

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pengetahuan memiliki ranah yang sangat luas, bidang yang berbeda tentu memiliki cakupan ilmu yang berbeda sehingga secara keseluruhan pengetahuan dalam bidang tersebut akan berbeda dengan bidang lainnya, Notoatmodjo (2011, hlm. 147). Mengemukakan bahwa “pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu”. Ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh setiap manusia akan berbeda sesuai dengan minat, profesi, atau ruang lingkup keluarga orang tersebut, namun pada dasarnya sebagian orang lebih cenderung mengedepankan pentingnya pengetahuan dalam ranah akademik, dalam hal ini mencakup ilmu-ilmu yang dipelajari didunia pendidikan seperti ilmu sains dan ilmu sosial yang akan menjadi bekal ketika orang tersebut sudah menjajaki kehidupan nyata didunia pekerjaannya.

Pengetahuan akademik memang harus dimiliki secara memadai oleh setiap orang, karena merupakan bekal utama kehidupan karena dapat menjadi nilai jual orang tersebut untuk dapat bekerja, namun pengetahuan lain yang tidak kalah penting harus dimiliki adalah pengetahuan mengenai olahraga kesehatan, mengapa penting karena kesehatan merupakan harga yang sangat mahal untuk dibayar atau ditukar dengan bentuk kebahagiaan lain, untuk memperoleh kesehatan dan kebugaraan jasmani seseorang harus melakukan olahraga secara teratur juga menjaga gaya hidup sehatnya. Mengetahui tentang kesehatan tubuh tidak hanya dilihat dari jenis makanan yang kita konsumsi, tetapi juga dari kegiatan olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan, karena dengan berolahraga secara teratur dapat memelihara jantung, peredaran darah, dan frekuensi nadi. Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan dan harus dilaksanakan secara berulang-ulang agar dapat

terpelihara dengan baik dalam pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.

Sehat menurut Santoso (dalam Muharom 2013, hlm. 16) “terbagi dalam dua tingkatan yaitu sehat statis artinya normal fungsi alat-alat tubuh pada saat waktu istirahat dan sehat dinamis artinya normal fungsi alat-alat tubuh pada saat bergerak/olahraga”. Terjaganya fungsi organ-organ didalam tubuh salah satunya dapat diperoleh jika kita secara teratur berolahraga. Sebuah semboyan yang dikumandangkan setiap 9 September yang berbunyi "memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat" sangat baik bila maknanya dapat diamankan semua pihak, bilamana olahraga benar-benar memasyarakat dan masyarakat telah membutuhkan olahraga.

Semboyan diatas sangat berberda dengan kenyataan yang ada. Masyarakat Indonesia masih minim untuk memahami pentingnya berolahraga. Sebuah penelitian disuatu daerah menunjukkan bahwa: Lebih dari separuh responden (58,4%) tidak mengetahui tentang frekuensi berolahraga yang memenuhi syarat yaitu 3 kali seminggu, mereka berpendapat sebaiknya olahraga dilakukan 1-2 kali seminggu, pendapat ini kurang tepat dan hampir separuh responden (48,1%) tidak mengetahui pakaian olahraga yang sebaiknya dipakai waktu berolahraga. Mereka menyebut *trainingpak*, pendapat ini kurang tepat, jawaban yang benar adalah pakaian yang mudah menguapkan keringat secara keseluruhan hanya 3 dari 6 pertanyaan tentang pengetahuan olahraga dapat dijawab secara benar oleh sebagian besar responden (Pradono & Kristanti, 2005, hlm. 16). Berdasarkan uraian tersebut terbukti bahwa pengetahuan olahraga masyarakat terbilang rendah, rendahnya pengetahuan dapat mengindikasikan bahwa rendah pula minat masyarakat untuk berolahraga.

Minat olahraga dapat dikaitkan dengan ketersediaan prasarana olahraga yang menjadi motivasi masyarakat untuk melakukan olahraga, dengan kata lain tidak cukup hanya adanya kemauan untuk berolahraga tetapi perlu didorong dengan menciptakan situasi yang memungkinkan masyarakat melakukan olahraga, misalnya dengan memberikan sarana dan prasarana yang cukup. Dirjen Olahraga & BPS (2009, hlm. 5). Dalam penelitiannya menemukan bahwa “struktur demografis masyarakat,

Udin, 2016

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG OLAHRAGA KESEHATAN DENGAN PARTISIPASI OLAHRAGA PADA IBU RUMAH TANGGA USIA PRODUKTIF

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pengetahuan masyarakat tentang manfaat olahraga, selera atau preferensi, ketersediaan fasilitas olahraga dan lingkungan tempat tinggal merupakan faktor-faktor internal yang mempengaruhi partisipasi masyarakat dalam olahraga”.

Faktanya tidak semua orang dapat melakukan aktifitas olahraga secara rutin beberapa hari dalam satu minggunya, hal ini dikarenakan aktifitas setiap orang berbeda-beda, terutama berkaitan dengan profesinya, misalnya orang yang bekerja di perkantoran tentu sangat sulit dapat berolahraga dipagi hari, karena harus terburu-buru berangkat ke tempat kerja. Berbeda dengan pekerja kantor, ibu rumah tangga memiliki waktu yang lebih banyak di rumah, mengurus kebutuhan keluarga, mengurus rumah dan mengasuh anak-anak mereka. Pekerjaan seorang ibu rumah tangga dapat dikatakan sebagai pekerjaan yang monoton, karena cenderung berulang setiap harinya, dengan segala rutinitas yang ada, ibu rumah tangga biasanya mengalami kejenuhan tersendiri.

Kelelahan fisik akibat rutinitas urusan rumah tangga sehari-hari dapat berakibat pada kelelahan psikologis emosional ibu rumah tangga. Beban kelelahan fisik, psikologis dan emosional ibu rumah tangga cenderung akan mempengaruhi perilaku sehari-harinya yang kurang menguntungkan anggota keluarganya termasuk anak-anaknya seperti memarahi, memukul, mencubit, berbicara dengan kasar dan menyakitkan perasaan. Dengan kata lain stres akibat kelelahan karena rutinitas urusan rumah tangga dapat mempengaruhi munculnya perilaku agresif pada ibu rumah tangga.

Aktivitas dan rutinitas yang berat juga tentunya perlu didukung dengan daya tahan tubuh yang prima agar semua pekerjaan dapat terselesaikan, umumnya peran seorang ibu rumah tangga tidak dapat di lepaskan dari tugas-tugas kerumah tanggaan, misalnya membersihkan rumah, memasak, mencuci, menyetrika, dan mengurus keperluan anak dan suami, itu semua pekerjaan seorang ibu rumah tangga yang wajib setiap hari di lakukan. Dengan begitu seorang ibu rumah tangga begitu perlunya akan kondisi prima karena itu akan berpengaruh terhadap pekerjaannya hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Grandjean (dalam Tanpa nama. 2015, hlm. 1) yang menyatakan bahwa “Beban kerja dapat diukur dengan denyut nadi kerja. Selain itu, Udin, 2016

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG OLAHRAGA KESEHATAN DENGAN PARTISIPASI OLAHRAGA PADA IBU RUMAH TANGGA USIA PRODUKTIF

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

denyut nadi juga dapat digunakan untuk memperkirakan kondisi fisik atau derajat kesegaran jasmani seseorang”.

Di sela-sela kesibukan dan tugas rutinitas ibu rumah tangga yang padat juga harus mengurus dirinya, yaitu salah satunya dengan berolahraga. satu hal yang perlu di ingat olahraga merupakan hal penting bagi semua orang termasuk bagi ibu rumah tangga yang sibuk, meski banyak aktivitas masih bisa seorang ibu rumah tangga melakukan olahraga tersebut. Banyak olahraga yang dapat di lakukan seorang ibu rumah tangga di sela-sela kesibukannya misalnya, yoga, senam, lari pagi dll, namun berbagai bentuk olahraga tersebut masih minim untuk diikuti oleh ibu rumah tangga dengan berbagai alasan yang mereka miliki, dengan kata lain partisipasi ibu rumah tangga dalam berolahraga cenderung masih kurang. Timbulnya berbagai alasan untuk tidak melakukan olahraga mungkin dikarenakan minimnya pengetahuan ibu-ibu tersebut tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan berolahraga dan ketidaktahuan mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan sehingga mampu menunjang kebugaran jasmani untuk melakukan tugas ibu rumah tangga yang begitu berat.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “*Hubungan Pengetahuan Olahraga Kesehatan Dengan Partisipasi Olahraga Pada Ibu Rumah Tangga Usia Produktif*”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan dengan pertanyaan-pertanyaan berikut :

1. Bagaimanakah tingkat pengetahuan olahraga kesehatan yang dimiliki ibu rumah tangga yang datang ke *car free day* ?
2. Bagaimanakah partisipasi berolahraga pada ibu rumah tangga yang datang ke *car free day* ?
3. Adakah hubungan antara pengetahuan olahraga kesehatan dengan partisipasi berolahraga pada ibu rumah tangga yang datang ke *car free day* ?

Udin, 2016

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG OLAHRAGA KESEHATAN DENGAN PARTISIPASI OLAHRAGA PADA IBU RUMAH TANGGA USIA PRODUKTIF

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka penulis menetapkan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan olahraga kesehatan yang dimiliki ibu rumah tangga yang datang ke *car free day*.
2. Untuk mengetahui partisipasi berolahraga pada ibu rumah tangga yang datang ke *car free day*.
3. Untuk menganalisis ada atau tidaknya hubungan tingkat pengetahuan olahraga kesehatan dengan partisipasi ibu rumah tangga dalam berolahraga.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk beberapa pihak, di antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan dapat di gunakan sebagai bahan informasi dan masukan bagi ibu-ibu rumah tangga dalam meningkatkan pengetahuan olahraga kesehatan sehingga meningkatkan angka partisipasi ibu rumah tangga tersebut dalam berolahraga.

2. Manfaat Praktisi

- a. Untuk menjawab mengenai hubungan pengetahuan ibu rumah tangga tentang olahraga kesehatan dengan tingkat partisipasi ibu rumah tangga tersebut dalam berolahraga.
- b. Diharapkan agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian yang serupa.
- c. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan saran mengenai olahraga masyarakat.

3. Bidang Keilmuan

Udin, 2016

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG OLAHRAGA KESEHATAN DENGAN PARTISIPASI OLAHRAGA PADA IBU RUMAH TANGGA USIA PRODUKTIF

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Memberikan informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti dalam bidang keilmuan olahraga, khususnya mengenai hubungan pengetahuan tentang olahraga kesehatan dengan partisipasi olahraga pada ibu rumah tangga usia produktif.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur Organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti ambil adalah sebagai berikut :

1. BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab 1 ini dipaparkan mengenai tahapan yang ditulis oleh peneliti dalam hal masalah pentingnya pengetahuan pada ibu rumah tangga tentang berolahraga di Desa Bunigeulis. Dalam bab 1 peneliti menyampaikan informasi mengenai penelitian yang akan dilakukan dengan urutan penulisannya sebagai berikut:

- A. Latar belakang penelitian
- B. Rumusan masalah penelitian
- C. Tujuan penelitian
- D. Manfaat / signifikansi penelitian
- E. Struktur organisasi skripsi

2. BAB II : KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORITIS

Pada bab 2 peneliti menulis mengenai teori-teori yang berhubungan dengan variabel penelitian. Dalam bab 2 ini juga dijelaskan mengenai kerangka pemikiran dan hipotesis pemikiran. Adapun cara penulisannya sebagai berikut:

- A. Deskripsi Teori
- B. Penelitian Terdahulu
- C. Hipotesis Penelitian

3. BAB III : METODE PENELITIAN

Bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur

Udin, 2016

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG OLAHRAGA KESEHATAN DENGAN PARTISIPASI OLAHRAGA PADA IBU RUMAH TANGGA USIA PRODUKTIF

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang dijalankan. Untuk itu dalam bab metode penelitian ini penulis menjelaskan bagaimana cara-cara penelitian yang akan dilakukannya melalui tahapan-tahapan berikut:

- A. Desain Penelitian
- B. Patisipan
- C. Populasi dan Sampel
- D. Instrumen Penelitian
- E. Prosedur Penelitian
- F. Analisis Data

4. BAB IV : TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

5. BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Jadi dalam bab ini penlis menyimpulkan penelitiannya dari awal permasalahan sampai dilakukanya penelitian berikut cara melakukan penelitian.

Daftar Pustaka

Lampiran-Lampiran