

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan suatu periode dalam rentang kehidupan manusia dimana masa ini adalah peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Menurut World Health Organization (2018), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 - 19 tahun, sedangkan menurut badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) dalam Kemenkes RI, (2012) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.

Pada periode ini, kesehatan fisik remaja mencapai titik optimal dengan terjadinya puncak pertumbuhan tinggi badan (peak height velocity). Pada anak perempuan puncak pertumbuhan tinggi badan, terjadi sekitar usia 12 tahun dan pada anak laki-laki terjadi pada usia 14 tahun. Pada saat ini sedang aktif hormon pertumbuhan atau human growth hormone (HGH). Hormon ini berfungsi untuk memastikan agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara normal. Pada periode ini juga ditandai dengan mulai terjadi pubertas dengan dimulai berkembangnya seks primer maupun sekunder (Mayasari, 2019).

Pada remaja laki-laki, periode ini juga ditandai dengan membesarnya massa otot. (Handayani, 2020). Pada remaja perempuan selain mengalami

pertumbuhan tinggi badan, pada masa ini juga terjadi perubahan pada bentuk tubuh dan perubahan berat badan yang cukup signifikan. Pemenuhan kebutuhan nutrisi dan aktivitas fisik yang cukup dapat mendukung remaja untuk tumbuh secara optimal. (Florenxia, 2020).

Namun demikian, ada beberapa kondisi yang membuat kesehatan fisik remaja tidak optimal. Masalah kesehatan yang sering dialami dapat mengancam masa depan remaja Indonesia adalah kekurangan zat besi (anemia), kurang tinggi badan (stunting), kurang energi kronis (kurus) dan kegemukan atau obesitas. (Kemenkes RI, 2018). Masalah-masalah tersebut terjadi karena beberapa faktor, yaitu malnutrisi dan kurangnya aktivitas fisik. Malnutrisi adalah gangguan kesehatan yang terjadi akibat kekurangan maupun kelebihan gizi. Sedangkan, kurangnya aktivitas fisik (lack of physical) terjadi karena kualitas fisik yang rendah, kurangnya bergerak, olahraga, maupun latihan fisik (Lizzie S, 2018).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja berdampak pada rendahnya pengeluaran komponen pengeluaran energi yang terbesar oleh tubuh yaitu resting metabolic rate (RMR), yang dapat menyebabkan terjadinya resiko obesitas, resiko mengalami penyakit tidak menular, resiko mengalami gangguan mood atau suasana hati, berkurangnya fungsi kekuatan fisik dan otot saat usia lanjut. Dengan demikian, aktivitas fisik menjadi salah satu hal yang penting bagi remaja untuk mendukung kesehatan saat ini maupun mendatang (WHO,

2010). Aktivitas fisik berdasarkan jenisnya terbagi menjadi tiga, yaitu aktivitas harian seperti duduk dan menonton televisi, latihan fisik contohnya berlari, bersepeda dan senam serta olahraga aktif seperti basket, badminton, berenang, dan lain-lain (Kemenkes, 2018).

Kurang melakukan aktivitas fisik diidentifikasi menjadi penyebab tertinggi keempat terhadap mortalitas global (6% kematian global) (WHO, 2017). *The Lancet Child & Adolescent Health* (2019) menyatakan bahwa lebih dari 80% remaja yang bersekolah di seluruh dunia tidak berolahraga secara cukup dan tidak melaksanakan aktivitas fisik sesuai rekomendasi yaitu 1 jam perhari. Penelitian lain yang dilakukan PBB (Perserikatan Bangsa-bangsa) terhadap 1,6 juta siswa berusia 11 hingga 17 tahun di 146 negara yang diteliti antara tahun 2001-2016, menunjukkan bahwa anak perempuan kurang aktif dibanding dengan anak laki-laki di semua negara kecuali empat negara yaitu Tonga, Samoa, Afganistan dan Zambia.

Di Indonesia, menurut data dan informasi Profil Kesehatan Indonesia (2018) , proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk usia ≥ 10 tahun adalah sebesar 33,5%. Hal ini terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebesar 26,1%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Meldaria (2011) terhadap 60 remaja putri dengan status gizi yang normal maupun obesitas di SMA Kota Bogor, ditemukan sebagian besar yaitu 88.3% siswi memiliki tingkat aktivitas fisik termasuk rendah. Aktivitas remaja putri ini sebagian besar dihabiskan untuk sekolah dan tidur sebagai

suatu rutinitas. Aktivitas fisik hanya dilakukan saat berolahraga di mata pelajaran penjasorkes.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Damayanti (2020) terhadap 133 orang siswa dan siswi kelas 7 di SMP di Balapulung pada masa pandemi Covid-19, menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa paling banyak pada kategori ringan sebanyak 57 peserta didik (42,86%), kategori sedang sebanyak 41 peserta didik atau (30,83%), selanjutnya pada kategori berat sebanyak 35 peserta didik atau (26,32%).

Pada situasi saat ini, dunia sedang mengalami wabah pandemi Covid-19 termasuk Indonesia yang menyebabkan seluruh aspek dalam kehidupan terganggu. Aktivitas fisik yang pada awalnya normal menjadi terbatas karena terjadi perubahan pola aktivitas remaja dimana remaja seharusnya bergerak aktif bermain dengan teman sebaya tidak dapat dilakukan lagi dengan diberlakukannya social distancing atau menjaga jarak sosial di masyarakat, menjauhi kerumunan, dan menghindari perkumpulan banyak orang.

Pemerintah di Indonesia menerapkan kebijakan physical distancing, social distancing, dan limiting mobility sebagai upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 yang berdampak pada pola pembatasan aktivitas manusia dalam berbagai sektor kehidupan, salah satunya yaitu pada aspek pendidikan. Secara khusus pada jenjang pendidikan siswa tidak datang ke sekolah untuk melaksanakan pembelajaran teori dan praktek secara tatap

muka dan diganti dengan pembelajaran online melalui video conference atau metode pembelajaran daring lainnya. Siswa-siswi yang biasanya aktif melakukan aktivitas olahraga di lingkungan sekolah, baik melalui pelajaran penjasorkes maupun ekstrakurikuler olahraga tidak lagi dilakukan dengan adanya kuliah daring dari rumah.

Hal tersebut mengakibatkan terjadinya penurunan aktivitas fisik seperti penurunan jumlah langkah harian, peningkatan perilaku duduk, berbaring, bermain game, menonton televisi, dan peningkatan frekuensi kebiasaan pelajar dalam mengoperasikan smartphone dalam waktu yang lama untuk mendengarkan proses perkuliahan dan atau mengerjakan tugas sekolah yang diberikan guru, sehingga membuat pengeluaran energi yang kurang dan akibatnya adalah mengarah pada peningkatan resiko penyakit tidak menular.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 5 siswa di SMP Negeri 13 Bogor 3 orang siswa termasuk kedalam aktivitas fisik kategori rendah, sedangkan 2 orang siswa lainnya mendapat hasil aktivitas fisik kategori sedang. Hasil wawancara didapatkan bahwa lebih banyak siswa menghabiskan waktu luang untuk bermain game online dan berselancar di berbagai social media karena tidak bisa keluar rumah untuk berjalan-jalan. Karena keterbatasan remaja dalam melakukan aktivitas fisik di masa pandemi Covid-19, peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Aktivitas Fisik Remaja di SMP Negeri 13 Bogor pada Masa Pandemi Covid-19”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana Gambaran Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi COVID-19 di SMP Negeri 13 Kota Bogor Tahun 2021.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik remaja pada masa pandemi Covid-19 di SMP Negeri 13 Kota Bogor tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

Diketuinya gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin) pada remaja kelas 9 di SMP Negeri 13 Bogor.

- a. Diketuinya gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin) pada remaja di SMP Negeri 13 Bogor.
- b. Diketuinya gambaran aktivitas fisik remaja pada masa pandemi di SMP Negeri 13 Bogor.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Diharapkan seluruh tahapan, rangkaian dan hasil setiap kegiatan penelitian yang dilaksanakan peneliti dapat memperluas pengetahuan, wawasan serta memberikan pengalaman berharga untuk melatih kemampuan penulis dalam melaksanakan penelitian secara ilmiah.

2. Institusi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor

Diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai bahan masukan, acuan dan rujukan dalam pengembangan ilmu keperawatan, serta berguna sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh pihak institusi yang terkait khususnya dalam bidang ilmu keperawatan anak.

3. Tempat Penelitian

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian dapat memberikan gambaran aktivitas fisik remaja pada masa pandemi Covid-19 di tempat penelitian dan hasil tersebut dapat memberikan gambaran intervensi apa yang dapat diberikan kepada para remaja yang ada di tempat penelitian.