

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka untuk mengeluarkan energi. Aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi risiko tekanan darah tinggi (TD), penyakit jantung koroner (PJK), stroke, diabetes, dan kanker (Kementerian & Ri, 2014). Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam berbagai cara, seperti berjalan, bersepeda, berolahraga, berpartisipasi dalam aktivitas rekreasi yang aktif, dan lainnya WHO (2018). Aktivitas fisik rutin sangat penting untuk tetap sehat dan mencegah banyak penyakit kardiometabolik. Untuk mencegah masalah ini, WHO menyarankan usia remaja untuk berolahraga sedang hingga berat selama 60 menit setiap hari. Kebiasaan menjadi aktif secara fisik di usia muda berkorelasi positif dengan kebiasaan menjadi lebih aktif di kemudian hari (Smith et al., 2015).

Menurut Jeki & Isnaini, (2022) anak sekolah mungkin lebih suka bermalas-malasan di rumah karena kurangnya ruang dan lapangan untuk bermain dan kurangnya fasilitas lainnya. Munculnya kemajuan teknologi seperti televisi, permainan video, PlayStation, dan komputer, anak-anak menjadi semakin malas untuk bergerak sehingga menyebabkan terjadinya obesitas. Menurut Kurdanti et al., (2015) masa remaja (10-18 tahun) merupakan masa rentan gizi karena berbagai hal, pertama remaja membutuhkan gizi yang lebih tinggi akibat meningkatnya laju pertumbuhan fisik. Kedua, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Ketiga, remaja mempunyai kebutuhan gizi khusus. Menurut Andrewartha, (2017) kegemukan atau obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan di tubuh

yang dapat berbahaya bagi kesehatan. Fenomena pada remaja SMP Negeri 36 Surabaya di temukan banyak remaja yang memiliki proporsi tubuh yang tergolong obesitas, mereka mengungkapkan kurang melakukan aktivitas fisik, seperti memiliki kebiasaan tidur setelah makan, bermain handphone, menonton TV dan bermain game hingga berjam-jam setiap hari setelah pulang dari sekolah.

Prevelensi obesitas atau berat badan lebih di Indonesia sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun menurut Data Riskesdas (2018). Remaja yang mengalami obesitas dari angka tersebut sekitar 4,8%. Data tersebut mempresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia harus diperbaiki (Raniya Suha dkk., 2022). Sedangkan secara umum prevelensi untuk proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif adalah 26,1%. Penduduk Indonesia diatas usia 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018, tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia masih dalam kondisi yang mengkhawatirkan, pada tahun 2018 terdapat 33,5% warga Indonesia yang ada pada kriteria kurang aktivitas fisik atau mereka yang melakukan olahraga kurang dari 150 menit dalam satu minggu. Remaja dengan aktivitas fisik yang ringan berpeluang 85,4% mengalami obesitas, sedangkan remaja dengan aktivitas fisik sedang berpeluang 16,4% mengalami obesitas Sopiah et al., 2021 dalam (Arneliwati & Hasneli S, 2023). Provisi Jawa Timur untuk proporsi aktivitas fisik kurang aktif pada usia diatas 10 tahun terdapat sebanyak 33,9 persen. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), salah satu penyebab utama kematian adalah kurangnya aktivitas fisik karena terjadinya obesitas. Angka kematian tertinggi keempat di dunia sebesar 6% yang diyakini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik (WHO, 2017). Angka obesitas menunjukkan bahwa jumlah orang yang

mengalami terus meningkat dengan perkiraan 2,3 miliar orang yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas menurut data WHO. Ditemukan 23,9 persen perempuan mengalami obesitas dan 22 persen laki-laki mengalami obesitas di Eropa,, sedangkan sekitar 10,6 juta orang mengalami obesitas di Asia (Siska Sibua, 2021). Berdasarkan survei pendahuluan pada tanggal 11 Januari 2024 di SMP Negeri 36 Surabaya terdapat 9 dari 10 siswa/siswi mengatakan kurang melakukan aktivitas fisik dan lebih memilih bermain handphone dan bermain game daripada melakukan aktivitas fisik. Mereka mengungkapkan memiliki kebiasaan tidur setelah makan, bermain handphone, menonton TV dan bermain game hingga berjam-jam setiap hari setelah pulang dari sekolah. Siswa yang mengalami obesitas ada 8 dari 10 siswa/siswi mengalami obesitas.

Menurut Jeki & Isnaini, (2022) kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas . Hal itu di sebabkan oleh pola hidup yang tidak teratur, atau sedentari (pergerakan tubuh yang minimal), akhirnya muncul sebagai akibat dari kemajuan teknologi yang semakin mempermudah transportasi dan otomatisasi mesin saat bekerja di rumah maupun di tempat kerja. Faktor penyebab obesitas pada remaja disebabkan oleh banyak faktor, baik itu faktor genetik maupun faktor eksternal lainnya. Faktor genetik merupakan kelebihan berat badan atau obesitas yang dialami oleh anak yang disebabkan orangtuanya yang juga mengalami obesitas. Sedangkan faktor eksternal merupakan unsur yang berasal dari lingkungan seseorang, seperti: gizi, asupan makanan, aktivitas fisik, status sosial ekonomi (Wulandari dkk., 2016). Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang digunakan tubuh. Ketidakseimbangan ini dapat terjadi akibat peningkatan konsumsi makanan berenergi tinggi lemak dan

penurunan aktivitas fisik. Berkurangnya aktivitas fisik yang dicapai juga berbanding lurus dengan semakin majunya teknologi, dimana remaja masa kini lebih mengutamakan screen time dengan menonton televisi atau bermain game menggunakan gadget, sehingga meningkatkan kebiasaan konsumsi makanan terkait dengan aktivitas fisik lain (Hanum, 2023). Dampak obesitas cukup luas terhadap berbagai penyakit kronik degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan diabetes tipe 2 serta kelainan tulang. Akibat banyaknya penyakit yang bisa ditimbulkan oleh obesitas sehingga angka morbiditas dan mortalitas penderita obesitas cukup tinggi (Masrul, 2018).

Menurut Widiyatmoko & Hadi, (2018) program PESS (Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah) dapat mendorong remaja untuk melakukan aktivitas fisik karena alasan kesehatan dengan cara: Jadi generasi muda diwajibkan mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, maka mereka akan menikmati/menyukai aktivitas jasmani. Sekolah merupakan lingkungan yang tepat untuk mengenalkan generasi muda pada aktivitas fisik. Saat remaja dididik di sekolah tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan, mereka akan ingin tetap aktif secara fisik sepanjang hidupnya. Ketika remaja dihadapkan pada berbagai aktivitas fisik, mereka menemukan apa yang mereka sukai dan memilih untuk tetap aktif setelah kelas olahraga dan di luar sekolah. Generasi muda mengikuti ujian pendidikan jasmani (teori dan praktik), mereka mendapat informasi lebih baik dan lebih mungkin untuk melanjutkan aktivitas fisik Widiyatmoko & Hadi, (2018).

## **1.2 Rumusan Masalah**

- 1) Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya?
- 2) Bagaimana gambaran kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya ?
- 3) Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### 1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya.

### 1.3.2 Tujuan khusus

- 1) Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya
- 2) Mengidentifikasi kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya
- 3) Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya

## **1.4 Manfaat penelitian**

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Merekonfirmasikan teori dari Jeki & Isnaini, (2022) yang menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan Kegemukan atau obesitas.

### 1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi dan menjadi bahan masukan bagi sekolah di SMP Negeri 36 Surabaya untuk memotivasi dan mendorong siswa untuk melakukan aktivitas fisik dengan cara

mengubah gaya hidup dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah (PESS) yang sudah ada di sekolah, mengatur pola makan dengan baik dan tidak terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji.