

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Memasuki abad ke-21 merupakan masa transisi kependudukan di Indonesia. Fenomena ini dijadikan sebagai konsekuensi pembangunan, adanya transisi demografi menyebabkan perubahan pada struktur penduduk menurut umur. Jumlah penduduk Indonesia yang terbesar adalah anak-anak maka dalam masa transisi ini proporsi penduduk usia remaja semakin besar. Terdapat 36.600.000 (21 % dari total penduduk) remaja di Indonesia dan diperkirakan jumlahnya mencapai 43.650.000 pada awal abad ke-21 (Notoatmodjo, 2011).

Remaja adalah mereka yang berusia antara 10 sampai 19 tahun yang mana merupakan masa transisi antara kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan serta masa ini adalah periode kesempatan kedua untuk memperbaiki pertumbuhan bagi anak-anak yang mengalami defisit status gizi pada awal kehidupan mereka (Ghalib.J et al,2009).

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Menurut ciri perkembangannya, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu : (1). Masa remaja awal (10-12 tahun); (2). Masa remaja tengah (13-15 tahun); (3). Masa remaja akhir (16-19 tahun). Ciri khas tahap remaja awal dan tengah antara lain: lebih dekat dengan teman sebaya, ingin bebas, lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak. Ciri khas tahap remaja akhir antara lain: pengungkapan kebebasan diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya,

mempunyai citra jasmani dirinya, dapat mewujudkan rasa cinta, maupun berpikir abstrak (Depkes RI,2001).

Remaja merupakan kelompok manusia yang berada diantara usia kanak-kanak dan dewasa (Jones, 1997). Permulaan masa remaja dimulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat mencapai usia matang secara hukum diakui hak-haknya sebagai warga negara. Remaja sering kali disebut *adolescence* (*adolescere* dalam bahasa latin) yang secara luas berarti masa tumbuh dan berkembang untuk mencapai kematangan mental, emosional, social dan fisik. Masa remaja adalah salah satu fase yang penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Kondisi seseorang pada masa dewasa banyak ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja. Oleh karena itu status gizi dan kesehatan merupakan factor penentu kualitas remaja. Dengan status gizi dan kesehatan yang optimal pertumbuhan dan perkembangan remaja menjadi lebih sempurna (Hurlock, 1995).

Pada umumnya prestasi olahraga Indonesia masih sangat memprihatinkan baik dalam tingkat regional maupun internasional. Berbagai penyebab dapat mengakibatkan prestasi menurun. Selain masalah mental, psikis, teknik, dan strategi, juga faktor fisik terutama daya tahan (*endurance*) dan kebugaran yang kurang menunjang dapat mengakibatkan prestasi olahraga menurun (Sumosardjuno, 1992 dalam Suratmin, 2006).

Prestasi yang maksimal, seseorang harus mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi. Derajat kebugaran jasmani yang tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu aktivitas atau latihan fisik, status gizi, psikologi, umur, jenis kelamin dan suhu tubuh (Manuaba 1986). Faktor-faktor lain yang berhubungan dengan

kebugaran jasmani yaitu aktivitas fisik, status kesehatan, kebiasaan merokok dan minum-minuman beralkohol (Ismanto, et al., 2012).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depkes, 2002). Kebugaran merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan seseorang. Seseorang yang memiliki fisik sehat dan bugar, maka seseorang dapat menjalankan aktivitas harian secara optimal (Fatmah, 2011). Derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga (Irianto, 2007).

Proses pencapaian prestasi dalam bidang olahraga banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yaitu yaitu aktivitas atau latihan fisik, status gizi, psikologi, umur, jenis kelamin dan suhu tubuh (Manuba 1986). Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan dan penggunaan makanan. Makanan yang memenuhi gizi tubuh, umumnya membawa ke status gizi memuaskan. Sebaliknya jika kekurangan gizi atau kelebihan zat gizi esensial dalam makanan untuk jangka waktu yang lama disebut gizi salah (Suhardjo, 1989).

Derajat kesehatan dan kebugaran individu dipengaruhi 3 faktor utama salah satunya yaitu pengaturan asupan makanan atau zat gizi. Untuk memberikan kualitas yang baik adalah pada interaksi antara asupan zat gizi dengan peningkatan fungsi alat-alat tubuh (Fatmah, 2011). Konsumsi energi dan zat gizi seimbang dapat memperbaiki status gizi, meningkatkan ketahanan fisik, meningkatkan produktivitas (Depkes, 2010).

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2007). Indeks massa tubuh (IMT) adalah ukuran yang paling umum dari obesitas, tidak mencerminkan bentuk tubuh. Selain itu, dapat membiaskan, seperti pada individu dengan proporsi dari massa otot yang tinggi.

Penilaian status gizi digunakan sebagai indikator untuk menginterpretasikan keadaan gizi masa kini, masa lalu, dan prospek di keadaan gizi masa mendatang. Penilaian gizi dilakukan berupa survey untuk mengetahui keadaan gizi suatu populasi. Status gizi berpengaruh terhadap pertumbuhan, perkembangan fisik, mental remaja usia 10-15 tahun. Gambaran status gizi remaja dapat dilihat melalui data antropometri yaitu pengukuran BB/U, TB/U BB/TB serta berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh (IMT/U) (WHO 2010).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi diantaranya adalah faktor langsung yaitu konsumsi makanan dan penyakit infeksi. Serta faktor tidak langsung yaitu tingkat pendapatan, pengetahuan dan pendidikan (Suharjo, 2003). Secara umum survey konsumsi makanan dimaksimalkan untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga, perorangan serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan tersebut (Supariasa, 2001).

Berdasarkan hasil survey awal didapatkan informasi bahwa SMAN 1 Palimanan merupakan sekolah berbasis Internasional (SBI) di Kecamatan Palimanan yang kerap meraih prestasi di bidang akademik dan olahraga oleh karena itu pihak sekolah mendukung siswa-siswinya untuk berprestasi dalam olahraga. Oleh karena itu dalam studi ini peneliti ingin mengetahui keterkaitan hubungan status gizi terhadap tingkat kebugaran pada siswa kelas XI kisaran usia 15-16 tahun di SMAN 1 Palimanan. Kelompok responden yang dipilih dalam penelitian ini yaitu responden yang berusia antara 15-16 tahun yang merupakan peralihan usia dari kelompok remaja tengah dan remaja akhir karena pada masa ini lebih mencirikan pada citra jasmani (Depkes 2001).

## **B. Identifikasi Masalah**

Peran dan kedudukan status gizi yang baik dalam seseorang merupakan kontribusi yang penting dalam menilai tingkat kebugaran, karena kebugaran fisik merupakan kualitas fisik yang dicapai atau telah dicapai suatu populasi atau sampel sehubungan dengan status gizi yang mereka miliki. Almatsier (2004) menyebutkan bahwa status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Penilaian status gizi biasanya meliputi pengukuran antropometri, asupan diet, dan pengukuran biokimia, sejarah klinis dan fisik, serta data lainnya (Fatmah, 2011).

Kebugaran merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan seseorang. Kebugaran yang terdiri dari daya tahan kardiorespiratori dan kekuatan tubuh bagian atas merupakan unsur penting dalam melakukan aktivitas fisik, olahraga, dan latihan (Fatmah, 2011).

Menurut Wiarto (2013), kebugaran jasmani digolongkan menjadi dua keterkaitan yaitu berkaitan dengan kesehatan dan berkaitan dengan keterampilan. Adapun komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan seperti kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu reaksi dan kecepatan.

### **1. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini yang akan diteliti adalah status gizi siswa-siswi menengah atas kelas XI kisaran usia 15-16 tahun berdasarkan karakteristik individu yaitu IMT (indeks masa tubuh), jenis kelamin, tinggi badan dan berat badan. Variabel dependen yang ditentukan adalah kebugaran siswa – siswi setelah dilakukan tes fisik. Variabel independen yang ditentukan adalah status gizi. Membatasi masalah karena keterbatasan kemampuan, waktu, biaya dan tenaga maka yang digunakan adalah tes secara langsung yang dilaksanakan di SMAN 1 Palimanan.

### **2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dirumuskan suatu masalah apakah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran pada siswa kelas XI kisaran usia 15-16 tahun di sekolah menengah atas negeri (SMAN) 1 Palimanan.

### **3. Tujuan Penelitian**

#### **a. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran pada siswa kelas XI kisaran usia 15-16 tahun di sekolah menengah atas negeri (SMAN) 1 Palimanan.

#### **b. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik siswa berdasarkan jenis kelamin di SMAN 1 Palimanan
2. Mengukur berat badan dan tinggi badan siswa untuk menentukan status gizi.
3. Mengidentifikasi status gizi siswa laki-laki dan perempuan berdasarkan IMT/U.
4. Mengidentifikasi status kebugaran berdasarkan 5 tes kebugaran menurut TKJI yaitu *push-up*, *vertical jump*, *sit and reach*, lari cepat dan lari jauh pada siswa laki-laki dan perempuan.
5. Menganalisis hubungan karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada siswa laki-laki dan perempuan terhadap kebugaran berdasarkan 5 tes kebugaran menurut TKJI yaitu *push-up*, *vertical jump*, *sit and reach*, lari cepat dan lari jauh.
6. Menganalisis hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran berdasarkan 5 tes kebugaran menurut TKJI yaitu *push-up*, *vertical jump*, *sit and reach*, lari cepat dan lari jauh

#### **4. Manfaat Penelitian**

##### **a. Bagi Institusi**

Sebagai bahan referensi yang dapat dimanfaatkan untuk studi banding, informasi pembaca bahwa pentingnya menjaga kebugaran di usia dini untuk kesehatan di masa mendatang.

**b. Bagi siswa XI SMAN 1 Palimanan**

Memberikan informasi dan merubah pola jasmani siswa untuk tetap menjaga kebugaran di usia remaja

**c. Bagi peneliti**

Melatih menulis dan berfikir secara sistematis dan ilmiah juga sebagai pengalaman belajar dalam melakukan penelitian.