

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan otot yang sehat, peningkatan saraf motorik dan kemampuan kognitif dipengaruhi oleh aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja (usia 5-17 tahun) dan sebanyak 80% remaja tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dibentuk oleh kerja otot rangka dan membutuhkan energi (WHO, 2024). Secara umum, aktivitas fisik dibagi menjadi tiga bagian, aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau sekolah, aktivitas fisik sedang seperti berlari kecil atau berenang dan yang terakhir aktivitas fisik berat seperti bermain sepak bola atau *outbond* (Busono, Herpandika dan Pratama, 2023).

Aktivitas fisik ringan biasanya memerlukan energi hanya kurang dari 3,5 Kkal/menit dan tidak menyebabkan perubahan pernapasan seperti berjalan santai, duduk depan komputer, latihan pemanasan lambat, memanah, naik kuda, menembak dan bermain golf. Aktivitas fisik sedang memerlukan energi sebesar 3,5-7 Kkal/menit dengan ciri tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat seperti berjalan cepat, memindahkan perabot ringan, bulu tangkis, tenis meja, bersepeda pada lintasan, dan olahraga voli. Sedangkan aktivitas fisik berat memerlukan energi lebih dari 7 Kkal/menit dan memiliki ciri tubuh yang mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung serta frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik berat adalah berjalan dengan cepat (>5 km/jam), berlari, menggendong anak, bersepeda lebih dari 15 km/jam. lomba bulutangkis dan voli, sepak bola dan tinju (Kusumo, 2020).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat menimbulkan beberapa perubahan dengan memperhatikan 3 hal yaitu, intensitas, durasi, dan frekuensi. Semakin tinggi intensitas seseorang melakukan aktivitas fisik, semakin tinggi energi yang dikeluarkan. Sedangkan durasi dan frekuensi menunjukkan berapa total menit aktivitas fisik dalam satu minggu. Manfaat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan resiko penyakit degeneratif dan menambah kebugaran tubuh dengan intensitas yang lebih tinggi dan durasi yang lebih lama (Wicaksono and Handoko, 2021).

Indeks Massa Tubuh merupakan indikator yang digunakan untuk mengukur lemak tubuh anak-anak dan remaja dengan cara membandingkan berat badan dalam kilogram dan tinggi badan dalam meter kuadrat (Wahyuni, 2022). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan Indeks Massa Tubuh terbagi dalam 5 kategori yaitu, berat badan kurang tingkat berat dan ringan, berat badan normal, dan berat badan berlebih tingkat ringan dan berat (Wahyuni, 2022).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa ada perbedaan indeks massa tubuh antara laki-laki dan perempuan yang disebabkan oleh peningkatan massa lemak bebas serta peningkatan massa tulang pada laki-laki yang diperoleh karena perbedaan gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, dan depresi pada remaja (Busono, Herpandika dan Pratama, 2023).

Islam adalah agama yang memperhatikan kesehatan pemeluknya dengan dianjurkan untuk menjadi orang yang kuat dan sehat secara rohani maupun nasrani (Salahudin & Rusdin, 2020). Tanggung jawab individu terhadap tubuh yang diberikan oleh Allah dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan fisik dan kebugaran dalam konsep “*Hifz al-Nafs*” yang mendorong setiap muslim untuk menjaga kesehatannya agar dapat melaksanakan ibadah dengan baik (Salahudin & Rabwan, 2022)

Al Binaa Islamic Boarding School sebagai lembaga pendidikan yang memiliki santri putri dari rentang usia 12–18 tahun, memerlukan perhatian khusus terhadap aktivitas fisik karena kurangnya ketertarikan dan pengetahuan mengenai kepentingan aktivitas fisik sedang dan ringan yang

membuat para santri putri hanya menghabiskan waktunya di dalam asrama untuk melakukan aktivitas fisik ringan. Pada tahun 2024, banyaknya tambahan aktivitas fisik yang diupayakan di asrama menjadi wadah untuk para santri putri menghasilkan badan yang lebih sehat dan bugar. Terjadinya penambahan aktivitas fisik santri putri mendorong peneliti untuk mengetahui apakah aktivitas fisik berhubungan dengan indeks massa tubuh santri putri *Al Binaa Islamic Boarding School*.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut “Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada santri putri *Al Binaa Islamic Boarding School*?”

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana karakteristik santri putri *Al Binaa Islamic Boarding School*?
2. Bagaimana karakteristik aktivitas fisik santri putri *Al Binaa Islamic Boarding School*?
3. Bagaimana karakteristik indeks massa tubuh santri putri *Al Binaa Islamic Boarding School*?
4. Apakah aktivitas fisik memengaruhi indeks massa tubuh santri putri *Al Binaa Islamic Boarding School*?
5. Bagaimana aktivitas fisik dan indeks massa tubuh menurut pandangan islam?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada santri putri *Al Binaa Islamic Boarding School* dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik santri putri Al Binaa *Islamic Boarding School*.
2. Mengidentifikasi karakteristik aktivitas fisik santri putri Al Binaa *Islamic Boarding School*.
3. Mengidentifikasi karakteristik indeks massa tubuh santri putri Al Binaa *Islamic Boarding School*.
4. Menganalisis hubungan indeks massa tubuh dengan aktivitas fisik santri putri Al Binaa *Islamic Boarding School*.
5. Menganalisis hubungan indeks massa tubuh dengan aktivitas fisik santri putri Al Binaa *Islamic Boarding School* menurut pandangan islam.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
 - b. Mengimplementasikan teori dan ilmu yang telah didapatkan selama masa perkuliahan pada masyarakat.
2. Bagi Responden
 - a. Diharapkan responden dapat mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh yang akan berpengaruh pada kesehatan.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan rasa ketertarikan responden pada aktivitas fisik.
3. Bagi Tempat Penelitian
 - a. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi tempat penelitian agar dapat meningkatkan daya tarik santri putri terhadap aktivitas fisik.