

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan seluruh kelompok usia termasuk usia remaja dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik dari seseorang. Individu yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi biasanya memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang normal. Pada masa remaja sangatlah penting dalam membangun perkembangan, baik perkembangan fisik maupun psikologis. Masa ini ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan yang cepat dari anak-anak menuju dewasa. Perubahan biologis yang terjadi pada remaja selama pubertas meliputi pematangan seksual, peningkatan tinggi dan berat badan, akumulasi massa tulang, dan perubahan komposisi tubuh. .

Remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi, karena pada saat ini apabila kelebihan asupan makanan dan kurangnya aktivitas fisik akan mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak dan berakibat terjadinya gizi lebih atau obesitas (Arisman, 2002). Saat ini prevalensi obesitas anak dan remaja naik di seluruh dunia karena pola makan yang tidak sehat maupun aktivitas fisik yang kurang serta berbagai macam faktor lain, hampir 130 juta orang, termasuk 31,5 juta anak usia 5-19 tahun mengalami obesitas. Jumlah anak-anak dan remaja obesitas meningkat dari 11 juta pada tahun 1975 menjadi 124 juta pada tahun 2016 sehingga terjadi peningkatan sepuluh kali lipat (WHO, 2017)

Menurunnya aktivitas fisik berkontribusi dalam peningkatan jumlah penderita kegemukan dan obesitas. Dengan didukungnya perubahan modern, teknologi dan sarana mutakhir, memicu penurunan aktivitas fisik. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan data bahwa 17,5% populasi Indonesia dikategorikan *over weight* (kegemukan) dan 4,7% obesitas (Romadhona S, dkk). Hasil Penelitian di sekolah swasta Jakarta Timur diketahui prevalensi obesitas 27,5%. Di Semarang didapatkan prevalensi obesitas 10,6% (Mexitalia M, dkk, 2005). Berdasarkan Riskesdas 2010, secara nasional masalah kegemukan pada anak umur 6-12 tahun masih tinggi yaitu 9,2% atau masih >5,0%. Pada kelompok usia >15 tahun prevalensi obesitas mencapai 19,1%.

Prevalensi obesitas yang tinggi sering dikaitkan dengan penurunan aktivitas fisik disamping peningkatan konsumsi makanan padat energi. Data menunjukkan bahwa aktivitas fisik anak cenderung menurun. Mereka lebih banyak bermain di dalam dibanding di luar rumah, misalnya bermain *games*, menonton televisi maupun media elektronik lain ketimbang berjalan, bersepeda maupun naik-turun tangga. Di masa ini, penggunaan internet sudah menjadi hal yang biasa bagi remaja. Remaja rela duduk berjam-jam di depan komputer menghabiskan waktu. Hal ini cenderung menimbulkan kurangnya aktivitas fisik dan durasi tidur yang cukup bagi remaja, selain itu makanan yang dikonsumsi tidak begitu diperhatikan karena terlalu fokus dengan bermain game sehingga asupan gizi yang masuk menjadi berkurang.

Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi ditambah dengan asupan gizi yang kurang

maka seorang remaja akan lebih rentan dengan masalah gizi. Aktivitas fisik pada remaja putri sebagian besar dilakukan di dalam ruangan seperti melakukan pekerjaan rumah. . Berbeda dengan remaja putra, lebih menyukai aktivitas di luar ruangan. Hal ini menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pada remaja putri sehingga menyebabkan terjadinya overweight (Harjono, 2006). Aktivitas *sedentary* mengurangi pengeluaran energi sehingga terjadi keseimbangan positif dimana masukan energi lebih banyak dibanding keluarannya. Tubuh akan menyimpan energi dalam bentuk lemak sehingga memicu obesitas (Syarif, 2006).

Pengukuran obesitas yang paling banyak digunakan saat ini adalah penilaian status gizi menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Hal ini disebabkan penggunaan IMT telah memperhitungkan unsur kesehatan. Oleh karena itu IMT cocok diterapkan bagi yang ingin mengetahui kondisi berat badannya ditinjau dari segi kesehatan (Purwati, dkk, 2002). Menurut penelitian Azizah (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (IMT). Hal ini sama dengan penelitian Musralianti, dkk (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Selain aktivitas fisik, kualitas tidur juga sangat berperan dalam menentukan status gizi. Tidur yang berkualitas dapat mempengaruhi status gizi terutama terhadap kejadian obesitas, dan dapat mengacu pada perubahan hormonal dan metabolisme yang berkontribusi menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas yang mana terjadi peningkatan hormon *ghrelin* dan penurunan hormon *leptin*, yang menyebabkan meningkatnya rasa lapar dan nafsu makan.

10% penduduk Indonesia mengalami gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur, gangguan yang dialami berupa insomnia yang berat maupun ringan (Amir, 2010). Gryglewska (2010) menyatakan bahwa dampak dari kurang tidur pada seseorang dapat menyebabkan menurunnya fungsi dari kekebalan tubuh, meningkatkan berat badan, meningkatkan tekanan darah, menurunkan fungsi kognitif, serta adanya gangguan emosi pada seseorang.

Tidur pun merupakan kebutuhan dasar manusia. Terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak ke remaja hingga dewasa. Pada dasarnya setiap manusia memerlukan waktu untuk beristirahat dan tidur agar dapat mengembalikan stamina tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal di hari berikutnya.

Tidur bermanfaat untuk mengistirahatkan organ tubuh, memperbaiki sel yang rusak, dan memulihkan energi pada seseorang untuk beraktivitas pada keesokan harinya. Kualitas tidur yang baik dapat dilihat dari kedalaman atau kualitas tidurnya dan durasi waktu atau kuantitas tidur yang dimilikinya. Kualitas tidur yang baik akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Penelitian Prayudo (2015) menunjukkan bahwa durasi tidur yang pendek dapat mempengaruhi rasa lapar berlebih dan penurunan berat badan yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang durasi tidurnya adekuat.

Seiring dengan banyaknya kegiatan di setiap sekolah, dan dengan menjaga pola hidup siswa untuk lebih sehat. Karena tubuh yang sehat membuat kita lebih siap dalam segala aktivitas dalam pembelajaran maupun kegiatan lainnya lebih optimal. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin mengetahui

hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan indeks masa tubuh pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup. SMA Negeri 1 Citeureup terletak di Jl. Raya Tajur – Citeureup Kabupaten Bogor. Penelitian ini sendiri akan dilaksanakan pada bulan Juli 2023, tempat pengambilan data yaitu lapangan SMA Negeri 1 Citeureup.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 citeureup ?
2. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan indeks masa tubuh pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 citeureup ?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan indeks masa tubuh pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 citeureup ?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka penulis membatasi permasalahan pada : Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan indeks masa tubuh pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup?

D. Perumusan Masalah

Penelitiannya yang menjadi permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Citeureup?
2. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan indeks masa tubuh pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Citeureup?
3. Apakah terdapat hubungan secara bersama aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan indeks masa tubuh pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup?

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis :
 - a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
 - b. Penulis berharap penelitian ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Citeureup

2. Secara praktis :

- a. Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan teori siswa dalam pentingnya latihan yang bervariasi, tidur yang berkualitas dan memiliki kebugaran dalam tubuhnya.
- b. Sebagai informasi yang bermanfaat bagi para guru dan murid bahwa dengan aktivitas fisik yang optimal dan kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi indeks masa tubuh yang ideal
- c. siswa, dapat sebagai acuan dalam menerapkan perilaku hidup sehat, dan lebih peduli dengan kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas tidur untuk mendapatkan indeks massa tubuh yang baik.
- d. Peneliti, dapat mengetahui kebenaran hubungan antara aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh.