

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Gaya hidup aktif dan perilaku hidup sehat merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kesehatan manusia (Trost et al., 2014). Upaya perilaku hidup sehat dapat dilakukan dengan cara menerapkan pola makan dan tidur teratur (Westertep, 2010). Pada 2008 hampir 6 juta kematian diseluruh dunia secara langsung berkaitan dengan kurangnya aktivitas fisik (Lee et al., n.d.). Rendahnya kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik dapat merugikan diri sendiri.

Ketika keseimbangan tubuh terjaga antara gaya hidup aktif dan perilaku hidup sehat atau dalam kata lain melakukan aktivitas fisik secara benar dan teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis (Gleeson et al., 2011). Tanpa aktivitas fisik yang berkepanjangan dapat mengakibatkan pemendekkan otot yang disebut hipertonia atau kelonggaran yang disebut hypotonia tergantung pada jenis otot (Cos, M. A., & Cos, 1999). Ketidak seimbangan aktivitas fisik merupakan awal dari penuaan, menurut penelitian penuaan dapat disebabkan oleh kerusakan sel dalam tubuh akibat pola aktivitas fisik yang tidak benar (Boonyarom & Inui, 2006). Penuaan dapat diatasi jika melakukan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

20 hari tanpa aktivitas lengkap dapat menyebabkan penurunan sintesis kolagen pada tendon manusia (de Boer et al., 2007). Rata-rata usia 17-25 tahun adalah masa remaja akhir, 26-35 tahun adalah masa dewasa awal yang berada pada *fase training to train dan training to compate* (Diogini, 2007). Apabila mereka mampu melakukan aktivitas fisikk yang baik selama 60 menit dengan intensitas moderat

dalam sehari, dapat memberikan manfaat kesehatan dan mampu melakukan aktivitas fisik aerobik untuk memperkuat otot tulang minimal 3 kali dalam seminggu (WHO, 2008).

Banyak kalangan remaja-dewasa menderita gangguan kesehatan dan terkena penyakit kronis diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan stress negative yang berlebihan karena banyaknya tugas dikantor dan kurangnya jam kosong (Low et al., 2009). Dalam kata lain mereka dalam keadaan *physical inactivity* atau kurangnya aktivitas fisik yang merupakan gaya hidup *passive* secara global merupakan pandemic, dan salah satu penyebab kematian didunia (Kohl et al., 2012). Semua itu disebabkan karena gaya hidup yang mengikuti dengan perkembangan zaman dan pergaulan zaman diantaranya kebiasaan merokok, meminum minuman keras, mengkonsumsi makanan siap saji dan berkolesterol tinggi yang merupakan factor utama terkena gangguan kesehatan dan penyakit kronis (Fine et al., 2004).

Virus Corona pertama kali muncul di Wuhan, China, pada tahun 2019 penyakit pernafasan parah yang disebabkan oleh coronavirus 2 (SARS-CoV2) (Huang et al., 2020). Penyebaran virus ini sangat cepat pada skala Internasional, COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi oleh World Health Organisasi pada 11 Maret 2020. Data dari WHO pada tanggal 18 September 2020 bahwa secara global yang terinfeksi virus corona yaitu 30.055.710 jiwa dan meninggal 943.433 jiwa, untuk kasus di Indonesia yang terinfeksi yaitu 232.628 jiwa dan meninggal 9.222 jiwa (WHO, 2020).

Penyebaran virus corona keseluruh dunia semakin cepat (Zi Yue Zu et al., 2019) kemudian pemerintah negara di dunia melakukan strategi pembatasan sosial (WHO, 2020) seperti penutupan sekolah dan universitas, larangan perjalanan,

acara budaya, olahraga, dan pertemuan sosial (Parnell et al., 2020a). Hal ini mengharuskan masyarakat melakukan kegiatan di rumah atau saat ini pemerintah Indonesia menerapkan istilah *work from home* kepada sebagian pegawai negeri maupun swasta namun TNI tetap bekerja dengan pembatasan ruang pertemuan saat bekerja.

Berdasarkan permasalahan dan kondisi yang saat ini terjadi, aktivitas fisik pada Personil TNI Angkatan Darat memungkinkan ada perubahan karena pembatasan ruang gerak demi mengurangi kerumunan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perilaku aktifitas fisik Antara *weekday* dengan *weekend* Personil TNI Angkatan Darat pada era Pandemi Covid-19” besar kemungkinan pada kantor Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yakni :

1. Bagaimana pola aktivitas fisik antara *weekday* dengan *weekend* pada Personil Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat pada era Pandemi Covid-19?
2. Apakah terdapat perbedaan aktivitas fisik antara *weekday* dengan *weekend* pada Personil Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat pada era Pandemi Covid-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang masalah, maka tujuan penelitian ini yakni :

- 1) Untuk mengetahui pola aktivitas fisik antara *weekday* dengan *weekend* pada Personil Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat pada era Pandemi Covid-19.

- 2) Untuk mendeskripsikan perbedaan aktivitas fisik antara *weekday* dengan *weekend* pada Personil Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka yang diharapkan penulis adalah :

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumbangsih pemikiran untuk mengatasi masalah aktivitas fisik di era pandemi *covid-19*. Agar menjadi tolak ukur bagi personil TNI, di Dinas Jasmani Angkatan Darat untuk mengembangkan strategi agar tetap aktif di era Pandemi Covid 19.

1.4.2 Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman dan rujukan bagi masyarakat sipil ataupun bidang Pendidikan untuk memunculkan solusi aktivitas fisik yang tepat bagi TNI saat pandemi *covid-19*. Hasil penelitian ini sangat diharapkan dapat membantu berbagai hal secara tepat sasaran, dan bertanggung jawab dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta dijadikan tolak ukur untuk mengembangkan strategi untuk mengatasi aktivitas fisik pada era Pandemi Covid-19.

1.4.3 Secara Isu serta Aksi Sosial

Untuk memberikan informasi terbaru kondisi aktivitas fisik antara *weekday* dengan *weekend* Personil Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat pada saat pandemi *Covid-19*. Agar menjadi pencerahan bagi TNI-AD, serta pemerintah setempat untuk kedepannya bagaimana menangani personil Dinas Jasmani Angkatan Darat tetap aktif dalam kondisi pembatasan aktivitas.

1.4.4 Secara Kebijakan

Secara kebijakan, penelitian ini sangat penting untuk dilakukan agar dapat menerapkan rekomendasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk aktivitas yang dilakukan agar tetap aktif untuk mencegah kurangnya aktivitas fisik yang akan menimbulkan masalah kesehatan.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut :

1. BAB I Pendahuluan, memaparkan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II Kajian Pustaka, memaparkan konsep dan teori dalam bidang yang dikaji, penelitian relevan yang sudah ada, asumsi peneliti, dan hipotesis penelitian.
3. BAB III Metode penelitian, memaparkan desain penelitian menggunakan *Causal-Komparatif*, partisipan, populasi (pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian) dan sampel (memaparkan populasi Personil Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat dan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini), teknik sampling (memaparkan teknik penentuan sampel), instrument penelitian aktivitas fisik dengan *Actigraph*, prosedur penelitian, dan analisis data (memaparkan aplikasi spss yang digunakan serta syarat pengujian).

4. BAB IV Temuan dan pembahasan, memaparkan temuan penelitian apakah terdapat perbedaan aktivitas fisik antara *weekday* dengan *weekend* personil Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat pada Era Covid 19.
5. BAB V Penutup, berisi atas kesimpulan dari hasil temuan dan rekomendasi berdasarkan temuan penelitian.