

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perilaku yang kurang bergerak atau tidakaktifan fisik dikenal sebagai perilaku sedentari. Perilaku sedentari ditandai dengan kurangnya pergerakan dalam kegiatan sehari-hari, dimana posisi duduk dan berbaring menjadi yang paling umum, meskipun tidak termasuk dalam waktu tidur (Oktaviarini et al., 2019). Perilaku sedentari menyebabkan aktivitas fisik berkurang. Hal tersebut tentunya akan memicu datangnya berbagai penyakit. Jika seseorang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, maka mereka memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas dan berbagai jenis penyakit kronis, seperti PJK atau penyakit jantung koroner, glukosuria, dan kanker usus (Ogilvie et al., 2011). Selain itu, rendahnya aktivitas juga akan mempengaruhi mental. Aktivitas fisik dan kesehatan mental yang buruk merupakan faktor penting timbulnya morbiditas, yaitu keluhan kesehatan yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari (Ammar et al., 2020). Tentunya bekerja di area perkantoran khususnya di Kementerian Pemuda dan Olahraga RI membuat seseorang hanya beridam diri dan menatap layar komputer/laptop seharian tanpa melakukan aktivitas fisik yang berarti. Secara khusus, pekerja kantor Kemenpora sebagian populasi dalam kesehariannya menghabiskan waktu dalam posisi duduk yang berkelanjutan (sedentari) merupakan kebiasaan yang umum terjadi baik selama maupun di luar jam kerja, terutama diantara karyawan kantor. Faktanya, sebagian besar waktu kerja selama 10 jam pada hari kerja sekitar 75% dihabiskan untuk duduk dalam jangka waktu yang lama (Rahmayani & Sukihananto, 2022). Menurut data dari Riskesdes pada tahun 2018, proporsi orang yang melakukan aktivitas fisik yang kurang cukup tinggi dikalangan pekerja sektor publik, seperti pegawai negeri sipil, TNI, Polri, BUMN, dan BUMD dengan angka mencapai 36.5%. sedangkan untuk pekerja swasta, proporsi orang yang melakukan aktivitas fisik yang kurang mencapai 34.3% (Riskesdas, 2018).

Malas gerak memiliki hubungan reversibel dengan risiko gizi lebih atau obesitas, itu berarti orang yang memiliki aktivitas ringan berpeluang obesitas (Sumilat & Fayasari, 2020). Memonitor status gizi secara teratur sangatlah penting sebagai salah satu indikator kesehatan tubuh. Hal ini memungkinkan karena asupan makanan biasanya tetap. Namun, aktivitas fisik sering kali menurun. Jika kurangnya aktivitas fisik tidak diimbangi dengan latihan fisik yang cukup dalam periode waktu tertentu, maka akan terjadi penumpukan lemak pada tubuh. Kurangnya kebugaran tubuh dapat memberikan dampak negatif, seperti mudah merasa lelah, obesitas, dan lebih rentan terhadap gejala penyakit (Mainous et al., 2019). Orang dewasa, termasuk pekerja disarankan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat selama minimal 150 menit dalam seminggu (WHO, 2016). Kebiasaan sedentari merupakan hal yang sering terjadi dikalangan pekerja kantor dan perlu dikurangi. Oleh karena itu, penting bagi para perawat di lingkungan kerja untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap masalah kesehatan yang berhubungan dengan kebiasaan sedentari tersebut.

Berbagai cara telah dilakukan untuk mengurangi perilaku sedentari ditempat kerja, salah satunya adalah melalui program kesehatan. Berbagai jenis program tersebut meliputi penggunaan *Wearable Activity Tracker* (WAT) (Rahmayani & Sukihananto, 2022). Upaya lainnya menggunakan *Stand More AT Work* (SMArT Work) (Munir et al., 2018). Serta menggunakan alat *Health Promoting Lifestyle Profile* (HLPL) dan latihan *Self-efficacy* untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan mengetahui kepercayaan diri (Jung & Ha, 2019). Namun, masih ada solusi potensial untuk mengurangi perilaku sedentari dan lingkaran perut. Salah satunya dengan senam aerobik *mix impact*.

Senam aerobik adalah kumpulan gerakan yang sengaja dipilih dengan mengikuti irama musik. Gerakan-gerakan ini diatur sedemikian rupa. Sehingga membentuk ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi yang tetap (Tanzila et al., 2021). Senam aerobik dapat memberikan pengaruh positif pada kebugaran fisik karena melibatkan seluruh komponen tubuh termasuk fungsi jantung dan paru-paru, daya tahan jantung dan paru, fleksibilitas, elastisitas otot, serta membantu membakar lemak. Semua ini sangat penting untuk dilakukan untuk meningkatkan produktivitas hidup dan menurunkan risiko terkena penyakit degeneratif

(Candrawati et al., 2016). Olahraga seperti jogging, bersepeda, renang juga merupakan olahraga aerobik yang dapat menurunkan lemak (Suharjana, 2013).

Pengaruh dari gabungan senam *low-high impact* memang signifikan meskipun, *high impact* lebih besar pengaruhnya untuk menurunkan berat badan (Hartini, 2012). Senam aerobik yang bersifat *fun aerobik* berpengaruh terhadap IMT (Widyawati, 2014). Senam aerobik dan latihan senam kebugaran jasmani berpengaruh terhadap penurunan persentase lemak tubuh (Sahabuddin et al., 2020).

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, peneliti melihat urgensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut, dilakukan studi tentang efek senam aerobik 3 kali seminggu terhadap perilaku sedentari dan lingkaran perut dengan mengikuti kelas latihan senam aerobik *low-high impact*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah senam aerobik dapat berpengaruh terhadap perilaku sedentari dan lingkaran perut. Selain itu, juga dilakukan perbandingan hasil *posttest* (sebelum) dengan hasil *pretest* (sesudah) antara kelas eksperimen dan kelas kontrol, dan melihat status gizi berdasarkan jenis kelamin dan status pekerjaan. Hal terbaru atau *novelty* dari penelitain ini adalah dengan memberikan *treatment* senam aerobik *mix impact* yang mana kemudian dibedakan berdasarkan jenis kelamin, IMT, perilaku sedentari, dan status pekerjaan karena penelitian terdahulu hanya meneliti untuk melihat hubungan sebab akibat dari pada aktivitas fisik dan perilaku sedentari, seperti pada penelitiannya (Firmansyah & Nurhayati, 2021; Pribadi & Nurhayati, 2018; Ubaidillah et al., 2019). Serta pada penelitian ini menambahkan variabel Y2, yaitu lingkaran perut untuk menandakan normal tidaknya berat badan seseorang.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah ditentukan, maka permasalahan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap perilaku sedentari pada kelas eksperimen laki-laki?
- 2) Apakah terdapat pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap lingkaran perut pada kelas eksperimen laki-laki?
- 3) Apakah terdapat pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap perilaku sedentari pada kelas eksperimen perempuan?

- 4) Apakah terdapat pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap lingkaran perut pada kelas eksperimen perempuan?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap perilaku sedentari pada kelas eksperimen laki-laki.
- 2) Mengetahui pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap lingkaran perut pada kelas eksperimen laki-laki.
- 3) Mengetahui pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap perilaku sedentari pada kelas eksperimen perempuan.
- 4) Mengetahui pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap lingkaran perut pada kelas eksperimen perempuan.

1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dari berbagai aspek ilmu pengetahuan. Manfaat dari segi teori dalam penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya untuk memahami lebih detail mengenai pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap perilaku sedentari dan lingkaran serta bermanfaat bagi masyarakat agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani, menjaga pola makan, menjaga berat badan agar ideal. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas sumber daya manusia.

1.5 Struktur Organisasi

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

Bab I pendahuluan yang melatar belakangi penelitiannya, yaitu perilaku kurang gerak atau tidakaktifan fisik (perilaku sedentari), malas gerak memiliki hubungan reversibel dengan risiko gizi atau obesitas, senam aerobik dapat

memberikan positif pada kebugaran fisik, senam aerobik yang bersifat *fun aerobik* berpengaruh terhadap IMT, dan penurunan persentase lemak tubuh. Rumusan masalahnya adalah apakah terdapat pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap perilaku sedentari pada kelas eksperimen laki-laki, apakah terdapat pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap lingkaran perut pada kelas eksperimen laki-laki, apakah terdapat pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap perilaku sedentari pada kelas eksperimen perempuan, apakah terdapat pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap lingkaran perut pada kelas eksperimen perempuan. Begitu juga dengan tujuan penelitiannya untuk mengetahui jawaban rumusan masalah, dan terakhir manfaat penelitiannya untuk menambah sumber wawasan baru.

Bab II kajian pustaka, bab ini terdiri dari; perilaku sedentari, lingkaran perut, senam aerobik, penelitian terdahulu yang relevan berupa kuesioner, senam aerobik, sama-sama menggunakan metode *quasi experimental*, dan sama pada bagian korelasi, kerangka berpikirnya adalah karena bekerja di kantor membuat seseorang lama duduk dan menatap layar yang mana kebiasaan itulah yang disebut perilaku sedentari, masalah yang sering dialami salah satunya adalah perilaku sedentari dan obesitas, perilaku sedentari itu sendiri timbul karena banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan. Akibatnya, pekerja kantoran mengalami kenaikan berat badan karena masuknya makanan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang berarti, dan hipotesis penelitiannya terdapat pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap perilaku sedentari dan lingkaran perut.

Bab III metode penelitian terdiri dari; desain penelitian yang menggunakan eksperimen semu, target dan sarannya pegawai kantor Kemendagri RI dengan jumlah sampel 30 orang, menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner SBQ yang sudah tervalidasi sebelumnya, dua kali pengambilan data, yaitu *pretest* dan *posttest*, melakukan senam aerobik seminggu 3 kali selama 2 bulan dengan durasi 50-60 menit, analisis dan pengolahan data dilakukan deskriptif, frekuensi dan persentase, uji normalitas, uji non parametrik menggunakan wilcoxon dan uji mann whitney, uji homogenitas, tabulasi silang menggunakan *crosstabs*, dan uji korelasi gamma, dan hipotesis penelitian menggunakan taraf signifikansi 0.05.

Bab IV memaparkan temuan penelitian berupa deskriptif data, frekuensi dan persentase, normalitas data yang mana pada *pre dan posttest* pada kelas eksperimen dan kontrol tidak normal, maka dari itu menggunakan uji non parametrik, menggunakan wilcoxon dan uji mann whitney yang dipisahkan antara jenis kelamin dan kelompok eksperimen, yaitu kelas kontrol dan kelas eksperimen, uji homogenitas ada yang heterogen pada hasil *posstest* SBQ kelas eksperimen dan kelas kontrol, tabulasi silang menggunakan *crossstabs*, dan uji korelasi gamma antara status pekerjaan dengan perilaku sedentari dan status pekerjaan dengan IMT, baik itu di kelas eksperimen, maupun kelas kontrol, serta pembahasan berupa penguatan dari peneliti terdahulu yang relevan ataupun bahkan bertentangan.

Bab V memaparkan simpulan, yaitu pada kelas eksperimen laki-laki terdapat pengaruh yang signifikan dari senam aerobik *mix impact* terhadap perilaku sedentari dan terdapat pengaruh yang signifikan dari senam aerobik *mix impact* terhadap lingkaran perut dilihat dari nilai *asympt. Sig (2-tailed)* lebih kecil dari taraf signifikansi. Kemudian untuk kelas eksperimen perempuan tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari senam aerobik *mix impact* terhadap perilaku sedentari dan tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari senam aerobik *mix impact* terhadap lingkaran perut dilihat dari nilai *asympt. Sig (2-tailed)* lebih besar dari taraf signifikansi, implikasinya ialah masyarakat sebaiknya lebih memperhatikan aktivitas yang berkaitan dengan kebiasaan duduk yang terlalu lama, menonton televisi, menggunakan laptop atau komputer, mendengarkan musik, dan aktivitas lain yang mengarah pada pola hidup yang kurang aktif. Dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup, masyarakat dapat mencegah risiko obesitas yang dapat disebabkan oleh pola makan yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik serta rekomendasinya adalah yang berkaitan dengan metode penelitian, teknik pengumpulan data, dan sampel yang terlibat, tidak memiliki sampel yang banyak, kurangnya menambahkan variabel motivasi, keterbatasan peneliti juga dalam pengambilan data, sampel juga tidak terlalu terpantau aktivitas fisiknya selama penelitian dan pada desain penelitian. Peneliti memberi saran untuk peneliti selanjutnya agar bisa menyempurnakan penelitian kali ini.