

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka yang menghasilkan keluaran energi di atas metabolisme basal dan meningkatkan kesehatan. Contoh aktivitas fisik antara lain membersihkan rumah, berbelanja, mengendarai mobil, latihan fisik, olahraga. (Kementerian kesehatan RI, 2019). Peningkatan kurang aktivitas fisik memiliki dampak negatif pada sistem kesehatan, lingkungan, pembangunan ekonomi, kesejahteraan masyarakat dan kualitas hidup. Kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu faktor resiko utama penyakit tidak menular (PTM) dan kematian di seluruh dunia ini meningkatkan resiko kanker, penyakit jantung, stroke, dan diabetes sebesar 20-30%. (WHO, 2013)

Permasalahan yang terjadi saat ini, masyarakat indonesia menghadapi era globalisasi dengan teknologi mutakhir yang menyebabkan setiap individu (termasuk peserta didik) cenderung kurang bergerak. Sarana transportasi yang canggih, pola makan “junk food”, kebiasaan menonton televisi dalam waktu lama, lahan bermain/ berolahraga yang semakin sempit dan terisi oleh pembangunan mall/ bangunan-bangunan komersial, sekolah yang tidak memiliki halaman bermain, waktu bermain di sekolah yang tersita oleh jam pelajaran yang padat dan melelahkan serta kurikulum sekolah yang kurang memperhatikan pentingnya aktivitas fisik bagi peserta didik semakin mendorong peserta didik kurang bergerak, menjadi gemuk dan tingkat kebugaran jasmaninya rendah.

(Kementerian kesehatan RI, 2013).

Laporan kinerja kegiatan kesehatan kerja dan olahraga tahun 2021, dari hasil pengukuran kebugaran jasmani sebanyak 15.603 anak sekolah, didapatkan Hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali 13.77% (2.148 siswa), Baik 6.78% (1.058 Siswa), Cukup 7.25% (1.131 siswa), Kurang 7.24% (9.975 siswa), Kurang Sekali 63.93% (9.975 siswa) dan Tidak Bugar 1.03% (161 siswa). Melihat data tersebut, kebugaran jasmani anak sekolah terbanyak di kategori kurang sekali sebanyak 63.93%. Hal ini dapat disebabkan karena aktivitas fisik yang kurang pada anak sekolah saat pembelajaran secara daring. Berdasarkan penelitian, tingkat kebugaran kurang dapat mempengaruhi daya tangkap anak sekolah pada saat belajar dimana anak yang tidak bugar berisiko 5.6 kali lebih tinggi mempunyai prestasi yang kurang dibandingkan dengan anak yang bugar. (Kementerian kesehatan RI, 2021)

Mengingat pentingnya aktivitas fisik terhadap dampak kesehatan, pada tahun 2017 Pemerintah telah menerbitkan Instruksi Presiden no. 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), yang mengamanatkan para Kementerian/Lembaga, Pemerintah Daerah dan stakeholder terkait untuk menetapkan kebijakan dan mengambil langkah-langkah sesuai tugas, fungsi, dan kewenangan masing-masing untuk mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui: Peningkatan aktivitas fisik, Peningkatan perilaku hidup sehat, Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, Peningkatan kualitas lingkungan, dan Edukasi hidup sehat. (Presiden RI, 2017)

Kebugaran adalah kesejahteraan fisiologis yang mengurangi resiko penyakit hipokinetik, dasar untuk ikut serta dalam olahraga, dan kesehatan yang baik dapat membuat seseorang untuk menyelesaikan tugas hidup sehari-hari. Komponen tersebut antara lain daya tahan kardio-pernapasan, daya tahan kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. (Donnelly et al., 2016)

Kebugaran jasmani dapat menggambarkan kondisi fisik seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari, dimana seseorang dapat melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak mudah merasa lelah saat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Anak yang sehat belum tentu bugar, tetapi anak yang bugar pasti sehat. (Kementerian kesehatan RI, 2013)

Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi anak usia sekolah, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetisi, serta mendukung prestasi belajar. Peningkatan aktivitas fisik serta melakukan latihan fisik dan olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur di sekolah dapat menurunkan angka kesakitan dan mendukung pendidikan karakter peserta didik. (Kementerian kesehatan RI, 2019). Donnelly et al., (2016) mengatakan bahwa ada hubungan positif antara aktivitas fisik, kebugaran, kognisi dan prestasi akademik. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian (Erwinanto, 2017) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates, dan penelitian (Visensia, 2019) mengatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara oleh peneliti di SD Negeri 2 Sengkidu mengenai aktivitas fisik, dari 10 orang siswa mengatakan

pada waktu istirahat hanya duduk-duduk saja, kegiatan waktu luang di rumah digunakan untuk tidur siang, menonton TV dan bermain handphone. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada guru olahraga, dikatakan kegiatan senam kesegaran jasmani hanya dilaksanakan pada hari jumat, dan sejak pandemi covid 19 belum pernah dilaksanakan tes kebugaran untuk siswa.

Peneliti sebelumnya sudah pernah melakukan Pengukuran kebugaran jasmani di SD Negeri 1 Sengkidu pada tahun 2019, dilakukan pada 49 orang siswa menggunakan metode Rockport dengan mencatat waktu yang ditempuh dari masing-masing peserta untuk menyelesaikan lintasan sepanjang 1 km. Dari hasil pengukuran diperoleh bahwa 3 orang tergolong dalam kategori Baik (6,1%), 16 orang Cukup (32,6%), 11 orang Kurang (22,5%) dan 19 orang Kurang sekali (38,8%).

Berdasarkan latar belakang dan hasil studi pendahuluan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 2 Sengkidu”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 2 Sengkidu?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu
- b. Mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu
- c. Menganalisa Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan khususnya di bidang keperawatan anak serta dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anak Usia 10-12 Tahun

2. Manfaat Praktis

Hasil Penelitian ini dapat memberikan informasi, pengetahuan, dan menambah wawasan masyarakat terutama orang tua mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anak Usia 10-12 Tahun