

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa-masa yang penting dalam perkembangan seseorang. Masa remaja disebut juga sebagai periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang meliputi perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional. Remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun.

Pada masa ini, seseorang belum bisa disebut dewasa tetapi sudah bukan pula anak-anak. Perkembangan fisik remaja mulai cepat, demikian juga dengan penambahan berat dan tinggi badan juga akan semakin bertambah. Selain itu, dengan semakin matangnya perkembangan sistem syaraf otak yang mengatur otot memungkinkan berkembangnya keterampilan motorik remaja. Baik itu motorik kasar maupun motorik halus.

Perkembangan motorik kasar adalah gerakan tubuh yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antar anggota tubuh dengan menggunakan otot-otot besar, sebagian atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh usia, berat badan dan perkembangan anak secara fisik (Endah, 2008). Contoh motorik kasar seperti berlari, melompat, naik dan turun anak tangga dan lain sebagainya.

Sumantri (2005: 143) seperti yang dikutip oleh Sari (2012: 3) menyebutkan bahwa motorik halus adalah pengorganisasian penggunaan sekelompok otot-otot kecil seperti jari jemari dan tangan yang sering membutuhkan kecermatan dan koordinasi dengan tangan, keterampilan yang mencakup pemanfaatan menggunakan

alat-alat untuk mengerjakan suatu obyek. Misalnya menulis, menggambar, memotong, melempar dan lain sebagainya. Dalam perkembangan masa remaja, perkembangan motorik bukan merupakan aspek yang mengalami banyak perubahan. Namun, perkembangan motorik remaja juga tidak bisa dipandang sebelah mata. Tidak sedikit pendidikan lanjutan yang memberikan tes beberapa gerakan olahraga untuk calon siswanya, misalnya kecepatan, ketangkasan, kelenturan dan lain sebagainya.

Perkembangan motorik pada remaja tidak akan sama antara remaja yang satu dengan remaja yang lainnya. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah gaya hidup yang dijalani remaja. Seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin maju, menyebabkan perubahan dalam gaya hidup yang dijalani remaja saat ini. Pesatnya perkembangan teknologi dan industri menyebabkan remaja semakin mudah untuk memperoleh sesuatu secara cepat, termasuk dalam hal makanan. Saat ini banyak remaja yang lebih memilih makanan cepat saji sebagai menu makanan, karena unsure kepraktisannya. Kebiasaan ini dapat mempengaruhi kesehatan tubuh, terutama berkaitan dengan status gizi.

Tidak sedikit, remaja yang mengeluhkan cepat merasa lelah apabila melakukan aktivitas fisik karena kelebihan berat badan atau biasa disebut dengan obesitas. Obesitas pada masa remaja harus mendapat perhatian, karena bila berlanjut sampai dewasa akan sulit dihilangkan dengan cara konvensional seperti dengan diet dan olahraga. Selain itu, masalah obesitas pada beberapa remaja akan mempengaruhi kehidupan sosial dan emosinya.

Obesitas adalah suatu kondisi dimana terjadi akumulasi lemak yang banyak di dalam tubuh. Obesitas ini merupakan suatu kelainan atau suatu penyakit. Di

Indonesia, menurut hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi obesitas pada tahun 2013 mengalami peningkatan, bila dibandingkan pada tahun 2010, dimana jumlah obesitas pada tahun 2010 sekitar 15% dan meningkat menjadi 20%. Menurut Depkes RI (2009), prevalensi obesitas pada remaja laki-laki sebesar 2,9% dan pada remaja perempuan sebesar 2,0% untuk remaja yang berusia antara 13-15 tahun, sedangkan remaja usia 16-18 tahun masing-masing sebesar 1,3% untuk laki-laki dan 1,5% untuk perempuan.

Di Daerah Istimewa Yogyakarta, menurut data Riskesdas tahun 2013, prevalensi obesitas pada remaja usia 13 sampai 15 tahun mencapai 2,5%. Jumlah ini lebih tinggi daripada prevalensi obesitas secara nasional. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada usia tersebut di Yogyakarta lebih tinggi daripada prevalensi nasional. Dengan memperhatikan tingginya angka prevalensi obesitas di Yogyakarta, maka masalah obesitas harus mendapat perhatian, baik dari pemerintah melalui departemen kesehatan maupun dari orang tua sendiri dengan mengetahui penyebab terjadinya obesitas.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami obesitas, seperti faktor genetic, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), aktivitas fisik yang rendah, pengaruh iklan, psikologis, status sosial ekonomi, program diet yang dijalani, usia dan jenis kelamin (Kurdanti dkk, 2015: 180). Namun, dalam penelitian ini yang akan dibahas lebih lanjut adalah gaya hidup yang tidak sehat, tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Muntilan diperoleh data bahwa masih banyak siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik ketika di sekolah. Ditunjukkan dengan ketika

istirahat, sebagian besar siswa terlihat hanya duduk-duduk saja, bahkan ketika pelajaran olah raga hanya beberapa siswa yang melakukan olahraga seperti sepak bola dan voli. Selain itu, berdasarkan pengamatan peneliti, terdapat satu atau dua orang siswa yang mempunyai badan agak gemuk dari siswa lainnya. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa siswa juga diperoleh hasil wawancara yang diketahui bahwa masih dijumpai siswa yang mempunyai perilaku atau sikap gaya hidup yang kurang sehat, seperti senang mengkonsumsi makanan cepat saji dan jajan di sembarang tempat dimana makanan yang dijualnya tidak mengandung kadar gizi yang baik.

Selain itu, hasil survey di SMP Negeri 1 Muntilan terhadap berat badan dan tinggi badan, dari 10 siswa yang dihitung, sebanyak 6 orang mempunyai status gizi normal, sedangkan 3 orang mempunyai status gizi gemuk dan 1 orang termasuk kurus. Hasil survey tersebut menunjukkan bahwa status gizi siswa sudah baik. Hasil tes kesegaran jasmani menunjukkan bahwa 7 orang siswa termasuk kategori sedang dan 3 orang siswa termasuk kategori kurang. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih belum optimal.

Demikian juga dengan siswa di SMP Islam Terpadu AL-Qur'aniyyah Pondok Aren Tangerang. Sebagian besar mereka jarang melakukan aktivitas fisik. Setiap berangkat dan pulang sekolah, sebagian besar siswa dijemput oleh orang tuanya ataupun naik kendaraan umum. Dalam hal makanan juga, sebagian besar mereka mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), ditambah lingkungan sekolah yang dekat dengan kota besar, dimana banyak berdiri restoran atau kedai makanan cepat saji, menjadikan siswa lebih memilih makanan-makanan tersebut, daripada makanan sehat. Hasil studi pendahuluan terhadap 10 orang siswa SMP Islam Terpadu Al Qur'aniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan, diperoleh hasil 5 orang siswa

mempunyai status gizi normal, 4 orang mempunyai status gizi kurus dan 1 orang termasuk kategori obesitas. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa status gizi siswa termasuk cukup baik.

Hasil tes kesegaran jasmani menunjukkan bahwa 6 orang termasuk dalam kategori kurang, 3 orang termasuk sedang dan 1 orang termasuk baik. Hasil survey tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih rendah.

Penelitian ini dilakukan di dua tempat yaitu di daerah Muntilan dan di Tangerang. Alasan peneliti memilih kota Tangerang karena Tangerang adalah kota yang berdekatan dengan ibukota negara, dimana perkembangan perekonomian sangat pesat, sehingga banyak sekali gerai-gerai makanan siap saji yang didirikan. Selain itu, rutinitas sebagian masyarakat di Tangerang sangat padat, sehingga mobilitas yang terjadi juga tinggi. Hal ini menyebabkan masyarakat lebih memilih menggunakan transportasi seperti mobil ataupun sepeda motor sehingga mengurangi aktivitas fisik masyarakat. Sedangkan alasan peneliti memilih kota Muntilan karena kota tersebut berada di pinggir kota, jauh dari pusat kota, dimana masih ditemukan anak-anak sekolah yang menggunakan sepeda ketika berangkat sekolah.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani, Status Gizi dan Sikap Gaya Hidup Sehat Peserta Didik SMP Negeri 1 Muntilan Magelang dan SMP Islam Terpadu AL-Qur’aniyyah Tangerang Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Masih terdapat siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani, status gizi dan sikap gaya hidup sehat yang termasuk dalam kategori kurang.
2. Masih terdapat siswa yang mempunyai gaya hidup tidak sehat, seperti jajan di sembarang tempat, mengkonsumsi makanan cepat saji.

C. Batasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani, status gizi dan sikap gaya hidup sehat siswa. Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muntilan dan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan yang berusia antara 13-15 tahun. Tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini diukur dengan TKJI, Status gizi siswa diukur dengan IMT, Sikap gaya hidup sehat siswa diukur dengan kuesioner atau angket.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Muntilan dan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan ?
2. Bagaimanakah tingkat status gizi siswa SMPN 1 Muntilan dan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan ?
3. Bagaimanakah gaya hidup sehat siswa SMPN 1 Muntilan dan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan ?
4. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani, status gizi dan gaya hidup siswa antara siswa SMPN 1 Muntilan dan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan. ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan daripada penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Muntilan dan SMP IT AL-Quraniyyah Pondok Aren Tangerang.
2. Untuk mengetahui tingkat status gizi siswa SMPN 1 Muntilan dan SMP IT AL-Quraniyyah Pondok Aren Tangerang.
3. Untuk mengetahui sikap gaya hidup sehat siswa SMPN 1 Muntilan dan SMP IT AL-Quraniyyah Pondok Aren Tangerang.
4. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani, status gizi dan gaya hidup siswa antara siswa SMPN 1 Muntilan dan siswa SMP Islam Terpadu AL-Quraniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan.