

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku *sedentary* adalah perilaku kurang gerak yang dimana seseorang hanya mengeluarkan energi minimum (≤ 1.5 metabolic equivalent) dalam kesehariannya. Perilaku *sedentary* dapat berupa berlama-lama duduk, bersandar atau berbaring (Peterson et al., 2018). Perilaku *sedentary* semakin meningkat bersamaan dengan meningkatnya teknologi saat ini. Individu dalam usia remaja menjadi lebih sering duduk dan berbaring dengan *gadget* atau *smartphone* selama berjam-jam untuk bersekolah ataupun mencari hiburan tanpa berpindah tempat (Firman & Priambodo, 2017).

Ajaran agama islam mengajak umatnya untuk menghindari perilaku *sedentary* dan menganjurkan untuk beraktivitas dan bekerja. Sebagaimana Allah berfirman dalam Quran Surah Al-Furqan ayat 47, mengenai pemanfaatan dari siang dan malam, sebagai berikut.

“Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.” (QS. Al- Furqan: 47).

Menurut tafsir Quraish Shihab atas Surah Al-Furqan ayat 47 tersebut bahwa Allah menjadikan malam bagi manusia untuk tidur dan beristirahat, lalu menjadikan siang untuk berusaha dan bekerja.

Sebagaimana manusia membutuhkan keseimbangan antara kebutuhan tidur dan istirahat serta aktivitas fisik. Sehingga sudah sebaiknya manusia memanfaatkan waktu siang untuk beraktivitas dan bergerak bukan hanya menghabiskan waktu tanpa melakukan aktivitas yang berarti.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2010 menyatakan terdapat 81% remaja dunia mengalami aktivitas fisik tidak adekuat. Remaja perempuan ditemukan lebih kurang aktif dibandingkan remaja laki-laki dengan perbandingan 84% dan 74%. Di Indonesia sendiri ditemukan bahwa aktivitas fisik yang kurang pada remaja dengan rentang usia 15-19 tahun yaitu sebanyak 49,6%, hasil ini mengalami peningkatan yang signifikan dari data sebelumnya pada tahun 2013 yaitu sebanyak 35,4% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018).

Aktivitas fisik merupakan komponen yang dibutuhkan oleh manusia dan diketahui memiliki peran yang penting dalam kesehatan individu. Aktivitas fisik tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesehatan tubuh tetapi juga dapat berperan menurunkan resiko obesitas dan penyakit kardiovaskular (Spengler & Woll, 2013). Selain itu, menurut WHO (2018), aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kinerja otot dan kebugaran kardiorespirasi, menurunkan resiko penyakit jantung, diabetes, hipertensi dan beberapa jenis kanker, seperti kanker payudara dan kanker usus, bahkan depresi. Khususnya pada remaja dengan rentang usia 12-18 tahun, aktivitas fisik dapat mengurangi resiko kematian akibat penyakit

kardiovaskular dan dapat mencegah penyakit degeneratif ketika menginjak usia dewasa (Henn, 2015).

Individu yang memiliki perilaku kurang gerak diyakini beresiko mengalami obesitas. Sebagaimana yang terjadi pada saat ini prevalensi orang dengan obesitas meningkat dan diikuti pula dengan meningkatnya perilaku kurang gerak (Wulandari *et al.*, 2016). Penelitian yang dilakukan untuk melihat korelasi antara aktivitas fisik dan obesitas dilakukan pada remaja SMA Negeri 4 Kendari pada tahun 2016 ditemukan bahwa terdapat hubungan antara obesitas dengan aktifitas fisik yang kurang pada remaja (Wulandari *et al.*, 2016).

Perilaku kurang gerak juga meningkatkan resiko remaja untuk mengalami hipertensi. Sebuah penelitian yang menyatakan bahwa orang dengan aktivitas fisik kurang beresiko 7,86 kali mengalami hipertensi dibandingkan remaja yang aktif (Fitriani *et al.*, 2013). Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Kota Semarang ditemukan bahwa aktivitas fisik ringan memiliki pengaruh terhadap resiko hipertensi pada remaja (Kurnianingtyas *et al.*, 2017). Oleh sebab itu, dibutuhkan peran perawat untuk meningkatkan aktivitas fisik pada remaja.

Peran perawat sebagai edukator bertugas menyalurkan pengetahuan mengenai gaya hidup yang baik, salah satunya aktivitas fisik yang cukup. Edukasi yang dimaksudkan di sini bukan hanya terkait menyampaikan teori tetapi memunculkan perubahan dinamis dalam gaya

hidup individu tersebut. Perubahan dinamis yang muncul akibat munculnya kesadaran dari dalam diri individu untuk berperilaku sehat. Kesadaran untuk berperilaku hidup sehat dapat mencegah dampak buruk pada kesehatan individu di masa yang akan datang (Prasetyawati & Sari, 2013). Materi edukasi kesehatan dapat berupa durasi aktivitas fisik dan jenis intensitas aktivitas fisik yang diperlukan berdasarkan usia dan kebutuhan tubuh (*U.S Departemen of Health and Human Service, 2018*).

American Heart Assosiation (AHA) merekomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik selama 60 menit atau lebih per hari dengan intensitas sedang ke kuat bagi remaja dengan rentang usia 6-17 tahun. Contoh aktivitas fisik tersebut seperti berlari, bersepeda, memanjat pohon, lompat tali dan lain-lain (*U.S Departemen of Health and Human Service, 2018*). Dalam mengukur dan memastikan bahwa seseorang telah mencapai tingkat aktivitas fisik yang tepat perlu menggunakan sebuah instrumen. Instrumen yang dapat digunakan untuk melihat tingkat aktivitas fisik individu salah satunya adalah *Metabolic Equivalent (MET)* (ISNA, 2018).

Metabolic Equivalent (MET) adalah perbandingan antara tingkat energi yang dipakai pada saat beraktivitas dengan tingkat energi pada saat istirahat. 1 MET menyatakan energi yang dikeluarkan ketika duduk istirahat. Sebagaimana berarti dalam kondisi duduk istirahat penggunaan oksigen sebanyak 3,5 mililiter per kilogram berat badan per menit (*U.S. Departement of Health and Human Service, 2018*). Pengansumsian apabila

individu memiliki berat badan 50 kilogram, maka penggunaan oksigen saat istirahat ($50 \times 3,5$) yaitu 175 mililiter.

Metabolic Equivalent (MET) sendiri dikategorikan berdasarkan intensitasnya yaitu *light-intensity*, *moderate-intensity*, *vigorous-intensity activity*. *Light-intensity activity* adalah apabila MET kurang dari 3.0, contohnya kegiatan memasak atau kegiatan rumah tangga ringan. *Moderate-intensity activity* adalah apabila MET antara 3.0-6.0, contoh kegiatan seperti bermain tenis ganda atau membersihkan halaman. Sedangkan, *vigorous-intensity activity* adalah apabila jumlah MET lebih dari 6.0, jenis kegiatan seperti jogging, berlari, atau membawa beban berat selama menaiki tangga (*U.S. Departement of Health and Human Service*, 2018). Aktivitas fisik yang tercapai akan menaikkan kebugaran fisik individu secara bersamaan.

Kebugaran fisik adalah kondisi dimana individu dapat melakukan aktivitas sehari-sehari dan tidak kelelahan dengan penambahan beban kegiatan yang tiba-tiba serta terbebas dari penyakit. Kebugaran fisik dapat menjadi tolak ukur seseorang dikatakan sehat dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa hambatan (Safaringga & Herpandika, 2018). Kebugaran fisik dapat membantu seorang individu untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisiknya (Risidiana *et al.*, 2019).

Kebugaran fisik dan aktivitas fisik memiliki hubungan antara satu sama lain dan keduanya memiliki pengaruh yang positif untuk kesehatan. Biasanya pada orang yang kurang aktif secara fisik apabila mengalami

peningkatan dan kemajuan dalam intensitas aktivitas fisik, maka akan diikuti dengan peningkatan kebugaran fisik pula (*U.S. Departement of Health and Human Service, 2018*).

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk menyusun *literature review* terkait hubungan dari aktivitas fisik dan kebugaran fisik terutama pada remaja di masa tumbuh kembang.

B. Pertanyaan *Review*

Berdasarkan latar belakang di atas terbentuk pertanyaan *review* yaitu: bagaimanakah hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik pada remaja?

C. Tujuan

Adapun, tujuan dari penulisan *literature review* ini adalah untuk menjelaskan terkait hubungan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik pada remaja.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap *literature review* ini dapat menjadi dasar tinjauan pustaka dan materi pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan, institusi kesehatan dan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penulis berharap *literature review* ini dapat menambah kesadaran masyarakat untuk menerapkan dan meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.