

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan serta modernisasi budaya yang tidak dapat dihindari menuntut manusia untuk terus bergerak serta disibukkan dengan aktivitasnya. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak lepas dari pertumbuhan ilmu pengetahuan serta teknologi yang terus menjadi maju. Saat ini aktivitas yang bisa dikerjakan oleh manusia sebagian besar sudah diambil alih oleh mesin, Hal ini kerap kali dapat membuat kurangnya gerak pada manusia, kurangnya gerak ini semakin diperparah seiring dengan berkembangnya *gadget* yang membuat manusia bermalas-malasan dan asik sendiri dengan fitur-fitur yang memanjakan mata penggunanya, sehingga mereka enggan untuk bergerak. Rendahnya gaya hidup aktif telah menjadi fenomena di berbagai negara di belahan dunia termasuk di Indonesia. Selain berakibat terhadap rendahnya kebugaran jasmani, perilaku kurang gerak secara fisik juga mengakibatkan berbagai penyakit non-infeksi maupun penyakit infeksi dan bahkan sampai kematian.

Penyebab kematian terbanyak di Indonesia saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular (Non-infeksi) seperti stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik seseorang akan berpotensi mengalami penyakit tersebut. Di masa pandemi sekarang ini, aktivitas fisik sangat diperlukan untuk meningkatkan daya imun tubuh seseorang agar tidak mudah terserang penyakit menular (infeksi) yang membuat pertahanan tubuh menjadi semakin lemah. Aktivitas fisik diakui memiliki dampak positif pada kesehatan,

bukti dari WHO menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kematian akibat penyakit tidak menular atau Non communicable disease (NCD).

Aktivitas fisik secara umum dibagi menjadi tiga macam, yaitu aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas fisik dengan latihan, dan juga olahraga. (1) Jenis aktivitas yang pertama ada dalam kehidupan Anda sehari-hari. Kegiatan sehari-hari dalam mengurus rumah bisa membantu Anda untuk membakar kalori yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Seperti misalnya adalah mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrika, bermain dengan anak, dan sebagainya. Kalori yang terbakar bisa 50 – 200 kkal per kegiatan. (2) Aktivitas latihan fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya adalah jalan kaki, *jogging*, *push up*, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang seringkali disatukategorikan dengan olahraga. (3) Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi. Yang termasuk dalam olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya.

Seiring bertambahnya usia dan kesibukan, kebanyakan orang dewasa jadi kehilangan waktu serta kesempatan untuk beraktivitas fisik. Jika Anda tidak benar-benar meluangkan waktu untuk bergerak secara aktif, Anda mungkin akan tetap menjalani hari-hari Anda secara pasif. Apalagi jika Anda bekerja seharian di kantor. Padahal, tubuh manusia harus terus digerakkan agar bisa berfungsi dengan normal. Seperti halnya makan, aktivitas fisik adalah salah satu kebutuhan hidup yang tidak

bisa dilewatkan begitu saja. Banyak orang menyepelekan pentingnya beraktivitas fisik. Ini karena dampak kurang gerak tidak akan langsung terasa pada tubuh. Berbeda dengan kebutuhan makan. Kalau Anda tidak makan tubuh akan memberi peringatan melalui rasa lapar. Sementara kurang aktivitas fisik baru akan muncul peringatannya dalam jangka panjang. Padahal, sebenarnya aktivitas fisik bisa memberikan berbagai manfaat yang penting tapi tidak Anda sadari sehari-hari.

Melalui aktivitas fisik, dapat membantu mengendalikan biaya perawatan kesehatan dan mempertahankan kualitas hidup yang tinggi hingga usia lanjut. Oleh sebab itu, tidak bisa dipungkiri bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam pembangunan dan peningkatan kesehatan serta kebugaran seorang individu pada berbagai kalangan usia. terutama pada kalangan orang dewasa. Orang dewasa memperoleh tambahan manfaat kesehatan dengan aktivitas fisik yang lebih banyak. Kegiatan yang menguatkan otot juga dapat memberi manfaat kesehatan dan merupakan bagian penting dari rencana aktivitas fisik itu sendiri.

Pada era pandemi covid-19 ini aktivitas fisik sangat penting untuk semua orang, selain untuk kebugaran dan Kesehatan. aktivitas fisik juga dapat memacu memperkuat imun tubuh di saat pandemi Covid-19 sekarang. Akitivitas fisik dapat meningkatkan kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah, serta bertujuan untuk mencegah penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan stroke.

Aktivitas fisik sehari-hari dan olahraga dalam integritas sedang dapat meningkatkan imunitas yang sangat diperlukan tubuh saat pandemic covid-19 ini, Kurangnya gerak akan menurunkan imunitas tubuh tersebut sehingga meningkatkan resiko terinfeksi virus.

Aktivitas fisik pada orang dewasa juga dapat menjaga ketajaman mental. Semakin bertambah usia, fungsi kognitif orang dewasa pun akan lama-lama berkurang. Apalagi kalau Anda tidak cukup beraktivitas fisik. Daya ingat, konsentrasi, atau ketelitian Anda pun akan semakin menurun. Sementara itu, orang yang aktif bergerak dan berolahraga pikirannya akan tetap tajam. Ini karena selama Anda beraktivitas fisik, otak akan terus berkembang dengan membentuk jaringan-jaringan baru serta menciptakan ratusan koneksi baru antar saraf otak. Anda pun bisa menghindari risiko demensia, penyakit Alzheimer, atau berbagai gangguan lain pada fungsi kognitif Anda. Maka dari itu aktivitas fisik sangatlah penting untuk semua orang mulai dari bayi hingga lansia.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul **“Survey Aktivitas Fisik Pada Remaja Umur 18-25 Tahun Di Kelurahan Pakuan Baru Jambi Selatan”** untuk mengetahui aktivitas fisik Remaja Putra dan putri yang berada di daerah kelurahan pakuan baru, jambi selatan.

1.2 Identifikasi masalah

Sesuai dengan judul penelitian ini, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah bagaimana Tingkat Aktivitas fisik pada remaja putra dan putri umur 18-25 tahun di Kelurahan Pakuan Baru, Jambi Selatan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada

Survey Aktivitas Fisik Pada Remaja Umur 18-25 Tahun Di Kelurahan Pakuan Baru, Jambi Selatan.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disampaikan maka disimpulkan rumusan masalah berupa pertanyaan penelitian yaitu:

1. Bagaimana aktivitas fisik yang dilakukan Remaja di Kelurahan Pakuan Baru, Jambi Selatan?
2. Apa sajakah aktivitas fisik yang dilakukan Remaja di Kelurahan Pakuan Baru, Jambi Selatan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui bagaimana remaja putra dan putri melakukan aktivitas fisik di Kelurahan Pakuan Baru, Jambi Selatan tahun 2020.
2. Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik apa saja yang dilakukan oleh remaja di Kelurahan Pakuan Baru, Jambi Selatan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat antara lain:

1. Dapat memberikan pengetahuan, pengalaman, dan ketrampilan bagi peneliti mengenai kegiatan remaja untuk melakukan aktivitas fisik di Daerah Kelurahan Pakuan Baru, Jambi Selatan.
2. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja di Kelurahan Pakuan Baru, Jambi Selatan.

