

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan cepat dan terjadi perubahan dramatis pada komposisi tubuh yang mempengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan. Terdapat peningkatan pada ukuran tulang dan massa otot serta terjadi perubahan pada ukuran dan distribusi dari penyimpanan lemak tubuh (Meredith, 2006). Salah satu cara penentuan obesitas adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT bisa menggambarkan lemak tubuh yang berlebihan, sederhana dan bisa digunakan dalam penelitian populasi berskala besar. Pengukurannya hanya membutuhkan 2 hal yakni berat badan dan tinggi badan, yang keduanya dapat dilakukan secara akurat oleh seseorang dengan sedikit latihan (Egger, 2008). Mengingat pentingnya kesehatan pada anak dan kecenderungan peningkatan prevalensi obesitas di Indonesia perlu penelitian-penelitian tentang hubungan obesitas dengan tingkat kesehatan pada anak di Indonesia. Hal ini tampaknya belum banyak dilakukan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani beserta komponen-komponennya (Barlow dan Dietz, 2009).

Pada remaja kesehatan ini seringkali terlupakan, padahal kesehatan ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik remaja yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Upaya untuk menjaga

kesehatan itu harus senantiasa dilakukan, karena Allah telah menciptakan manusia sebagai makhluk yang paling baik, sebagaimana dalam firmanNya:

﴿تَقْوِيمًا أَحْسَنَ فِي الْإِنْسَانِ خَلَقْنَا لَقَدْ﴾

Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (Depag RI, 2005: 598).

Manusia diciptakan oleh Allah dengan sebaik-baik ciptaan diantara makhluk-makhluk yang lain dan salah satu anggota tubuh manusia yang diciptakan oleh Allah adalah kaki agar manusia bisa berjalan. Berjalan merupakan salah satu hal paling penting yang kita lakukan setiap hari. Berjalan adalah bentuk gerak di mana pusat gravitasi tubuh bergerak secara bergantian pada sisi kanan dan sisi kiri pada setiap waktu setidaknya satu kaki bersentuhan dengan lantai dan selama singkat fase kedua kaki berada dalam kontak dengan lantai ini. Hal ini baik untuk kesehatan kita dan merupakan bentuk transportasi yang paling mudah dilakukan. Di dalam fisika, proses berjalan menggunakan hukum energi, daya dan gesekan. Teori ini dikenal sebagai hukum kekekalan energi (Johnson, 2010). Mekanisme berjalan normal sedemikian kompleksnya dan perubahan-perubahan yang terlihat pada postur, pola gerakan dan gaya berjalan antara satu orang dengan orang lain mungkin disebabkan oleh berbagai derajat perlambatan gerakan, berkurangnya kekuatan otot, meningkatnya postur fleksi, berkurangnya gerakan rotasi, berkurangnya ayunan lengan dan berkurangnya penggeseran berat tubuh unilateral dan stance times (waktu ketika kaki berada pada lantai).

Salah satu komponen kesehatan yang penting adalah komposisi tubuh. Beberapa penelitian tentang kesehatan berkaitan dengan komposisi tubuh telah

dilakukan. Penelitian diantara kelompok etnik berumur 9 tahun di Inggris menunjukkan bahwa anak obesitas dan anak yang pendek memiliki kesehatan lebih buruk dibandingkan anak-anak lainnya (Bettioli, et.al, 2009). Dari penelitian di Birmingham pada anak umur 6-11 tahun diperoleh kesimpulan bahwa terdapat korelasi negatif antara kebugaran kardiorespirasi dan peningkatan jaringan lemak (Johnson, et.all, 2010). Hal ini hampir serupa dengan penelitian di Jakarta yang mengukur tingkat kebugaran jasmani secara umum yakni didapatkan bahwa makin tinggi persen lemak tubuh makin rendah tingkat kebugaran jasmaninya (Sahari, 2007).

Para ilmuwan tahu bahwa orang pendek, termasuk anak-anak, menggunakan lebih banyak energi per pon masa tubuh mereka saat berjalan daripada orang yang lebih tinggi, tetapi mereka tidak tahu mengapa. Orang dengan tungkai pendek membutuhkan lebih banyak langkah untuk menempuh jarak yang sama dengan orang bertungkai panjang. Dengan kata lain orang yang tinggi memiliki langkah yang lebih panjang (Rettner, 2010). Orang dengan langkah panjang bisa berjalan lebih cepat daripada orang-orang dengan langkah pendek jika mereka mengambil jumlah langkah yang sama per menit karena mereka dapat menempuh jarak lebih jauh dalam setiap langkah kaki mereka. Tapi ada yang mengatakan bahwa kaki yang lebih pendek tidak menjadi alasan kecepatan berjalan yang lambat (Schwartz, 2012).

Obesitas dan rendahnya tingkat kebugaran jasmani memberikan dampak pada kecepatan jalan pada remaja. Penurunan kekuatan otot pada ekstremitas

bawah sering dikaitkan dengan penurunan kecepatan jalan (Lipsitz *et all.*, 2011).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan kecepatan jalan pada remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan kecepatan jalan pada remaja?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum yang hendak dicapai dengan adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Indeks Masa Tubuh dengan kecepatan jalan pada remaja.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui Indeks Masa Tubuh pada remaja di SMA Negeri 1 Blora.
- b. Mengetahui kecepatan jalan pada remaja di SMA Negeri 1 Blora.
- c. Mengetahui hubungan antara Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan kecepatan jalan pada remaja di SMA Negeri 1 Blora.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran di bidang fisioterapi kesehatan khususnya pada tingkat obesitas dan Indeks Masa Tubuh agar dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam memberikan asupan makanan yang tepat kepada remaja sehingga tidak terjadi obesitas.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Dinas Kesehatan dapat dijadikan masukan dalam perencanaan dan pelaksanaan kebijakan program kesehatan remaja terutama program pelaksanaan asupan gizi pada remaja.
- b. Bagi Puskesmas dapat mengaktifkan kegiatan olah raga di sekolah serta lebih memotivasi remaja untuk melakukan aktivitas jasmani secara berkala.
- c. Bagi Remaja supaya dapat menjaga indeks masa tubuh yang ideal dengan mengkonsumsi makanan-makanan yang kaya akan gizi dan rendah lemak.
- d. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan masukan dalam melakukan penelitian mengenai kecepatan jalan pada remaja.