

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan. Pada masa ini organ- organ tubuh manusia umumnya mulai berfungsi secara aktif. Pada masa remaja ini, aspek sosial, khususnya dalam pergaulan sehari – hari mulai dipengaruhi oleh aspek fisik dan mental. Terutama aspek fisik, dimana terjadi perubahan bentuk fisik, contohnya dapat dilihat dengan pertumbuhan kelamin sekunder. Perubahan bentuk fisik ini dapat dijaga agar tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan, yaitu dengan menjaga kesehatan tubuh. Kesehatan tubuh dapat dijaga melalui gaya hidup sehat, salah satunya dengan berolahraga. Olah raga atau latihan fisik secara teratur umumnya dapat meningkatkan derajat kesehatan baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani (Depkes RI, 1985).

Kesehatan merupakan pangkal dari semua proses yang terjadi pada tubuh. Menurut WHO (1970), sehat merupakan suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial serta terbebas dari penyakit atau kelemahan. Pemeriksaan medis yang diperlukan untuk mengetahui tubuh yang sehat meliputi pemeriksaan antropometris, fisiologis, biokimia, dan patologi anatomi (Azwar, 2004).

Tubuh yang sehat dapat dilihat dan dinilai dari penampilan fisik. Dalam beberapa kasus sering terjadi ketidaksesuaian penilaian fisik dan penilaian medis mengenai Indeks Massa Tubuh (IMT). Di Belanda, interpretasi berat badan pada sebagian orang dewasa termasuk

remaja yang salah menyebabkan kurangnya perhatian terhadap kondisi tubuh mereka (Steenhuis *et al*, 2006).

Salah satu cara untuk memperoleh tubuh sehat adalah dengan berolahraga. Berolahraga dapat menyebabkan perubahan atau adaptasi fisiologis pada tubuh. Pada dekade akhir-akhir ini, olahraga dapat dikatakan sudah merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Begitu banyak anggota masyarakat yang berolahraga, baik hari minggu maupun hari lainnya, laki-laki maupun perempuan, anak-anak maupun orang dewasa serta orang tua (Purba, 2003).

Tujuan berolahraga adalah untuk mencari kebugaran, maka frekuensi latihan cukup 3-5 kali perminggu. Durasi latihan setiap sesi juga berkaitan dengan tujuan berolahraga. Frekuensi latihan akan mempengaruhi perubahan yang terjadi pada tubuh. Meskipun hal itu tidak berdiri sendiri, artinya berkaitan dengan durasi dan intensitas (Purba, 2003).

Dengan berolahraga, maka kita dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani juga penting dalam penilaian estetika tubuh. Dimana derajat kesehatan yang baik dapat memicu metabolisme tubuh yang baik, sehingga berbagai timbunan zat – zat yang tidak dibutuhkan lagi oleh tubuh seperti timbunan lemak yang membungkus secara berlebihan otot – otot di beberapa bagian tubuh dapat larut atau terbuang keluar dari tubuh. Dengan demikian, berarti dapat menunjang bentuk dan proporsi tubuh menjadi lebih baik. Kebugaran jasmani dan proporsi tubuh yang baik bisa didapatkan dengan keseimbangan energi yang baik pula. Penyediaan jumlah energi yang cukup sangat penting karena sangat erat kaitannya dengan aktivitas seseorang (Almatsier, 2003).

Ada 3 faktor utama yang dapat menyebabkan keseimbangan energi yaitu diet atau asupan makanan yang seimbang, olahraga atau aktivitas fisik, dan faktor genetik. Menurut Soetiningsih (1998), faktor genetik merupakan modal dasar mencapai hasil proses

pertumbuhan. Melalui genetik yang berada didalam sel telur yang dibuahi, dapat ditentukan kualitas dan kuantitas pertumbuhan. Hal ini ditandai dengan intensitas dan kecepatan pembelahan, derajat sensitivitas jaringan terhadap rangsangan, umur pubertas dan berhentinya pertumbuhan tulang. Faktor genetik dalam penelitian ini tidak dibahas lebih lanjut, karena faktor genetik sulit dianalisa dan diintervensi mengingat populasi penelitian adalah remaja usia sekolah menengah. Keseimbangan energi yang didapat dari diet atau asupan makanan yang seimbang berpengaruh juga terhadap status gizi dalam tubuh. Ini merupakan proses metabolisme untuk memperoleh energi, dimana energi tersebut akan dipergunakan kembali untuk melakukan aktivitas – aktivitas tubuh, terutama aktivitas fisik. Keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Keadaan ini akan menghasilkan berat badan ideal atau normal (Almatsier, 2003).

Asupan makanan harus selalu cukup untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh dan juga tidak boleh berlebihan sehingga dapat menyebabkan *overweight* atau obesitas. Juga, karena makanan yang berbeda mengandung proporsi protein, karbohidrat, dan lemak yang berbeda – berbeda, maka keseimbangan energi yang wajar juga harus dipertahankan diantara semua jenis makanan ini sehingga semua bagian metabolisme tubuh dapat dipenuhi dengan bahan makanan yang dibutuhkan (Guyton *et al*, 1997).

Selain asupan makanan yang seimbang, keseimbangan energi juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik atau olahraga. Olahraga yang teratur dapat menjadikan seseorang tetap energik walau sudah berusia lanjut karena metabolisme tubuhnya secara otomatis menjadi lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang tidak pernah berolahraga secara teratur (Purba, 2003).

Olahraga atau aktivitas fisik berdasarkan sifat konsumsi oksigennya dibagi menjadi dua macam, yaitu olahraga yang bersifat aerobik dan olahraga yang bersifat anaerobik. Olahraga

atau aktivitas fisik terutama yang bersifat aerobik, apabila dilakukan secara teratur dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka secara tidak langsung, dapat membentuk tubuh yang proporsional karena organ – organ tubuhnya secara keseluruhan dapat bekerja secara aktif sehingga tidak menyimpan terlalu banyak cadangan lemak yang tidak dibutuhkan lagi oleh tubuh dan berpotensi untuk menimbulkan gangguan fungsi alat tubuh lainnya (Purba, 2003).

Olahraga aerobik dalam aktivitasnya melakukan pembakaran bahan-bahan makanan lebih banyak dibandingkan dengan olahraga anaerobik, sehingga menghasilkan sisa – sisa metabolisme tubuh yang tidak terpakai lebih sedikit . Berarti juga lebih sedikit meninggalkan timbunan – timbunan zat sisa contohnya seperti lemak tubuh. Dengan demikian olahraga aerobik lebih efektif untuk menghindari overweight atau kegemukan dibandingkan dengan olahraga anaerobik (Purba, 2003).

Meskipun ukuran tubuh sebenarnya memiliki korelasi yang kuat dengan persepsi berat badan, namun dalam beberapa penelitian menyebutkan tidak sedikit orang yang termasuk dalam kategori *overweight* tetapi tidak menyadarinya (Blokstra *et al* 1999, Crawford *et al*, 1999). Sebaliknya, sejumlah orang yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal merasa dirinya termasuk dalam kategori *overweight* (Tigemann *et al*, 1994).

Berat badan normal adalah idaman bagi setiap orang agar mencapai tingkat kesehatan yang optimal, untuk memperoleh keuntungan antara lain penampilan baik, lincah, dan resiko penyakit rendah (Supariasa *et al*, 2002).

Olahraga aerobik lebih banyak keuntungannya dibandingkan dengan olahraga anaerobik dalam hal pengaturan berat badan. Dalam institusi pendidikan terutama tingkat Sekolah Menengah Atas, umumnya jenis olahraga yang digunakan dalam kurikulum lebih banyak

menggunakan olahraga aerobik daripada olahraga anaerobik. Hal ini terjadi karena pada masa remaja tersebut, diharapkan para pelajar mendapatkan kondisi fisik yang baik dan dikemudian hari dapat mengembangkan potensi dirinya untuk kemajuan bangsa. Saat ini jarang dilakukan penelitian yang menghubungkan antara aktivitas aerobik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang khususnya dikalangan pelajar SMEA. Kalangan pelajar umumnya lebih kritis dalam masalah penampilan terutama proporsi tubuh, karena pada masa remaja seperti para pelajar mereka aktif dalam pergaulan atau bersosialisasi, dimana penampilan yang baik akan menimbulkan rasa percaya diri yang dapat menunjang dalam bersosialisasi. Berdasarkan alasan tersebut dan hasil pra survey yang dilakukan penulis, diperoleh data bahwa di SMEA YPPL (Yayasan Pendidikan Panjang Lampung ) kecamatan Panjang Bandar Lampung belum pernah dilakukan penelitian mengenai hal tersebut sebelumnya dan kondisi pelajar di SMEA tersebut memenuhi kriteria sebagai objek penelitian. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian tentang pengaruh aktivitas olahraga aerobik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pelajar SMEA YPPL (Yayasan Pendidikan Panjang Lampung ) kecamatan Panjang Bandar Lampung.

## **B. Rumusan Masalah**

Kesehatan tubuh dapat dijaga melalui gaya hidup sehat, salah satunya dengan berolahraga. Olahraga atau aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan derajat kesehatan baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani (Depkes RI, 1985).

Olahraga aerobik apabila dilakukan secara teratur dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani terutama kesehatan jantung dan paru - paru. Olahraga aerobik lebih banyak keuntungannya dibandingkan olahraga anaerobik. Salah satunya adalah pada saat tubuh melakukan olahraga aerobik, organ –organ tubuh lebih banyak melakukan pembakaran

bahan - bahan makanan sehingga menghasilkan sisa-sisa metabolisme tubuh yang tidak terpakai lebih sedikit dibandingkan dengan olahraga anaerobik. Hal ini terjadi karena pada olahraga aerobik otot-otot tubuh bergerak secara simultan atau serentak dan minimal terdapat 40 % otot yang aktif bekerja. Dengan kata lain, olahraga aerobik lebih efektif dalam pengaturan berat badan dibandingkan dengan olahraga anaerobik (Purba, 2003)

Berat badan normal adalah idaman bagi setiap orang agar mencapai tingkat kesehatan yang optimal, untuk memperoleh keuntungan antara lain penampilan baik, lincah, dan resiko penyakit rendah (Supriasa *et al*, 2002).

Berat badan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), selain dari tinggi badan. Sehingga dari latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah yaitu “Apakah ada hubungan antara aktivitas olahraga aerobik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pelajar SMEA YPPL kecamatan Panjang Bandar Lampung ?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

a. Tujuan umum :

Untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga aerobik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pelajar SMEA YPPL kecamatan Panjang Bandar Lampung.

b. Tujuan khusus :

1. Mengetahui keteraturan aktivitas olahraga aerobik pada pelajar SMEA YPPL kecamatan Panjang Bandar Lampung.
2. Mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) yang baik untuk pelajar SMEA YPPL kecamatan Panjang Bandar Lampung.

3. Menganalisis hubungan aktivitas olahraga aerobik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pelajar SMEA YPPL kecamatan Panjang Bandar Lampung.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang positif sehingga apabila dalam penelitian didapatkan adanya aktivitas olah raga aerobik kurang optimal, maka dapat dilakukan upaya perbaikan yang optimal untuk memperbaiki nilai Indeks Massa Tubuhnya (IMT).

2. Bagi objek penelitian

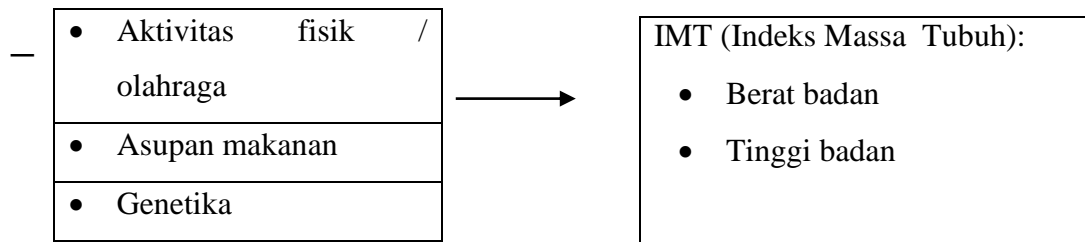
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang positif mengenai pentingnya aktivitas olahraga aerobik untuk menjaga kesehatan tubuh menjadi lebih baik.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini sangat berguna bagi penulis untuk memperluas wawasan, menerapkan dan mengembangkan ilmu yang sudah didapat semasa kuliah dalam praktek kehidupan sehari – hari di masyarakat.

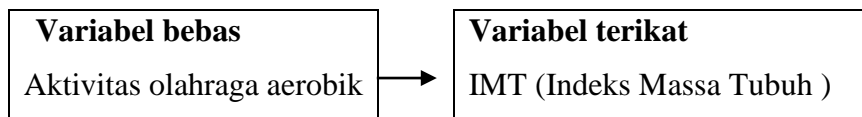
#### **E. Kerangka Pemikiran**

## 1. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

## 2. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

## F. Hipotesis

- $H_0$  : Tidak ada hubungan antara aktivitas olahraga aerobik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pelajar SMEA YPPL kecamatan Panjang Bandar Lampung.
- $H_1$  : Ada hubungan antara aktivitas olahraga aerobik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pelajar SMEA YPPL kecamatan Panjang Bandar Lampung.