

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan timbulnya banyak penyakit dan kematian (I. G. Dewi & Wuryaningsih, 2019). Menurut (WHO, 2003) kurangnya aktivitas fisik menyebabkan hampir 2 juta kematian di dunia setiap tahunnya. Pada 2018 riset menyatakan bahwa di Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat 26,1% pada 2013 dan menjadi 33,5% pada 2018 (Riskesdas, 2018).

Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan timbulnya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus, obesitas, kanker payudara, dan depresi (Rosidin et al., 2019). Penyebab kurangnya melakukan aktivitas fisik salah satunya adalah tidak diimbangi oleh kesadaran pentingnya melakukan aktivitas fisik (Prasetyo, 2015). Bahkan hanya 1 dari 4 orang dewasa, dan 1 dari 5 siswa sekolah menengah yang sadar dan melakukan aktivitas fisik yang direkomendasikan (Weisser, 2015).

Disamping resiko yang dapat ditimbulkan dari kurangnya melakukan aktivitas fisik, aktivitas fisik memiliki sejumlah manfaat seperti meningkatnya kualitas tidur, meningkatnya kemampuan performa beraktivitas, mengurangi resiko demensia, dan juga memperkuat fungsi tulang dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Weisser, 2015). Aktivitas fisik secara rutin juga dapat memberikan ketahanan otot, dan meningkatkan daya tahan tubuh (Elmagd, 2016). Hal ini karena aktivitas fisik meliputi faktor fisiologis, psikologis, dan sosial dan berorientasi pada gerak yang mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Agus, 2010).

Untuk mencapai kesehatan fisik dan mental WHO merekomendasikan melakukan aktivitas fisik pada orang dewasa selama 150 menit perminggu, atau 3x dalam seminggu (Sari, 2020). Idealnya, olahraga dan aktivitas fisik perlu dilakukan

minimal 10 menit tanpa henti (Prabowo, 2017). Selain itu, juga harus mencakup kategori seperti kekuatan, ketahanan, dan keseimbangan (Elmagd, 2016). Dalam laporan WHO disebutkan bahwa sebanyak 60% dari populasi dunia gagal mencapai 30 menit aktivitas fisik intens, dan 60% dari yang melakukannya tidak memadai untuk mendapatkan kesehatan substansial (Saxena et al., 2005).

Dampak kurangnya melakukan aktivitas fisik bukan hanya kepada menurunnya kesehatan jasmani, namun juga rohani (Andalasari & Berbudi, 2015). Kesehatan fisik dan mental saling berkorelasi satu sama lain (Putri et al., 2015). Hal ini karena sehat adalah sejahtera secara jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan (WHO, 1991). Kurangnya aktivitas fisik juga akan menimbulkan gangguan mental seperti ketidakmampuan mengelola stress, timbulnya depresi, skizofrenia dan membawa seseorang kepada pengaruh penyalahgunaan zat terlarang (Putri et al., 2015). Hal ini karena melakukan aktivitas fisik dapat menghasilkan *hormone endorphin* yang dapat memberikan kesenangan, ketenangan dan menghilangkan kecemasan bagi pelakunya (Anderson & Shivakumar, 2013)

Dilansir dari (WHO, 2000) lebih dari 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan mental, dan meningkat setiap tahun rata-rata 12%. Dimana 154 juta orang di dunia mengalami depresi dan 25 juta orang di dunia menderita skizofrenia bahkan lebih dari 800 ribu orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Di Indonesia orang dengan gangguan kesehatan mental emosional menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 terdapat 9,8% yang dialami pada umur 15 tahu keatas dengan gejala depresi dan kecemasan, nilai ini menunjukkan jumlah yang cukup besar (Riskesdas, 2018). Untuk itu perlu peningkatan aktivitas fisik perlu ditingkatkan karena menurut (Lubis et al., 2019) kesehatan psikologis dibutuhkan untuk kontrol diri untuk berfikir dan bertindak. Hal ini karena kondisi kesehatan mental seseorang akan sangat berpengaruh pada kesehariannya, seperti

tingkah laku yang ditampilkan apakah dapat diterima oleh masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya apakah sesuai dengan norma dan pola kelompok masyarakat (K. S. Dewi, 2012).

Gangguan kesehatan mental yang sering dialami adalah skizofrenia sebanyak 0,7-1% di dunia, depresi dan kecemasan (Suryani, 2013). Gangguan kesehatan mental yang paling sering dialami diantaranya adalah depresi dan kecemasan (Bembnowska & Joško-Ochojska, 2015). Untuk dapat mengobati gejala depresi dan kecemasan menurut (Anderson & Shivakumar, 2013) dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik dipengaruhi oleh gaya hidup, modernisasi, lingkungan, pengetahuan, motivasi dan ekonomi (Sari, 2020). Selain itu kebiasaan, *personality*, lingkungan dan komunitas juga sangat mempengaruhi aktivitas fisik (Seefeldt et al., 2002). Salah satu upaya untuk memberikan kesehatan mental adalah melalui dukungan dari komunitas, menurut (Pratiwi, 2016) psikologi komunitas biasanya digunakan dengan tujuan untuk mengatasi masalah masyarakat dengan upaya pencegahan prevensi dan promosi dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan kekuatan positif yang dimiliki bersama. Menurut (Sari, 2016) psikologi komunitas adalah proses yang berlangsung dengan menjadikan komunitas lokal sebagai pusat kegiatan. Proses tersebut menciptakan rasa saling menghargai dan saling menguntungkan. Hal ini karena dukungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, dan komunitas memberikan perbaikan terhadap motivasi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik (Seefeldt et al., 2002).

Salah satu yang menghambat seseorang melakukan aktivitas fisik adalah karena keterbatasan ekonomi (Sari, 2020). Untuk itu masyarakat lebih memilih untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik yang tidak mengeluarkan biaya (Cadilhac et al., 2011). Untuk itu olahraga *calisthenic* menjadi pilihan karena tidak perlu mengeluarkan biaya, tanpa menggunakan peralatan dan bisa dilakukan dimana saja

dan kapan saja (Rizaldi, 2018). Menurut (Thomas et al., 2017) olahraga *calisthenics* efektif untuk perkembangan fisik, meningkatkan performa tubuh, memperbaiki postur tubuh dan menurunkan massa lemak. Olahraga *calisthenics* juga banyak dilakukan secara berkelompok yang dapat meningkatkan dukungan mental bagi anggotanya (Hanggoro et al., 2018).

Salah satu komunitas olahraga yang dapat memberikan manfaat kesehatan fisik dan psikologi adalah Spartan Komando (SPARKO) Tangerang. Dimana komunitas ini berlatih secara rutin dengan menggunakan metode olahraga *calisthenics*. Awal mula komunitas ini dibentuk oleh Mayor Eka Darmawan pertengahan tahun 2015 di Bandung sebagai sarana latihan para calon Abdi Negara, namun semakin populer dan mulai digandrungi masyarakat muda. Dari beberapa masalah yang ada, untuk itu perlu melakukan penelitian mengenai pengaruh olahraga *calisthenics* terhadap kesehatan mental Komunitas SPARKO dan untuk menghindari gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: “Apakah Terdapat Pengaruh Olahraga Calisthenics terhadap Kesehatan Mental Pada Komunitas SPARKO Tangerang”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak pengaruh olahraga *calisthenics* terhadap kesehatan mental Komunitas Spartan Komando (SPARKO) Tangerang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1.4.1 Manfaat Segi Teori**

Dapat dijadikan sumber bacaan sebagai pengetahuan yang baru bagi pembaca serta menambah wawasan mengenai Pengaruh Olahraga Calisthenics Terhadap Kesehatan Mental Pada Komunitas Spartan Komando (Sparko) Tangerang.

#### **1.4.2 Manfaat Segi Praktis**

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi masyarakat khususnya kaum muda, bahwasanya olahraga *calisthenics* yang menggunakan beban internal bermanfaat bagi kesehatan mental, yang mana mental merupakan unsur penting yang seringkali tidak diperhatikan kesehatannya. Selain itu juga melakukan olahraga ini dinilai tidak mengeluarkan biaya yang banyak dan dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun.

#### **1.5 Struktur Organisasi**

Bab I, berisi latar belakang yang menjelaskan tentang menurunnya aktivitas fisik yang menyebabkan timbulnya berbagai penyakit baik fisik dan mental dan bahkan menyebabkan kematian. Selain itu latar belakang juga menjelaskan korelasi antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Dalam latar belakang juga dijelaskan penyebab kurangnya aktivitas fisik di kalangan masyarakat saat ini dikarenakan faktor lingkungan dan ekonomi. Untuk mengatasi hal ini maka dibutuhkan olahraga yang menunjang keduanya, yakni olahraga *calisthenics*. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh olahraga *calisthenics* terhadap kesehatan mental pada Komunitas SPARKO Tangerang. Tujuan penelitian ini yakni agar mengetahui pengaruh olahraga *calisthenics* terhadap kesehatan mental Komunitas SPARKO Tangerang. Manfaat dari penelitian ini dapat menjadi acuan tentang melakukan olahraga dengan menggunakan beban internal untuk mencapai kesehatan fisik dan mental dan bagaimana peran komunitas terhadap kesehatan mental itu sendiri.

Bab II Kajian Pustaka, yang berisikan tentang olahraga *calisthenics* dan macam-macamnya, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental terkait dengan olahraga *calisthenics*, definisi kesehatan mental, penelitian yang relevan, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian, dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan variabel bebas dan terikat dengan metode *pre eksperimen* dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian didapatkan dengan menggunakan metode *Purposive Sampling*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 150 orang dengan jumlah sampel 30 orang dari Komunitas SPARKO Tangerang. Berlokasi di Alun-Alun Kota Tangerang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan GHQ-12 dengan analisis data menggunakan *Paired Sample t-Test*, yang dibantu dengan program IBM SPSS *Statistics* versi 25.

Bab IV, pembahasan mengenai hasil analisis data yang menggunakan Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan Uji Hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk memperoleh hasil pengaruh olahraga *calisthenics* terhadap kesehatan mental.

Bab V, pada bab ini memaparkan kesimpulan bahwa olahraga *calisthenics* dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental terhadap komunitas Spartan Komando (SPARKO) Tangerang. Adapun saran beserta rekomendasi untuk peneliti selanjutnya, dengan harapan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian yang membahas pengaruh olahraga *calisthenics* yang berhubungan dengan kesehatan mental.