

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangan teknologi yang semakin pesat saat ini, telah membawa banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pada pola konsumsi makanan para kalangan remaja. Pola konsumsi ini tentu dapat mempengaruhi tingkat indeks massa tubuh para remaja tersebut. Meningkatnya konsumsi makanan cepat saji yang difasilitasi oleh teknologi saat ini, banyak dipengaruhi oleh pola pemikiran masyarakat yang semakin serba cepat dan juga didukung dengan kemajuan teknologi, sehingga menyebabkan segala sesuatu menjadi serba instan. Seperti teknologi ketika kita bisa memesan makanan cepat saji lewat aplikasi dan hanya membutuhkan telepon genggam saja, saat ini sudah banyak sekali variasinya, semua orang baik anak remaja hingga orang tua bisa menggunakannya, memudahkan kita dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Fenomena menjamurnya restoran-restoran makanan cepat saji ini pun menjadi salah satu hal yang sangat banyak memberi dampak besar bagi pola hidup masyarakat. Namun, perlu diketahui dalam makanan cepat saji terkandung banyak sekali zat-zat yang berbahaya dan dapat menimbulkan penyakit bagi tubuh jika dikonsumsi berlebihan. Sudah banyak penelitian yang dilakukan oleh para ahli yang membuktikan hal ini (Kemenkes BBPK Jakarta, 2018)

Dalam hal ini, remaja merupakan golongan usia mengonsumsi makanan cepat saji yang sangat sering kita temukan. Remaja lebih memilih mengonsumsi

fast food karena penyajiannya yang sangat cepat sehingga dapat menghemat waktu dan juga dapat dihidangkan kapanpun dan dimanapun, tempat saji dan penyajiannya yang menarik, kemudian harga yang terjangkau, jenis makanan yang memenuhi selera para remaja ini, dan menganggap makanan yang bergensi atau makanan yang gaul bagi anak muda. Semakin populernya makanan cepat saji atau *fast food* di kalangan remaja, didukung dengan meningkatnya porsi serta energi di dalam makanan cepat saji. Dengan mengonsumsi makanan cepat saji, remaja telah menambah asupan energi, lemak dan gula secara berlebihan. Makanan cepat saji pula memiliki serat yang rendah dan tinggi sodium. Fenomena ini tentu memiliki dampak negatif terhadap aktifitas fisik remaja, yang semakin menurun seiring dengan peningkatan konsumsi makanan cepat saji. Sehingga semakin banyak makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh remaja, maka akan semakin besar pula risiko remaja terkena masalah gizi.

Masalah gizi yang saat ini terjadi di kalangan remaja 15-19 tahun di antaranya adalah anemia (kurang darah), kurang gizi akibat mengejar badan ideal atau istilahnya *body goal* dengan pola makan yang tidak tepat dan juga obesitas atau berat badan berlebih. Prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun meningkat drastis dari 4% pada tahun 1975 menjadi 18% pada tahun 2018. Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2% kemudian Thailand sebesar 8%, Malaysia sebesar 6% dan Vietnam sebesar 4,6% (Yuningsih, 2023).

Makanan cepat saji mengandung sejumlah besar lemak yang sebagiannya terakumulasi dalam tubuh serta berkontribusi sangat besar terhadap obesitas. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk tidak sering mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dan juga perlu diimbangi dengan aktifitas fisik yang cukup, sehingga hal tersebut bisa diatasi.

Olahraga basket sendiri dapat dikatakan olahraga yang dinamis, pemain basket hampir tidak pernah berhenti bergerak selama pertandingan dengan intensitas yang cukup tinggi. Dalam olahraga basket perlu adanya unsur kondisi fisik yang bagus bagi pemain agar dapat melaksanakan latihan maupun pertandingan dengan optimal. Unsur-unsur kondisi fisik yang mempengaruhi bola basket, diantaranya Daya ledak otot lengan, Daya ledak otot tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya tahan aerobik. Daya tahan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat berperan besar dalam performa pemain basket di lapangan.

Daya tahan digolongkan menjadi daya tahan otot dan daya tahan jantung-paru yang sering disebut juga sebagai daya tahan kardiorespirasi atau kapasitas aerobik. Seseorang dengan kapasitas aerobik yang baik memiliki jantung yang baik, peredaran darah yang baik pula yang dapat membantu otot-otot sehingga mampu bekerja secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Tingkat kapasitas aerobik dapat diukur dari nilai volume oksigen maksimal (VO_2Max). Semakin tinggi nilai VO_2Max seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kapasitas aerobiknya.

Dalam olahraga basket, kapasitas aerobik yang baik sangat penting. Kapasitas aerobik yang rendah dapat mengurangi kinerja di lapangan, mengakibatkan kelelahan yang cepat, dan membatasi kemampuan pemain untuk berpartisipasi aktif dalam permainan. Ini dapat mempengaruhi prestasi individu dan keseluruhan tim.

Dari kenyataan di lapangan pada umumnya siswa/i ekstrakurikuler basket SMAN 7 Kota Bogor belum mengerti dan memahami tentang indeks massa tubuh dan juga kapasitas aerobik lebih mendalam. Hal ini terlihat dari adanya beberapa siswa/i ekstrakurikuler bola basket yang tidak menjaga pola makan yang baik dan teratur, diantaranya masih ada yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan juga tidak peduli pada jadwal makan yang benar sebelum atau sesudah berlatih. Selain itu, dalam hal daya tahan juga menunjukkan adanya masalah. Misalnya terlihat beberapa siswa/i ekstrakurikuler bola basket saat sedang berlatih ataupun bertanding, salah satu siswa/i menunjukkan cepat mengalami kelelahan dan percepatan gerakkannya yang lamban dibandingkan siswa/i yang lain.

Dengan melihat pentingnya indeks massa tubuh dengan kapasitas aerobik dalam menunjang penampilan bermain basket, peneliti merasa perlu adanya tes dan pengukuran indeks massa tubuh dan kapasitas aerobik pada siswa/i ekstrakurikuler basket SMAN 7 Kota Bogor agar mereka dapat mengetahui tingkat indeks massa tubuh dan kapasitas aerobik serta mengetahui hubungan antara keduanya, sehingga ada upaya untuk menjaga atau meningkatkan tingkat indeks massa tubuh menjadi dalam kategori normal dan kapasitas aerobik

menjadi dalam kategori baik. Pada studi-studi yang telah dilakukan sebelumnya, telah menunjukkan adanya hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan kapasitas aerobik pada atlet dan non-atlet, namun untuk data spesifik mengenai siswa/i SMA Negeri khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket masih terbatas.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kapasitas Aerobik pada Siswa/i Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 7 Kota Bogor”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pemahaman siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Kota Bogor perihal pola makan khususnya mengkonsumsi makanan cepat saji dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh masih kurang.
2. Pemahaman siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Kota Bogor dengan pentingnya menjaga atau meningkatkan Tingkat kapasitas aerobik masih kurang.
3. Tingkat kapasitas aerobik pada siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Kota Bogor belum diketahui.
4. Tingkat indeks massa tubuh pada siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Kota Bogor belum diketahui.

5. Hubungan indeks massa tubuh dengan kapasitas aerobik siswa/I ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Kota Bogor belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang sudah diuraikan oleh peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah penelitian dengan hanya fokus pada “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kapasitas Aerobik pada Siswa/I Ekstrakurikuler Basket SMAN 7 Kota Bogor”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yakni “Apakah terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan kapasitas aerobik siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Kota Bogor?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun tujuan kegunaan hasil penelitian ini berupa ungkapan secara spesifik manfaat yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat indeks massa tubuh para siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Kota Bogor, sehingga memiliki Upaya untuk menjaga bahkan meningkatkan tingkat indeks massa tubuh para siswa/i tersebut.

2. Mengetahui tingkat kapasitas aerobik para siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Kota Bogor, sehingga memiliki Upaya untuk menjaga bahkan meningkatkan tingkat indeks massa tubuh para siswa/i tersebut,
3. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan indeks massa tubuh dengan kapasitas aerobik siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Kota Bogor.
4. Dapat digunakan sebagai rujukan bagi peneliti lain untuk memahami lebih lanjut mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan kapasitas aerobik,

