

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Adanya pergeseran budaya dari budaya gerak menjadi budaya diam menyebabkan terjadinya permasalahan pada aspek kesegaran jasmani. Hal ini disebabkan oleh dampak teknologi yang semakin canggih. Anak-anak lebih memilih diam sambil memainkan *gadget* atau diam sambil menonton televisi sehingga anak-anak cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam berbagai kegiatannya. Perihal inilah yang dapat menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani hingga berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan fisik anak.

Obesitas secara sederhana didefinisikan sebagai suatu keadaan dari akumulasi lemak tubuh yang berlebihan. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dengan keluaran energi sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam jaringan lemak. Kelebihan energi tersebut dapat disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan, sedangkan keluaran energi rendah disebabkan oleh rendahnya metabolisme tubuh, aktivitas fisik dan termogenesis makanan. Anak-anak dan dewasa muda yang mengalami obesitas akan cenderung mengalami obesitas pada saat dewasa dan dengan demikian resiko penyakit akan lebih besar seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, stroke, beberapa jenis kanker, dan osteoarthritis.

Anak obesitas, cenderung malas untuk bergerak dan lebih memilih kegiatan yang tidak memerlukan banyak energi agar tidak mudah lelah. Sehingga pada anak obesitas akan cenderung memiliki gaya hidup *sedentary* yaitu gaya hidup yang tidak banyak bergerak, sebagian waktu dihabiskan dengan cara duduk-duduk tanpa ada aktivitas fisik. Karena aktivitas fisik yang rendah maka anak yang obesitas akan cenderung mempunyai kebugaran jasmani yang rendah, dimana hal ini terlihat saat melakukan aktivitas fisik

anak obesitas akan mudah merasa lelah dibandingkan dengan anak normal seusianya. Padahal kebugaran jasmani pada anak sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Daya tahan kardiovaskular yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja anak.

Kebugaran adalah suatu keadaan dimana seseorang mampu melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang berarti. Kebugaran berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya.

Kebugaran terbagi menjadi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (meliputi kecepatan, daya ledak otot, ketangkasan, keseimbangan dan koordinasi) dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (meliputi kekuatan otot, daya tahan otot kelenturan, daya tahan kardiorespirasi dan komposisi tubuh).

Kebugaran kardiorespirasi dapat diukur dengan menentukan kapasitas maksimal volume oksigen yang dapat dipakai ketika melakukan aktivitas fisik. Volume O_2 maksimal (VO_2 maks) adalah jumlah volume maksimal Oksigen yang dapat diproses dan dikonsumsi oleh tubuh manusia pada saat melakukan aktivitas fisik ataupun kegiatan yang intensif sampai akhirnya terjadi kelelahan.

VO_2 maks sangat penting untuk performa fisik dan kesehatan pada umumnya karena selama kerja berat, tubuh seseorang membutuhkan 20 kali jumlah oksigen normal. Seseorang dengan stamina yang baik memiliki nilai VO_2 maks lebih tinggi, dapat melakukan latihan yang lebih berat, serta mempunyai daya konsentrasi yang lebih tinggi (Noor et al., 2013). Sedangkan rendahnya nilai VO_2 maks berisiko menimbulkan penyakit

kardiovaskular. Kebugaran kardiorespiratori berkontribusi besar terhadap status kesehatan seseorang (Hoeger dan Hoeger, 2011).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi adalah usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan status gizi. Status gizi seseorang dapat diukur dengan melakukan pengukuran indeks massa tubuh, yaitu dengan cara membagi berat badan dengan tinggi badan kuadrat. Status gizi yang dikategorikan sebagai obesitas dapat mempengaruhi kebugaran. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Agustini Utari tahun 2012 pada anak usia 12-14 tahun, didapatkan kesimpulan berupa semakin tinggi indeks massa tubuh semakin rendah tingkat kebugaran.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Pada anak sekolah dasar yang berusia 10-12 tahun atau yang berada pada tingkat 4 sampai tingkat 6, kebugaran merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat prestasi di sekolah. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan kardiorespirasi dapat diukur dengan menentukan kapasitas maksimal volume oksigen yang dapat dipakai ketika melakukan aktivitas fisik yang intens.

Mereka yang memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik dapat melakukan lebih banyak pekerjaan atau aktivitas sebelum menjadi lelah dibandingkan dengan mereka yang memiliki kebugaran kardiorespirasi buruk. Sehingga anak yang bugar akan terlihat lebih aktif dan lebih ceria dibandingkan dengan anak yang tidak bugar. Hal ini akan mempengaruhi semangat belajar anak.

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi seseorang, yaitu usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh atau status gizi dan aktivitas fisik. Salah satu faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi adalah status gizi, orang dengan indeks massa tubuh tinggi yaitu mereka yang memiliki tubuh dengan persentasi lemak yang tinggi cenderung memiliki daya tahan kardiorespirasi rendah.

Anak yang obesitas cenderung memiliki kebugaran yang rendah yang dapat berpengaruh pada prestasinya, namun tidak semua anak obesitas memiliki prestasi rendah, kebugaran hanya salah satu faktor yang dapat menentukan nilai prestasi anak. Selain itu anak obesitas dan memiliki kebugaran rendah memiliki faktor resiko untuk terjadi penyakit kardiovaskular. Agar terhindar dari risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, perlu untuk mengetahui apakah kebugaran seseorang rendah atau tidak.

Skripsi ini akan membahas tentang perbedaan kebugaran kardiorespirasi anak sekolah dasar usia 10-12 tahun pada kelompok dengan kategori indeks masa tubuh (IMT) normal dan kategori obesitas. Apakah dengan indeks massa tubuh tinggi yang dikategorikan sebagai obesitas mempunyai kebugaran kardiorespirasi rendah pada anak sekolah dasar usia 10-12 tahun.

C. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan kebugaran anak sekolah dasar usia 10-12 tahun pada kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal dan kategori obesitas ?”

D. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kebugaran anak sekolah dasar usia 10-12 tahun pada kategori IMT Normal dan kategori obesitas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh kebugaran terhadap anak obesitas.
- b. Mengetahui pengaruh kebugaran terhadap anak dengan IMT normal.

E. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan informasi mengenai keadaan kebugaran jasmani terutama pada daya tahan kardiorespirasi pada anak usia 10-12 tahun.

2. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan informasi dalam penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pentingnya kebugaran jasmani pada anak.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan informasi, evaluasi dan masukan dalam pelayanan fisioterapi.