

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Underweight* dapat terjadi pada dewasa dan anak. Menurut *World Health Organizations* (WHO) seseorang disebut *underweight* saat indeks massa tubuh (IMT) kurang dari 18,5 kg/m<sup>2</sup>, sedangkan pada anak klasifikasi *underweight* menurut WHO 2007 adalah  $Zscore \geq -3,0$  s/d  $< -2,0$ .<sup>1</sup>

Perhitungan IMT menggunakan perbandingan berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter);  $IMT = \frac{BB(kg)}{TB^2(m^2)}$ . Perhitungan IMT dapat digunakan untuk menentukan status gizi seseorang. Pengelompokan status gizi pada anak dan remaja di bawah 19 tahun menggunakan metode antropometrik IMT/U (perbandingan IMT dengan usia). Seorang anak diklasifikasikan sebagai *underweight* jika IMT kurang dari persentil 5 menurut standar *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) tahun 2000.<sup>2</sup>

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 prevalensi kurus (menurut IMT/U;  $Zscore \geq -3,0$  s/d  $< -2,0$ ) pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2 persen. Prevalensi tersebut terdiri dari 4,0 persen sangat kurus dan 7,2 persen kurus. Hal itu tergolong cukup tinggi.<sup>3</sup>

Anak *underweight* cenderung malas untuk makan sehingga keadaan *underweight* mereka tidak kunjung membaik. Penelitian Douglas, King, McFarlane *et al*, 2015 pada laki-laki usia muda mengemukakan bahwa tidak

terdapat perubahan nafsu makan pada kelompok perlakuan olahraga akut. Hasil serupa juga dikemukakan oleh King, Garnham, Jackson *et al*, 2015 bahwa pada laki-laki usia muda dan sehat tidak terdapat perubahan bermakna dari hormon yang mengatur nafsu makan setelah diberi perlakuan.<sup>4,5</sup>

Olahraga merupakan bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan fisik seseorang bila dilakukan dengan baik dan benar serta teratur. Penelitian Chung, Skinner, Steiner *et al*, 2012 menunjukkan bahwa anak dan remaja dengan *underweight* cenderung tidak memenuhi kebutuhan aktivitas fisik harian. Olahraga dapat membantu membentuk massa otot dan melatih kebugaran tubuh, namun penelitian Martin, Vilar, Barato, 2016 pada dewasa mengemukakan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi latihan per minggu dengan IMT. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba untuk memberi perlakuan dengan rentang waktu lebih lama, yaitu 2 kali perminggu selama 6 minggu serta subjek penelitian merupakan anak dengan *underweight*.<sup>6-8</sup>

Olahraga yang cukup mudah dan dinikmati oleh anak adalah senam. Senam Sehat Anak Indonesia menggunakan musik yang gembira sehingga anak akan lebih bersemangat dalam bersenam. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan indeks massa tubuh sebelum dan sesudah latihan Senam Sehat Anak Indonesia pada anak dengan *underweight*?

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

Apakah terdapat perbedaan indeks massa tubuh sebelum dan sesudah latihan Senam Sehat Anak Indonesia pada anak dengan *underweight*?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Membuktikan perbedaan indeks massa tubuh sebelum dan sesudah latihan Senam Sehat Anak Indonesia pada anak dengan *underweight*.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain

1. Menambah ilmu pengetahuan tentang pengaruh penerapan Senam Sehat Anak Indonesia dalam meningkatkan indeks massa tubuh pada anak dengan *underweight*.
2. Memberi informasi kepada petugas kesehatan dan masyarakat mengenai Senam Sehat Anak Indonesia dapat meningkatkan indeks massa tubuh pada anak dengan *underweight*.
3. Dapat digunakan sebagai bahan acuan dan pendukung untuk penelitian sejenis dan usaha pengembangan lebih lanjut di masa datang.

### 1.5 Keaslian Penelitian

**Tabel 1.** Keaslian penelitian

No	Orisinalitas	Metode Penelitian	Hasil
1.	Anam, MS. Pengaruh Intervensi Diet dan Olahraga terhadap Indeks Massa Tubuh, Kesegaran Jasmani, hsCRP dan Profil Lipid pada Anak Obesitas. 2010 <sup>9</sup>	Pra-eksperimental <i>one group pre and post test design</i> . Subjek penelitian sebanyak 21 anak usia 9-10 tahun. Seluruh anak mendapatkan intervensi olahraga selama 8 minggu, frekuensi dan durasi 3 kali 45 menit perminggu serta intervensi diet 3 kali perminggu.	Didapatkan perbedaan bermakna IMT, kesegaran jasmani, profil lipid, namun secara statistik tidak didapatkan perbedaan bermakna pada kadar hsCRP.

No	Orisinalitas	Metode Penelitian	Hasil
2.	Adiwinanto, W. Pengaruh Intervensi Olahraga di Sekolah terhadap Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi pada Remaja Obesitas. 2008 <sup>6</sup>	Pre eksperimental <i>one group pre and post test design</i> . Subjek penelitian sebanyak 20 anak usia 12-14 tahun. Subjek penelitian mendapat intervensi olahraga selama 12 minggu, frekuensi dan durasi 3 kali 40 menit perminggu.	Didapatkan perbedaan bermakna IMT dan tingkat kesegaran kardiorespi.
3.	Seo, K. <i>The effects of dance music jump rope exercise on pulmonary function and body mass index after music jump rope exercise in overweight adults in 20's</i> . 2017 <sup>10</sup>	Eksperimental dengan kelompok perlakuan dan kontrol. Subjek penelitian sebanyak 20 perempuan usia 20-29 tahun. Kelompok perlakuan mendapat intervensi lompat tali dengan musik, sedangkan kelompok kontrol latihan dengan sepeda statis. Masing-masing kelompok mendapat intervensi selama 4 minggu, frekuensi dan durasi 3 kali 30 menit perminggu.	Terdapat perbedaan signifikan kapasitas vital dan indeks massa tubuh sebelum dan sesudah latihan lompat tali dengan musik.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah perlakuan yang diberikan berupa senam, yaitu Senam Sehat Anak Indonesia dan subjek penelitian ini adalah anak dengan *underweight*.