

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bertambahnya usia zaman membawa banyak perubahan yang di alami masyarakat, banyak sekali perubahan dari berbagai aspek dalam kehidupan masyarakat di dunia. Perubahan tersebut terjadi karena pikiran manusia yang tidak terbatas, manusia yang selalu menciptakan hal-hal baru untuk mempermudah melakukan sesuatu dalam kehidupan. Keterbaharuan tersebut sangat berdampak besar bagi seluruh masyarakat dunia termasuk Indonesia, dan perubahan yang di alami masyarakat bisa berdampak positif dan negatif. Namun kebanyakan perubahan zaman yang semakin modern ini membawa dampak negatif dan membuat kehidupan manusia jadi tidak seimbang, seperti yang terjadi sekarang dengan pesatnya perkembangan teknologi sangat berpengaruh terhadap minat masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik (Pate et al., 2011). Keadaan seperti ini banyak membawa keresahan pada kesehatan akibat kurangnya melakukan aktivitas fisik (Hall et al., 2021).

Kurangnya aktivitas fisik adalah faktor kematian keempat di dunia (Kohl et al., 2012). Ada 2 juta kematian pertahun yang di kaitkan dengan aktivitas fisik, dan WHO mengeluarkan peringatan bahwa gaya hidup tidak aktif bisa menjadi faktor dari 10 penyebab kematian dan kecacatan dunia (WHO,2002). Di Indonesia banyak kasus kematian di sebabkan oleh penyakit tidak menular seperti stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, hipertensi dan kurangnya melakukan aktivitas fisik akan berpotensi mengakibatkan penyakit tersebut (Kemenkes, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa menjaga kebugaran dan kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik itu sangat penting, dan dianggap sebagai salah satu target paling penting dalam upaya pencegahan kematian dini dan faktor lain yang dapat mengganggu kesehatan (Inoue, Iso, et al., 2008).

Aktivitas fisik adalah kegiatan/aktivitas yang membuat peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh, aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya (Ariyanto et al., 2020). Tingkat aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin,

ras, etnis, dan faktor yang dapat dimodifikasi seperti karakteristik individu, dukungan sosial, lingkungan tempat tinggal, status ekonomi, pekerjaan, keterbatasan fisik, level pendidikan/pengetahuan dan kesempatan mengakses pelayanan kesehatan (Riskawati et al., 2018). WHO menyebutkan satu dari empat orang yang memasuki usia dewasa/lansia kurang melakukan aktivitas fisik, di Indonesia tercatat 26,1% penduduk termasuk dalam kategori dengan aktivitas fisik kurang (Abadini & Wuryaningsih, 2018). Keterlibatan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesejahteraan sosial (Singleton, 2017), meningkatkan kesejahteraan psikologis misalnya mengurangi stres, kecemasan, dan depresi (Klavestrand & Vingård, 2009).

Beberapa aktivitas fisik seperti lari pagi, senam, dan bermain adalah beberapa contoh aktivitas fisik yang menunjang kebugaran jasmani dan hal tersebut sering dijumpai (Efendi & Widodo, 2021). Kategori aktivitas fisik dibagi berdasarkan tipe, frekuensi, durasi, dan intensitas. Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan frekuensi 1-3 kali seminggu dan durasi 15-60 menit (Rosen et al., 2015). Intensitas menggambarkan penggunaan energi saat melakukan kegiatan tersebut (misal, intensitas ringan, sedang dan berat (Kruk, 2009). Manusia pada dasarnya selalu melakukan aktivitas, beberapa aktivitas fisik seperti lari pagi, senam, dan bermain merupakan beberapa contoh lainnya yang menunjang kebugaran jasmani seseorang. Namun aktivitas manusia yang akan berubah seiring berjalannya waktu karena beberapa faktor seperti pengaruh usia, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Semakin pesatnya teknologi seperti menjauhkan kebanyakan masyarakat pada kebiasaan beraktivitas fisik, berkembangnya teknologi memang banyak membawa kemajuan di berbagai aspek kehidupan dan teknologi diciptakan untuk meringankan manusia dalam berbagai aktivitas tanpa mengeluarkan energi (Astuti et al., 2014). Tapi fanatiknya masyarakat pada perkembangan teknologi menjadikan kebanyakan masyarakat jarang melakukan aktivitas fisik, penurunan tingkat kebugaran karena kurangnya beraktivitas fisik dan lebih banyak duduk atau diam. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik sangat penting dan dianggap sebagai salah satu target paling penting dalam upaya pencegahan kematian dini dan faktor lain yang dapat mengganggu kesehatan (Inoue, Yamamoto, et al., 2008)

Generasi X merupakan generasi yang lahir pada saat munculnya teknologi. (Zemke et al.2000), (dalam Bencsik et al., 2016) mengklasifikasikan generasi berdasarkan tahun kelahirannya yang terbagi enam generasi yaitu generasi veteran yang lahir tahun 1925-1946, generasi baby boomer yang lahir tahun 1946-1960, generasi X yang lahir tahun 1960-1980, generasi Y yang lahir tahun 1980-1995, generasi Z yang lahir tahun 1995-2010, dan generasi Alfa yang lahir tahun 2010+. Generasi X merupakan generasi yang lahir pada tahun - tahun awal berkembangnya teknologi seperti PC, TV Kabel, Video Game, dan Internet. Generasi X sangat mengikuti perkembangan zaman dengan baik dan terbuka, generasi ini juga disebut generasi yang loyal, tangguh, mandiri, pekerja keras dan memiliki karakter (Jurkiewicz, 2012). Namun seiring berkembangnya zaman dan teknologi tentu akan membawa banyak perubahan pada setiap generasi.

Berdasarkan pemaparan masalah diatas, saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang Aktivitas Fisik Generasi *Baby Busters* (Generasi X) di Kota Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dapat diuraikan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran aktivitas fisik masyarakat generasi X di Kota Bandung?
2. Apakah terdapat perbedaan aktivitas fisik masyarakat di Kota Bandung yang termasuk kelompok generasi X berdasarkan gender?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini :

1. Untuk mendeskripsikan gambaran aktivitas fisik masyarakat Gen X di Kota Bandung
2. Untuk menguji perbedaan aktivitas fisik masyarakat generasi X di kota Bandung berdasarkan gender

1.4 Manfaat Penelitian

Setiap penelitian pasti mempunyai hasil dan penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dan sumber informasi untuk berbagai pihak :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai saran untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan generasi X

2. Manfaat Praktis

Bagi pembaca dapat mengetahui bagaimana aktivitas fisik masyarakat generasi X

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Pada penulisan, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I pendahuluan menjelaskan latar belakang penelitian yang akan diteliti. Peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai aktivitas fisik pada generasi X yang telah terpengaruh seiring berkembangnya zaman dan teknologi lalu muncul masalah yang melatar belakangi hal tersebut. Dengan urutan struktur pendahuluan diantaranya latar belakang berisikan masalah yang melatar belakangi aktivitas fisik, selanjutnya rumusan masalah apakah terdapat perbedaan aktivitas fisik masyarakat generasi X di Kota Bandung berdasarkan gender. Selanjutnya terdapat tujuan penelitian yang mengacu pada rumusan masalah. Berikutnya menyusun manfaat penelitian yang berisi manfaat secara teoritis dan praktis, dan terakhir adalah struktur organisasi.

Bab II kajian pustaka menjelaskan tentang teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Pada bab ini terdiri dari penjelasan tentang aktivitas fisik, karakteristik generasi X dan gender. Dalam penelitian ini memberikan pembahasan penelitian terdahulu yang mempunyai keterkaitan dengan penelitian ini. Lalu terdapat teori relevan dengan penelitian, selanjutnya ada kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

Bab III metode penelitian memaparkan bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti. Menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan. Terdiri dari desain penelitian yang digunakan adalah kausal komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Bandung yang termasuk kedalam kelompok Generasi X, dan teknik sampling yang digunakan yaitu *Convenience Sampling*. Instrument dalam penelitian ini

merupakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Prosedur penelitian menjelaskan langkah-langkah dalam melakukan penelitian. Analisis data yang digunakan statistika (SPSS) dengan Uji *Mann-Whitney U*.

Bab IV bertujuan untuk menjawab permasalahan hasil analisis data melalui uji hipotesis, serta gambaran aktivitas fisik generasi X berdasarkan domain GPAQ. Menjelaskan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti berisi aktivitas fisik generasi X berdasarkan gender.

Bab V berisi tentang kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat aktivitas fisik generasi X. Kesimpulan ini dijelaskan hasil gambaran aktivitas fisik generasi X pada domain GPAQ. Selain itu, bab ini juga memaparkan masukan, saran dan rekomendasi untuk berbagai pihak dan penelitian selanjutnya.