

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan salah satu indeks antropometri yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Indeks Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Laporan pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berumur lebih dari 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas. Sebagian besar penduduk dunia hidup di negara-negara dimana kelebihan berat badan dan obesitas menjadi penyebab kematian lebih banyak daripada kekurangan berat badan.

Data kesehatan tahun 2008 menunjukkan sebesar 35% populasi dewasa di dunia menderita obesitas. Sedangkan di tahun 2010, sebanyak 6,7% populasi anak di dunia mengalami obesitas dan overweight. Diperkirakan obesitas akan terus meningkat dan mencapai 9,1% atau 60 juta orang yang mengidap penyakit ini di tahun 2020. Kejadian berat badan berlebih pada remaja saat ini dibuktikan dengan adanya prevalensi nasional berdasarkan data Riset kesehatan dasar atau RISKESDAS.

Prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% berpeluang untuk mengalami obesitas pula pada saat dewasa. Selain itu, terjadi peningkatan remaja obesitas yang di diagnosis dengan kondisi penyakit yang biasa dialami orang dewasa, seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi. Remaja obesitas sepanjang hidupnya juga berisiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, asma, dan beberapa jenis kanker. Stigma obesitas juga membawa konsekuensi psikologis dan sosial pada remaja, termasuk peningkatan risiko depresi karena lebih sering ditolak oleh rekan-rekan serta digoda dan dikucilkan karena berat badannya.

Cara penentuan komposisi tubuh adalah dengan menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT bisa menggambarkan status gizi dan lemak tubuh. Pengukurannya hanya membutuhkan dua hal yakni berat badan dan tinggi badan, yang selanjutnya dapat dihitung menggunakan rumus IMT untuk mendapatkan hasil pengukuran yang dapat dicocokkan dengan norma status gizi. Saat ini jumlah pengidap obesitas meningkat tajam di seluruh dunia seiring dengan menurunnya aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil observasi di Desa Pasir Gaok, melalui wawancara dengan anggota tim penggerak kesejahteraan keluarga dan organisasi setempat beberapa pada bulan maret 2024, menunjukkan bahwa masih ada tim penggerak kesejahteraan keluarga yang belum mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.

Banyak sekali kegiatan olahraga yang disosialisasikan bahkan di laksanakan di masyarakat sekitar baik itu permainan maupun latihan fisik, serta kegiatan keolahrgaan masyarakat yang lainnya, namun pada umumnya yang sering dilaksanakan yaitu permainan cabang olahraga, senam, gerak jalan, dan lain-lain.

Sangat jarang yang disosialisasikan melaksanakan seperti pemeriksaan indek massa tubuh, kebugaran jasmani padahal sangat erat kaitanya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani juga sangat dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Kondisi kebugaran seseorang merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kesehatannya. Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik dapat dipengaruhi oleh asupan gizi yang baik, sehingga dalam melakukan aktivitas tetap menjadikan tubuh tetapbugar.

Organisasi Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) yaitu salah satu wadah untuk mewujudkan kesejahteraan masyarakat dengan perempuan sebagai penggeraknya menuju terwujudnya keluarga bahagia, harmonis, sejahtera dan mandiri. Kegiatan tim penggerak PKK pasir gaok merupakan bagian dalam pelaksanaan pembangunan di desa pasir gaok melalui kegiatan pendidikan dan latihan, pelayanan masyarakat, sosial dan peningkatan peran sertakaum perempuan dalam pembangunan guna mewujudkan keluarga harmonis.

Guna menjalani tugas serta untuk merencanakan, melaksanakan, dan membina pelaksanaan program-program kerja TP PKK, dimana sesuai dengan keadaan dan kebutuhan masyarakat tentunya harus memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik guna memberikan pelayanan dan melayani kepada masyarakat

Minimnya ilmu dan pengetahuan akan hal tentang pemeriksaan indeks massa tubuh serta pengukuran kebugaran jasmani VO2Max di anggota Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor maka dari itu perlu mendapatkan pembinaan dan pelayanan mengenai pemeriksaan indeks massa tubuh dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan melalui pengukuran kebugaran jasmani VO2Max.

Untuk mengetahui hasil indeks massa tubuh perlu di adakannya pemeriksaan menggunakan alat atau timbangan serta untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) kita harus paham skor VO2Max dengan begitu kita bisa melihat, memahami, dan yang lebih penting kita bisa melihat tingkat kebugaran jasmani. Untuk memahami hasil VO2Max harus di ingat bahwa hasil tingkat kebugaran jasmani menunjukkan kapasitas kinerja seseorang. Semakin tinggi hasil tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) maka semakin besar juga kapasitas kinerja yang di hasilkan. Dengan mengukur hasil VO2Max maka setiap seseorang dapat mengetahui hasil tingkat kebugaran jasmani, peneliti terfokus untuk mengukur kebugaran jasmani (VO2Max) karena VO2Max merupakan komponen terpenting dalam kondisi tubuh maka dari itu terfokus untuk menggunakan VO2Max.

Melihat kenyataan tersebut di atas, dapat peneliti asumsikan bahwa akan berdampak baik atau tidaknya indeks massa tubuh karena keduanya saling berkaitan, yaitu apabila kebugaran jasmani baik, maka indeks massa tubuh akan baik begitu sebaliknya jika kebugaran jasmani kurang baik, maka indeks massa tubuh juga akan kurang baik. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani pada Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor dan kecenderungan peningkatan tingkat obesitas maka perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai penilaian indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani ( $VO_2\text{Max}$ ). Atas dasar inilah peneliti sangat tertarik untuk meneliti hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani pada Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor.



## B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang tersebut, peneliti menetapkan fokus permasalahan sebagai berikut:

1. Minimnya kesadaran dan motivasi dari Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor untuk mengetahui kondisi indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) nya.
2. Pemahaman dengan indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) pada Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor masih kurang.
3. Belum diketahui Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor.
4. Selama ini juga di Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor belum pernah dilakukan pengukuran tentang tes kebugaran jasmani (VO2Max



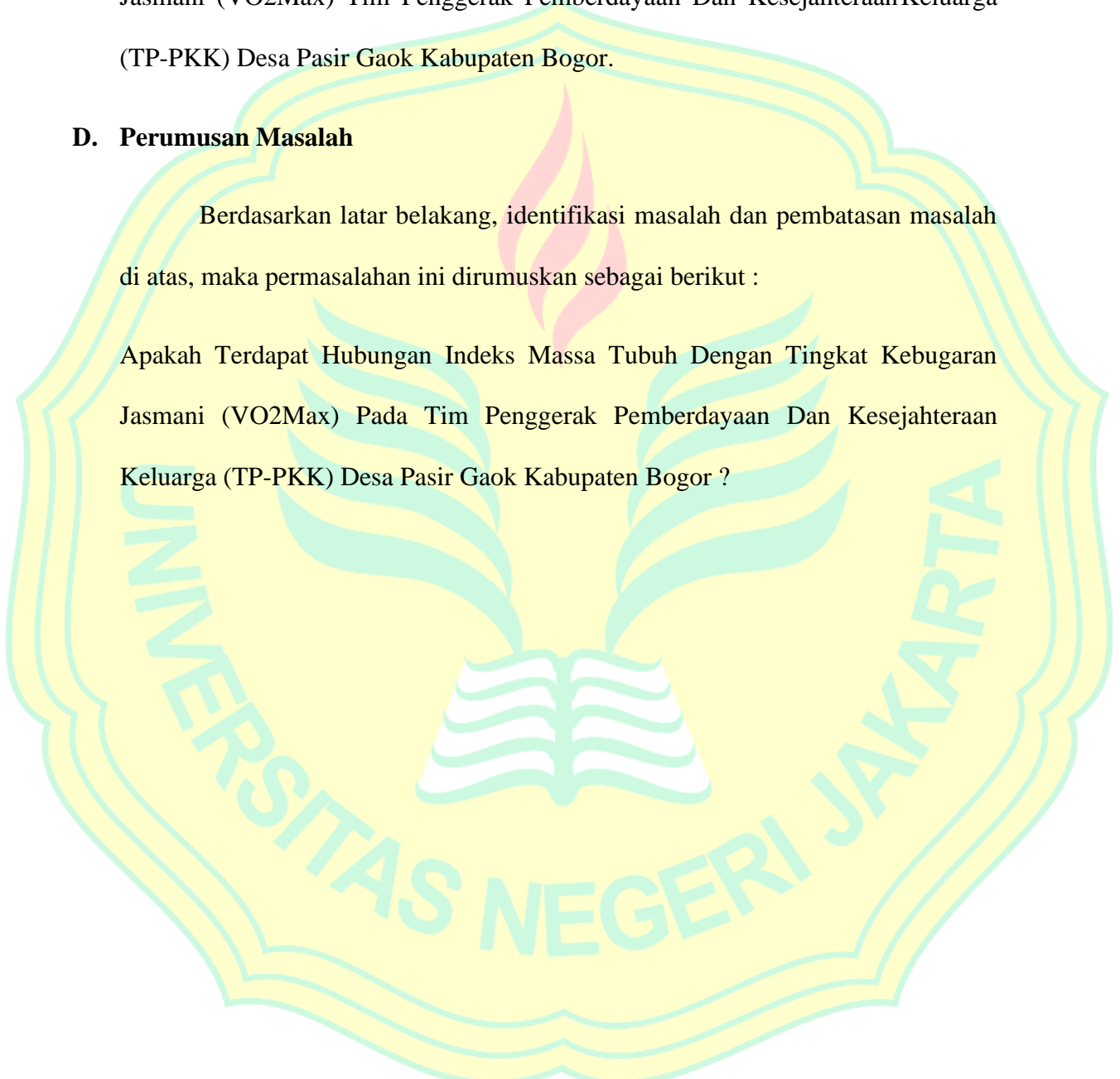
### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian tidak meluas, maka permasalahan penelitian ini hanya dibatasi tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_{2Max}$ ) Tim Penggerak Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor.

### D. Perumusan Masalah

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

Apakah Terdapat Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_{2Max}$ ) Pada Tim Penggerak Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor ?



### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Tim Penggerak Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor diharapkan mampu mengetahui Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat kebugaran jasmani (VO2Max).
2. Sebagai ilmu dan pengetahuan kepada Tim Penggerak Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor
3. Bagi perguruan tinggi diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk memperluas wawasan dengan Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) Pada Tim Penggerak Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor.
4. Bagi penulis, yaitu dapat memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam mengenai peranan indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) pada Tim Penggerak Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor dengan melihat praktiknya secara langsung.