

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan teknologi, masyarakat juga mengalami perubahan dalam gaya hidup sehari-hari. Dalam beberapa tahun terakhir definisi dari generasi semakin berkembang, menurut Kupperschmidt's (2000) generasi adalah sekelompok yang mengidentifikasi kelompok individunya berdasarkan tahun mereka lahir, umur, lokasi, dan kejadian yang memiliki pengaruh signifikan dalam fase pertumbuhan mereka (Putra, 2017). Saat ini ada empat kelompok besar dalam demografi, yaitu *Baby Boomer* (lahir pada tahun 1946-1964), Generasi X (lahir pada tahun 1965-1980), Generasi Y atau Milenial (lahir pada tahun 1981-2000), dan Generasi Z (lahir pada tahun 2001-2010) (Amelia & Santoso, 2020). Generasi X yaitu generasi yang menunjukkan sikap kemandirian dan bekerja dengan dilandasi oleh adanya aturan yang jelas namun tidak kaku. Generasi X mementingkan adanya kejelasan informasi bila berkaitan dengan karir yang dimilikinya (Nindyati & Paramadina, 2017). Generasi Y merupakan generasi dengan sebutan generasi milenial, yang sudah mengenal teknologi seperti komputer, video games, dan smartphone (Huntley, 2006). Generasi Z adalah generasi setelah generasi Y, generasi merupakan generasi peralihan generasi Y dengan teknologi yang semakin berkembang. Generasi ini disebut juga *iGeneration*, generasi net atau generasi internet (Putri, 2021). Mereka memiliki kemampuan untuk mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu dan apapun yang dilakukan berhubungan dengan dunia maya. Karena sejak kecil mereka sudah mengenal akrab dengan teknologi yang semakin canggih (Maria Carol, 2021).

Tiap generasi pastinya memiliki ciri khas masing-masing. Generasi X yang lahir pada awal dari penggunaan teknologi dan internet, sebagian dari generasi ini memiliki tingkah laku yang negatif. Watak dari Generasi X sebagian di antaranya mencari aman, tetapi tingkat stres memang lebih tinggi. Generasi X memiliki kecenderungan untuk mandiri dalam berpikir (Lubis et al., 2019). Pada generasi Y ini, sudah banyak orang yang menggunakan teknologi instan seperti email, media sosial dan lain-lain. Mereka memiliki pandangan hidup yang berbeda dari Generasi

X, mereka sudah mulai berinteraksi dengan teknologi sejak lahir. Generasi ini dalam bekerja memiliki pola yang berbeda dibandingkan dengan generasi X, mereka lebih fleksibel (Wood, 2006). Generasi Y lebih mengejar kebersamaan, solidaritas, kebahagiaan bersama. Generasi Z hampir memiliki kesamaan dengan Generasi Y, tetapi sejak kecil mereka sudah mengenal dan akrab dengan gadget yang lebih canggih, secara tidak langsung berpengaruh terhadap kepribadian mereka saat beranjak dewasa seperti keseringan diam dirumah tanpa bersosialisasi dengan dunialuar dan jarang melakukan aktifitas fisik (Lubis et al., 2019).

Menurut Didno (2017), saat ini masyarakat indonesia lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji, dan menyukai makanan yang mengandung lemak tinggi, tetapi jarang melakukan aktivitas fisik yang membuat tubuh menjadi lebih sehat seperti berolahraga (Suharjo & Harianto, 2019). Tingkat ketidakaktifan melakukan aktivitas fisik meningkat di banyak negara (Ricci et al., 2020). Aktivitas Fisik merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dilewatkan begitu saja, karena dari aktivitas fisik bisa memberikan berbagai manfaat yang penting. Melalui aktivitas fisik, dapat membantu biaya perawatan kesehatan dengan mempertahankan kualitas hidup. Menurut (Kemenkes RI, 2018) menjelaskan secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 macam, yaitu aktivitas sehari-hari seperti mengurus pekerjaan yang ada dirumah, aktivitas fisik dengan latihan seperti jalan kaki, jogging, push up, dan olahraga (Azzami et al., 2021). Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari – hari. Di jaman ini hampir semua orang jarang melakukan aktivitas fisik karena perkembangan jaman. Masalah seperti ini sudah meluas di semua generasi dimana mereka cenderung malas bergerak atau melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan latar belakang diatas itulah yang mendorong penelitian ini dilakukan, sehingga penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan untuk semua masyarakat. Dan berdasarkan uraian diatas tersebut peneliti bermaksud melaksanakan penelitian yang berjudul “Pola Aktivitas Fisik Pada GenX, Milenial, dan Gen Z Di Kota Bandung”

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka didapat rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan dibawah :

1. Apakah terdapat perbedaan pola aktivitas fisik pada gen x, milenial, dan gen z di kota bandung ?
2. Bagaimana gambaran pola aktivitas fisik pada gen x, milenial, dan gen z di kota bandung

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini :

1. Untuk menguji apakah terdapat perbedaan pola aktivitas fisik pada gen x, milenial, dan gen z di kota bandung
2. Untuk mendeskripsikan gambaran pola aktivitas fisik pada gen x, milenial, dan gen z di kota bandung

## 1.4 Manfaat Penelitian

Pada hasil 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

### 2) Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis, penelitian ini merupakan bagian dari proses belajar yang diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan.
- b. Bagi Sampel, sebagai bahan pertimbangan untuk mengoreksi Kesehatan dengan meluangkan waktu agar bisa melakukan aktivitas fisik
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumber pengetahuan baru. Sebagai pedoman dan rujukan untuk selalu melakukan aktivitas fisik secara teratur

## 1.5 Struktur Organisasi Penelitian

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

Bab I Pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti, Isi pada latar belakang penelitian ini memaparkan mengenai perlunya penelitian ini di lakukan, sehingga peneliti mengangkat ulasan perbedaan pola aktivitas fisik pada Gen X, milenial, dan Gen Z di Kota Bandung. Dengan urutan struktur pendahuluan diantaranya latar belakang yang melatar belakangi masalah aktivitas fisik, selanjutnya rumusan masalah apakah terdapat perbedaan pola aktivitas fisik pada gen x, milenial, dan gen z di kota bandung. Berikut tujuan penelitian yang mengacu kepada rumusan masalah. Kemudian Menyusun manfaat penelitian yang berisi manfaat secara teoritis dan praktis. Dan terakhir struktur organisasi.

Bab II Kajian Pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan tentang aktivitas fisik, pentingnya melakukan aktivitas fisik, dan faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik. Kemudian membahas penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini. Selanjutnya terdapat kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian, membahas bagaimana proses penelitian ini akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari desain penelitian yang digunakan yaitu kausal komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Bandung yang masuk dalam kategori Gen X, Milenial, dan Gen Z, dengan Teknik sampling yang digunakan yaitu *convenience sampling*. Instrument dalam penelitian ini adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Prosedur penelitian dijelaskan berupa Langkah-langkah dalam melakukan penelitian ini. Selanjutnya analisis data yang digunakan yaitu uji *Kruskal Wallis* menggunakan aplikasi statistika (SPSS).

Bab IV temuan dan pembahasan menjelaskan mengenai temuan penelitian, melakukan uji normalitas terlebih dahulu sebelum melanjutkan ke uji analisis. Berdasarkan Hasil analisis data menggunakan *Kruskall Wallis-H* terdapat perbedaan aktivitas fisik pada gen x, milenial, dan gen z di Kota Bandung.

Bab V berisi simpulan dan saran mengenai pola aktivitas fisik pada gen x, milenial, dan gen z di Kota Bandung.

