

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Notoatmojo, 2007).

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Pada anak laki cenderung lebih tinggi dan lebih berat dari pada anak perempuan. Anak perempuan biasanya akan sedikit lebih tinggi dan lebih berat daripada laki-laki. Hal ini terjadi karena bentuk tulang dan otot pada anak laki-laki berbeda dengan perempuan. Anak perempuan lebih cepat kematangannya dari pada laki-laki. Dari segi biologis semua makhluk hidup mulai dari binatang sampai dengan manusia, mempunyai aktivitas masing-masing. Manusia sebagai salah satu makhluk hidup mempunyai bentangan kegiatan yang luas, sepanjang kegiatan yang dilakukannya, yaitu antara lain: berjalan, berbicara, bekerja, menulis, membaca, berpikir dan seterusnya. Secara singkat aktivitas manusia tersebut dikelompokkan menjadi 2 yaitu: a) Aktivitas-aktivitas yang dapat diamati oleh orang lain misalnya: berjalan,

bernyanyi, tertawa dan sebagainya, b) Aktivitas yang tidak dapat diamati orang lain (dari luar) misalnya berpikir, berfantasi, bersikap, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2005).

Mengingat lingkungan yang mendukung, meningkatkan tingkat aktivitas fisik membawa manfaat kesehatan seluruh kelompok usia. Orang yang mempunyai aktivitas fisik yang banyak lebih baik daripada orang yang tidak melakukan aktivitas sama sekali (WHO, 2013). Individu yang mempunyai aktivitas fisik yang tinggi biasanya memiliki IMT normal (Yin, 2010).

IMT adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. Di Indonesia IMT dikategorikan menjadi 4 tingkatan yaitu kurus, normal, gemuk dan obesitas (Depkes, 2001). Pada orang yang kekurangan berat badan atau kurus memiliki kalori yang sedikit sehingga energi yang masuk lebih sedikit dibandingkan dengan energi yang keluar karena hal tersebut aktivitas fisiknya akan lebih baik dibandingkan dengan yang gemuk. Untuk periode waktu yang cukup panjang. Masalah obesitas dapat terjadi pada usia anak-anak, remaja hingga dewasa. Prevalensi obesitas (persentil >95) pada anak rentang usia 5-15 tahun sebesar 8,3%. Faktor risiko yang paling berhubungan dengan obesitas pada anak usia 5-15 tahun adalah tingkat pendidikan anak setelah dikontrol oleh variabel jenis kelamin, riwayat obesitas ayah, kebiasaan olah raga dan merokok serta asupan protein. Perlu dilakukan upaya pencegahan dan penanggulangan faktor risiko obesitas dengan menanamkan pendidikan kesehatan pada anak sejak usia dini,

melalui peningkatan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE), seperti gerakan anti rokok, gerakan cinta serat (sayur dan buah) serta membudayakan aktivitas fisik (Sartika, 2011).

Dari berbagai macam pernyataan tersebut diatas maka fisioterapi sebagai salah satu tenaga medis yang memiliki tugas pokok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi suatu organ tubuh serta berperan penting dalam mencegah dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, merasa perlu melakukan penelitian dengan tema “Hubungan Antara *Index Massa Tubuh* dengan Aktivitas Remaja Putri”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara IMT dengan aktivitas fisik?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara IMT dengan aktivitas fisik.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari peneliti ini sebagai informasi ilmiah serta menambah pengetahuan tentang hubungan antara indeks massa tubuh dengan aktivitas remaja putri.

2. Manfaat Praktisi

Manfaat praktisi dari peneliti ini adalah membantu cara berpikir secara ilmiah dalam menghadapi permasalahan yang timbul dalam lingkungan fisioterapi yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan dapat dijadikan referensi bagi ilmuwan lain untuk melakukan penelitian lanjutan.