

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.

Kegiatan olahraga saat ini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat bahkan dalam mata pencaharian. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan. Upaya kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Perihal ini berarti kalau dengan upaya tingkatkan kebugaran jasmani secara tidak langsung pula hendak tingkatkan derajat kesehatan ataupun dengan kata lain kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan. (Hoeger & Hoeger, 2009`)

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepada tubuh (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini berarti bahwa tingkat kebugaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (Muhajir, 2016). Faktor lain yang menjadi penyebab rendahnya tingkat kebugaran kebugaran adalah perbedaan aktivitas kerja, waktu istirahat, gaya hidup, keadaan lingkungan belajar, dan kebiasaan menghambat persepsi mereka untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Ditambahkan juga karena faktor makanan yang kurang sehat atau tidak teratur. (Rizqi & Udin, 2018)

Sebagian masyarakat memandang remeh terhadap olahraga, mereka selalu memandang sebelah mata pada kegiatan olahraga, tapi itu sebelum masyarakat tahu betapa pentingnya kesehatan. Masyarakat Indonesia saat ini masih kurang menyadari akan pentingnya hidup sehat (Prasetyo, 2013). Padahal dengan berolahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stress dan dapat menurunkan kolesterol. (Pane, 2015)

Dengan rendahnya aktivitas fisik, masyarakat itu termasuk kedalam *sedentary lifestyle* yaitu kebiasaan-kebiasaan dimana seseorang tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan. Ini juga yang dapat mengakibatkan obesitas, sirkulasi darah menjadi tidak lancar yang dapat menimbulkan penyakit jantung, dan stroke. Orang yang mengalami obesitas, biasanya tingkat kebugaran jasmaninya rendah dikarenakan kurangnya dalam melakukan aktivitas. (Nurcahyo, 2011)

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik, juga diperlukan adanya asupan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Namun, apabila kebugaran jasmani kurang baik mungkin terjalin terdapatnya konsumsi santapan yang kurang memiliki zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Permasalahan kekurangan zat-zat gizi tersebut bisa diakibatkan sebagian aspek.. Penyebab masalah dapat berasal dari dalam diri, misalnya dari faktor genetik, atau bahkan faktor dari luar. Biasanya dengan status gizi yang tidak normal, maka tubuh juga akan sulit atau terganggu saat melakukan aktivitas, khususnya aktivitas olahraga. Misalnya, orang yang memiliki berat badan lebih (kegemukan) akan sulit untuk melakukan gerakan - gerakan olahraga yang cukup rumit. Karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan cukup tenaga untuk melakukannya. (Irhaliyanto, 2013)

Olahraga selain harus memiliki gizi yang baik, juga harus memiliki motivasi yang tinggi, untuk mendorong seseorang dalam hal mencapai tujuan. Individu yang memiliki motivasi yang tinggi tetapi memiliki kemampuan yang rendah, maka akan menghasilkan penampilan yang rendah pula, begitu juga individu yang kemampuan dan motivasinya rendah akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Oleh sebab itu, untuk memperoleh penampilan maksimal diperlukan motivasi dan kemampuan yang tinggi pula dengan persepsi teknik yang diterima benar. Motivasi dalam berolahraga dapat diperoleh dari diri sendiri, orang tua, teman, pelatih dan bisa juga dari hal lain. (Tangkudung & Mylsidayu, 2017)

Tidak hanya bagi masyarakat, Personal TNI pun diharuskan untuk selalu menjaga fisiknya, Karena TNI merupakan individu yang dituntut untuk selalu siap menghadapi

kemungkinan apapun yang mengancam keamanan negara, untuk itu seorang TNI harus memiliki kondisi fisik yang baik. Apabila seorang TNI ini memiliki kebugaran yang kurang maka dapat mengakibatkan personel mudah kelelahan dalam melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut dapat menurunkan performa dan mengganggu kelancaran latihan maupun sebuah operasi militer. (Putra, 2017)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1) Bagaimana indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada Personel dinas jasmani TNI Angkatan Darat?
- 2) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada Personel dinas jasmani TNI Angkatan Darat?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan pegangan peneliti dalam melakukan proses penelitian, sehingga dapat berjalan dengan jalur dalam masalah yang sudah ditentukan. Sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2015) menyatakan bahwa: “Penelitian dasar bertujuan untuk mengembangkan teori dan tidak memperhatikan kegunaan yang langsung bersifat praktis.”Berdasarkan uraian latar belakang penelitian dan rumusan masalah penelitian diatas, maka tujuan umum dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada Personel Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat.
2. Untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisi pada Personel Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti sebagai tolak ukur mengetahui bahwa aktivitas fisik itu penting.

2. Secara Kebijakan

Secara kebijakan penelitian ini diharapkan memberikan arahan kebijakan untuk promosi kesehatan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dan menghindari perilaku menetap.

3. Secara Praktis

- a. Adanya penelitian ini, penulis bisa mendapatkan suatu gambaran mengenai hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik.
- b. Secara praktis penelitian ini merupakan bentuk pembelajaran diri dalam mengaplikasikan dari hasil penelitian, serta dapat dijadikan tolak ukur bahwa aktivitas itu penting.

4. Secara Isu Sosial

Secara isu dan aksi sosial, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan pembelajaran untuk masyarakat khususnya personel Angkatan Darat dan memberi pengawasan untuk aktifitas fisik agar tidak menjadi orang yang kurang beraktivitas fisik.

1.5 Struktur

Bab I merupakan bab yang menjelaskan alasan dari pengambilan judul "*Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Pada Personel Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat*". Dalam bab ini berisi tentang alasan mengapa peneliti memilih masalah ini sebagai bahan yang harus diteliti. Terdapat masalah personal TNI diharuskan untuk selalu menjaga fisik dan asupannya, karena TNI merupakan individu yang dituntut untuk selalu siap menghadapi kemungkinan apapun yang mengancam keamanan negara, untuk itu seorang TNI harus memiliki kondisi fisik yang baik.

Bab II menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian ini. Diantaranya penjelasan tentang indeks massa tubuh, komponen IMT, faktor yang berhubungan dengan IMT, klasifikasi IMT dan panduan aktivitas fisik. Selain itu bab ini menjelaskan mengenai penelitian yang relevan, teori yang relevan, hipotesa penelitian, dan asumsi penelitian.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian ini yang mana penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain studi korelasi. Partisipan dalam penelitian ini adalah Personel Dinas Jasmani TNI AD. Populasi dan sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 39 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik adalah *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pengukuran objektif yaitu Accelerometer Actigraph dan BMI. Prosedur penelitian, Analisis data menggunakan SPSS dan Teknik yang digunakan uji Korelasi.

BAB IV Temuan dan oembahasan, pada bab ini yang didapatkan setelah tahap pengolahan data dan hasil dari analisis masing masing data temuan serta penjelasan dari masing-masing hasil yang ditampilkan dalam table, yang kemudian dibahas serta dikaitkan dengan penelitian relevan yang sudah ada.

BAB V Simpulan, Impikasi dan Rekomendasi, berisi tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini. Sehingga dapat dijadikan referensi apabila akan dilakukan penelitian lanjutan.