

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status kesehatan remaja merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Namun, saat ini remaja menghadapi berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang tidak mencukupi dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan metabolik, serta menurunnya kebugaran jasmani pada remaja. Secara umum, aktivitas fisik pada remaja dapat diukur melalui keterlibatan dalam kegiatan fisik sehari-hari, seperti olahraga, bermain, dan aktivitas sekolah. Dalam penelitian lapangan, aktivitas fisik sering diukur menggunakan indikator minimal 30 menit per hari sebagai bentuk aktivitas fisik sedang yang dilakukan secara rutin. Di Indonesia, hasil penelitian oleh Hanifah et al. (2023) menunjukkan bahwa prevalensi aktivitas fisik rendah pada remaja masih cukup tinggi, yaitu sekitar 57% remaja memiliki aktivitas fisik kategori rendah, yang berkaitan dengan meningkatnya perilaku sedentari seperti penggunaan gawai dan kurangnya aktivitas olahraga (Hanifah et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji tingkat aktivitas fisik remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhinya sebagai upaya peningkatan kesehatan pada kelompok usia sekolah.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik pada siswa sekolah meliputi kegiatan olahraga, aktivitas belajar yang melibatkan gerakan tubuh, serta kegiatan sehari-hari seperti berjalan, bermain, dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Aktivitas fisik yang cukup memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, antara lain meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan kardiovaskular, serta membantu mempertahankan berat badan yang sehat (World Health Organization, 2020). Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan metabolik, serta menurunnya kebugaran pada remaja (Mahyuddin et al., 2025). Dengan demikian, aktivitas fisik yang memadai menjadi kebutuhan penting bagi

remaja karena berkaitan erat dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sedang berlangsung pada masa sekolah.

Remaja usia sekolah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik sehari-hari. Aktivitas fisik yang memadai memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan kardiovaskular, meningkatkan kekuatan otot dan tulang, serta membantu mempertahankan status gizi yang optimal. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan, menurunnya kebugaran jasmani, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada masa dewasa (Guthold et al., 2020). Oleh karena itu, perilaku kesehatan yang terbentuk pada masa remaja, termasuk kebiasaan makan dan gaya hidup aktif, menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya peningkatan derajat kesehatan remaja. Kebutuhan energi untuk melakukan aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan yang diterapkan remaja sehari-hari. Asupan makanan yang tidak memadai dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi sehingga tubuh lebih cepat mengalami kelelahan dan menurunkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik secara optimal. Dengan demikian, kebiasaan makan yang baik menjadi salah satu faktor penting yang dapat mendukung keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik sehari-hari. Dalam upaya mendukung aktivitas fisik yang optimal, terdapat beberapa faktor perilaku kesehatan yang berperan penting, salah satunya adalah kebiasaan sarapan pagi.

Sarapan pagi merupakan salah satu kebiasaan makan yang penting bagi remaja. Sarapan merupakan sumber energi awal yang dibutuhkan tubuh setelah berpuasa selama kurang lebih 8–12 jam pada malam hari. Energi yang diperoleh dari sarapan berfungsi menjaga kadar glukosa darah, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mendukung aktivitas fisik sepanjang hari (Sakliressy et al., 2025). Namun demikian, kebiasaan sarapan pada anak dan remaja di Indonesia masih tergolong rendah. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa sekitar 26% anak usia sekolah di Indonesia tidak terbiasa sarapan sebelum melakukan aktivitas harian (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kebiasaan melewatkan sarapan dapat

menyebabkan tubuh kekurangan energi sehingga siswa mudah merasa lelah dan kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Selain dipengaruhi oleh asupan energi melalui sarapan, tingkat aktivitas fisik remaja juga dapat dipengaruhi oleh perilaku kesehatan lainnya yang berisiko terhadap kondisi fisik dan kebugaran tubuh.

Salah satu perilaku kesehatan yang berpotensi memengaruhi aktivitas fisik remaja adalah kebiasaan merokok. Merokok pada usia sekolah masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Data Global Youth Tobacco Survey (GYTS) Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 19,2% pelajar usia 13–15 tahun merupakan perokok aktif, sedangkan sekitar 40,6% pernah mencoba merokok (World Health Organization & Ministry of Health Indonesia, 2020). Kondisi tersebut juga menjadi perhatian di Kabupaten Jember. Penelitian yang dilakukan di Desa Ajung, Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember menunjukkan bahwa 19,64% responden merupakan perokok aktif setiap hari, dengan sebagian besar mulai merokok pada usia 15–19 tahun. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok masih cukup tinggi di wilayah Jember sehingga diperlukan upaya pencegahan sejak usia sekolah (Ningrum & Indrayani, 2019). Selain itu, data tersebut juga menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan perilaku merokok pada kelompok remaja laki-laki dalam beberapa tahun terakhir. Perilaku merokok pada remaja dapat berdampak pada sistem pernapasan dan kardiovaskular. Nikotin dan zat berbahaya lainnya dalam rokok dapat menurunkan kapasitas aerobik serta menyebabkan tubuh lebih cepat mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas fisik (Piotrowska et al., 2020). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik baik secara individu maupun dalam kelompok sebaya, di mana remaja yang memiliki teman dengan aktivitas fisik rendah memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk merokok (Smit et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok berpotensi menurunkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik di sekolah.

Hubungan antara kebiasaan sarapan, perilaku merokok, dan aktivitas fisik tidak terlepas dari perubahan pola hidup remaja yang terjadi saat ini. Di Indonesia,

meningkatnya penggunaan gawai, berkurangnya aktivitas luar ruangan, serta munculnya berbagai perilaku berisiko dapat menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik pada remaja. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena aktivitas fisik yang rendah dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang, baik secara fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada siswa, termasuk kebiasaan sarapan dan kebiasaan merokok.

Fenomena rendahnya kebiasaan sarapan, masih adanya perilaku merokok, dan rendahnya aktivitas fisik pada remaja juga ditemukan pada lingkungan sekolah yang menjadi lokasi penelitian ini. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 19 siswa SMP Nurus Salam Wuluhan, diperoleh bahwa 11 siswa (57,9%) tidak terbiasa sarapan secara rutin dalam 7 hari terakhir, sedangkan 8 siswa (42,1%) terbiasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Selain itu, ditemukan 3 siswa (15,8%) memiliki kebiasaan merokok dan 9 siswa (47,4%) terpapar asap rokok di lingkungan rumah. Dari aspek aktivitas fisik, sebanyak 10 siswa (52,6%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang ditandai dengan kurangnya keterlibatan dalam olahraga maupun aktivitas fisik harian selama 7 hari terakhir. Penelitian yang dilakukan pada siswa sekolah dasar di Kabupaten Jember oleh Antika dan Werdiharini (2024) juga menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan masih menjadi perhatian karena masih ditemukan siswa yang tidak rutin sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kebiasaan sarapan tidak hanya terjadi secara nasional, tetapi juga ditemukan pada anak usia sekolah di Kabupaten Jember sehingga perlu mendapat perhatian dalam upaya peningkatan status kesehatan dan kebiasaan hidup sehat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan perilaku kesehatan pada remaja yang berpotensi memengaruhi tingkat aktivitas fisik sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan merokok dengan aktivitas fisik pada siswa.

Untuk memahami kondisi tersebut secara lebih spesifik, diperlukan penelitian pada lingkungan sekolah yang memiliki karakteristik remaja yang beragam. SMP

Nurus Salam Wuluhan dipilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan hasil studi pendahuluan ditemukan adanya permasalahan terkait kebiasaan sarapan, perilaku merokok, dan aktivitas fisik pada siswa. Selain itu, siswa pada jenjang sekolah menengah pertama berada pada masa remaja awal yang merupakan periode penting dalam pembentukan pola makan, perilaku kesehatan, dan gaya hidup aktif yang dapat berlanjut hingga masa dewasa. SMP Nurus Salam Wuluhan memiliki jumlah siswa kelas VII hingga IX sebanyak 55 siswa, sehingga memungkinkan dilakukannya penelitian secara menyeluruh menggunakan total sampling untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan merokok dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik remaja, kajian yang secara khusus meneliti hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan merokok dengan aktivitas fisik pada siswa sekolah menengah pertama di wilayah Wuluhan masih sangat terbatas. Padahal, informasi tersebut sangat penting sebagai dasar dalam merancang program edukasi gizi dan promosi kesehatan di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan merokok dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa SMP Nurus Salam Wuluhan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pihak sekolah, tenaga kesehatan, serta orang tua dalam meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya penerapan perilaku hidup sehat pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan merokok dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa SMP Nurus Salam Wuluhan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan merokok dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa SMP Nurus Salam Wuluhan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan merokok, dan tingkat aktivitas fisik pada siswa SMP Nurus Salam Wuluhan.
2. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa SMP Nurus Salam Wuluhan.
3. Menganalisis hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa SMP Nurus Salam Wuluhan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan merokok dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa sekolah menengah pertama.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah dan sumber informasi di bidang gizi masyarakat dan kesehatan remaja, khususnya terkait pengaruh kebiasaan makan dan perilaku berisiko terhadap aktivitas fisik siswa usia sekolah.

1.4.3 Manfaat Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak SMP Nurus Salam Wuluhan mengenai kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan merokok, serta tingkat aktivitas fisik siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang program edukasi gizi, promosi perilaku hidup sehat, serta pencegahan perilaku merokok di lingkungan sekolah.

1.4.4 Manfaat Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan pagi sebagai sumber energi serta dampak kebiasaan merokok terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh.