

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) tahun 2008 menyatakan sehat adalah suatu kondisi dimana tubuh baik mental, fisik, maupun sosial tidak berada dalam kekurangan serta tidak dalam keadaan sakit.^{1,2} Tujuannya adalah agar tingkat kesehatan yang baik dapat dicapai pada setiap orang. Kesehatan fisik identik dengan kebugaran jasmani, dimana tubuh yang sehat tentu akan berpengaruh terhadap terciptanya jiwa yang sehat. Oleh karena itu, untuk mencapai kehidupan yang seimbang dan berjalan sesuai dengan tujuan hidup yang diharapkan, setiap individu perlu memiliki kesehatan jasmani dan rohani.³

Kebugaran jasmani adalah keadaan yang berupa kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari – hari dengan giat dan tanggap tanpa kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi yang cukup untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal – hal darurat (*emergency*) yang tidak terduga sebelumnya.⁴ Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar pula kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Dengan demikian, kebugaran jasmani yang baik sangat berperan penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan dapat mendukung dalam berbagai bidang pembangunan.⁵

Kebugaran jasmani bisa didapatkan melalui pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler. Untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang baik, kegiatan olahraga perlu ditanamkan sejak anak berusia dini, baik di rumah maupun di sekolah. Seseorang perlu melakukan latihan fisik yang mencakup komponen kebugaran jasmani secara baik dan benar serta ketekunan dan kemauan yang kuat.⁶ Kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat menjadikan anak usia sekolah mampu melaksanakan kegiatannya sehari – hari, yaitu belajar, bermain dan kegiatan aktivitas fisik lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.⁵ Maka dari itu, kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting bagi seorang siswa sehingga perlu dijaga agar selalu tetap dalam keadaan bugar.

Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan ditandai oleh daya tahan dan kekuatan dalam melakukan kegiatan fisik sehari – hari. Semakin tinggi

kegiatan fisik yang dilakukan maka akan semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang.⁷ Namun, pada era kemajuan teknologi saat ini yang memberikan kemudahan dan memanjakan manusia seperti penggunaan gawai dan komputer/laptop, bermain *playstation*, menonton TV yang berlebihan menyebabkan gerakan tubuh menurun (*sedentary behaviour*).⁸

Data dari *Behavioral Risk Factor Surveillance System* (BRFSS) survey tahun 2001 – 2003 pada masyarakat Asia dan Hawaii atau masyarakat di Kepulauan Pasifik lainnya diperoleh data 61% masyarakat memiliki tubuh yang tergolong tidak bugar. Seperti halnya kondisi kebugaran pada masyarakat Indonesia berdasarkan analisis data *Sport Development Index* tahun 2006 menunjukkan kondisi kebugaran yang rendah, yaitu 1,08% kategori baik sekali, 4,07% baik, 13,55% sedang, 43,90% kurang, dan 37,40% kurang sekali.⁹ Penelitian sebelumnya yang dilakukan di SDN Lidah Wetan Surabaya menunjukkan hal sebaliknya, yaitu sebanyak 6 anak sebesar 20,69% kategori baik sekali, 14 anak sebesar 48,28% kategori baik, 5 anak sebesar 17,24% kategori sedang, 3 anak sebesar 10,34% kategori kurang dan 1 anak sebesar 18,14% kategori kurang sekali.¹⁰

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah status gizi. Status gizi yang sehat akan memperlihatkan kualitas fisik yang baik dan akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani.¹¹ Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui pengukuran tebal lemak bawah kulit (*skinfold*) yang menunjukkan gambaran timbunan lemak subkutan yang dapat menentukan perkiraan total lemak tubuh.¹² Pengukuran tebal lemak bawah kulit merupakan cara yang baik dalam menghitung tebal lemak subkutan pada semua kelompok usia, termasuk bayi dan periode neonatal.¹³

Seseorang dengan lemak tubuh yang berlebih akan meningkatkan massa tubuhnya sehingga akan menurunkan percepatan pergerakan. Berat badan yang meningkat akan menimbulkan kebutuhan energi yang lebih banyak untuk menggerakkan tubuh. Sehingga, timbunan lemak yang berlebih sering dikaitkan dengan ketidakmampuan tubuh dalam melakukan pergerakan.

Tebal lemak tubuh juga mempengaruhi komponen kelincahan dan daya ledak. Berdasarkan penelitian pada atlet pelajar putra Institut Karate-do Indonesia

cabang Kabupaten Semarang tahun 2015, menunjukkan bahwa semakin kecil tebal lemak tubuh maka akan semakin besar daya ledak dan kelincahan seseorang.¹⁴ Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pate, Slentz dan Katz tahun 1989 pada anak usia 6 – 16 tahun di Carolina Selatan yang menerangkan bahwa tebal lemak akan mempengaruhi masing – masing komponen kebugaran jasmani, terutama kemampuan seseorang dalam melakukan lari jarak sedang/jauh dan sit up pada anak laki – laki dan perempuan. Pada anak – anak dengan tebal lemak yang tinggi didapatkan hasil yang rendah pada pengujian lari jarak jauh/sedang dan sit up.¹⁵

Masa pertumbuhan pada anak usia sekolah dasar (SD) baik laki – laki maupun perempuan merupakan modal dasar dan aset yang sangat berharga bagi pembangunan bangsa di masa depan. Pemberian asupan zat gizi yang baik secara kualitas maupun kuantitas serta aktivitas fisik yang baik dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak usia sekolah. Di era teknologi serba canggih saat ini dengan adanya penggunaan alat – alat yang praktis, aktivitas fisik berkurang sehingga menyebabkan anak mudah lelah saat melakukan kegiatan fisik yang bersifat aktif.¹⁶

SD Negeri 13 Sungai Pisang merupakan salah satu Sekolah Dasar yang berada di Kec. Bungus Teluk Kabung Kota Padang. Lokasi sekolah ini berada jauh dari pusat kota dan memiliki potensi wisata yang bagus. Oleh karena itu, dibutuhkan generasi penerus yang berkualitas serta memiliki produktivitas kerja yang tinggi untuk dapat membangun daerah tersebut.

Berdasarkan permasalahan di atas, kondisi seperti ini menarik untuk diteliti bagaimana tingkat kebugaran jasmani mereka jika dihubungkan dengan timbunan lemak bawah kulit. Dengan memperhatikan uraian di atas, maka peneliti ingin mengadakan penelitian tentang : “ Hubungan Tebal Lemak Bawah Kulit dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SDN 13 Sungai Pisang “.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 13 Sungai Pisang?
2. Bagaimana gambaran tebal lemak bawah kulit siswa SDN 13 Sungai Pisang ?

3. Bagaimana hubungan antara tebal lemak bawah kulit dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN 13 Sungai Pisang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tebal lemak bawah kulit dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN 13 Sungai Pisang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 13 Sungai Pisang.
2. Mengetahui gambaran tebal lemak bawah kulit siswa SDN 13 Sungai Pisang.
3. Mengetahui hubungan antara tebal lemak bawah kulit dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN 13 Sungai Pisang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam memberi penjelasan secara teoritis tentang hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan tebal lemak bawah kulit.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada tenaga kesehatan tentang hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan tebal lemak bawah kulit sehingga dapat digunakan untuk mengidentifikasi salah satu faktor risiko obesitas untuk meningkatkan kesehatan masyarakat serta pelayanan kesehatan terhadap masyarakat.