

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Kesehatan Remaja

Remaja merupakan suatu masa dimana peralihan dari anak-anak menuju dewasa serta belajar tentang hal yang salah maupun benar, mulai mengenal lawan jenis, dan mengenal; identitas dalam bersosial (Jannah, 2017).

Menurut WHO (2020) mengatakan bahwa remaja ada di rentan usia 10-19 tahun. Dalam rentan usia yang diketahui, banyak sekali perubahan yang dialami oleh remaja. Seperti peningkatan terhadap hormon, mulai munculnya tanda-tanda fisik seperti bentuk tubuh, mulainya menstruasi pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki, munculnya rambut halus pada bagian tubuh tertentu, serta perubahan emosional yang masih belum terkendali. Pada masa ini juga dapat dijadikan penentuan bagi kesehatan apabila remaja tersebut tidak menerapkan hidup sehat. Remaja akan mudah sakit apabila kekurangan atau kelebihan dalam beraktivitas. Peran dari orang tua, sekolah, lingkungan sangat penting untuk membangun fondasi dalam penerapan hidup sehat remaja.

Menurut WHO (dalam Nangi dkk., 2019) sehat merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami kecatatan baik

mental, fisik, sosial dan tidak dalam keadaan sakit. Menurut Giriwijoyo (2020) mengemukakan bahwa sehat didefinisikan sebagai kenikmatan yang dianugerahkan oleh Tuhan untuk manusia dapat menjalani kehidupannya sehari-hari. Definisi Sehat yang dimaksud adalah kondisi dimana secara fisiologis organ tubuh bekerja dengan baik dan tidak mengalami gangguan.

Menurut Irwan (2017), definisi sehat ada 3 karakteristik yaitu :

- a. Merefleksikan perhatian pada individu sebagai manusia.
- b. Memandang sehat dalam konteks lingkungan internal dan eksternal.
- c. Sehat diartikan sebagai hidup yang kreatif dan produktif.

Sehat meliputi sehat fisik (badan), mental (jiwa), sosial dan ekonomi (Nurmala, 2017) :

- a. Sehat fisik yang dimaksud disini adalah tidak merasa sakit dan memang secara klinis tidak sakit, semua organ tubuh normal dan berfungsi normal dan tidak ada gangguan fungsi tubuh.
- b. Sehat mental antara lain :
 - 1) Sehat pikiran tercermin dari cara berpikir seseorang yakni mampu berpikir secara logis atau berpikir dengan runtut.
 - 2) Sehat spiritual tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, atau penyembahan terhadap sang pencinta alam semesta dan seisinya yang

dapat dilihat dari praktek keagamaan dan kepercayaannya serta perbuatan baik yang sesuai dengan norma-norma masyarakat.

- 3) Sehat emosional tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya atau pengendalian diri dengan baik. Remaja sulit mengendalikan emosional dikarenakan masih labil dalam pengambilan keputusan ataupun mengatur emosional saat dihadapkan dengan sebuah masalah, maka sehat secara emosional juga penting untuk remaja belajar mendewasakan diri.
- c. Sehat sosial adalah kemampuan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain secara baik atau mampu berinteraksi dengan orang atau kelompok lain tanpa membedakan ras, suku, agama, atau kepercayaan, dan status sosial.

2. Konsep Aktivitas Fisik

Menurut WHO (2021) Aktivitas fisik merupakan suatu bentuk gerakan yang dihasilkan dari otot rangka yang membutuhkan energi yang mengacu pada keadaan waktu senggang, transportasi ke suatu tempat, atau melakukan pekerjaan. Menurut Merita (2018), Aktivitas fisik umumnya ditimbulkan oleh otot-otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan

pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Tak hanya itu, aktivitas fisik yang dilakukan pun sangat berguna bagi perkembangan otak dan masa pertumbuhan. Aktivitas fisik dapat membantu dalam peningkatan kebugaran jasmani untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Sari & Nurhayati, 2018). Tidak perlu melakukan aktivitas fisik yang berat, cukup melakukan hal-hal sederhana di rumah, sekolah, ataupun lingkungan sekitar. Misalnya seperti bermain bola, bersepeda, naik turun tangga, jalan santai, dan kegiatan lainnya. Aktivitas fisik selama 30 menit memberikan banyak manfaat terhadap kesehatan. Diantaranya membuat tubuh bugar, mengurangi resiko terserang penyakit, hingga mengurangi resiko terkena penyakit gangguan pencernaan. Hal ini tentunya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan membuat segala aktivitas tidak dapat dilakukan secara maksimal.

Adapun kategori yang termasuk dalam aktivitas fisik dan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik sebagai berikut :

a. Kategori Aktivitas Fisik

Kusumo (2020) mengemukakan bahwa kategori aktivitas fisik menjadi 3 kategori yaitu sebagai berikut :

1) Tinggi :

Aktivitas fisik dikatakan kategori tinggi apabila tubuh mengeluarkan banyak keringat serta denyut jantung dan frekuensi nafas yang lebih meningkat dari biasanya. Seseorang dengan aktivitas tinggi memiliki kriteria berikut ini sudah diklasifikasikan dalam kategori tinggi, yaitu :

- a) Aktivitas dengan intensitas berat setidaknya mencapai 3 hari. Jumlah minimal aktivitas fisik 150 menit/minggu.
- b) Aktivitas fisik selama 7 hari dengan kombinasi berjalan, intensitas sedang dan intensitas berat dengan jumlah minimal 300 menit/minggu.

Contoh dari aktivitas fisik yang tergolong tinggi adalah seperti pekerjaan mengangkut benda berat atau mendaki gunung dengan membawa beban berat.

2) Sedang :

Seseorang akan dikatakan kategori sedang apabila tubuh mengeluarkan sedikit keringat serta denyut jantung dan frekuensi nafas yang cepat. Seseorang dengan aktivitas sedang memiliki kriteria sebagai berikut :

- a) Aktivitas dengan intensitas kuat selama 3 hari atau lebih minimal 20 menit per hari.

- b) Aktivitas dengan intensitas sedang misal dengan berjalan selama 5 hari selama 30 menit perharinya.
- c) Aktivitas fisik selama 5 hari yang dikombinasikan dengan berjalan atau yang lainnya dengan jumlah minimal 600 MET menit per minggu.

Contoh dari aktivitas fisik sedang adalah bersepeda dan berjalan di permukaan yang datar, pekerjaan rumah seperti memindahkan barang yang ringan ataupun membersihkan rumah, mencuci kendaraan, dan membersihkan rumput.

3) Rendah :

Aktivitas fisik dikatakan kategori rendah apabila kegiatan tersebut hanya memerlukan sedikit tenaga dan tidak ada perubahan pernafasan. Aktivitas dilakukan kurang dari 150 menit. Contoh aktivitas fisik yang rendah adalah bermain video game, menyapu, mencuci piring, membaca buku, dan berjalan santai disekitaran rumah.

b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Aktivitas Fisik

Beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik antara lain :

1) Usia

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia sekitar 25-30

tahun, penurunan fungsi tubuh sebesar 0,8-1% dapat terjadi per tahunnya. Apabila kita senantiasa melakukan olahraga, maka tubuh akan sehat.

2) Jenis kelamin

Jenis kelamin dapat berpengaruh pada aktivitas fisik. Pada masa pubertas laki-laki dan perempuan biasanya memiliki aktivitas fisik yang hampir sama tetapi pada laki-laki biasanya mempunyai nilai lebih besar dalam beraktivitas.

3) Pola makan

Makanan juga dapat menjadi salah satu pengaruh untuk aktivitas fisik. Konsumsi makanan yang berlebih dapat menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh begitu juga dengan apabila kurang makan akan menimbulkan penyakit pencernaan.

4) Penyakit / kelainan pada tubuh

Beberapa penyakit atau kelainan pada tubuh dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Penyakit yang dialami biasanya dapat berpengaruh dalam penurunan aktivitas fisik maupun penambahan contohnya saja orang yang mempunyai penyakit kardiovaskuler biasanya membatasi aktivitas yang dilakukan agar pacu jantung tidak tinggi dan pada orang dengan obesitas biasanya

dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan diet makanan dan menambah aktivitas untuk pembakaran lemak. Obesitas dapat menjadi salah satu faktor juga dari kurangnya aktivitas fisik (Kurdanti dkk., 2015).

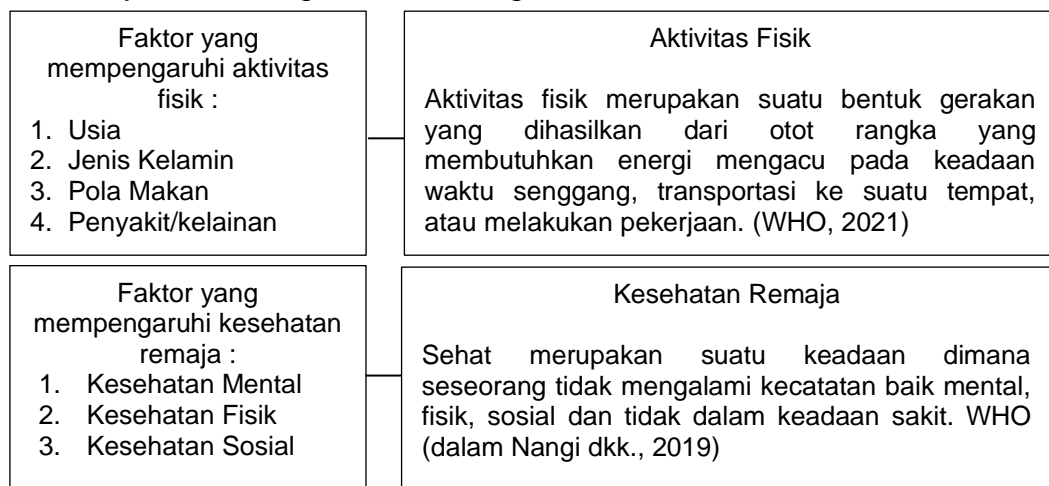
B. Penelitian Terkait

1. Penelitian yang dilakukan oleh Karina Qusnul Manggar Sari (2018) dengan judul “Hubungan Antara Status Gizi, Kecukupan Asupan Energi, dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Batu”.
 - a. Persamaan dari penelitian ini yaitu menggunakan instrumen dalam bentuk kuesioner menggunakan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional non-experimental*.
 - b. Perbedaan dari penelitian ini adalah Teknik pengambilan dengan menggunakan *cluster random sampling* dengan sampel berjumlah 52 siswa.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Weni Kurdanti dkk (2015) dengan judul “Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Obesitas Pada Remaja”.
 - a. Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan uji *Chi-Square*.
 - b. Perbedaan dari penelitian ini adalah menggunakan metode rancangan yang digunakan yaitu *case control* dengan sampel sebanyak 144 subjek.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Merita, Aisah, dan Siti Aulia (2020) dengan judul “Status Gizi dan Status Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja di SMA Negeri 5 Jambi”.
 - a. Persamaan dari penelitian ini adalah penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis data univariat dan bivariat. Menggunakan instrumen berupa kuesioner.
 - b. Perbedaan dari penelitian menggunakan kuesioner GPAQ, sedangkan peneliti menggunakan kuesioner IPAQ yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan dimodifikasi untuk digunakan.

C. Kerangka Teori Penelitian

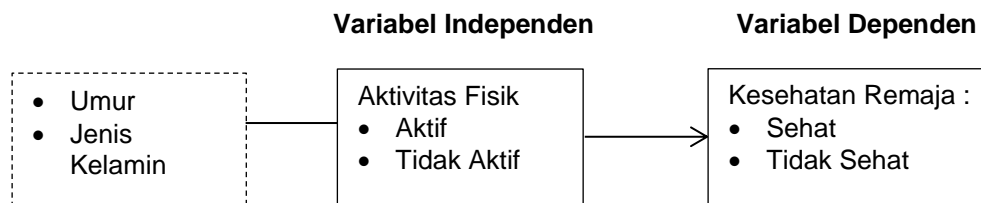
Kerangka teori diperoleh atas pemikiran yang akan digunakan oleh peneliti yang kemudian dibentuk dalam suatu kerangka yang disusun (Dosun, 2017). Berdasarkan teori – teori mengenai hubungan antara aktivitas fisik terhadap kesehatan remaja, maka peneliti menyusun kerangka teori sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

D. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan kerangka teori maka peneliti dapat merumuskan kerangka konsep dengan membatasi variabel yang akan diteliti antara lain :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

———— : Diteliti

————> : Arah Hubungan

----- : Tidak Diteliti

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara hubungan antar dua variabel yang mempunyai manfaat sebagai panduan dalam pengujian dan penyesuaian antar fakta dan fakta (Hikmawati, 2020). Didalam sebuah penelitian, hipotesis merupakan hubungan antara kedua variabel X dan Y, apakah terdapat sebuah hubungan atau tidak. Hipotesis yang menunjukkan hubungan disebut (H_a) dan Hipotesis yang tidak menunjukkan adanya hubungan diantara variabel disebut (H_0). Didalam penelitian ini tentu terdapat dugaan sementara yaitu :

1. Hipotesis alternatif (H_a) :

Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

2. Hipotesis nol (H_0) :

Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.