

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah fase tumbuh ke arah kematangan, namun kematangan yang dimaksud bukan hanya kematangan fisik tetapi juga kematangan sosial dan psikologi (Jayanti, 2019). Usia remaja dimulai dari umur 11 -20 tahun, yang dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu remaja awal 11 - 13 tahun, remaja tengah 14 - 16 tahun, dan remaja akhir 17 - 20 tahun (Prawirohardjo,2011). Remaja obesitas merupakan seseorang pada fase tumbuh ke arah pematangan yang mengalami kelebihan berat badan akibat penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, protein,dan lemak.

Menurut data kesehatan di Kabupaten Jember, bahwa kejadian berat badan lebih pada remaja sekolah menengah atas mengalami peningkatan di tahun 2017 sebanyak 101 remaja menjadi 146 remaja (Dinkes Jember, 2017). Obesitas memiliki dampak pada kesehatan seperti resistensi insulin, penyakit jantung koroner, gangguan tulang sendi, gangguan mental. Sudargo, dkk (2018) menyebutkan obesitas juga disebabkan oleh garis keturunan genetik, lingkungan, penyakit yang diderita, pola makan dan aktivitas fisik kurang.

Analisis situasi yang dilakukan di SMA Negeri Rambipuji yang dilakukan pada bulan agustus tahun 2019 mendapatkan hasil bahwa murid kelas X dan XI yang mengalami obesitas sebanyak 6,09% dari jumlah 525 murid dan obesitas lebih banyak dialami oleh perempuan serta hampir sebagian besar murid melakukan aktivitas sedentari >3 jam/hari, termasuk murid yang mengalami obesitas. Aktivitas sedentari paling banyak dilakukan oleh kelas XI dengan aktivitas bermain *gadget*, lama durasi bermain *gadget* akan bertambah di hari sabtu dan minggu. Melihat fenomena yang ada, aktivitas sedentari masih menjadi masalah yang tidak dapat dianggap remeh pada sebagian remaja Indonesia.

Menurut penelitian di Amerika tentang aktivitas sedentari yang menggunakan *cut off points* <3 jam, 3-5,9 jam, ≥6jam, menunjukkan bahwa pengurangan aktivitas sedentari sampai dengan < 3 jam/hari dapat meningkatkan umur harapan hidup sebesar 2 tahun (Katzmarzyk *et al*, 2012). Secara umum

proporsi perilaku kurang aktif di Indonesia mencapai 26,1%, terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas kurang, lima provinsi tertinggi adalah provinsi DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh masing-masing (37,2%). Di Jawa Timur peringkat ketiga aktivitas sedentari menggunakan *cut off point* ≥ 6 jam sebesar 33,9% (Kemenkes RI, 2013).

Pada penelitian dengan judul hubungan antara aktivitas sedentari dengan prevalensi *overweight* (studi pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 11 Surabaya) menunjukkan bahwa terdapat 21,69% anak berusia 16-18 tahun mengalami *overweight*. Rata-rata aktivitas sedentari 3 jam/hari dilakukan pada hari senin sampai jumat oleh siswa yang mengalami *Overweight* dan akan meningkat pada hari sabtu dan minggu menjadi 5 jam/hari (Lestari dan Nurhayati, 2018). Menurut Suhendro (2012) Apabila pada usia 16 tahun-18 tahun kurang melakukan aktivitas fisik bahkan cenderung rendah, akan mengakibatkan kelebihan berat badan dan penyakit tidak menular lainnya. Selain itu, kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi belajar. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani akan semakin baik tingkat prestasi siswa.

Aktivitas fisik yang kurang atau cenderung rendah biasa disebut aktivitas sedentari, lebih dikenal lagi dengan kata malas gerak. Aktivitas sedentari merupakan perilaku seseorang yang bersifat menetap atau tidak berpindah-pindah saat bekerja, dirumah maupun ditransportasi dalam waktu yang lama tetapi bukan termasuk waktu tidur dan tidak sama dengan perilaku kurangnya olahraga atau aktivitas fisik biasa. Perilaku kurang aktif memiliki dampak tidak baik bagi tubuh seperti, penyumbatan pembuluh darah, penyakit jantung, dan mempengaruhi umur harapan hidup (Kemenkes RI, 2013). Aktivitas sedentari juga dapat disebabkan oleh adanya kemajuan teknologi terutama dengan keberadaan *gadget*, yang mana semua pekerjaan atau kegiatan manusia menjadi lebih mudah namun kemudahan yang ada secara tidak disadari membuat aktivitas sedentari semakin meningkat (Tanjung dkk, 2017).

Aktivitas sedentari dengan status gizi saling berkaitan, banyak penelitian sudah dilakukan untuk membuktikan bahwa aktivitas sedentari mengakibatkan obesitas, namun sampai saat ini belum ada yang memuat informasi tentang

aktivitas sedentari dalam bentuk cetak atau media. Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti dengan memberikan kuesioner pemilihan media (modul, *booklet*, buku saku) aktivitas sedentari kepada murid, sebagian besar murid memilih media modul karena memuat informasi lebih lengkap dan detail dalam penjelasan materi dengan persentase sebesar 49,04%.

Penggunaan media modul, *booklet*, dan buku saku pada kuesioner pemilihan media, dikarenakan jika media tersebut berbentuk buku, diharapkan lebih memadai dan memiliki daya tampung yang besar sehingga dapat memuat informasi tentang aktivitas sedentari lebih banyak, yang nantinya akan digunakan sebagai media edukasi untuk diberikan kepada murid (Kustiawan, 2016). Berbeda apabila menggunakan media selebaran seperti *leaflet*, poster, brosur hanya memuat penjelasan secara umum saja, sehingga tidak dapat menyampaikan seluruh informasi mendalam seperti keinginan peneliti (Riyana, 2012). Penelitian dengan judul efektivitas penggunaan modul pembelajaran pendidikan kewarganegaraan dalam upaya pencapaian hasil belajar siswa kelas ix smp negeri 4 kalasan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok menggunakan modul dalam proses pembelajaran dengan kelompok yang tidak menggunakan modul dalam proses pembelajaran, hal ini ditunjukkan dengan hasil rata-rata akhir kelas kontrol adalah 85,17 sedangkan hasil rata-rata akhir kelas eksperimen adalah 89,60 (Muslim,2012).

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Penyusunan Modul sebagai Edukasi Aktivitas Sedentari Pada Remaja Obesitas Di SMA Negeri Rambipuji”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana penyusunan media edukasi modul aktivitas sedentari yang akan diberikan kepada remaja obesitas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menyusun media modul sebagai edukasi aktivitas sedentari pada remaja obesitas

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Membuat prototype modul sebagai edukasi aktivitas sedentari pada remaja remaja obesitas
2. Mendapatkan hasil validasi kelayakan materi modul sebagai edukasi aktivitas sedentari terhadap remaja obesitas dari ahli materi
3. Mendapatkan hasil validasi kelayakan media modul sebagai edukasi aktivitas sedentari terhadap remaja obesitas dari ahli media

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Remaja

Media ini diharapkan dapat membantu remaja lebih sadar tentang pentingnya aktivitas fisik sehingga dapat mengurangi aktivitas sedentari yang dapat menyebabkan obesitas pada remaja.

1.4.2 Bagi Institusi

Agar dapat dijadikan sebagai bahan rujukan ilmiah bagi akademisi dalam mengkaji lebih lanjut media tentang aktivitas sedentari

1.4.3 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alat bantu untuk mengurangi aktivitas sedentari yang berlebih pada remaja dan menambah wawasan ilmu yang didapat peneliti disetiap tahapannya.