

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Di zaman modern ini teknologi sudah melekat di kehidupan sehari-hari manusia. Sesuai dengan tujuannya di era Society 5.0 ini teknologi terus dikembangkan. Tujuan dari era Society 5.0 adalah untuk mewujudkan masyarakat di mana orang menikmati hidup secara maksimal. Pertumbuhan ekonomi dan perkembangan teknologi adalah tujuan utama semua umat manusia, bukan untuk kepentingan suatu individu atau kelompok (Sampoerna University, 2022). Beberapa penerapan teknologi yang memudahkan manusia untuk mengerjakan sesuatu tentu dapat menurunkan energi yang dikeluarkan ketika manusia mengerjakannya tanpa adanya penerapan teknologi. Dalam era modern ini banyak dilakukan penemuan teknologi baru untuk membantu pekerjaan manusia agar menjadi lebih mudah dan cepat, terdapat sisi negative dari perkembangan teknologi ini yaitu dalam hal aktivitas fisik, semakin maju dan canggihnya teknologi yang digunakan maka aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya akan semakin berkurang (Leonardo & Komaini, 2021).

Kesalahan yang cukup sering terjadi dalam pengetahuan masyarakat tentang aktivitas fisik yaitu menganggap aktivitas fisik hanya olahraga, padahal lebih luas dari itu aktivitas fisik mencakup banyak kegiatan yang mengeluarkan energi. Seperti yang dijelaskan oleh WHO yaitu aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk transportasi dari suatu tempat ke tempat lain, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang (World Health Organization, 2020). Akhir-akhir ini perilaku aktifitas fisik remaja non atlet menurun dan cenderung rendah. Hal ini dibuktikan berdasarkan kajian bahwa lebih dari 80 persen remaja secara global tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik setidaknya selama satu jam per hari, termasuk 85% anak perempuan dan 78% anak laki-laki juga tidak melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi (World Health Organization, 2019). Hasil studi lain juga

Samani Bahri, 2022

*ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN MOTIVASI AKTIVITAS FISIK DENGAN PHYSICAL ACTIVITY DAN SEDENTARY BEHAVIOR*

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

menunjukkan data persentase inaktivitas yang cukup tinggi pada remaja. Pada tahun 2016 data di Inggris menunjukkan lebih dari 85% anak perempuan tidak cukup aktif, dan hampir 75% anak laki-laki juga tidak cukup aktif, di Amerika Serikat, aktivitas fisik anak laki-laki lebih baik dengan 64% kurang aktif, turun dari 71% pada tahun 2001, tetapi pada anak perempuan masih menunjukkan persentase inaktivitas yang tinggi yaitu 80% (Boseley, 2019). Remaja zaman now (milenial/GenZ) merupakan masa yang dipengaruhi oleh kecanggihan ilmu dan teknologi sehingga adanya dorongan berperilaku kurang gerak atau kurang aktivitas fisik (Desmawati, 2019). Rendahnya aktifitas fisik seseorang disiasati menjadi penyebab meningkatnya perilaku sedentary. Sedentary Lifestyle merupakan istilah dari gaya hidup yang kurang bergerak atau bermalas – malasan (Bhargava & R, 2016).

Perilaku Sedentary merupakan penanda depresi pada masa remaja, sebuah studi baru yang dilaporkan dalam *The Lancet Psychiatry* Menunjukkan bahwa berjalan selama satu jam setiap hari, atau melakukan aktivitas yang serupa dengan durasi yang sama pada usia 12 tahun, dapat mengurangi risiko depresi pada usia 18 tahun (Thomas, 2020). Data dari penelitian yang dilakukan di Singapura juga memberikan gambaran perilaku sedentary yang tinggi. Sekitar 37% orang Singapura duduk setidaknya 8 jam per hari (perilaku sedentary tingkat tinggi), prevalensi tertinggi di antara peserta termuda berusia 18 hingga 29 tahun (47,9%) (Win et al., 2015). Menurut WHO, 60 hingga 85% orang di dunia — baik dari negara maju maupun negara berkembang — menjalani gaya hidup yang tidak banyak bergerak, menjadikannya salah satu masalah kesehatan masyarakat yang lebih serius namun tidak cukup ditangani di zaman kita (World Health Organization, 2002). Rendahnya Aktifitas fisik dan tingginya Perilaku Sedentari tentu saja ada penyebab nya, beberapa faktor internal seperti motivasi, pengetahuan dan kesukaan atau hobi diasumsikan menjadi penyebab kedua hal tersebut.

Pengaruh motivasi untuk berolahraga secara tidak langsung dapat meningkatkan tingkat aktivitas di masa sekarang dan pada masa depan, orang dengan tingkat motivasi intrinsik yang tinggi (yang didorong oleh kesenangan) memiliki manfaat atau pengaruh besar untuk aktivitas fisik (Brophy et al., 2013). Pria memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita dalam

hal aktivitas fisik, pengaruh gender dalam tingkat aktivitas fisik terlihat ada perbedaan yang signifikan, tetapi pada dasarnya tingkat motivasi yang jadi faktor pembeda pada tingkat aktivitas fisik (Sáez et al., 2021). Kemudian selain motivasi, tingkat pengetahuan juga adalah hal yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan aktivitas fisik dan perilaku terkait aktivitas fisik (Asmoro, 2019). Keterkaitan antara faktor fisik dan psikis dapat terlihat bahwa otak mempunyai peranan penting dalam mempengaruhi perilaku manusia, seperti melihat, mendengar, bergerak dan untuk melakukan aktivitas-aktivitas lainnya (Ailina, 2018). Setiap tindakan yang dilakukan oleh seseorang dapat ditentukan oleh pengetahuan yang dimiliki (Asrizal & Farrastama, 2021).

Di Indonesia sendiri, belum banyak ditemukan atau bahkan belum ada penelitian terkait aktivitas fisik yang menggunakan *accelerometer* dan dikaitkan dengan faktor – faktor yang dapat memengaruhi aktivitas fisik, seperti motivasi dan pengetahuan aktivitas fisik. Oleh karena itu diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan motivasi beraktivitas fisik dengan *Physical activity* dan *Sedentary Behavior* Berbasis *accelerometer actigraph*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik memiliki hubungan dengan *Physical activity* dan *Sedentary Behavior*?
2. Apakah Motivasi aktivitas fisik memiliki hubungan dengan *Physical activity* dan *Sedentary Behavior*?

## 1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka didapatkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui keterhubungan antara Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik dengan *Physical activity* dan *Sedentary Behavior*.
2. Untuk mengetahui keterhubungan antara Motivasi aktivitas fisik dengan *Physical activity* dan *Sedentary Behavior*.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Samani Bahri, 2022

ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN MOTIVASI AKTIVITAS FISIK DENGAN  
PHYSICAL ACTIVITY DAN SEDENTARY BEHAVIOR

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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk dapat dipraktikkan berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan dan sebagai referensi atau ilmu tambahan tentang Hubungan antara tingkat pengetahuan dan motivasi beraktivitas fisik dengan *Physical activity* dan *Sedentary Behavior*.

2) Manfaat Praktik

a. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumber pengetahuan baru bagi masyarakat dan bagi pembaca pada umumnya.

b. Lembaga

Dapat menjadi bahan pertimbangan untuk diterapkan pada lembaga-lembaga terkait sebagai solusi terhadap permasalahan yang relevan dengan hasil penelitian ini.

c. Sampel

Penelitian ini tentunya dapat dimanfaatkan oleh sampel dalam menemukan sumber informasi dan sumber pengetahuan tentang aktivitas fisik, perilaku sedentary, motivasi dan pengetahuan beraktivitas fisik.

d. Penulis

Untuk mengetahui hasil analisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan motivasi beraktivitas fisik dengan *Physical activity* dan *Sedentary Behavior*.

## 1.5 Struktur Organisasi

Dalam penyusunan Skripsi ini, rangkaian dan sistematika penulisan mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2019. Dengan penjelasan sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya dilakukan penelitian ini, Sehingga mengangkat pembahasan penelitian mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan dan motivasi beraktivitas fisik dengan *Physical activity* dan *Sedentary Behavior*. Dengan urutan struktur pendahuluan di

antaranya latar belakang yang berisikan masalah yang melatar belakangi yaitu rendahnya aktivitas fisik dan relatif berperilaku sedentary dan apakah tingkat pengetahuan dan motivasi beraktivitas fisik berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik dan perilaku sedentary, selanjutnya yaitu rumusan masalah dan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan motivasi beraktivitas fisik dengan tingkat aktifitas fisik dan perilaku sedentary. Dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan dalam pengetahuan tentang Pengetahuan dan motivasi beraktivitas fisik, tingkat aktifitas fisik dan perilaku sedentary.

Bab II Kajian teori, terdiri atas teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Teori-teori tersebut di antaranya tentang Pengetahuan dan Motivasi beraktivitas fisik, tingkat aktifitas fisik dan perilaku Sedentary. Selain itu di Bab ini membahas tentang penelitan terdahulu yang relevan, kerangka berpikir dan Hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitan, menjelaskan metode penelitian yang digunakan yaitu Metode Korelasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa non Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia. Sampel berjumlah 60 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan dua kuesioner untuk mengukur Tingkat pengetahuan tingkat motivasi beraktifitas fisik dan satu alat ukur yaitu Actigraph Accelerometer untuk mengukur tingkat aktifitas fisik dan perilaku sedentary. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program perhitungan statistika SPSS versi 23. Untuk menguji hubungan antara tingkat pengetahuan dan motivasi beraktifitas fisik dengan tingkat aktifitas fisik dan perilaku sedentary menggunakan pearson correlation dan uji Regresi untuk mengetahui seberapa besar hubungan antar variabel.

Bab IV bertujuan untuk menjawab permasalahan melalui hasil analisis data, pengaruh pengetahuan dan motivasi aktivitas fisik dengan physical activity dan sedentary behavior. Bab ini juga menjelaskan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti.

Bab V berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan physical activity dan sedentary behavior, kemudian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

pengetahuan aktivitas fisik dengan physical activity dan sedentary behavior. Rekomendasi dan implikasi dari penelitian ini yang dapat dimanfaatkan oleh pembaca sebagai salah satu referensi.