

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/ rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (1).

Namun, di tengah kemajuan teknologi modern, kecenderungan gaya hidup tidak aktif semakin meningkat. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, sekitar 60-85% orang dewasa dan 80% remaja di seluruh dunia menjalani kehidupan yang tidak aktif secara fisik, dengan lebih dari dua juta kematian global dikaitkan dengan kurangnya aktivitas fisik. Anak-anak juga turut terdampak, sekitar dua pertiga dari populasi anak memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, dengan demikian, ketidakaktifan fisik menempati urutan keempat sebagai faktor risiko kematian global, menandakan bahwa ini adalah isu kesehatan yang perlu ditangani serius. Pada tahun 2020 WHO merekomendasikan perlunya aktivitas fisik untuk tubuh yang sehat pada usia 5-17 tahun (rentang anak-anak hingga remaja) dengan melakukan sebagian besar aktivitas fisik aerobik dengan rata-rata durasi 60 menit perhari dengan intensitas sedang hingga kuat (2,3).

Di Indonesia, masalah ketidakaktifan fisik ini juga tercermin dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, yang mengungkapkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja berusia 13-15 tahun cukup signifikan. Berdasarkan survei tersebut, sebesar 11,2% remaja tergolong gemuk dan 4,8% obesitas. Kondisi ini lebih sering ditemukan pada remaja di perkotaan dibandingkan di pedesaan, memperlihatkan bahwa urbanisasi dan akses terhadap teknologi dapat berkontribusi pada pola hidup tidak aktif yang semakin marak. Angka-angka ini memperlihatkan pentingnya edukasi mengenai aktivitas fisik yang berkesinambungan sebagai bagian dari pencegahan masalah kesehatan yang menyertainya (4)

Menurut Birgitta Langhammer, dalam jurnal *BioMed Research International* pada 2018, aktivitas fisik adalah faktor pelindung untuk penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Aktivitas fisik ini dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental, perlambatan timbulnya demensia, serta peningkatan kualitas kehidupan dan kesejahteraan (5,6).

Remaja adalah masa perkembangan kritis yang memengaruhi kesehatan jangka panjang. Kurangnya aktivitas fisik selama periode ini dapat meningkatkan risiko penyakit kronis, seperti obesitas, hipertensi, diabetes tipe 2, dan gangguan kardiovaskular, yang kini semakin sering terdeteksi pada usia muda. Aktivitas fisik tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk mengurangi risiko depresi, kecemasan, dan stres (7).

Penelitian-penelitian terdahulu telah mengungkapkan efektivitas penggunaan berbagai media edukasi kesehatan. Hal tersebut dirangkum dalam literature review Laxmi *et al*, 2021 bahwa terdapat 11 artikel nasional yang terbit pada tahun 2015 – 2020 mengungkapkan bahwa media edukasi kesehatan bermanfaat dan berperan dalam meningkatkan pengetahuan (8).

Promosi kesehatan, termasuk pendidikan kesehatan di sekolah, terbukti paling unggul dibandingkan upaya promosi kesehatan lainnya, terutama dalam hal pengembangan perilaku hidup sehat. Hal ini dapat terjadi karena sekolah berisikan kelompok yang telah terorganisir sehingga upaya yang dilakukan mudah terjangkau dan komunitas sekolah mudah menerima perubahan demi kesehatan yang lebih baik (9).

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada “Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Kebutuhan Aktivitas Fisik pada Siswa di SMP Swasta Sukma Bangsa Lhokseumawe.” Sekolah ini dipilih karena perannya dalam rekonstruksi pendidikan pasca-tsunami Aceh 2004 dan reputasinya sebagai salah satu dari 10 sekolah terbaik di wilayah lhokseumawe.

1.2 Rumusan Masalah

Tingginya risiko kesehatan yang dialami remaja akibat kurangnya aktivitas fisik dan minimnya pengetahuan tentang pentingnya gaya hidup aktif menjadi perhatian serius. Gaya hidup sedentari yang dipicu oleh kemajuan teknologi berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit kronis. Dalam konteks pendidikan, aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta membantu siswa dalam meningkatkan konsentrasi dan disiplin. Sekolah, khususnya SMP Swasta Sukma Bangsa Lhokseumawe, memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi aktivitas fisik untuk membentuk karakter dan gaya hidup sehat. Karena latar belakang ini lah maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap tingkat pengetahuan siswa SMP Swasta Sukma Bangsa Lhokseumawe.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana karakteristik siswa SMP Swasta Sukma Bangsa Lhokseumawe?
2. Bagaimana tingkat pengetahuan siswa SMP Swasta Sukma Bangsa Lhokseumawe tentang kebutuhan aktivitas fisik sebelum edukasi?
3. Bagaimana tingkat pengetahuan siswa SMP Swasta Sukma Bangsa Lhokseumawe tentang kebutuhan aktivitas fisik sesudah edukasi?
4. Bagaimana pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan tentang kebutuhan aktivitas fisik pada siswa SMP Swasta Sukma Bangsa Lhokseumawe?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan tentang kebutuhan aktivitas fisik pada siswa SMP Swasta Sukma Bangsa Lhokseumawe.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik siswa SMP Swasta Sukma Bangsa Lhokseumawe.
2. Mengetahui tingkat pengetahuan siswa SMP Swasta Sukma Bangsa

Lhokseumawe tentang kebutuhan akan aktivitas fisik sebelum edukasi.

3. Mengetahui tingkat pengetahuan siswa SMP Swasta Sukma Bangsa Lhokseumawe tentang kebutuhan akan aktivitas fisik sesudah edukasi.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan, baik bagi para siswa SMP Swasta Sukma Bangsa Lhokseumawe maupun bagi pihak sekolah dan pemerintah daerah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan program edukasi mengenai kebutuhan aktivitas fisik bagi siswa SMP. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan memberi panduan untuk pengembangan program pendidikan kesehatan di sekolah, guna meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya aktivitas fisik serta merancang kurikulum yang lebih efektif.
2. Temuan penelitian dapat membantu merancang strategi intervensi yang tepat, seperti penggunaan pendekatan pendidikan inovatif, media sosial, dan melibatkan guru serta orang tua untuk mendukung siswa dalam menerapkan gaya hidup sehat.