

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik sangat berkaitan dengan kebugaran jasmani, dan didefinisikan sebagai Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengeluarkan energi (Shephard & Editors, 2021). Lebih lanjut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menerbitkan definisinya pada tahun 2010 yaitu Aktivitas fisik dapat dijelaskan sebagai segala bentuk pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan konsumsi energi. Ini mencakup berbagai gerakan, baik yang dilakukan selama waktu senggang, dalam konteks transportasi, maupun sebagai bagian dari aktivitas pekerjaan sehari-hari. Penting untuk dicatat bahwa aktivitas fisik dengan tingkat intensitas sedang dan tinggi dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan (WHO, 2010). Hal ini pada dasarnya mengulangi konsep aktivitas fisik sebelumnya, dengan mendeskripsikannya sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh WHO ketidakaktifan fisik adalah penyebab risiko empat penyakit yaitu untuk kematian global (menyumbang 6% dari kematian), dan merupakan penyebab utama yang mendasari 21-25% kanker payudara dan usus besar, 27% kasus diabetes mellitus dan 30% kasus penyakit jantung iskemik (Shephard & Editors, 2021). Ketidakaktifan fisik bukan hanya masalah kesehatan bagi masyarakat, tetapi juga memiliki peran penting dalam memastikan pertumbuhan yang sehat pada anak-anak dan remaja (Hills et al., 2007). Aktivitas fisik pada masa anak-anak dan remaja merupakan factor yang penting untuk menjadikan seseorang memiliki gaya hidup aktif dimasa dewasa. Ini menekankan pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran fisik bagi generasi muda (Landry & Driscoll, 2012a). Rekomendasi olahraga yang diterima secara luas untuk kaum muda termasuk 1 jam atau lebih setiap hari, sesuai usia, olahraga aerobik yang menyenangkan dan aktivitas penguatan setidaknya 3 kali per minggu (Landry & Driscoll, 2012b).

Selain aktivitas fisik, pola makan juga memiliki dampak besar pada kebugaran jasmani remaja. Konsumsi makanan sehat yang kaya akan nutrisi seperti sayuran, buah-buahan, protein, dan biji-bijian dapat meningkatkan kebugaran dan

energi tubuh remaja. Sebaliknya, makanan cepat saji dan tinggi gula dapat mengganggu kebugaran dan berkontribusi pada masalah kesehatan seperti obesitas (Mistry & Puthussery, 2015). Salah satu masalah kesehatan mendasar yang melanda dunia saat ini adalah penyakit kardiovaskular, diabetes dan obesitas; ini adalah contoh utama dari penyakit tidak menular. Penyakit-penyakit tersebut menyertai Sindrom Metabolik (sindrom X) yang mempengaruhi hampir 20% dari populasi orang dewasa di Polandia (Skoczńska, 2011). Memperoleh kebiasaan makan yang tepat dan tingkat latihan fisik yang cukup. olahraga yang cukup merupakan cara terbaik untuk terbaik untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, diabetes dan obesitas (Skoczńska, 2011; Szponar & Krzyszycha, 2009).

Memiliki kebiasaan diet yang tepat, melakukan aktivitas fisik yang cukup aktivitas fisik yang cukup dan mengatasi kelebihan berat badan dan obesitas merupakan aspek mendasar dari cara-cara pencegahan untuk kesehatan jantung, termasuk pencegahan penyakit kardiovaskular. Siswa menunjukkan beberapa gaya hidup yang tidak sehat, beberapa di antaranya menyebabkan nutrisi yang tidak tepat yang di kemudian hari menjadi nyata dengan mengembangkan yang disebut 'penyakit peradaban' (Bielak, Krzyszycha & Szponar, 2006).

Obesitas pada anak merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat utama yang harus diperhatikan di masyarakat maju (Arliss, 2007). Beberapa penelitian telah dilakukan untuk menentukan tingkat obesitas dan kelebihan berat badan pada anak-anak dan remaja di Spanyol, karena tingginya angka kejadiannya (López-Sánchez et al., 2019). Survei Salah satu faktor terpenting untuk mencegah kelebihan berat badan dan obesitas pada anak, remaja dan dewasa adalah aktivitas fisik (Gil et al., 2012). Mengenai kebugaran fisik, beberapa penelitian telah menentukan manfaat kebugaran fisik terkait kesehatan pada anak-anak dan remaja (Froberg & Andersen, 2005; Hills et al., 2010; Ortega et al., 2008). Kebugaran fisik dianggap sebagai salah satu penanda kesehatan yang paling penting dan umumnya dipahami sebagai *predictor morbiditas* dan *mortalitas* untuk penyakit kardiovaskular (García-Hermoso et al., 2018; Ortega et al., 2008).

Juga, telah terbukti bahwa remaja dengan tingkat kebugaran otot yang rendah memiliki risiko lebih tinggi untuk tetap memiliki kebugaran otot yang

kurang baik saat dewasa. Selain itu, memiliki otot isometrik yang lebih besar selama masa remaja terkait dengan risiko penyakit jantung yang lebih rendah saat dewasa muda, tanpa memperhatikan faktor-faktor seperti kebugaran, kelebihan berat badan, dan faktor lainnya. Oleh karena itu, tes kebugaran sangat penting untuk memantau kesehatan, terutama pada remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, yang biasanya menunjukkan kondisi fisik yang lebih buruk dibandingkan dengan teman sebaya yang memiliki berat badan normal. Lebih jauh lagi, kita harus menyoroti pentingnya diferensiasi jenis kelamin. Masa remaja adalah masa banyak perubahan fisik dan emosional, yang mempengaruhi kondisi fisik. Masa remaja adalah masa banyak perubahan fisik dan emosional, yang mempengaruhi kondisi fisik. Beberapa penelitian telah menegaskan bahwa tingkat kekuatan, kecepatan / kelincahan, kinerja, dan kapasitas aerobik lebih tinggi pada pria dibandingkan wanita. Karena perbedaan-perbedaan ini, kita dapat menemukan bahwa nilai-nilai normatif kondisi fisik kondisi fisik ditetapkan menurut jenis kelamin. Dengan demikian, perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan harus dipertimbangkan ketika merancang program aktivitas fisik.

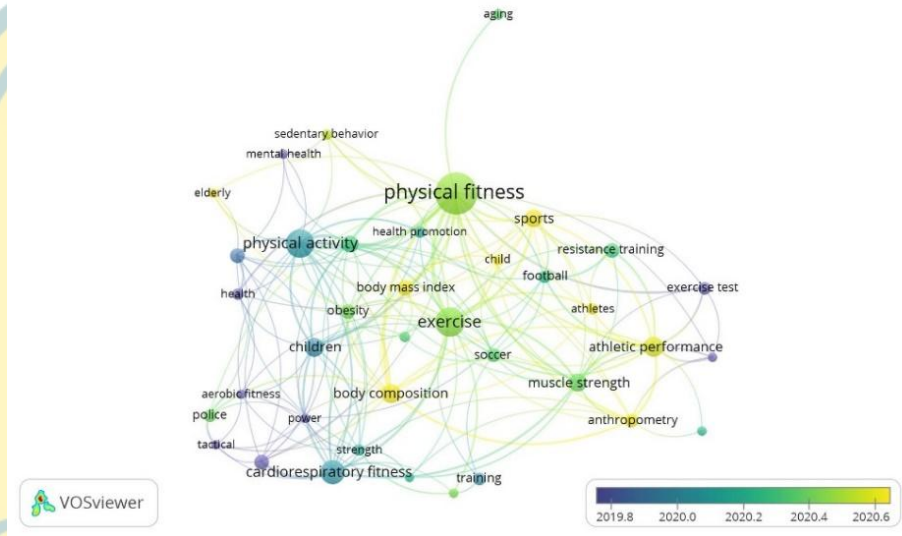
Motivasi berolahraga juga menjadi faktor kunci dalam menciptakan gaya hidup sehat di kalangan remaja. Remaja yang memiliki motivasi yang tinggi untuk berolahraga cenderung mempertahankan rutinitas kebugaran jasmani dengan lebih konsisten. Faktor motivasi ini bisa dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan fasilitas olahraga yang mudah diakses. Peran olahraga dan aktivitas fisik sangat penting sebagai strategi yang memiliki potensi untuk berkontribusi pada tujuan kesehatan, sosial dan ekonomi. Faktanya, selama beberapa dekade terakhir, kesempatan bagi individu untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga telah meningkat, oleh karena itu para peneliti berusaha untuk mengetahui pentingnya motivasi partisipasi olahraga (Cunningham & Kwon, 2003).

Motivasi untuk berpartisipasi dalam olahraga merupakan salah satu topik yang menarik bagi para peneliti di bidang psikologi olahraga. Penelitian telah dilakukan mengenai alasan individu mengambil bidang olahraga tertentu atau alasan untuk tidak melanjutkan kegiatan tersebut serta tingkat variabilitas prioritas motivasi sehubungan dengan variabel karakteristik individu seperti usia, jenis

kelamin, pengalaman, dan lain-lain (Jones, Mackay, & Peters, 2006). Hal yang penting dalam menilai motivasi untuk berpartisipasi dalam olahraga adalah memahami prioritas dan proses motivasi partisipasi untuk melakukan dan mempertahankan aktivitas fisik (Weiss & Pe). Motivasi adalah faktor yang merangsang perilaku seseorang, menuntun mereka ke arah tertentu dan menghasilkan koordinasi karenanya. Individu tidak hanya berbeda dalam hal kemampuan untuk melakukan pekerjaan tertentu, tetapi juga dalam kemauan untuk melakukan pekerjaan tersebut atau motivasi yang mendorongnya. Penting untuk memahami motivasi di balik perilaku dalam motivasi partisipasi olahraga, apa katalisatornya dan apa yang memodifikasi perilaku tersebut. Dalam literatur yang relevan, topik ini mengacu pada motivasi partisipasi (Deci & Ryan, 1985). Individu termotivasi untuk berolahraga karena faktor internal (seperti kesenangan atau pengembangan dan penguasaan keterampilan) dan faktor eksternal (seperti penghargaan, peningkatan kesehatan, penampilan yang baik). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa alasan yang paling penting untuk motivasi partisipasi olahraga adalah mengembangkan keterampilan, rekreasi, belajar keterampilan baru, bertarung dan kebugaran fisik. Para psikolog olahraga tertarik untuk memahami alasan awal mengapa orang terlibat dalam olahraga dan komitmen mereka untuk berpartisipasi (Deci & Ryan, 1985). Studi yang dilakukan oleh Frederick & Ryan (1993) dalam hal ini menunjukkan bahwa, motivasi peserta dalam kompetisi olahraga berbeda dengan motivasi peserta dalam olahraga rutin dan kegiatan rekreasi. Vazou, Ntoumanis, & Duda (2007) juga menyatakan bahwa motivasi kesenangan merupakan faktor prediktif yang positif dan penting untuk kelangsungan partisipasi dan ditekankan oleh pelatih dan peserta (Tlichkoff, 1989).

Saat ini, pengaruh aktivitas fisik, pola makan, dan komposisi tubuh terhadap kebugaran jasmani remaja di DKI Jakarta menjadi topik utama dalam penelitian kesehatan dan kesejahteraan Masyarakat (Arifin, 2018; Burhaein, 2017; Nofrizal, 2016). Berdasarkan data di DKI Jakarta anak-anak usia 10-14 tahun, riset menyebutkan, hanya 35,6 persen anak dengan aktivitas cukup. Sedangkan pada rentang usia yang sama, anak-anak yang kurang aktivitas fisik hingga 64,4 persen. Dari data tersebut dapat terlihat bahwa Tingkat kebugaran remaja DKI masuk kategori kurang. Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa aktivitas fisik secara

signifikan mempengaruhi kebugaran jasmani remaja. Remaja yang aktif secara fisik memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik, termasuk daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh. Namun demikian Penelitian keterkaitan antar variable aktivitas fisik, pola makan, komposisi tubuh terhadap kebugaran jasmani belum banyak dilakukan hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis menggunakan *software VosViewer*



Gambar 1. 1 Hasil Analisis Bibliografi Physical fitness Menggunakan Vosviewer

(Sumber Data: Data Primer Yang Diolah Desember 2023)

Penelitian menggunakan kata kunci “*physical fitness*” menghasilkan 996 data dari scopus dan crossref yang diambil dari rentang waktu tahun 2019-2024. Gambar 1.1 menunjukan data riset terkait *physical fitness* pada berbagai artikel di dua database tersebut, berdasarkan hasil analisis terdapat 10 cluster kata terkait *physical fitness* menunjukan bahwa tidak terdapat publikasi yang menghubungkan antara *physical fitness* dengan *physical activity*, pola makan dan komposisi tubuh.

Penelitian ini akan memotret pentingnya pendekatan holistik yang mencakup aktivitas fisik, pola makan, dan komposisi tubuh dalam menjaga kebugaran jasmani remaja di DKI Jakarta. Hal tersebut dapat berkontribusi terhadap program yang dicanangkan pemerintah terkait Desain Besar Olahraga Daerah (DBOD), Memotivasi remaja untuk aktif secara fisik, mengadopsi pola makan sehat, dan membangun motivasi berolahraga yang kuat adalah langkah-langkah

penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan remaja dan mencegah berbagai masalah kesehatan terkait gaya hidup.

B. Identifikasi Masalah

1. Tingkat aktivitas fisik remaja di DKI Jakarta masih rendah dan belum memenuhi rekomendasi yang dianjurkan.
2. Pola makan remaja cenderung belum seimbang dan berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan serta kebugaran jasmani.
3. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja menunjukkan kecenderungan meningkat, yang berdampak pada komposisi tubuh dan kapasitas kebugaran.
4. Komposisi tubuh diduga berperan sebagai faktor penting yang memengaruhi hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan kebugaran jasmani.
5. Penelitian yang mengintegrasikan aktivitas fisik, pola makan, dan komposisi tubuh dalam satu model analitik terpadu terhadap kebugaran jasmani remaja masih terbatas, khususnya pada konteks remaja perkotaan di Indonesia.
6. Belum optimalnya pendekatan intervensi terpadu berbasis bukti dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini membatasi pada upaya mengungkapkan pengaruh tiga variabel eksogen, yaitu Aktivitas Fisik, komposisi tubuh satu variabel mediasi yaitu pola makan, terhadap satu variabel endogen yaitu kebugaran jasmani pada remaja di DKI Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Pembuktian pengaruh variabel eksogen terhadap variabel endogen sebagaimana dinyatakan dalam pembatasan penelitian dilakukan melalui uji kuantitatif dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh langsung aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani?
2. Apakah terdapat pengaruh langsung pola makan terhadap kebugaran jasmani?
3. Apakah terdapat pengaruh langsung komposisi tubuh terhadap kebugaran jasmani?

4. Apakah terdapat pengaruh langsung aktivitas fisik terhadap komposisi tubuh?
5. Apakah terdapat pengaruh langsung pola makan terhadap komposisi tubuh?
6. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani melalui komposisi tubuh?
7. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung pola makan terhadap kebugaran jasmani melalui komposisi tubuh?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap:

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini memberikan pengayaan teori mengenai pengaruh antara aktivitas fisik, pola makan, komposisi tubuh dan motivasi berolahraga terhadap kebugaran jasmani.
 - b. Penelitian ini dapat membuktikan keterhubungan antara variabel eksogen, mediasi dan endogen.
 - c. Penelitian ini menambah literatur terkait faktor pendorong remaja di DKI Jakarta agar memiliki kesadaran dalam menjaga kebugaran jasmani, yang dapat dijadikan referensi oleh pihak terkait dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi Instansi terkait seperti Kementerian Pendidikan, Kementerian olahraga, Kementerian Kesehatan, Dinas Pendidikan, Dinas Olahraga dan Dinas Kesehatan dapat dijadikan masukan dalam membuat program yang berkaitan dengan kebugaran jasmani.
 - b. Bagi Akademisi seperti Dosen, guru dapat dijadikan referensi dalam memberikan Pembelajaran bagi mahasiswa dan siswa.

Intelligentia - Dignitas