

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik adalah satu gerak tubuh yang memerlukan pengeluaran energi yang dilakukan oleh otot tubuh dan system penunjangnya (Kekäläinen et al., 2021) Olahraga yang dilakukan secara konsisten akan memberikan manfaat berupa kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga merupakan upaya kesehatan yaitu setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. (Deni Purwani 2016: 3)

Tingkat aktivitas fisik yang rendah akhir-akhir ini meningkat di berbagai negara dan memiliki implikasi yang besar bagi kesehatan umum populasi di seluruh dunia, (Guthold et al., 2018)(Brownson et al., 2005), terdapat sekitar 17% di Asia Tenggara dan 43% di Amerika dan Mediterania Timur yang memiliki atau yang menunjukkan kurangnya aktivitas fisik (World Health Organization, 2010), serta di Negara Korea Selatan mengalami penurunan warga yang melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi, hal ini terlihat kurang dari 30% warga di Korea Selatan yang melakukan kegiatan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi atau anjuran(Chae et al., 2013).

Aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot dan rangka dan mengeluarkan energi yang terdapat pada tubuh (World Health Organization, 2010), tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan potensi obesitas, sikap tubuh yang buruk, serta mengurangi tingkat kreatifitas (Crespo et al., 2001)(Crespo et al., 2001)(Kratěnová et al., 2007)(American Academy of Pediatrics (AAP), 2001), selain itu kekurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan kematian yang disebabkan oleh gangguan atau penyakit kardiovaskular (Kodama et al., 2013), selanjutnya kekurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan depresi dan penyakit atau gangguan kesehatan mental lainnya(Dunn, A. L., Trivedi, M. H., Kampert, J. B., Clark, C. G., & Chambliss, 2005), hal ini bisa terjadi dengan tenaga kesehatan karena memiliki beban kerja yang berat

Rizky Gusti Setiawan, 2023.

*ANALISIS LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN PERTISIPASI OLAHRAGA DI WAKTU
LUANG TENAGA KESEHATAN DI WILAYAH SUKANUMI*

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

mengakibatkan hal tersebut terjadi (Suñer-Soler et al., 2013) (Koyuncu & Karcioğlu, 2018).

Tenaga kesehatan menanggung beban kerja yang berat dan mengakibatkan beberapa kondisi membuatnya berada pada kondisi stress, emosional dan rentetan masalah muskuloskeletal, gangguan kesehatan mental seperti depresi, kelelahan dan kualitas hidup yang lebih rendah (Suñer-Soler et al., 2013) (Koyuncu & Karcioğlu, 2018), tenaga kesehatan memiliki resiko memiliki aktivitas fisik yang rendah karena kurangnya waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik, rata-rata jumlah langkah yang dilakukan oleh perawat, apoteker, dan fisioterapi melakukan 2714.63 – 7396.94 langkah/hari, jumlah ini tentu kurang berdasarkan rekomendasi yaitu 10.000 langkah/hari (Owoeye et al., 2016).

Waktu luang merupakan waktu yang dimanfaatkan sebebas-bebasnya yang nantinya akan menimbulkan rasa senang dari kegiatan tersebut, dari sisi fungsi waktu luang dapat diartikan waktu yang dimanfaatkan sebagai sarana mengembangkan potensi, meningkatkan mutu pribadi, kegiatan meningkatkan kesegaran mental dan social serta sebagai selingan dan hiburan atau sebagai sarana rekreasi (Engberg et al., 2022), dengan kekurangan waktu luang otomatis tingkat aktivitas fisik setiap orang mengalami penurunan. Waktu luang mengacu semua perilaku yang berhubungan dengan aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu luang tersebut. Pemanfaatan waktu luang bertujuan untuk peningkatan latihan aktivitas fisik (Steinbach Dirk & Chritine Grafm, 2019).

Aktivitas fisik merupakan salah satu cara untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, data menunjukkan kekebalan tubuh, penyakit kardiovaskular, diabetes, gangguan kognitif dan obesitas (Balchin et al., 2016). Efek positif aktivitas fisik terhadap kekebalan tubuh tergantung pada durasi latihan yang dilakukan latihan dengan intensitas sedang selama 45 menit merupakan yang terbaik untuk meningkatkan kekebalan tubuh, sebaliknya jika melakukan aktivitas fisik berat dapat menyebabkan menurunnya sistem kekebalan tubuh dan beresiko tertular oleh berbagai virus (Li et al., 2020), selain itu aktivitas fisik berupa aerobik menjadi salah satu pengobatan yang efektif untuk gangguan depresi yang ringan sampai sedang, serta mengurangi kecemasan (Dunn et al., 2005), (Biddle & Mutrie,

Rizky Gusti Setiawan, 2023.

ANALISIS LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN PERTISIPASI OLAHRAGA DI WAKTU LUANG TENAGA KESEHATAN DI WILAYAH SUKANUMI

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

2001) kemudian terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa semakin baik aktivitas fisik seseorang maka berpengaruh pada rendahnya tingkat kecemasan dan depresinya (Tyson et al., 2010) berdasarkan permasalahan yang dipaparkan diatas serta pentingnya meningkatkan aktivitas fisik bagi tenaga kesehatan maka penting penelitian ini untuk dilakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Analisis Level Aktivitas Fisik Dan Partisipasi Olahraga Di Waktu Luang Tenaga Kesehatan Di Wilayah Sukabumi”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar gambaran tingkat aktivitas fisik tenaga kesehatan di wilayah sukabumi?
2. Seberapa besar gambaran tingkat partisipasi olahraga di waktu luang tenaga kesehatan di wilayah sukabumi?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan partisipasi olahraga di waktu luang tenaga kesehatan di wilayah sukabumi?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik tenaga kesehatan di wilayah sukabumi.
2. Untuk mendeskripsikan tingkat partisipasi olahraga di waktu luang tenaga kesehatan di wilayah sukabumi.
3. Untuk menguji apakah terdapat hubungan antara level fisik dan pemanfaatan olahraga di waktu luang tenaga kesehatan di wilayah sukabumi.

1.4 Manfaat Penelitian

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

Rizky Gusti Setiawan, 2023.

ANALISIS LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN PARTISIPASI OLAHRAGA DI WAKTU LUANG TENAGA KESEHATAN DI WILAYAH SUKABUMI

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

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan remaja dalam Mengetahui pentingnya mengetahui manfaat aktivitas fisik dan bahaya aktivitas fisik serta dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca secara umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini memberikan wawasan bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat dari Segi Kebijakan

Dari segi kebijakan penelitian ini diharapkan memberikan arahan kebijakan untuk promosi kesehatan dari segi aktivitas fisik bagi tenaga kesehatan.

3. Manfaat Praktis

Mendapatkan deskripsi, gambaran dan referensi tentang analisis level aktivitas fisik tenaga kesehatan di rumah sakit wilayah sukabumi di masa pandemi.

Manfaat bagi orang tua memperhatikan aktivitas fisik agar para anaknya terhindar dari berbagai penyakit yang timbul akibat kekurangan aktivitas fisik.

4. Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Dari hal ini, penelitian ini bermanfaat sebagai informasi bahwa pentingnya mengetahui dan meningkatkan aktivitas fisik agar memiliki tubuh fit serta terhindar dari berbagai penyakit.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

- a. Bab I pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya dilakukan penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai Analisis Level Aktivitas Fisik Dan Partisipasi Olahraga Di Waktu Luang Pada Profesi Kesehatan Di Wilayah Sukabumi. Dengan urutan struktur pendahuluan sebagai berikut:

- 1) Latar Belakang

Rizky Gusti Setiawan, 2023.

ANALISIS LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN PARTISIPASI OLAHRAGA DI WAKTU LUANG TENAGA KESEHATAN DI WILAYAH SUKABUMI

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

- 2) Rumusan Masalah
 - 3) Tujuan penelitian
 - 4) Manfaat penelitian
 - 5) Struktur organisasi Penelitian
- b. Bab II kajian pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan pembahasan mengenai Analisis Level Aktivitas Fisik dan Partisipasi Olahraga di Waktu Luang Tenaga Kesehatan di Wilayah Sukabumi. Yang berisi uraian uraian teori terkait penelitian ini secara mendalam.
 - 1) Penelitian terdahulu yang relevan
 - 2) Kajian teori
 - 3) Hipotesis penelitian
 - c. Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti berupa metode yang digunakan, serta populasi dan sampel yang terlibat dalam penelitian.
 - d. Bab IV Hasil dan Pembahasan pada bab ini berisikan hasil penelitian berupa hasil angket kuisioner
 - e. Bab V pada bab ini berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi