

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) sebagaimana dikutip oleh Adliyani (2015), definisi sehat adalah kondisi sejahtera, sempurna dari fisik, mental, dan sosial yang tidak terbatas hanya pada bebas dari penyakit atau kelemahan saja. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kesehatan adalah tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah segala pergerakan tubuh yang dihasilkan otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi (*British Heart Foundation National Centre*, 2014). Aktivitas fisik tersebut membutuhkan usaha tingkat ringan, sedang atau berat yang akan menyebabkan perbaikan kesehatan apabila dilakukan secara terus menerus.

Aktivitas fisik yang teratur merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terus menerus serta bertahap dengan jumlah dan intensitas yang telah direkomendasikan. Manfaat yang bisa diperoleh ketika individu melakukan aktivitas fisik yang teratur adalah dapat memberikan efek positif pada perkembangan muskuloskeletal, kesehatan kardiovaskular, dan juga sebagai usaha untuk mempertahankan berat badan (Bauman *et al.*, 2012). Dalam penelitian lainnya mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur efektif dalam mencegah beberapa penyakit kardiovaskular seperti stroke, hipertensi dan penyakit lain seperti kanker payudara, kanker usus, diabetes tipe 2, dan osteoporosis serta berperan penting dalam mencegah kejadian obesitas (Warburton, 2010).

Tingkat aktivitas fisik yang rendah seperti terlalu banyak menghabiskan waktu untuk menonton tv, bermain komputer, duduk di depan komputer saat bekerja telah diidentifikasi sebagai faktor resiko kematian keempat terbesar yaitu sebesar 6% dibawah faktor resiko lainnya seperti tekanan darah tinggi 13%, kebiasaan merokok 9%, dan kadar gula darah tinggi 6%. Aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor resiko terjadinya berbagai penyakit kronis dan diperkirakan dapat menjadi faktor pencetus terjadinya kematian secara global (WHO, 2010).

Aktivitas fisik yang dilakukan sesuai rekomendasi dapat meningkatkan indikator kesehatan seperti peningkatan kesehatan tulang, peningkatan massa otot, dan menjaga sistem kardiorespirasi tetap dalam kondisi baik (Brown, 2012). Allah SWT telah menganjurkan kita untuk mempunyai fisik yang sehat dan kuat. Anjuran tersebut telah disebutkan dalam Al Quran surat Al Qashas ayat 26 yang berbunyi:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Artinya: Salah seorang dari kedua wanita itu berkata: "Ya bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya".

Jumlah aktivitas fisik yang harus dilakukan setiap individu berbeda-beda berdasarkan rentang usia. Usia anak-anak (5-11 tahun) dan remaja/*adolescence* (12-18 tahun) direkomendasikan beraktivitas fisik >60 menit/hari. Usia dewasa >18 tahun setidaknya harus melakukan aktivitas fisik 150 menit dalam seminggu (*Centers for Disease Control and Prevention,*

2014). Rentang usia remaja awal (*adolescence*) mulai dari 12-18 tahun merupakan tahapan usia dimana tingkat aktivitas fisiknya harus selalu diperhatikan, karena individu dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi dapat mengurangi resiko kematian akibat penyakit kardiovaskular (Ojiambo, 2013). Tingkat aktivitas fisik yang baik saat remaja awal dapat mencegah timbulnya penyakit degeneratif saat usia dewasa (Henn, 2015).

Jenis aktivitas fisik yang direkomendasikan pada kelompok usia remaja awal (*adolescence*) seperti bermain, olahraga, *active transportations* seperti berjalan atau bersepeda serta pendidikan olahraga disekolah (*U.S. Department of Health and Human Services*, 2012). Untuk mendapatkan manfaat aktivitas fisik yang optimal, WHO telah memberikan *guidelines* yang bisa digunakan sebagai panduan beraktivitas fisik untuk usia anak-anak dan remaja. Usia remaja awal (*adolescence*) direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik dengan jumlah waktu 60 menit setiap harinya dengan tingkat sedang hingga berat. Jumlah aktivitas fisik yang lebih dari 60 menit akan memberikan manfaat kesehatan yang lebih dan dapat mencegah peningkatan resiko penyakit degeneratif dikemudian hari (WHO, 2010). Jumlah aktivitas yang dilakukan sesuai rekomendasi juga dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif individu (Chow *et al.*, 2015).

Hasil penelitian di Brazil pada tahun 2012 melaporkan bahwa hanya sekitar 29% anak usia remaja awal (*adolescence*) melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi dari WHO (≥ 60 menit aktivitas fisik tipe sedang-berat per hari), kasus yang sama ditemukan di negara-negara Amerika Latin yaitu 10-

20% dan secara global 20% (Rezende *et al.*, 2015). Hal ini terjadi karena kebanyakan usia remaja awal sering menghabiskan waktu dengan gadget, televisi, dan teknologi lainnya serta kurangnya minat untuk beraktivitas fisik (Colley, 2011). Hal ini harus menjadi perhatian karena pada rentang usia ini merupakan tahapan yang sangat penting untuk tumbuh kembang anak.

Menurut Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013, usia remaja awal rentang umur 15-19 tahun di Indonesia merupakan kelompok umur keempat tertinggi dalam hal perilaku aktivitas *sedentary* (25,5%) yaitu sebesar >6 jam per harinya. Perilaku *sedentary* didefinisikan sebagai kebiasaan dalam keseharian seseorang yang melakukan aktifitas fisik dengan jumlah sedikit atau tidak banyak melakukan gerakan dan sedikit mengeluarkan energi (Townsend, 2015).

Di Propinsi Yogyakarta lebih dari 17% orang berusia ≥ 10 tahun masuk kedalam kategori aktivitas fisik kurang (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Hal ini menjadi masalah, dimana usia remaja awal merupakan usia aktif seorang individu, sehingga akan lebih baik jika waktu ini dimanfaatkan untuk mengembangkan kebiasaan beraktivitas fisik sesuai rekomendasi. Pentingnya kita melihat tentang frekuensi, durasi, intensitas, tipe dan jumlah total aktivitas fisik yang baik sesuai dengan anjuran atau rekomendasi dari WHO, sehingga kita bisa menilai tingkat aktivitas seseorang apakah sudah tergolong baik atau belum (WHO, 2015)

Faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik pada usia remaja awal tidak selalu dihubungkan dengan karakteristik dan pilihan individu tetapi juga

oleh faktor biologi, psikologi, demografi, pendidikan, dan faktor lingkungan (McGrath *et al.*, 2015). Ketersediaan lingkungan yang mendukung untuk melakukan aktivitas fisik seperti adanya jam sekolah merupakan *setting* yang ideal untuk meningkatkan jumlah aktivitas fisik pada usia remaja awal (Snyder & Dillow, 2011). Aktivitas fisik pada jam sekolah juga bisa menjadi kesempatan untuk mengembangkan kebugaran, kemampuan motorik, pengambilan keputusan, kerjasama, dan kemampuan pemecahan masalah pada usia remaja awal (*U.S. Department of Health and Human Services*, 2012).

Kondisi seperti lingkungan sekolah, keamanan, kapasitas finansial, politik dan faktor sosiogeografi yang tidak mendukung dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik pada usia remaja awal (Trost & Ward, 2010). Hal inilah yang menjadi faktor penghambat usia remaja awal untuk melakukan aktivitas fisik dan secara tidak langsung menjadi faktor resiko menurunnya kesehatan seseorang. Lingkungan dan kebijakan pemerintah seperti akses dan tempat untuk beraktivitas fisik yang aman, pendidikan aktivitas fisik untuk usia remaja awal, dan design komunitas dapat membantu meningkatkan kebiasaan aktivitas fisik (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2014).

Pentingnya kita mengukur bagaimana tingkat aktivitas pada anak usia remaja awal sebagai upaya pencegahan terjadinya penyakit degeneratif di usia lanjut (WHO, 2015). *World Health Organization* telah mengembangkan suatu instrumen untuk mengukur tingkat aktivitas fisik yang dikenal dengan nama *The Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Fungsi dari GPAQ adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik pada seorang

individu, selanjutnya akan menghasilkan kategori aktivitas rendah, sedang, dan tinggi.

Seorang individu dikatakan mempunyai tingkat aktivitas yang rendah apabila waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri berjumlah 75% dan 25% sisanya digunakan untuk kegiatan berdiri dan berpindah. Tingkat aktivitas fisik yang sedang adalah jika dari waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri berjumlah 40%, dan 60% sisanya digunakan untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya dan aktivitas lainnya seperti berkebun, bersepeda, membersihkan rumah. Tingkat aktivitas tinggi adalah apabila waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri berjumlah 25%, dan 75% sisanya adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya dan aktivitas olahraga lainnya seperti sepakbola, basket, angkat beban atau berlari (Ranggadwipa, 2014).

Pengukuran tingkat aktivitas fisik juga dapat dilakukan dengan mengukur *Metabolic Equivalen* (MET). *Metabolic Equivalent* adalah konsep fisiologis yang banyak digunakan sebagai prosedur untuk mengetahui jumlah energi pada saat melakukan aktivitas fisik dan merupakan kelipatan dari *resting energy expenditure* (Byrne, 2012). *Metabolic Equivalent* biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik dan analisis data GPAQ. Diasumsikan bahwa $1 \text{ MET} = 1 \text{ kkal} / \text{menit}$, sehingga aktivitas berjalan menuruni tangga dengan nilai 3,0 MET selama 60 menit dianggap sama dengan 180 kkal. Hasil akhir dari pengukuran MET akan menggambarkan tingkat aktivitas fisik rendah, sedang, dan tinggi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul, peneliti menemukan bahwa waktu yang digunakan siswa untuk duduk belajar tanpa melakukan aktivitas fisik cukup lama. Kegiatan belajar mengajar dilakukan selama kurang lebih 7-9 jam, hal tersebut termasuk waktu belajar yang cukup lama dibandingkan dengan sekolah lainnya. Hal tersebut akan mempengaruhi tingkat aktivitas anak cenderung rendah dikarenakan tingginya aktivitas *sedentary* siswa. Hasil observasi lainnya ditemukan bahwa masih adanya beberapa siswa yang berangkat ke sekolah diantar oleh orangtua atau saudaranya menggunakan sepeda motor ataupun mobil sehingga bisa dipastikan bahwa kegiatan transportasi aktif siswa akan cenderung rendah, ditambah lagi dengan tersedianya jam pelajaran olahraga yang sangat terbatas yaitu kurang lebih 2 jam pelajaran (± 100 menit) dalam satu minggu. Jumlah ini masih dianggap kurang untuk memenuhi jumlah aktivitas fisik yang harus dicapai oleh kelompok anak usia remaja awal yaitu >60 menit/hari.

Populasi siswa SMP diambil sebagai upaya untuk memaksimalkan pencegahan terjadinya penyakit degeneratif di kemudian hari dengan cara mengetahui tingkat aktivitas fisik sebagai salah satu faktornya. Mengingat pentingnya aktivitas fisik pada kelompok usia remaja awal untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal, perlu adanya perhatian dan kesadaran dari setiap individu dan juga kelompok untuk meningkatkan promosi aktivitas fisik sebagai upaya membantu tumbuh kembang anak dan upaya pencegahan terjadinya penyakit degeneratif di kemudian hari. Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan maka peneliti ingin mengetahui “Bagaimana gambaran

tingkat aktivitas fisik pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan “Bagaimanakah gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul?”

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* dan *Metabolic Equivalent*

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat mengaplikasikan dan mensosialisasikan teori yang telah dipelajari selama perkuliahan.

2. Bagi profesi keperawatan

Dapat bermanfaat sebagai masukan untuk perawat dalam memberikan promosi kesehatan kepada masyarakat khususnya usia remaja awal tentang aktivitas fisik yang baik.

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat memberikan informasi mengenai gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia remaja awal dan diharapkan bisa menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang aktivitas fisik yang baik untuk masyarakat sehingga diharapkan dapat meningkatkan kegiatan aktivitas fisik semaksimal mungkin.

E. Penelitian Terkait

1. Kurniawati (2016) “Tingkat Aktivitas Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Wilayah Urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Propinsi DIY”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas 5 sekolah dasar di wilayah kota Propinsi DIY. Tipe pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang dilakukan adalah metode survey. Penelitian ini menggunakan populasi siswa SD kelas 5 di wilayah Kecamatan Depok Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel yang memenuhi kriteria tersebut berasal dari SD Negeri Samirono dan SD Negeri Catur Tunggal 7 yang berjumlah 54 siswa, terdiri dari 33 siswa dari SD Negeri Samirono dan 21 siswa SD N Catur Tunggal 7. Instrumen yang dipakai untuk mengambil data menggunakan kuisisioner (angket) dari *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik Kowalski *et al.*, (2004) yang sudah dimodifikasi. Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas 5 sekolah dasar di wilayah kota Propinsi DIY adalah 3,70% dengan kategori sangat rendah, 42,59% rendah, 44,44% tinggi, 9,26% sangat tinggi. Ada beberapa persamaan dan perbedaan pada penelitian

kurniawati (2016) dengan penelitian ini. Persamaan dengan penelitian kurniawati (2016) terletak pada variabel yang akan di teliti yaitu tingkat aktivitas fisik sedangkan perbedaannya terletak pada populasi, jumlah sampel, tempat penelitian, instrumen yang digunakan, dan adanya penambahan variabel pengukuran MET pada penelitian ini. Populasi pada penelitian ini adalah anak remaja awal, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 33 responden, tempat penelitian dilakukan di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul dan instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan *Metabolic Equivalent* (MET).

2. Fitri Dwi Andriyani dan Nur Robi'ah Al Adawiyah (2017) Jurnal "*Physical Activity Level of Students Grade V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas*", maksud dan tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik kelas 5 Sekolah Dasar di MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas dengan metode deskriptif dan kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah 43,5 % dengan aktivitas rendah, 53,6% aktivitas sedang, 2, 9% menunjukkan aktivitas tinggi. Penelitian ini menggunakan *Physical Activity Questionnaire – Children* (PAQ-C). Sampel penelitian ini adalah 69 murid kelas 5 dengan rentang umur 10 – 12 tahun dengan teknik *random sampling*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis yaitu terletak pada teknik pengambilan sampel dimana peneliti menggunakan teknik yaitu *proportional random sampling*. Sampel yang di gunakan berbeda yaitu rentang usia 12 – 18 tahun dengan jumlah 33 anak

serta tempat penelitian yang berbeda yaitu di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul. Instrumen yang di gunakan berbeda dimana peneliti menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* dan *Metabolic Equivalent (MET)*.