

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini terdapat masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Hal itu juga terjadi pada remaja, tidak sedikit remaja yang menjaga tubuh agar tetap ideal dan langsing, tapi masalah utama bagi remaja putri yang ingin memperoleh tubuh langsing dan mempertahankan berat badan, mereka menerapkan frekuensi makan yang tidak teratur, pembatasan jenis dan sumber bahan makanan secara keliru sehingga akan menimbulkan masalah gizi kurang. Di Indonesia hasil Riskesdas 2013 menunjukkan, prevalensi kurus pada remaja yang berumur 16 – 18 tahun sebesar 9.4%. (1.9% sangat kurus dan 7.5% kurus), di provinsi Bali prevalensi remaja berumur 16 – 18 tahun dengan katogori kurus 5.3% (Depkes RI, 2013). Selain masalah gizi tersebut, remaja juga cenderung mengkonsumsi makanan secara berlebihan, tidak memperhatikan kebutuhan energi dan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya, mengkonsumsi makanan berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang baik akan menimbulkan masalah gizi lebih pada remaja. Hasil Riskesdas 2013, di Indonesia prevalensi gemuk pada remaja berumur 16-18 tahun 7.3% (5,7% gemuk dan 1.6% obesitas). Prevalensi remaja berumur 16-18 tahun dengan kategori gemuk di Provinsi Bali lebih tinggi jika dibandingkan dengan Indonesia yaitu 8.6%, sedangkan obesitas 2.6%. Status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran fisik.

Kebugaran fisik merupakan kemampuan yang digunakan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu luang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak dapat diperkirakan. Kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan antara lain terdiri dari ketahanan kardiorespirasi dan komposisi tubuh. Menurut WHO, dalam menilai daya tahan kardiorespirasi, VO_2 maksimum (VO_2 maks) atau konsumsi oksigen maksimum merupakan indikator tunggal terbaik yang dapat diukur secara langsung ataupun tidak langsung. Salah satu komponen kebugaran fisik yang penting adalah komposisi tubuh. Komposisi tubuh dapat dinilai dari Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT yang ideal dimungkinkan seseorang akan mencapai derajat kesehatan yang baik. IMT dipercaya dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh seseorang. IMT tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa IMT berkorelasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti *underwater weighing* dan *dual energy x-ray absorptiometry* (GrummerStrawn LM et al., 2002). Untuk orang dewasa yang berusia 20 tahun keatas, IMT diinterpretasi menggunakan kategori status berat badan standar yang sama untuk semua umur bagi pria dan wanita. Untuk anak-anak dan remaja, intpretasi IMT adalah spesifik mengikut usia dan jenis kelamin (CDC, 2009).

Beberapa penelitian tentang kebugaran fisik berkaitan dengan komposisi tubuh telah dilakukan. Penelitian di Jakarta (Sahari, 1997) yang mengukur tingkat kebugaran fisik secara umum yakni didapatkan bahwa makin tinggi persen lemak tubuh makin rendah tingkat kebugaran fisiknya. Di Indonesia, hasil pengukuran

tingkat kebugaran fisik di 22 provinsi yang dilakukan oleh pusat kesegaran jasmani pada tahun 2005 terhadap 7685 orang sampel didapatkan 34,4% memiliki tingkat kebugaran fisik kurang dan kurang sekali, 9,53% memiliki tingkat kebugaran fisik baik dan baik sekali, dan sisanya dinyatakan sedang. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang, diantaranya usia, jenis kelamin, makanan, aktifitas fisik, dan lemak tubuh (Susilowati,2007).

Pada remaja, terutama remaja putri tentunya menginginkan komposisi tubuh yang ideal dan kebugaran fisik yang baik. Salah satu aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja putri yang dapat mempengaruhi kebugaran fisik dan komposisi tubuhnya adalah kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah. Bagi remaja yang tidak suka berolah raga, Ekstrakurikuler Menari dapat menjadi salah satu alternatif untuk melakukan aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk mencapai kebugaran fisik. Aktivitas yang dilakukan pada ekstrakurikuler menari adalah gerak tubuh yang dihasilkan dengan mengikuti irama musik yang diputar. Sedangkan pada ekstrakurikuler olahraga melakukan aktivitas fisik yang juga melibatkan seluruh anggota tubuh. Pada aktivitas menari energi yang dikeluarkan setara dengan energi pada saat melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas sedang seperti senam atau olahraga permainan lainnya (Sharkey,2011).

Berdasarkan paparan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan kebugaran fisik dan komposisi tubuh remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler Menari dan Olahraga di SMAN 5 Denpasar. Dipilihnya SMAN 5 Denpasar dikarenakan SMAN 5 Denpasar merupakan salah satu SMA Negeri di Denpasar yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler Menari dan Olahraga. Hasil

dari kunjungan ke SMAN 5 Denpasar tersebut adalah sekolah ini yang termasuk sangat aktif melaksanakan ekstrakurikuler tersebut yang dilakukan serentak 1 minggu sekali dengan waktu 2 jam.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Apakah terdapat perbedaan Komposisi Tubuh dan Kebugaran Fisik pada remaja putri yang mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga di SMAN 5 Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan Komposisi Tubuh dan Kebugaran Fisik pada remaja putri yang mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga di SMAN 5 Denpasar

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai komposisi tubuh remaja putri yang mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga di SMAN 5 Denpasar.
- b. Menilai kebugaran fisik remaja putri yang mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga di SMAN 5 Denpasar.
- c. Menganalisis perbedaan komposisi tubuh remaja putri yang mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga.
- d. Menganalisis perbedaan kebugaran fisik remaja putri yang mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan atau kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya. Khususnya bagi instansi terkait dan bagi para peneliti dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian yang berkaitan dengan Kebugaran Fisik dan Komposisi Tubuh pada remaja putri yang mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga.

2. Manfaat praktis

Hasil Penelitian ini dapat digunakan :

- a. Untuk memberi atau menambah informasi kepada masyarakat tentang Komposisi Tubuh dan Kebugaran Fisik pada remaja putri yang mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga.
- b. Untuk sekolah dapat digunakan sebagai acuan dalam menentukan kebijakan mengikuti salah satu ekstrakurikuler tersebut guna meningkatkan kebugaran fisik remaja putri di SMAN 5 Denpasar.