

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik (*physical activity*) didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (Caspersen, 1985). Definisi ini mencakup semua jenis kegiatan: pekerjaan rumah tangga dan luar ruangan, pekerjaan yang diadakan di luar rumah (aktivitas pekerjaan) berjalan, bersepeda, berbelanja, olahraga, latihan yang disengaja, dan kegiatan lain yang hidup sehari-hari atau kegiatan rekreasi lainnya (Kruk, 2009). Aktivitas fisik adalah perilaku multi-dimensi yang kompleks yang dapat dikarakterisasi dalam hal frekuensi, durasi, intensitas, dan mode (Miles, 2007). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari subjek (berpakaian, mandi, memanjat, naik tangga, berjalan) disebut aktivitas biasa (*usual activity*). Aktivitas yang disengaja adalah aktivitas yang dilakukan selain aktivitas yang biasa. Kegiatan-kegiatan ini direncanakan dan sering dilakukan pada waktu luang (Bauman, 2004).

Istilah ‘aktivitas fisik’ (*physical activity*) berbeda dengan olahraga ‘*exercise*’ ataupun ‘kebugaran tubuh’ (*physical fitness*) walaupun ketiganya saling berkaitan. Olahraga (*exercise*) adalah kegiatan yang giat, terencana, dan terstruktur, yang dirancang khusus untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan. Contohnya termasuk jalan cepat, bersepeda, aerobik, olahraga kompetitif. Kebugaran tubuh (*physical fitness*) didefinisikan sebagai serangkaian atribut seperti stamina, mobilitas, dan kekuatan yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kebugaran terutama hasil dari tingkat aktivitas fisik, meskipun juga tergantung pada faktor genetik (Khan, dkk. 2002).

ketidakaktifan fisik (*physical inactivity*) dapat digambarkan sebagai keadaan di mana gerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati laju metabolisme istirahat (IARC 2002). Ketidakaktifan fisik telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama keempat untuk kematian global (6% kematian secara global). Selain itu, kekurangan aktivitas fisik diperkirakan menjadi penyebab utama sekitar 21-25% kanker payudara dan usus besar, 27% diabetes dan sekitar 30% beban penyakit jantung iskemik (WHO, 2003).

Menurut Strath dkk. (2013) aktivitas fisik mempunyai 4 dimensi, yaitu:

Zaynillah Muhammad Aydi, 2021

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA SLTA DI BANDUNG RAYA

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

a. *Type* atau *Mode*

Type atau *mode* adalah jenis aktivitas fisik berdasarkan kategorisasi tertentu, biasanya dibedakan karena tujuan dan kinerja fisiologis. Beberapa jenis aktivitas fisik diantaranya: jalan kaki, mendaki gunung, latihan kekuatan otot, latihan kardiovaskular, latihan fleksibilitas, latihan aerobik, latihan metabolik, dan sebagainya.

Jenis aktivitas fisik yang paling umum yaitu aktivitas fisik aerobik dan aktivitas fisik anaerobik / metabolik:

1. Aerobik

Aktivitas fisik aerobic adalah aktivitas fisik yang menggunakan oksigen sebagai sumber tenaga utama. Misalnya saat kita berjalan kaki, membersihkan ruangan, jogging, bermain sepakbola.

2. Anaerobik / metabolic

Aktivitas anaerobik/metabolic adalah aktivitas fisik yang tidak menggunakan oksigen sebagai sumber energy utama. Misalnya latihan *stretching*, latihan beban, crossfit, yoga, pilates.

b. *Frequency*

Frequency mengacu pada seberapa sering seseorang berolahraga baik dalam satu hari maupun dalam satu minggu. Misalnya frekuensi olahraga Budi adalah satu kali sehari, tiga kali dalam seminggu. *Frequency* dapat dikategorikan sebagai:

1. Jarang : seminggu 0-2 kali
2. Moderat : seminggu 2-4 kali
3. Sering : seminggu 4-7 kali

c. *Duration*

Duration adalah seberapa lama seseorang melakukan olahraga dalam satu sesi olahraga baik hitungan menit maupun jam. Misalnya Pak Anwar jogging dengan durasi 20 menit. Durasi dapat dikategorikan sebagai:

1. Singkat : 1 – 20 menit
2. Moderat : 20 – 60 menit
3. Lama : 60 menit ke atas

d. *Intensity*

Intensity mengacu pada seberapa keras seseorang melakukan olahraga. Semakin keras seseorang berolahraga semakin tinggi tingkat pengeluaran energi. Intensitas adalah indikator permintaan metabolisme suatu aktivitas. Ini dapat diukur secara objektif dengan ukuran fisiologis (misalnya, konsumsi oksigen, denyut jantung, rasio pertukaran pernapasan), dinilai secara subyektif berdasarkan karakteristik persepsi (misalnya, peringkat aktivitas yang dirasakan, tes jalan-dan-bicara), atau diukur dengan gerakan tubuh (misalnya, stepping rate, akselerasi tubuh 3 dimensi) (Basen-Engquist dkk, 2011). Secara umum intensitas terbagi menjadi 3, yakni:

1. Intensitas rendah

Saat berolahraga seseorang masih bisa bernapas dengan nyaman bahkan masih bisa bernyanyi, keringat hanya sedikit bahkan tidak ada keringat, detak jantung sekitar 20-50%, skala RPE 1-4.

2. Intensitas moderat

Saat berolahraga napas seseorang sudah mulai ngos-ngosan namun masih bisa mengontrol napasnya, keringat bercucuran lumayan deras, detak jantung 50-75%, skala RPE 5-7.

3. Intensitas tinggi

Saat berolahraga seseorang kesulitan mengontrol napasnya yang ngos-ngosan bahkan untuk bicara pun sulit, keringat bercucuran sangat deras, detak jantung 75+%, skala RPE 8-10.

Aktivitas fisik pun dapat dibedakan berdasarkan METs (Metabolic equivalents) menjadi ringan, sedang, dan berat. Satu METs didefinisikan sebagai jumlah oksigen yang dikonsumsi sambil duduk saat istirahat dan sama dengan 3,5 ml O₂ per kg berat badan per menit. Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan METs menggunakan alat ukur IPAQ (2005) adalah sebagai berikut:

- a. Aktivitas fisik berat (≥ 3000 MET dan ≥ 7 hari/minggu)

Jenis aktivitas berat adalah jenis kegiatan yang secara terus menerus melakukan kegiatan fisik minimal 10 menit sampai meningkatnya denyut nadi dan napas jadi lebih cepat dari biasanya (misalnya: menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dan sebagainya). Skor MET aktivitas fisik berat dikalikan bobot (MET *value*) sebesar 8 kalori.

b. Aktivitas fisik sedang (≥ 600 MET menit/minggu dan ≥ 5 hari/minggu)

Jenis aktivitas Fisik sedang merupakan jenis kegiatan aktivitas fisik dengan peningkatan denyut nadi dan napas yang lebih rendah dari aktivitas fisik berat, jenis aktivitas fisik seperti menyapu, mengepel, berjalan kaki, dan sebagainya.

c. Aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik ringan merupakan jenis aktivitas fisik yang tidak termasuk jenis aktivitas fisik sedang dan/atau maupun aktivitas fisik berat.

Aktivitas fisik yang terstruktur dan rutin memiliki dampak positif terhadap psikologis remaja, seperti kepercayaan diri (Cushing dkk, 2018), kekuatan mental (Gomez-Lopez dkk, 2013), pengendalian diri dan pengaturan diri (Lang dkk, 2018), keterampilan interpersonal (Martins dkk, 2015) dan penyesuaian emosional (Patton dkk, 2016), dengan demikian disarankan para remaja untuk melakukan olahraga secara konsisten (Suetani dkk, 2017). Hal ini dikarenakan saat berolahraga tubuh mengeluarkan hormon dopamin yang merupakan ‘hormon kesenangan’ (Luban dkk, 2016) Serotonin dan oksitoksin yang memberikan ketenangan dan rasa bahagia dihasilkan pada remaja setelah berolahraga (Brand dkk, 2017). Jika rutin berolahraga untuk jangka panjang hormon endorfin dapat membantu remaja mengelola stress dengan lebih baik (Gerber dkk, 2015).

2. *Subjective well-being*

Istilah well-being (kesejahteraan, kenyamanan) banyak digunakan sebagai persamaan dari kebahagiaan. Kebahagiaan dapat mengarah ke banyak persepsi seperti rasa senang, kepuasan dalam hidup, emosi positif, hingga kebermaknaan. Konsep well-being berlandaskan pada pengalaman dan fungsi psikologis secara optimal (Buecker dkk, 2020).

Pada awalnya, para ahli membagi definisi *well-being* menjadi 3 jenis, yang pertama yaitu kesejahteraan dicapai apabila seseorang memiliki suatu kualitas tertentu. Kedua, kesejahteraan dicapai apabila individu menilai kehidupannya sudah cukup dan memuaskan. Bagian ini menekankan pada penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya. Jenis yang ketiga yaitu kebahagiaan yang dicapai apabila seorang individu lebih banyak merasakan perasaan positif (bahagia, senang, gembira, puas) daripada perasaan negatif (sedih, kecewa, takut, marah). Diener (1984) mendefinisikan *subjective well-being* menggambarkan definisi yang kedua dan ketiga.

Menurut Diener, Kahneman dan Schwarz (2003) *subjective well-being* adalah evaluasi masing-masing individu yang bersifat subjektif dari lingkungan sekitar terhadap kehidupan seseorang, yang meliputi beberapa konsep seperti kepuasan hidup beserta bagian-bagian kehidupan seperti perkawinan, pekerjaan dan tinggi rendahnya situasi emosi, perasaan terpenuhinya segala macam kebutuhan, dan emosi yang menyenangkan.

Seseorang dapat dianggap memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi apabila individu tersebut memenuhi ciri-ciri seperti merasakan kepuasan terhadap hal-hal yang ada dalam hidupnya, sering merasakan emosi yang bersifat positif seperti bahagia dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi-emosi yang bersifat negatif seperti amarah dan kesedihan. (Diener dkk, 2002).

Subjective well-being terdiri atas dua aspek, pertama yaitu aspek afektif dan aspek kognitif (Diener, 1984; Diener dkk, 1999):

1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif adalah gambaran dan persepsi pikiran individu akan perasaan puas dalam kehidupan yang disebabkan oleh kepercayaan atau perasaan subjektif individu tersebut. Karena itu penilaian aspek kognitif juga disebut sebagai penilaian atas kepuasan hidup. Kepuasan hidup yang dimaksud merupakan penilaian hidup seseorang secara global, tidak hanya berdasarkan bagian kehidupan tertentu.

2. Aspek Afektif

Aspek ini merupakan frekuensi individu merasakan emosi positif seperti bahagia, senang, gembira, puas dan emosi negatif seperti sedih, kecewa, takut, serta marah. Diener (1984) mengatakan bahwa emosi positif dan negatif dihasilkan dari respon individu terhadap suatu kejadian. Kedua emosi tersebut harus diukur sebagai konstruk yang berbeda. Diener dkk (2006) menyatakan bahwa *subjective well-being* ditentukan berdasarkan seberapa sering individu merasakan suatu emosi. SWB dikatakan tinggi apabila individu sering mengalami emosi positif dan jarang mengalami emosi negatif.

B. Kerangka Berpikir

Zaynillah Muhammad Aydi, 2021

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA SLTA DI BANDUNG RAYA

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

Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi pergeseran gaya hidup berbagai kelompok umur, termasuk anak-anak dan remaja. Tidak seperti anak-anak dan remaja beberapa dekade yang lalu, mereka menjalani gaya hidup yang semakin tidak aktif yang menghabiskan waktu untuk bermain gadget (Bidzan-bluma & Lipowska, 2018). Gaya hidup ini mengarahkan mereka untuk mengabaikan aktivitas fisik yang telah menjadi ciri khas periode perkembangan ini (de Greeff, dkk, 2018).

Aktivitas fisik yang terbatas menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti masalah postur (seperti skoliosis idiopatik), kondisi somatik, kelebihan berat badan dan obesitas, masalah sirkulasi, dan bahkan kematian dini (Cox, dkk., 2016). Ada semakin banyak bukti empiris tentang hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dan tindakan kesehatan mental. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kelebihan berat badan yang tidak melakukan olahraga lebih rentan terhadap perilaku berisiko, termasuk upaya bunuh diri dan kecanduan alkohol dan obat-obatan terlarang (Lipowski, dkk. 2016).

WHO menetapkan pedoman yang menunjukkan bahwa anak-anak harus melakukan setidaknya 60 menit sehari untuk aktivitas fisik (seperti pergi ke sekolah dengan berjalan kaki, berjalan menaiki tangga, dan bersepeda). Selain itu, anak-anak harus memperkuat otot dan tulang mereka dengan latihan kekuatan setidaknya dua hingga tiga kali seminggu (Bullock dkk., 2010). Argumen telah dibuat bahwa anak-anak yang tidak melakukan latihan fisik tidak akan pernah sepenuhnya mengembangkan potensi genetik mereka dalam hal keterampilan motorik (Myer dkk, 2015).

Beberapa meta-analisis sebelumnya telah menguji hubungan antara aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pada orang dewasa (Netz dkk, 2005), dampak aktivitas fisik rekreasi terhadap *subjective well-being* pada para pekerja (Wiese dkk, 2018), dampak latihan aerobik akut (Reed & Ones, 2006) dan latihan aerobik reguler (Reed & Buck, 2009) kaitannya dengan perasaan bahagia, hubungan antara aktivitas fisik dan kebahagiaan (Zhang & Chen, 2018), dan hubungan antara aktivitas fisik dan *subjective well-being* pada pasien dengan cedera ruas tulang belakang (Martins dkk, 2009). Kesemua penelitian tersebut menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik dengan *well-being*.

Subjective well-being adalah konsep yang mengacu pada evaluasi seseorang mengenai kehidupannya mencakup penilaian umum seperti kepuasan hidup secara umum, respon-respon emosional, dan kepuasan di bidang-bidang spesifik seperti kesehatan (Diener dkk, 1999). Karena *subjective well-being* berhubungan dengan kesehatan yang lebih baik dan juga

harapan hidup, sangat disarankan untuk meningkatkan *subjective well-being* (Diener & Chan, 2011). Salah satu faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being* adalah aktivitas fisik.

Aktivitas fisik dapat meningkatkan *subjective well-being* menurut beberapa penelitian. Saat berolahraga tubuh mengeluarkan hormon-hormon ‘bahagia’ seperti dopamin, oksitoksin, serotonin, dan endorfin yang membuat remaja menjadi lebih mudah mengelola stress, mengalami emosi yang positif, serta menjadi lebih bahagia (Luban dkk, 2016; Brand dkk, 2017; Gerber dkk, 2015). Rutin melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi beban kesehatan mental (Chekroud dkk, 2018), dan mengurangi simptom depresi dan kecemasan (Kvam dkk, 2016) pada remaja.

Subjective well-being diartikan sebagai keadaan mental dan kepuasan hidup yang baik serta respon afektif yang positif terhadap pengalaman hidup mereka. Manfaat aktivitas fisik terhadap fisik dan psikologis membuatnya dapat meningkatkan *subjective well-being*. Manfaat bagi fisik diantaranya: meningkatkan kapasitas aerobik dan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, mengurangi resiko terjatuh, mencegah potensi penyakit, dan mengurangi resiko semua penyebab kematian (American College of Sports Medicine, 1998). Sedangkan manfaat aktivitas fisik bagi psikologis diantaranya: meningkatkan *self-efficacy* sehingga dapat mempengaruhi persepsi positif terhadap *well-being*, efektif untuk memperbaiki kondisi mood, dapat meningkatkan performa kognitif, meningkatkan kepuasan hidup, dan mengurangi simptom depresi (Berger & Hecht, 1990; Etnier dkk., 1997). Dengan segala kebermanfaatannya rutin melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kepuasan hidup seseorang yang nantinya akan meningkatkan *subjective well-being* (Milner, 2003).

C. Hipotesis

H1: Terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap *subjective well-being* pada siswa SLTA di Bandung Raya.

H0: Tidak terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap *subjective well-being* pada siswa SLTA di Bandung Raya.