

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan gizi ganda yang dihadapi Indonesia yakni masalah penyakit menular dan gizi kurang serta terjadi peningkatan penyakit tidak menular seperti obesitas dan *overweight* (Chirissia, 2012). Secara global, prevalensi obesitas dan *overweight* telah mencapai masalah yang bersifat epidemik dimana tidak hanya mengancam orang dewasa tetapi juga anak dan remaja baik dinegara maju maupun negara berkembang (A. M. G. Cali dan S. Caprio, 2008). Remaja menjadi riskan terhadap masalah gizi lebih yakni obesitas dan *overweight*, karena remaja merupakan masa transisi dari anak ke dewasa dimana terjadi perubahan hormonal yang mempercepat pertumbuhan (Chirissia, 2012). Percepatan pertumbuhan pada remaja inilah yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan harian. Pola makan pada remaja yang tidak baik akan mempengaruhi pertumbuhan dan dapat berdampak pada penyakit kronis di kemudian hari (Riskesdas, 2013).

Faktor yang mempengaruhi berat badan pada remaja diantaranya adalah aktivitas fisik dan asupan. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan (Centrella-Nigro, 2009). Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang berdampak pada masalah gizi lebih (Hidayati *et.al.*, 2010). Aktivitas fisik remaja atau usia sekolah umumnya memiliki tingkatan aktivitas fisik sedang, dikarenakan kegiatan yang sering dilakukan adalah belajar. Remaja yang kurang melakukan aktifitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Oleh karena itu jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka seorang remaja mudah mengalami kegemukan (Irianto, 2007). Keberadaan permainan *gadget* yang cenderung membuat penggunaanya pasif menyebabkan rendahnya aktivitas remaja, sedangkan permainan tradisional khususnya pada permainan lompat tali menuntut adanya

gerakan atau aktivitas fisik. Dengan adanya peningkatan aktivitas fisik melalui permainan lompat tali diharapkan dapat membantu menurunkan berat badan dan memperbaiki status gizi remaja dengan gizi lebih.

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 mengungkapkan bahwa prevalensi gemuk pada remaja di Indonesia umur 16 – 18 tahun adalah 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Prevalensi kegemukan (IMT/U) pada remaja umur 16 – 18 tahun di Jawa Tengah sebanyak 7,1 persen (5,4% gemuk dan 1,7% obesitas) (Risikesdas, 2013). Proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1 persen dimana 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rerata Indonesia dan proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentari 6 jam perhari 24,1 persen (Risikesdas, 2013).

Hasil pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) yang dilakukan sebagai studi pendahuluan pada tanggal 22 Oktober 2016, terhadap 27 orang mahasiswi di asrama KH. Sahlan Rosjidi UNIMUS, menunjukkan 37% dari mereka mengalami gizi lebih. Atas hasil studi pendahuluan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti mahasiswi dengan gizi lebih di asrama KH. Sahlan Rosjidi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap berat badan mahasiswi dengan gizi lebih di asrama KH. Sahlan Rosjidi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap berat badan remaja dengan gizi lebih di asrama KH. Sahlan Rosjidi UNIMUS

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis aktivitas fisik mahasiswi asrama KH. Sahlan Rosjidi UNIMUS sebelum dan sesudah intervensi.
- b. Menganalisis kecukupan energi mahasiswi asrama KH. Sahlan Rosjidi UNIMUS sebelum dan sesudah intervensi.
- c. Menganalisis berat badan mahasiswi asrama KH. Sahlan Rosjidi UNIMUS sebelum dan sesudah intervensi.
- d. Menganalisis pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap berat badan mahasiswi asrama KH. Sahlan Rosjidi UNIMUS.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini akan dipublikasikan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap berat badan mahasiswi asrama KH. Sahlan Rosjidi UNIMUS.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dan sebagai referensi mahasiswa untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh permainan lompat tali terhadap berat badan mahasiswi asrama KH. Sahlan Rosjidi UNIMUS.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Daftar Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Variabel	Hasil
1	Wahyu Adiwinanto (2008)	Pengaruh Intervensi Olahraga di Sekolah terhadap Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kardiorespirasi Remaja Obesitas	Variabel bebas: Intervensi Olahraga Variabel Terikat: Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kardiorespirasi	Intervensi olahraga berpengaruh terhadap IMT dan tingkat kardiorespirasi
2	Fathirna Sientia (2012)	Pengaruh latihan senam aerobik terhadap perubahan berat badan peserta klub kebugaran	Variabel bebas: Latihan senam aerobik Variabel terikat: Perubahan berat badan	Terdapat penurunan berat badan pada peserta senam serobik setelah mengikuti latihan senam aerobik selama 12 minggu di klub kebugaran
3	M. Heydari, J. Freund, dan S. H. Boutcher (2012)	The Effect of High-Intensity Intermittent Exercise on Body Composition of Overweight Young Males	Variabel bebas: High-Intensity Intermittent Exercise Variabel terikat: Body Composition	12 minggu intervensi HIIE mengakibatkan adanya penurunan abdominal, trunk, lemak diperut secara signifikan
4	Amanda Staiano, Anisha A. Abraham dan Sandra Calvert (2013)	E. Adolescent Exergame Play for Weight Loss and Psychosocial Improvement: A Controlled Physical Activity Intervention	Variabel bebas: Exergame Play Variabel terikat: Weight loss dan psychosocial improvement	<i>Exergames</i> , lebih jika dimainkan secara kooperatif terbukti efektif untuk menurunkan berat badan remaja

Pada penelitian ini memiliki perbedaan pada variabel bebas yakni permainan tradisional lompat tali dan variabel terikat yaitu berat badan pada mahasiswa dengan gizi lebih.