

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan bidang ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat dalam beberapa dekade terakhir membuat hidup manusia menjadi semakin mudah. Hal ini ditandai dengan peningkatan penggunaan tenaga mesin dan pengurangan penggunaan tenaga manusia. Manusia akan cenderung kurang melakukan aktivitas fisik dan memiliki *sedentary life style*. *sedentary life style* akan berkorelasi dengan terjadinya obesitas dan obesitas berhubungan dengan penurunan aktivitas fisik (Ortega, 2007).

Obesitas merupakan indikator status berat badan yang diukur melalui pengukuran indeks masa tubuh (IMT). Pengukuran IMT merupakan salah satu pengukuran antropometri untuk mengetahui komposisi tubuh seseorang (Thang, 2007). Pada tahun 2005, *World Health Organisation* (WHO) (2010) mengumumkan bahwa di seluruh dunia kurang lebih 1,6 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan dan setidaknya 400 juta dari populasi tersebut obesitas.

Di dalam *Al-Qur'an* pada surah *Al-'Araf* : 31 yang Artinya: “makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan.” Maksud dari ayat tersebut ialah Islam mengajarkan kita sebagai manusia agar makan dan minum secukupnya dan tidak berlebih-lebihan. Makan yang berlebih-lebihan merupakan faktor risiko terjadi obesitas.

Secara garis besar obesitas disebabkan karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan penggunaan energi. Kadar lemak tubuh yang berlebihan dapat menyebabkan VO_2max seseorang berkurang. Nilai VO_2max dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu IMT dan Aktivitas fisik (Wijayanti, 2006).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik yang kurang akan meningkatkan risiko kegemukan yang juga merupakan salah satu faktor berkurangnya VO_2max (Situmeang, 2005).

VO_2max adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi setelah aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai VO_2max yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat dari pada mereka yang tidak dalam kondisi baik. Pengukuran nilai VO_2max ini rupanya dapat digunakan untuk menganalisis efek dari suatu program aktivitas fisik. VO_2max umumnya digunakan untuk menentukan kemampuan aktivitas dimana kemampuan aktivitas akan berkaitan dengan sistem kardio dan sistem respirasi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang mengkaji hubungan antara IMT, aktivitas fisik dengan VO_2max pada remaja menunjukkan hasil bahwa remaja dengan IMT normal umumnya memiliki tingkat VO_2max yang lebih

baik dari pada remaja yang kekurangan dan kelebihan berat badan atau obesitas (Hesih et al., 2014).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik terhadap nilai VO_2max

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah ada hubungan antara indeks masa tubuh (IMT), dan aktivitas fisik dengan VO_2max ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adakah hubungan antara indeks masa tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan VO_2max .

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara indeks masa tubuh (IMT) dengan VO_2max .
- b. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan VO_2max .
- c. Untuk mengetahui hubungan secara bersama antara indeks masa tubuh (IMT), aktivitas fisik dengan VO_2max .

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Sebagai bahan pertimbangan bagi insitusi pendidikan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang fisioterapi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam kesehatan, kemudian informasi ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengertian kepada masyarakat luas tentang manfaat mengetahui hubungan antara indeks masa tubuh aktivitas fisik dengan VO_2max .

b. Bagi Masyarakat

Agar dapat digunakan sebagai strategi untuk menurunkan berat badan dan meningkatkan aktivitas fisik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat memberikan informasi atau sumber data bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan indeks masa tubuh (IMT), aktivitas fisik dengan VO_2max .