

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seseorang dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik agar terhindar dari berbagai macam penyakit yang menular maupun tidak menular dan dapat menjalani kehidupan sehari-hari. Menurut WHO, kebugaran jasmani tidak hanya terbatas pada kemampuan fisik seseorang untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental dan emosional. Pada saat ini perlu pembiasaan aktivitas fisik agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik dan lancar.

Tingkat aktivitas fisik seseorang berdampak kepada tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu, WHO terus menerus menganjurkan gerakan untuk merangsang agar tidak malas beraktivitas. Karena dengan menurunnya aktivitas fisik yang dilakukan maka akan menurun juga aktivitas organ tubuh yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Dengan melakukan aktivitas fisik maka tubuh kita akan lebih terlatih untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang berat tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Hasil dari *Sport Development Index (SDI)* tahun 2022 yang dilakukan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga RI menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada remaja di Indonesia memiliki angka yang rendah. Kementerian Pemuda dan Olahraga RI melaporkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada pelajar di Indonesia masuk dalam kategori “Kurang” dan “Kurang sekali” sebanyak 82,7% untuk SD/ sederajat, 85,8% untuk SMP/ sederajat, dan 83,9% untuk SMA/ sederajat.

Data secara global pada tahun 2016 menunjukkan bahwa sebanyak 81% remaja usia 11-17 tahun masih tergolong kurang aktif. Sebagian besar remaja secara global melakukan aktivitas fisik dengan durasi kurang dari anjuran WHO (Markuri dkk., 2021) Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa 33.5% penduduk Indonesia dengan usia ≥ 10 tahun memiliki aktivitas fisik pada level kurang (Kemenkes RI, 2019). Angka ini mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 yang menemukan sebanyak 26.1 % penduduk usia ≥ 10 tahun kurang aktif (Kemenkes RI, 2013). Pada tahun 2019, sebanyak 49.6% remaja usia 15-19 tahun tercatat memiliki aktivitas fisik yang kurang (Kemenkes RI, 2019).

Aktivitas fisik adalah penyebab langsung obesitas, dan jika dikombinasikan dengan pola makan yang tidak seimbang, efek ini akan menjadi lebih kuat. Obesitas terjadi karena energi yang tidak digunakan disimpan dalam lemak jaringan adiposa, yang menyebabkan penumpukan lemak dan obesitas (Rennie dkk., 2005). Hal ini jelas berkaitan dengan keadaan dimana saat ini remaja lebih cenderung mengonsumsi makanan berlebihan dan lebih senang menghabiskan waktunya di rumah tanpa melakukan banyak aktivitas fisik.

Obesitas dan lemak memiliki kaitan yang erat, sehingga dapat dilihat dari penampilan seseorang yang semakin banyak lemak di tubuhnya maka akan semakin tinggi pula berat badan orang tersebut (Basskara, 2017). Jika lemak tidak terlalu banyak pada tubuh seseorang maka lemak akan menjadi sangat bermanfaat bagi kita (Apriansyah, 2012). Dan sebaliknya, jika seseorang

mempunyai banyak lemak di dalam tubuhnya maka dapat membahayakan kesehatan dan akan menjadi sumber penyakit.

Siswa SMA adalah individu yang sedang mengalami masa remaja pertengahan (*middle adolescence*) berada pada usia 15 sampai 17 tahun. Siswa SMA merupakan peserta didik yang sedang mempunyai banyak sekali kegiatan atau memiliki jadwal sekolah yang cukup padat, termasuk kegiatan ekstrakurikuler, pelajaran sekolah, dan mungkin juga kelas tambahan. Karena itu, sangat penting untuk memiliki tubuh yang sehat untuk menyesuaikan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan siswa.

Kelebihan dan kekurangan kadar lemak pada tubuh remaja akan berdampak buruk pada tubuh, karena seseorang yang mempunyai lemak berlebih dalam tubuh akan menimbulkan penyakit jantung, gangguan pernafasan, diabetes tipe 2, dan jika kita kekurangan kadar lemak pada tubuh maka kita bisa mengalami penurunan fungsi kekebalan tubuh dan masalah pada pertumbuhan dan perkembangan. Masalah kekurangan gizi pada remaja siswa merupakan masalah yang sangat penting, karena selain mempunyai resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan produktivitas belajar siswa.

Hal ini terjadi pada siswa SMA IT AL-Madinah Cibinong, sesuai pengamatan peneliti yang melihat kondisi beberapa siswa, di mana ada beberapa siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya sangat kurang. Hal ini dapat dilihat dari saat siswa melakukan kegiatan pelajaran olahraga, ada beberapa siswa yang mudah sekali mengalami kelelahan dan ada juga siswa

yang tidak terlihat kelelahan meskipun telah melakukan aktivitas fisik berat dan masih mampu menjalani kegiatan lainnya. Keadaan tersebut tidak terlepas dari keadaan tubuh siswa, di mana ada siswa yang berbadan gemuk, kurus, pendek atau tinggi yang masing-masing melakukan aktivitasnya.

Oleh karena itu, untuk mengetahui hubungan persentase lemak dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA IT AL-Madinah Cibinong, maka peneliti ingin meneliti tentang hubungan antara persentase lemak dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMA IT AL-Madinah Cibinong.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah – masalah sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani sangat penting untuk para siswa agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari.
2. Tingkat aktivitas fisik remaja di Indonesia tergolong rendah.
3. Kelebihan lemak dan kekurangan lemak akan berdampak negatif pada tubuh.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka penelitian ini dibatasi tentang hubungan persentase lemak dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA IT AL-Madinah.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara persentase lemak dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA IT AL-Madinah Cibinong?
2. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA IT AL-Madinah Cibinong?
3. Apakah terdapat hubungan antara persentase lemak dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMA IT AL-Madinah Cibinong?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Menjadi bahan edukasi pentingnya menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik.
2. Sebagai bahan masukan untuk guru SMA IT AL-Madinah Cibinong guna menghimbau kepada para siswanya tentang manfaat mempunyai tubuh yang proporsional dan bugar guna meningkatkan produktivitas belajar.