

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan modernisasi budaya yang tidak biasa dihindari menuntut manusia untuk terus bergerak dan disibukkan dengan aktivitasnya. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak lepas dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin maju. Sekarang ini kegiatan yang dapat dikerjakan oleh manusia sebagian besar telah 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 pandemic 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 resiko 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 ini sendiri.

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 bis menghindari resiko dementia, 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 Orang Dewasa Madya Umur 40-55 Tahun Di Kecamatan Rantau Pandan”** untuk mengetahui aktivitas fisik Orang Dewasa Madya Laki-laki dan Perempuan yang berada di daerah Kecamatan Rantau Pandan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik orang dewasa. Oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. beberapa masyarakat kecamatan Rantau Pandan memiliki pola makan yang tidak sehat.
2. belum diketahui tingkat aktivitas fisik masyarakat kecamatan Rantau Pandan.
3. masih rendahnya aktivitas yang dilakukan masyarakat di kecamatan Rantau Pandan

1.3 Batasan Masalah

Melihat berbagai masalah yang muncul dan disesuaikan dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah yang dibahas dalam skripsi ini di batasi pada survey aktivitas fisik pada orang dewasa umur 40-55 tahun di kecamatan rantau pandan.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah ‘seberapa jelas tingkat aktivitas fisik pada orang dewasa umur 40-55 tahun di kelurahan kecamatan rantau pandan.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas fisik pada orang dewasa umur 40-55 tahun dikecamatan rantau pandan.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
 - b. Penulis berharap penelitian ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang survey aktivitas fisik pada orang dewasa umur 40-55 tahun di kecamatan Rantau Pandan.
2. Secara Praktis
- a. Masyarakat, dapat sebagai acuan dalam menerapkan perilaku hidup sehat, memilih makanan sehat dan memilih makanan sehat dan lebih peduli dengan kesehatan tubuh.
 - b. Peneliti, dapat mengetahui kebenaran survei aktifitas fisik pada orang dewasa umur 40-55 tahun.