

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO (2020) mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan manusia mulai dari umur 10-19 tahun yang mengalami pertumbuhan baik fisik, psikososial dan kognitif yang pesat. Remaja merupakan masa peralihan menuju dewasa yang sedang mengalami perubahan dalam gaya hidup maupun makanan yang dikonsumsi (Kurniawan, 2020).

Penurunan aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya gangguan metabolisme tubuh sehingga yang dapat terjadi penurunan kebugaran jasmani, kesehatan, kelebihan berat badan atau obesitas, serangan jantung, diabetes, dan bahkan yang dapat mempengaruhi kognitif, sosial dan emosional seseorang. Aktivitas fisik diyakini juga dapat menambah kebugaran serta kesehatan mental (Chaeroni dkk., 2013)

Menurut Kemenkes RI (2019), pada remaja Indonesia dengan usia 10-19 tahun memiliki aktivitas fisik yang rendah. Penelitian terkait oleh Amalia (2012, dalam Widiyatmoko & Hadi, 2018) menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik remaja Indonesia tergolong rendah dengan nilai *physical activity* sebesar 1.64, pada hari aktif secara umum aktivitas yang banyak dilakukan adalah hanya bersekolah sedangkan pada hari libur adalah aktivitas ringan. Menurut Riskesdas (2018) mengemukakan bahwa aktivitas fisik dengan remaja usia > 10

tahun mempunyai aktivitas fisik yang rendah, sedangkan pada data di Kalimantan Timur menunjukkan orang dengan usia ≥ 10 tahun memiliki aktivitas fisik yang cukup. Adapun aktivitas fisik sedang dan berat yang jarang dilakukan dengan rata-rata hanya dilakukan 2.1 dan 0.4 jam per hari. Didalam penelitian Prisilia (2019) mengemukakan bahwa rata-rata siswa di Kota Bontang di SMA Yayasan Pupuk Kaltim melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 79 orang dengan presentase sebanyak 30,2%, aktivitas sedang sebanyak 178 siswa dengan presentase 67,9%, dan aktivitas fisik ringan sebanyak 5 siswa dengan presentase 1,9%.

Adapun data yang didapat dari studi pendahuluan yang dilakukan di MAN 2 Kutai Kartanegara pada tanggal 25 Oktober 2021 yaitu sebanyak 53% mereka melakukan aktivitas berat seperti kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler yang melibatkan fisik. Sebanyak 67% siswa melakukan aktivitas ringan dirumah seperti menyapu, belajar, mengerjakan pekerjaan rumah dan sebanyak 41,5% mengikuti kegiatan tambahan seperti pembelajaran tambahan diluar sekolah.

Dimasa sekarang masih banyak remaja yang masih enggan untuk memelihara kesehatan dirinya sendiri. Contohnya saja untuk menjaga pola makan dan bergerak. Remaja seringkali mengabaikan apa yang mereka konsumsi seperti jajanan tidak sehat dan tidak memikirkan apakah aktivitas yang mereka lakukan sudah membuat kehidupan menjadi lebih baik. Jika kita lihat lebih dalam, masa remaja merupakan

masa dimana tubuh dianjurkan untuk lebih banyak bergerak untuk lebih produktif dan mengonsumsi makanan bergizi agar tidak mudah terserang penyakit. Maka dari itu peneliti ingin mencari hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kesehatan pada remaja dengan sasaran kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah disampaikan, peneliti mengambil rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik remaja.
- b. Mengidentifikasi kesehatan remaja.
- c. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai

bahan masukan dalam kegiatan proses belajar mengajar khususnya tentang hubungan aktivitas fisik terhadap kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah wawasan agar dapat mengetahui pentingnya beraktivitas fisik bagi kesehatan remaja.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan keterampilan peneliti agar bisa mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan acuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam meneliti hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan pada remaja lebih mendalam.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dibuat oleh Ahmad Chaeroni yang berjudul "Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental?".

a. Persamaan dengan penelitian ini adalah instrumen penelitian yang berupa kuesioner dan pengolahan data menggunakan program *software* komputer.

- b. Perbedaan dengan penelitian ini adalah sampel yang diambil sebanyak 44 siswa remaja yang dilibatkan dalam program aktivitas fisik selama 8 minggu sedangkan peneliti hanya menyebarkan kuesioner IPAQ yang telah dimodifikasi. Tujuannya dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan kesehatan mental.
2. Penelitian yang dibuat oleh Fajar Ari Widiyatmoko yang berjudul "Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang".
 - a. Persamaan dengan penelitian ini adalah pengambilan sampel secara acak dengan sampel siswa SMA sejumlah 128 orang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan IPAQ yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik. Data yang diolah menggunakan program *software* komputer.
 - b. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan metode survei, periode survei di pertengahan semester pertama tahun akademik 2017-2018, selama 1 minggu dengan rata-rata usia remaja antara 16-18 tahun. Responden diminta untuk melaporkan jumlah hari dan durasi aktivitas intensitas tinggi (*vigorous activity*), aktivitas sedang (*moderat activity*), dan aktivitas ringan (*walking activity*), dan total skor aktivitas fisik gabungan. Pengukuran karakteristik

aktivitas fisik dibandingkan antara jenis kelamin dengan menggunakan *Independent Sample t test* dengan tingkat signifikan 5%.

3. Penelitian yang diteliti oleh Arif Nanda Kurniawan dengan judul “Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja”.
 - a. Persamaan dengan penelitian ini adalah penelitian ini adalah menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel yang diambil siswa SMA kelas X-XI berusia 15-16 tahun. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* serta uji kenormalan data menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* yang kemudian data tersebut akan diolah melalui program *software* komputer. Kuesioner yang dibagikan menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity*).
 - b. Perbedaan dari penelitian ini adalah merupakan observasional dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan kuesioner, sedangkan penelitian dari peneliti hanya menggunakan kuesioner sebagai alat ukur dalam penelitian, dan juga penelitian ini tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, namun juga pada gizi siswa yang diukur dengan IMT (Indeks Massa Tubuh).
4. Penelitian yang dilakukan oleh Cindy Prisilia, Eva Rachmi, dan Meiliati Aminyoto tahun 2019, dengan judul “Hubungan Aktivitas

Fisik dan Body Image dengan Status Gizi Siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang”.

- a. Persamaan dari penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengolahan data menggunakan program *software* komputer. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi, tabel dan grafik. Pengambilan data akan diisi melalui kuesioner serta analisis data menggunakan univariat dan bivariat untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.
- b. Perbedaan dari penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel yang menggunakan *purpose sampling*. Sedangkan peneliti menggunakan *probability sampling*.