

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah kondisi dimana remaja beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. Hal ini tidak terlepas dari tumbuh kembang pada remaja. Pertumbuhan pada remaja merupakan proses perubahan fisik yang dapat diukur seperti, pertumbuhan panjang rambut, tinggi badan dan termasuk perubahan ukuran nomor sepatu. Sedangkan, perkembangan adalah proses perubahan secara emosional dan psikologi misalnya pada remaja mulai adanya rasa cemburu dan rasa suka pada lawan jenis. Perkembangan pada remaja terbagi menjadi 3 fase ; fase pra remaja, fase remaja awal dan fase remaja lanjut (Diananda, 2018)

Aktifitas fisik yang kurang merupakan salahsatu faktor pendorong dalam peningkatan resiko kegemukan atau obesitas, sebab jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan dengan kalori yang dikonsumsi sehingga berpotensi menimbulkan penimbunan lemak berlebih pada tubuh atau obesitas. Faktor kurangnya aktivitas fisik yang terjadi pada remaja yaitu karena jadwal sekolah yang padat, kebiasaan setelah pulang sekolah langsung menonton TV atau bahkan berbaring tanpamelakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi karena adanya kontraksi otot/rangka yang menyebabkan penggunaan kalori melebihi dari kebutuhan energy (W. Arif 2020) Olahraga merupakan salahsatu aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dengan

terencana, terstruktur dan berkesinambungan dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang denganaturan tertentu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (W. Arif 2020) Berdasarkan penelitian (A. Wahyu 2018) Didapatkan peningkatan tingkat kesegaran kardiorespirasi berdasarkan nilai VO2maks (p.0,029) dan penurunan IMT (p.0,02) secara bermakna antara sebelum dan setelah intervensi.

Remaja yang tidak melakukan aktivitas fisik olahraga dapat menyebabkan tubuhnya kekurangan energy. Oleh karena itu, jika asupan energy terlalu banyak dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik olahraga, seseorang rentan mengalami obesitas (Irawanet al, 2020) Sebuah studi dari Bangladesh menemukan bahwa kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga, dengan nilai P Value 0,023 terdapat 33% remaja yang masihkurang dalam melakukan aktivitas fisik olahraga (setidaknya sekali seminggu) dikaitkan dengan obesitas diantara remaja usia 11-18 tahun dan asosiasi ini sudah dieksplorasidi Negara Asia Selatan dan Tenggara lainnya (Das Gupta et al, 2019). Remaja Antara usia 11-18 tahun umumnya tidak melakukan kurang lebih 60 menit aktivitasfisik setiap hari. Berdasarkan hasil penelitian oleh Ferinawati pada tahun 2018, di SMAN 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen, hasil dari penelitian ini didapatkan hasil uji regresi logistic sebagai variable yang berpengaruh dilakukan ternyata aktivitas fisik yang memiliki pengaruh besar terhadap kejadian obesitas pada remaja dan hasil penelitian menunjukkan aktivitas remaja dengan kategori ringan 78,0% dan kategori berat 22,0% pada kelompok control dapat dilihat bahwa36,6% remaja memiliki aktivitas ringan dan aktivitas berat 63,4%. Berdasarkan

nilai P ada pengaruh antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Aktifitas fisik yang ringan 6 kali berisiko mengalami obesitas dibandingkan remaja yang melakukan aktivitas fisik berat.

Obesitas merupakan masalah kesehatan karena pravalensi obesitas didunia semakin meningkat. Masalah obesitas dapat terjadi pada usia anak-anak, remaja dan dewasa. Menurut WHO dalam P2PTM Kemenkes RI (2018) Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energy (energyintake) dengan energy yang digunakan (energy expenditure) dalam waktu lama. Selainitu, obesitas juga merupakan pembahasan sensitive bagi remaja, semua remaja tentunya ingin menampilkan tampilan fisik yang menarik baik perempuan ataupun laki-laki. Melihat fenomena ini tentunya obesitas merupakan salah satu masalah rumit yang seringkali dihadapi remaja. Berdasarkan hasil penelitian (Ghaza A 2020) Hal ini terbukti bahwa dalam kurun waktu lima tahun terjadinya peningkatan insiden obesitas pada periode transisi antara remaja dan dewasa dengan presentase 10,9% menjadi 22,1%, dimana 4,3% diantaranya memiliki IMT 40. Untuk mengetahui obesitas atau tidaknya peneliti menggunakan klasifikasi IMT berdasarkan P2PTM Kemenkes RI (2018) dimana dikatakan obesitas I jika nilai IMT 25-29,9 dan obesitas II jika nilai IMT > 30.

Obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% berpeluang akan mengalami obesitas pada saat dewasa (Dewita, 2021). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia

13-15 tahun tercatat sebanyak 16,0% dan remaja usia 16-18 tahun sebanyak 13,5%

(Diakses pada tanggal 25 Januari 2020, 8.19 PM melalui *Twitter @Kemenkes RI*). Namun jika tidak segera ditangani sebuah riset menyatakan diperkirakan tahun 2030 akan menjadi 40% yang artinya hampir 1 dari 2 orang di Indonesia akan mengalami obesitas (Mochammad Rizal kepada CNN Indonesia.com Kamis (4/3)).

Dampak obesitas terhadap siswa/i SMP Pasundan Majalaya dimulai dari ejekan teman-teman sekelas sehingga membuat penderita merasa malu, malas serta kehadiran remaja dengan obesitas lebih sering tidak masuk sekolah dari pada remaja tidak obesitas. Oleh karena itu, hal ini mempengaruhi prestasi akademik pada remaja dengan obesitas. Obesitas jika dibiarkan memiliki dampak kesehatan yang cukup serius. Resiko penderita penyakit degenerative akan meningkat seiring dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). Dampak obesitas terhadap kesehatan remaja adalah hiperkolesterolemia dan hipertrigliceridemia. Kedua kondisi ini akan membuat remajatersebut memiliki tingkat kolesterol yang tinggi serta tekanan darah yang tinggi pula. Selain itu, infeksi kulit juga menjadi masalah bagi remaja obesitas. Sedangkan dampak obesitas terhadap psikis remaja, biasanya remaja yang mengalami obesitas akan berperawakan lebih pendek. Kebanyakan remaja yang mengalami obesitas dipicu oleh makan yang terlalu banyak dan sedikit berolahraga. Kondisi inilah yang dapat menimbulkan perasaan dimana remaja yang mengalami obesitas merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari lingkungan sosial. Remaja yang mengalami obesitas akan lebih rentan mengalami berbagai masalah psikologis. Remaja yang memiliki obesitas juga memiliki dampak terhadap

pernafasan, seperti asma dan sleep apnea, masalah sendi dan ketidaknyamanan muskuloskeletal, masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, harga diri rendah dan rendahnya kualitas hidup, dan masalah sosial seperti bullying dan stigma. (Bass & Eneli, 2014).

Pencegahan obesitas bagi remaja dengan aktifitas fisik yang benar adalah sampai berkeringat. Artinya, ada energi/kalori yang dibakar. Bagi remaja obesitas, hal ini adalah hal yang sulit, tetapi juga merupakan metode yang paling efektif untuk menghilangkan bobot tubuh mereka. Aktifitas fisik yang benar merupakan solusi yang tepat. Selain mengecilkan bentuk dan menurunkan bobot tubuh, olahraga juga membentuk tubuh menjadi lebih bagus. Dari olahraga, seorang remaja bisa mendapatkan bentuk tubuh mereka yang ideal, dan tidak malu lagi bersosialisasi dengan orang lain. Terdapat 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan Menurut Centraof Disease Control (CDC) (2015) dalam jurnal (Meliani Tai, 2019) yaitu : 1) Aktivitas Aerobik, termasuk aktivitas intensitas yang sedang dan berat. Contoh aktivitas aerobik intensitas sedang adalah jalan cepat sedangkan aktivitas intensitas tinggi contohnya adalah berlari. Menjalankan aktivitas aerobik harus dilakukan selama 60 menit atau lebih setiap hari atau minimal 3 hari dalam seminggu. 2) Penguatan Otot seperti senam, sit-up, push-up dapat dilakukan sebanyak 60 menit dalam sehari atau minimal 3 hari per minggu. 3) Penguatan Tulang seperti lompat tali dapat dilakukan selama 60 menit dalam sehari atau minimal 3 hari per minggu (Meliani Tai, 2019)

Peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian ditempat lainnya dan data terbanyak yang didapat peneliti adalah di SMP Pasundan Majalaya. Maka dari itu, peneliti memilih melakukan penelitian di tempat tersebut. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMP Pasundan Majalaya dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 5 orang remaja. 2 remaja obesitas saat dilakukan wawancara mereka sehari-hari hanya melakukan olahraga seminggu sekali pada saat pelajaran PJOK di Sekolah seperti bermain bola voli, bola basket, berlari dan melakukan senam *aerobic*. 2 remaja dengan obesitas mereka hanya melakukan aktivitas seperti berjalan jalan disekitar rumah pada sore hari dan melakukan olahraga 2 kali seminggu, remaja tersebut mengatakan olahraga yang dilakukan seperti lompat tali pada pagi hari selama 15 menit. 1 remaja obesitas ia mengatakan sering melakukan aktivitas-aktivitas olahraga seperti bermain sepak bola, bersepeda, lari, berenang ia juga mengatakan bahwa ia sering melakukan aktivitas 1-3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan fenomena dan data-data diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Gambaran Aktivitas Fisik Olahraga Pada Remaja Dengan Obesitas di SMP Pasundan Majalaya” Alasan penulis memilih SMP Pasundan Majalaya karena melihat masalah yang ada ditempat tersebut dan diperkuat dengan studi pendahuluan sehingga perlu dilakukannya penelitian.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Gambaran Aktivitas Fisik Olahraga Pada Remaja Dengan Obesitas di SMP Pasundan Majalaya”?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik Olahraga Pada Remaja
Dengan Obesitas di SMP Pasundan Majalaya

1.3.2 Tujuan Khusus

Untuk mengidentifikasi Gambaran Aktivitas Fisik Olahraga Pada Remaja
Dengan Obesitas di SMP Pasundan Majalaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Studi ini dapat menambah informasi baru kepustakaan keperawatan, digunakan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik olahraga pada remaja dengan obesitas dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai titik awal, informasi lebih lanjut, dan sumber referensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Manfaat Bagi Fakultas Keperawatan

Sebagai bahan referensi akademik dan serta masukan untuk pengembangan ilmu keperawatan anak bagi mahasiswa, dosen jurusan keperawatan Universitas Bhakti Kencana selanjutnya

1.4.2.2 Manfaat Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai masukan bagi remaja dalam upaya peningkatan aktivitas fisik dan penurunan kejadian obesitas

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini diarahkan pada bagaimana Gambaran Aktivitas Fisik Olahraga Pada Remaja Dengan Obesitas di SMP Pasundan Majalaya. Ruang lingkup penelitian dalam konteks keilmuan pada peneliti ini Keperawatan Anak. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan rancangan *deskriptif*, cara pengambilan data yang digunakan yaitu dengan pengambilan data primer menggunakan alat ukur berupa kuesioner.