

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Berdasarkan data sensus penduduk (BPS) pada era globalisasi ini, kota Bandung adalah kota metropolitain terbesar di Provinsi Jawa Barat dengan data jumlah penduduk kota Bandung pada tahun 2019 sebanyak 2.480.464 penduduk (BPS Kota Bandung 2019). Orang semakin disibukan dengan berbagai pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Bekerja merupakan kebutuhan dan tuntutan yang harus dijalankan. Banyak orang yang bekerja dengan giat agar memperoleh penghasilan yang luar biasa, namun mereka lupa akan kesehatan. Tidak ada waktu untuk berolahraga adalah salah satu permasalahan yang banyak dihadapi para pekerja kantoran pada umumnya. Para pekerja kantor selalu pergi pagi hari, dan pulang pada malam hari akhirnya derajat kesehatan semakin menurun. Untuk mencapai derajat kesehatan diperlukan ketekunan dalam menjalani kehidupan. Hidup aktif merupakan magnet menarik sejumlah kebiasaan yang jika dilihat satu per satu terlalu sederhana untuk dinilai. Namun secara kolektif, kebiasaan tersebut menjadi harapan utama demi kesehatan pribadi dan vitalitas, bahkan integritas kesehatan bangsa (Suharjana, 2004, hlm. 1-2). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan dan BKOM Kota Bandung, sebanyak 158,967 penduduk yang hidup aktif dengan kegiatan olahraga.

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan hidup manusia, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Semakin meningkatnya minat masyarakat terhadap gaya hidup sehat, dapat terlihat dari banyaknya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, salah satunya adalah *fitness*. Berdasarkan data dari Dispora Kota Bandung, data *fitness center* yang terdapat di Kota Bandung berjumlah 41. Hal tersebut dibuktikan dengan mulai banyaknya tempat *fitness* atau tempat kebugaran yang ada di kota-kota besar Indonesia. Menurut pelopor *body builder* di Indonesia Ade Rai, *trend* ke gym dan gaya hidup sehat ini disebabkan perkembangan arus informasi yang cepat. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa

kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menunjang kesehatan, perlu adanya tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat, salah satunya di Kota Bandung

Upaya kesehatan diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif), yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan (Giriwijoyo, 2017). Hal ini akan terwujud tentunya tidak hanya dari pemangku kebijakan olahraga yang menggerakkan, tetapi bagaimana tingkat kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga. Banyak faktor yang telah didapatkan dalam literatur profesional sebagai mempengaruhi terkait aktivitas fisik selama waktu yang senggang. Seperti contoh kegiatan-kegiatan manusia yang berkaitan dengan banyak faktor yang mempengaruhi itu. Diantaranya, kita menemukan faktor latar belakang sosial-ekonomi, proses sosialisasi, data fisik tubuh, karakteristik pribadi, iklim sosial dan keluarga, jenis pekerjaan, ketersediaan dan keterbatasan lingkungan fisik dan fasilitas dan program dan motivasi dan ekspektasi untuk turut serta dalam aktivitas fisik selama masa waktu yang senggang (Ruskin & Shamir, 1984).

Dibalik kesibukan tersebut yang lebih unik dan mendasar adalah akan selalu dijumpai adanya waktu luang, suatu waktu yang tidak terisi oleh kegiatan-kegiatan pokok tersebut diatas. Makin tinggi kesejahteraan hidup, akan makin ringan tenaga yang dikeluarkan, karena banyak dukungan mekanisasi dalam pengerjaan tugastugasnya, dan akan makin banyak waktu luang. Suatu waktu yang dapat diisi dengan kegiatan apa saja sesuai dengan keinginan pihak yang bersangkutan.

Giriwijoyo (2007, hlm. 35) mengatakan bahwa pusat kebugaran adalah “Suatu kegiatan dalam ruangan dengan menawarkan kegiatan olahraga dengan menggunakan alat, atau tanpa menggunakan alat-alat yang mahal dan canggih, yang

diantaranya bertujuan kesehatan atau prestasi”. Giriwijoyo (2007, hlm. 85) menjelaskan bahwa, “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan gerak (meningkatkan kualitas hidup)”. Kemudian menurut Mutohir & Maksum (2007), olahraga adalah “Segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Tujuan dari aktivitas olahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan seperti meningkatkan kerja dan fungsi jantung, meningkatkan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan kelenturan tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah penyakit, dan lain-lain Untuk mengisi waktu luang ini contoh kegiatan yang sangat baik adalah mengatasinya dengan kegiatan-kegiatan yang memiliki manfaat dapat menyehatkan, baik itu sehat secara jasmani dan sehat sosial. Kondisi tersebut tentunya meningkatkan permintaan masyarakat terhadap tempat kebugaran seperti *fitness center*.

Kurang aktivitas fisik merupakan refleksi dari kurangnya penghargaan kepada diri sendiri dan kualitas hidup yang tidak baik. Gaya hidup yang cenderung kurang aktivitas fisik banyak terjadi pada pekerja yang memiliki pekerjaan dengan aktivitas menetap dan juga waktu luang yang kurang (Rene, 2016). Masyarakat Indonesia saat ini masih kurang menyadari akan pentingnya hidup sehat. Hal ini terjadi karena kurangnya animo/minat dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga. Hasil Suvei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) menunjukkan bahwa partisipasi penduduk berumur 10 tahun ke atas dalam melakukan olahraga mengalami penurunan dari waktu ke waktu. Peningkatan partisipasi olahraga hanya terjadi dari tahun 2000 sebesar 22,6 persen menuju tahun 2003 menjadi sebesar 25,4 persen. Dalam kurun waktu 2003, 2006, dan 2009 partisipasi penduduk dalam melakukan olahraga terus menurun, yaitu dari 25,4 persen pada tahun 2003, turun menjadi 23,2 persen pada tahun 2006, dan terakhir turun menjadi 21,8 persen pada tahun 2009.

Pola tersebut berlaku baik di daerah perkotaan maupun perdesaan. Partisipasi berolahraga penduduk perkotaan lebih tinggi apabila dibandingkan dengan penduduk perdesaan. Kondisi ini didukung oleh fasilitas dan jenis olahraga yang berkembang di perkotaan lebih banyak dibandingkan di perdesaan

(Kemenpora, 2010). Gaya hidup duduk terus-menerus dalam bekerja dan kurang gerak ditambah dengan adanya faktor resiko berupa merokok, pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, penyakit pembuluh darah, penyakit tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis, berat badan lebih, osteoporosis, kanker usus, depresi dan kecemasan. Tahun 2020 diperkirakan penyakit tidak menular menjadi penyebab 73% kematian dan 60% penyebab penyakit global (Depkes RI, 2002). Perlu disadari bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh pegawai perkantoran lebih kepada aktivitas yang statis, mereka melakukan kegiatan yang secara berulang-ulang dan dalam waktu yang cukup lama.

Ketersediaan fasilitas sarana dan prasarana merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dipergantoran dapat dimulai dari hal-hal kecil seperti olah raga pagi, bersepeda saat hendak pergi ke tempat kerja, ketika duduk harus melakukan relaxing dan ketika hendak pergi ke tempat terdekat berjalan kaki saja dan menggunakan waktu luang untuk berolahraga. Olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan menuju hidup sehat namun masyarakat Indonesia masih kurang menyadari akan pentingnya hidup sehat.

Kurangnya aktivitas fisik mengurangi risiko mengembangkan banyak masalah kesehatan seperti jantung penyakit, kanker, diabetes, radang sendi, dan darah tinggi tekanan (U.S. Department of Health and Human Services [USDHHS], 2001; Vainio & Bianchini, 2002). Perkiraan nasional menunjukkan 60% orang dewasa Amerika tidak cukup aktif, dan 28% melaporkan tidak ada waktu luang dan partisipasi dalam melakukan olahraga. Selain itu, hanya 23% orang dewasa Amerika dianggap aktif menjaga kebugaran kardiorespirasi dan otot dalam berolahraga (USDHHS, 2000). Orang dewasa di amerika di perkirakan menghabiskan waktu nya berada di tempat kerja hingga 30% (Katz et al., 2005).

Dari penelitian perbandingan partisipasi dalam program bekerja dan program promosi kesehatan Masyarakat 10% para pekerja secara langsung mengikuti program olahraga, 27% berpartisipasi dalam mempromosikan program kesehatan, 17% berpartisipasi dalam kegiatan menerapkan pendidikan kesehatan udalam mengurangi resiko penyakit, 23% layanan perawatan medis, 26%

keselamatan pribadi, dan 17 % mengadakan program partisipasi rekreasi hasil penelitian masih kurangnya pemanfaatan waktu luang dan tingkat partisipasi dalam berolahraga (Crump, Shegog, Gottlieb, & Grunbaum, 2001).

Dari hasil observasi yang telah dilakukan ternyata nilai indeks partisipasi olahraga masyarakat kota Pontianak pada tahun 2006 adalah 0,333, nilai ini jika ditinjau dari Sport Development Indexs, menunjukkan bahwa tingkat partisipasi olahraga masyarakat kota Pontianak masih berada pada kategori rendah berdasarkan norma SDI (Adiyudha Permana, 2016).

Jika dilihat dari laporan kinerja Kemenpora (2017), indeks partisipasi olahraga masyarakat berada di angka 0.32 (32 persen). Artinya, berdasar hasil perhitungan indeks, hanya ada 32 orang dari 100 orang yang aktif berolahraga di Indonesia. Sementara persentase keaktifan olahraga lebih tinggi di perkotaan ketimbang perdesaan, hal ini disebabkan fasilitas dan jenis fasilitas olahraga yang beragam (Kemenpora, 2017). Pada tahun 2015, survei Badan Pusat Statistik (BPS) mengungkapkan olahraga aktif hanya dilakukan 27,6 persen masyarakat di usia 10 tahun ke atas. Jika kita bandingkan dengan negara lain, partisipasi olahraga di Indonesia punya rentang yang jauh. Misalnya Jepang yang memiliki nilai partisipasi mencapai 60 persen, atau Malaysia, Singapura, dan Thailand dengan angka partisipasi di atas 30 persen.

Berdasarkan penelitian – penelitian yang telah dipaparkan di atas., maka penulis merasa perlu meneliti waktu luang dengan tingkat partisipasi dalam berolahraga, mengingat pentingnya akan hal ini. Sehingga penulis mengangkat judul untuk penelitian ini berupa “Korelasi Pemanfaatan Waktu Luang Dengan Tingkat Partisipasi *Member* Pada *Fitness Center* Se-Kota Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah apakah terdapat korelasi antara pemanfaatan waktu luang dengan tingkat partisipasi *member* pada *fitness center* se-Kota Bandung.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui korelasi antara pemanfaatan waktu luang dengan tingkat partisipasi *member* pada *fitness center* se-Kota Bandung”.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan dalam mengetahui pentingnya waktu luang dan tingkat partisipasi olahraga.
 - b. Dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca secara umumnya.
 - c. Diharapkan penelitian ini memberikan wawasan bagi penelitian selanjutnya.
- 2) Manfaat dari Segi Kebijakan
 - a. Penelitian ini diharapkan memberikan arahan kebijakan untuk promosi kesehatan hubungan antara waktu luang dengan tingkat partisipasi *member* pada *fitness center* se-Kota Bandung.
- 3) Manfaat Praktis
 - a. Untuk remaja mendapatkan deskripsi
 - b. Gambaran dan referensi tentang korelasi antara pemanfaatan waktu luang dengan tingkat partisipasi *member* pada *fitness center* se-Kota Bandung agar terhindar dari berbagai penyakit yang timbul akibat kekurangan berolahraga.
- 4) Manfaat Sosial
 - a. Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi
 - b. Pentingnya mengetahui dan meningkatkan pemanfaatan waktu luang dan tingkat partisipasi *member* pada *fitness center* se-Kota Bandung.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan Skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya ilmiah UPI. Struktur organisasi penelitian yang disusun penulis adalah sebagai berikut:

- 1) BAB I Pendahuluan menjelaskan latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya dilakukan penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai korelasi antara pemanfaatan waktu luang dengan tingkat partisipasi member pada fitness center se Kota Bandung. Dengan urutan struktur pendahuluan di antaranya latar belakang di mana berisikan masalah yang melatar belakangi pemanfaatan waktu luang dengan tingkat partisipasi member, selanjutnya rumusan masalah apakah terdapat korelasi antara pemanfaatan waktu luang dengan tingkat partisipasi member, serta tujuan untuk mengetahui korelasi antara pemanfaatan waktu luang dengan tingkat partisipasi member, dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan dalam pengetahuan tentang pemanfaatan waktu luang dan tingkat partisipasi member fitness se Kota Bandung
- 2) BAB II Kajian Teori, terdiri atas kajian teori – teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang waktu luang, partisipasi, partisipasi olahraga, manfaat olahraga, gaya hidup sehat dan profil fitness. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, di mana teori yang digunakan adalah teori pemanfaatan waktu luang dan tingkat partisipasi. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya hipotesis terdapat korelasi yang signifikan antara pemanfaatan waktu luang dengan tingkat partisipasi member fitness se Kota Bandung
- 3) BAB III Metodologi Penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah member fitness kota Bandung yang aktif serta sampel berdasarkan rumus solvin 293 sampel. Dengan menggunakan instrument berupa angket pemanfaatan waktu luang dan tingkat partisipasi. Dan

menggunakan analisis data *software* komputer berupa SPSS versi 24. Adapun data yang dilakukan meliputi deskripsi data, uji normalitas, uji korelasi dan presentase hasil.

- 4) BAB IV Temuan dan pembahasan, Pemanfaatan waktu luang dan tingkat partisipasi menghasilkan data yang signifikan.

BAB V berisikan pemanfaatan waktu luang dengan tingkat partisipasi member fitness, disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dan positif. Kemudian implikasi agar dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai kajian ilmiah/teori dan bagi penulis berikutnya yang akan meneliti mengenai hal serupa. Dan rekomendasi dari penelitian ini berharap peneliti selanjutnya perlu adanya peningkatan dan menyempurnakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas.