

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Menurut *World Health Organization* aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi yang dilakukan dalam kegiatan pada saat bekerja, bermain, melakukan latihan fisik atau berolahraga, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan terlibat dalam kegiatan rekreasi.¹ WHO menyatakan *lifestyle disease* atau penyakit gaya hidup merupakan ancaman pada Negara-negara di asia pasifik. Istilah ini disebut juga sebagai *non-communicable diseases* (penyakit tidak menular) atau penyakit degeneratif.² salah satu tanda kesehatan adalah adanya kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sutri pada tahun 2014 menyatakan bahwa 80 % remaja cenderung kurang melakukan aktivitas.³ Dan hanya 10% yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Peningkatan kasus *lifestyle disease* pada saat ini sangat berhubungan erat dengan adanya perubahan gaya hidup, diantaranya adalah adanya ketidakseimbangan energi jangka panjang, yang ditandai dengan asupan makanan yang berlebih dibandingkan dengan aktifitas fisik yang dilakukan. Hal ini dapat menjadi salah satu manifestasi awal dari berat badan berlebih dan obesitas.

WHO menyatakan bahwa pada tahun 2016 lebih dari 340 miliar anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.⁴

Berdasarkan data dari RISKESDAS 2018 menyatakan bahwa tingkat obesitas pada orang dewasa di Indonesia meningkat menjadi 21,8 % dari 1,2 juta jiwa.⁵ Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Medan, pada tahun 2016 prevalensi obesitas di seluruh Puskesmas kota Medan sebesar 987 orang (15,98%) pada perempuan dan 779 orang (15,58%) pada pria.⁶

Prevalensi ini meningkat pada daerah tinggal di perkotaan dengan status ekonomi yang baik dan tingkat pendidikan yang tinggi.

Berat badan berlebih dan obesitas berhubungan dengan timbulnya penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus dan kolesterol dalam darah beserta beberapa penyakit kardiovaskular lainnya. Angka kejadian berat badan berlebih dan obesitas terus meningkat di seluruh dunia.

Menurut peneliti sebelumnya oleh Ana Medawati, dkk menemukan bahwa adanya ketidakseimbangan energi dan lemak yang tinggi dapat menyebabkan berat badan berlebih dan obesitas.⁷ Namun, peneliti lain yang dilakukan oleh Mikro Ampera & Melsy Pratiwi menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik yang menyebabkan berat badan berlebih dan obesitas.⁸

Berdasarkan penelitian tersebut, penulis ingin melakukan penelitian tentang gambaran tingkat dan pola aktivitas pada siswa SMA Negeri 1 Gunungsitoli.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan maka, disusun pertanyaan :
“Bagaimanakah tingkat aktivitas dan pola aktivitas fisik pada siswa SMA ”

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui tingkat dan pola aktivitas fisik siswa SMA

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada siswa SMA
- b. Mengetahui pola aktivitas fisik siswa SMA
- c. Mengidentifikasi gambaran indeks massa tubuh pada siswa SMA
- d. Mengetahui gambaran aktivitas fisik exercise dan non-exercise pada siswa SMA

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Akademik

a. Terhadap Peneliti

Meningkatkan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap tingkat aktifitas dan pola aktifitas fisik pada siswa SMA

b. Untuk Instansi

Untuk melaksanakan fungsi atau tugas sebagai lembaga yang menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian bagi masyarakat

1.5.2 Aspek Klinis

Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan bagi masyarakat tentang faktor-faktor yang menyebabkan obesitas pada populasi siswa SMA serta pentingnya untuk dilakukan tindakan pencegahannya.