

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Era modernisasi menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat di segala bidang. Salah satunya pola hidup masyarakat yang tertuju pada pola hidup sedentari. Pola hidup sedentari merupakan kebiasaan kurangnya melakukan aktivitas fisik dan gerakan. Menurut Pancrazi, kebiasaan tersebut tentunya memengaruhi kualitas kesehatan individu. Perubahan ini dapat terlihat pada berbagai rentang usia, terutama pada anak-anak. Hal ini dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik didukung dengan pola hidup sehat. Kebiasaan pola hidup sehat pada lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat dapat di implementasikan dalam kehidupan agar tercapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal.<sup>1</sup>

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang dalam menjalankan rutinitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan, sehingga aktivitas lainnya masih dapat dijalankan dengan baik. Pencapaian kebugaran jasmani yang optimal dapat meningkatkan proses dan prestasi belajar anak, membuat tubuh menjadi sehat dan aktif dalam melakukan berbagai kegiatan yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan.<sup>2-4</sup>

Analisis data kebugaran jasmani yang dikumpulkan pada kegiatan *Sport Development Index* pada tahun 2006 menunjukkan tingkat kebugaran jasmani Indonesia 37,4% masuk ke dalam kategori rendah sekali, 43,90% kurang, 13,55% sedang dan hanya 5,15% yang masuk dalam kategori baik. Sedangkan indeks kebugaran di Provinsi Sumatera Barat sebesar 0,11% dari kebugaran nasional sebesar 0,21%.<sup>5</sup>

Penelitian oleh Yuni tahun 2017 pada anak usia 10-12 tahun di Kecamatan Labuan Amas didapatkan data tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali 17,5%, baik 28,5%, cukup 31,25%, kurang 20% dan kurang sekali 2,5%.<sup>6</sup>

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, intensitas latihan, dan asupan gizi. Saat ini, masyarakat relatif melakukan kegiatan sehari-hari serba instan, termasuk dalam pemilihan makanan.

Kontrol makanan pada anak perlu diperhatikan, karena dapat memengaruhi status gizi anak. Jajan sembarangan dan tidak disertai aktivitas fisik yang baik sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani anak. Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) ini dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan dan prestasi belajar anak. Makanan yang dikonsumsi tidak sehat, tidak higienis serta tidak bergizi dapat memengaruhi daya ingat dan status gizi anak.<sup>2,7</sup>

Asupan makanan yang cukup dan seimbang dapat memengaruhi status gizi.<sup>8</sup> Menurut Haslan, status gizi seseorang dapat ditentukan dengan melakukan pengukuran sederhana berdasarkan *Body Mass Indeks* (BMI) atau diterjemahkan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT juga direkomendasikan oleh *The World Health Organization* (WHO) sebagai standar pengukuran obesitas pada anak di atas usia 2 tahun dan remaja. Data berat badan dan tinggi badan sangat diperlukan dalam pengukuran IMT. Interpretasi IMT digolongkan menjadi kurus, normal dan gemuk. Pengukuran ini juga dapat menggambarkan kelebihan lemak dalam tubuh.<sup>9-11</sup>

Indikator yang menunjukkan adanya keseimbangan gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badan menurut umur dikatakan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).<sup>12</sup> Berat badan atau persentase lemak tubuh berkaitan dengan asupan energi dan pengeluaran energi. Anak dengan indeks massa tubuh yang baik dapat dikatakan memiliki status gizi yang baik, sehingga akan memiliki daya tahan terhadap penyakit dan memiliki energi yang cukup untuk melakukan kegiatan sehari-hari.<sup>13</sup>

Obesitas pada anak terjadi karena ketidakseimbangan energi yang masuk dengan energi yang keluar. Sementara pada anak yang kurus, energi yang dikeluarkan lebih banyak dibandingkan energi yang masuk.<sup>13</sup>

Anak dengan status gizi obesitas cenderung memiliki kebugaran yang rendah dan dapat berpengaruh terhadap prestasinya. Namun, tidak semua anak obesitas memiliki prestasi yang rendah, karena kebugaran hanya salah satu faktor yang dapat memengaruhi prestasi anak. Salah satu kaitannya yaitu daya tahan kardiorespirasi yang dapat ditentukan melalui pengukuran kapasitas maksimal volume oksigen saat melakukan aktivitas fisik yang intens. Sehingga, anak dengan

kebugaran yang baik akan terlihat lebih aktif dan ceria sehingga dapat memengaruhi semangat belajarnya.<sup>14</sup>

Salah satu faktor yang memengaruhi daya tahan kardiorespirasi yaitu status gizi, orang dengan indeks massa tubuh yang tinggi memiliki proporsi lemak yang cukup tinggi, sehingga berpengaruh terhadap daya tahan kardiorespirasinya.<sup>14</sup>

Status gizi juga memberikan indikasi atas masalah gizi. Dimana masalah gizi pada usia dini dapat dijadikan salah satu faktor risiko terhadap timbulnya penyakit degeneratif pada usia dewasa, salah satunya penyakit kardiovaskular.<sup>15,16</sup> Cara mencegah dari risiko terjadinya penyakit kardiovaskular ini perlu mengetahui apakah kebugaran seseorang rendah atau tidak.

Penelitian oleh Ni Made pada tahun 2014 di Denpasar menunjukkan adanya hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh. Hal ini terkait dengan adanya akumulasi lemak yang berlebih di jaringan tubuh pada anak yang obesitas, sehingga konsumsi oksigen menjadi kurang maksimal dan menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada anak.<sup>10</sup>

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Berenson dkk<sup>17</sup> tahun 1998, Atkin dkk<sup>18</sup> tahun 2000, dan Colins dkk<sup>19</sup> tahun 2007, yang mendapatkan hasil serupa bahwa tingkat kesegaran jasmani pada anak obesitas sangat rendah. Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh.

Berdasarkan data terbaru *The 2018 Global Nutrition Report*, status gizi pada anak di dunia sangat berpengaruh terhadap angka mortalitas. Rata-rata prevalensi status gizi anak meningkat pada saat ini adalah kategori *overweight*.<sup>20</sup>

Hasil Riskesdas pada tahun 2010 didapatkan angka status gizi secara nasional pada anak usia 6-12 tahun (IMT/U) terdiri dari, 4,6% sangat kurus, 7,6% kurus, 78,6% normal dan 9,2% gemuk, sedangkan prevalensi status gizi pada Provinsi Sumatera Barat di tahun yang sama dikategorikan, 3,4% sangat kurus, 7,6% pendek, 85,2% dengan status gizi normal dan 3,8% gemuk.<sup>21</sup> Data Riskesdas pada tahun 2018, prevalensi status gizi pada anak usia 5-12 tahun terdiri dari 2,4% sangat kurus, 6,8% kurus, 70,8% normal, 10,8% gemuk, dan 9,2% obesitas.<sup>7,22,23</sup> Berdasarkan dari data riset tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi berat

badan kurang dan berat badan berlebih di Indonesia sangat membutuhkan perhatian khusus terhadap anak sekolah dasar.

Apabila tidak ada usaha preventif dini terhadap permasalahan ini dapat berakibat fatal di masa yang akan datang. Salah satu upaya dalam menekan angka obesitas adalah dengan aktivitas fisik. Tetapi, pada saat ini intensitas aktivitas fisik telah mengalami penurunan. Beberapa anak dimanjakan dengan kendaraan meskipun jarak antara rumah dengan sekolah tidak terlalu jauh. Keadaan ini mengakibatkan anak tidak bugar, menjadi kurang gerak dan kurang aktivitas fisik sehingga cenderung bermalas-malasan. Berdasarkan data hasil Riskesdas tahun 2013 didapatkan data bahwa 26,1% masyarakat di Indonesia usia  $\geq 10$  tahun yang tergolong kurang aktif.<sup>24</sup>

Mengingat kebugaran jasmani cukup penting pada anak, maka perlu dilakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani. Namun, hal ini tampaknya belum banyak dilakukan, terutama di Kota Padang yang belum ada data pasti mengenai tingkat kebugaran jasmani pada anak Sekolah Dasar.

Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kecamatan Bungus Teluk Kabung merupakan salah satu sekolah yang berada di daerah terisolir. Kelurahan Sungai Pisang ini dalam beberapa tahun terakhir baru dapat diakses dengan lancar melalui perjalanan darat, sebelumnya hanya melalui perjalanan laut ataupun melalui jalur darat yang masih buruk. Perbaikan yang mulai dilakukan pada daerah ini menjadikan Sungai Pisang sebagai daerah potensial pengembangan wisata, sehingga diperlukan persiapan kualitas SDM dimasa yang akan datang agar tidak kalah dalam persaingan. Selain itu, pada umumnya lokasi tempat tinggal siswa cukup jauh dari sekolah, rata-rata mereka pergi ke sekolah berjalan kaki dan ada sebagian yang menggunakan kendaraan sehingga memengaruhi terhadap kebugarannya.

Melihat kondisi siswa SD Negeri 13 Sungai Pisang yang rata-rata masih kurang dalam pengetahuan kesehatan, pada umumnya mereka tidak memperhatikan tentang makanan yang bergizi dan sebagian besar anak-anak masih menyukai membeli makanan di pedagang luar sekolah daripada di kantin sekolah. Hal ini juga didukung dengan belum terpeliharanya kantin sekolah dalam menyediakan jajanan yang bergizi bagi siswanya. Berdasarkan pengamatan, siswa

SD Negeri 13 Sungai Pisang memiliki variasi bentuk tubuh, terdapat anak yang bertubuh kurus, normal dan gemuk serta diketahui bahwa belum dilakukan pengukuran terhadap indeks massa tubuh pada siswa di sekolah ini.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Adapun judul penelitian tersebut adalah “Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 13 Sungai Pisang Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang.”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah: Bagaimana hubungan indeks massa tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V di SD Negeri 13 Sungai Pisang Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V di SD Negeri 13 Sungai Pisang Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia dan kelas.
2. Mengetahui indeks massa tubuh pada siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V di SD Negeri 13 Sungai Pisang Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang.
3. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V di SD Negeri 13 Sungai Pisang Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang.
4. Mengetahui hubungan indeks massa tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V di SD Negeri 13 Sungai Pisang Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan**

1. Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan indeks massa tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V.
2. Menjadi acuan dalam preventif penurunan tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V.
3. Menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

### **1.4.2 Bagi Institusi**

1. Menjadi data dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai hal lain pada tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V.

### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

1. Memberikan informasi mengenai hubungan indeks massa tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V.
2. Memberikan informasi mengenai pencegahan penurunan tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V.

