan, deteksi dini, dan kerjasama dengan LSM untuk melakukan kegiatan yang melibatkan masyarakat.<sup>3</sup>

Kementerian Kesehatan memberikan himbauan kepada pemerintah, swasta maupun masyarakat untuk dapat berpartisipasi dan mendukung upaya pencegahan dan pengendalian obesitas pada anak. Mendorong kementerian dan lintas sektor terkait lainnya untuk meningkatkan kerjasama dalam mengatasi masalah kesehatan sehingga semua kebijakan yang ada berpihak pada kesehatan.

Kebiasaan mengonsumsi sushi pada anak dan remaja kini telah berganti dengan pasta, spageti, hamburger, pizza, serta mie instan. Kondisi ini diperburuk dengan kian malasnya anak dan remaja berolahraga dan melakukan aktivitas fisik yang menyehatkan.

Fenomena kegemukan di Indonesia masih menghadapi *paradoks* dalam hal kesehatan gizi masyarakat, terutama pada kelompok usia anak. *Paradoks* yang dimaksud ialah persoalan kekurangan gizi (malnutrisi) di satu

---

<sup>3</sup> *Ibid*, h. 1.

sisi dan peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas di sisi lainnya, terutama di kota-kota besar Indonesia, seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, dan sebagainya.<sup>4</sup>

Fenomena peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak Indonesia sangat mencemaskan. Fenomena yang banyak dijumpai pada anak terutama di kota-kota besar pada masyarakat kelas menengah ke atas ini terjadi akibat rendahnya kesadaran masyarakat dalam mendidik anak-anak mereka untuk hidup lebih sehat dengan cara mencukupi kebutuhan asupan serat hariannya, banyak beraktivitas dan cukup berolahraga, serta menghindari mengonsumsi makanan-makanan yang tinggi kadar kalornya, seperti pada makanan-makanan cepat saji dan sebagainya.

Timbulnya obesitas lebih ditentukan oleh terlalu banyaknya makan, terlalu sedikitnya aktivitas atau latihan fisik. Dengan demikian tiap orang perlu memperhatikan masukan makanan (disesuaikan dengan kebutuhan tenaga sehari-hari) dan aktivitas fisik yang dilakukan. Jadi sesungguhnya perilaku makan tidak hanya dapat diterangkan dan dikaitkan dengan atau berdasarkan kebutuhan biologis saja tetapi dapat pula diterangkan dari segi psikologis maupun sosial budaya.

Perilaku makan dari segi psikologis contohnya, bagi seseorang yang sejak kecil selalu diberi makan meskipun tidak menunjukkan rasa lapar, setelah dewasa, ia tidak dapat membedakan rasa lapar dan rasa kenyang, ia

---

<sup>4</sup> *Ibid*, h. 12.

akan makan kapan saja dan dimana saja begitu melihat makanan yang menimbulkan seleranya. Akhirnya, ia menjadi gemuk dan karena kegemukan ia malas untuk bergerak, sehingga lemak di tubuhnya akan tertimbun dan akan menambah kegemukannya.

Seseorang yang gemuk biasanya merasa dirinya tidak menarik, sehingga menghindarkan diri dari rasa tertarik dari lawan jenisnya, Jadi motivasi-motivasi yang tidak disadari ini membuat seseorang makan berlebihan yang akan membuatnya obesitas.

Komposisi tubuh berkaitan dengan kontrol berat badan dan kesehatan jasmani. Aktivitas fisik merupakan sarana dasar yang berhubungan dalam pengembangan, pemeliharaan kesehatan, dan kesejahteraan seseorang. Kurangnya aktivitas fisik memberikan kontribusi dalam penyebab timbulnya penyakit maupun kematian yang berhubungan dengan risiko penyakit tidak menular dalam jangka panjang.

Olahraga futsal merupakan salah satu aktifitas fisik dan olahraga yang populer di Indonesia bahkan di dunia. Hampir semua orang di dunia mengenal olahraga ini. Hampir semua negara yang merdeka di dunia memiliki federasinya masing-masing. Futsal merupakan olahraga yang digemari oleh semua kalangan usia, mulai dari kalangan anak-anak, remaja dan orang dewasa. Tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini, akan tetapi kaum wanita pun suka dengan olahraga yang satu ini. Cabang futsal terutama di Eropa berkembang karena faktor pengelolaan

organisasinya yang sangat maju. Namun sayangnya olahraga yang juga sangat populer di Indonesia ini masih belum mampu berprestasi banyak dibandingkan dengan negara lain, bahkan di tingkat Asia sekalipun.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta yang beralamat di Jl. Malaka I Perumnas Klender Jakarta Timur mewajibkan siswa dan siswinya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta yang dilaksanakan setiap hari sabtu perlu didukung oleh motivasi yang tinggi, karena motivasi sangat berpengaruh terhadap proses latihan siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta.

Ketertarikan peneliti berawal dari latar belakang siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kegiatan waktu luang mereka umumnya diisi dengan melakukan kegiatan olahraga atau mengikuti klub pada cabang olahraga tertentu, melakukan kegiatan mengerjakan tugas sekolah dan tugas rumah, serta kegiatan minat dan bakat lainnya yang tergolong dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah maupun diluar sekolah. Siswa Sekolah Menengah Pertama cenderung lebih terfokus pada kegiatan kelas penuh. Karena rutinitasnya tersebut mempengaruhi rasa kurang tertariknya mereka pada kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan aktivitas fisik seperti olahraga. Alasan lain terungkap ketika peneliti melakukan observasi pada siswa sekolah menengah pertama saat pembelajaran pendidikan jasmani, dimana mereka menunjukkan perasaan dan kondisi yang berubah-ubah. Selain

memiliki pengetahuan yang kurang mengenai aktivitas fisik, banyak juga diantaranya yang menunjukkan perilaku penolakan dan kerap mengatakan lelah, panas, maupun sakit, sementara syarat aktivitas fisik seseorang itu harus dipenuhi dalam batasan cukup atau normal dalam ringkasan setiap minggunya. Kondisi tubuh siswa yang dapat dinilai melalui Indeks Massa Tubuh juga diperkirakan berpengaruh terhadap motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal ini.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Motivasi Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah indeks massa tubuh pada anak Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta ideal ?
2. Apakah berat badan pada anak Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta *overweight* ?
3. Apakah berat badan pada anak Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta *underweight* ?



4. Bagaimanakah cara pelatih membangkitkan minat dan motivasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta?
5. Apakah indeks massa tubuh memiliki hubungan dengan motivasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka untuk menghindari penafsiran yang berada dan meluasnya lingkup penelitian terhadap masalah yang akan dibahas penelitian ini dibatasi oleh permasalahan yaitu : “Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Motivasi Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah Terdapat Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Motivasi Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta.

## **E. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai jawaban peneliti untuk mengetahui Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Motivasi Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta.
2. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Motivasi Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta.
3. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat untuk siswa, pendidik, orang tua tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Motivasi Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta.
4. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Motivasi Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta.