

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gaya hidup aktif menjadi salah satu isu penting di era modern, terutama bagi kalangan pegawai kantoran yang cenderung memiliki aktivitas fisik rendah akibat pekerjaan yang mengharuskan mereka duduk berjam-jam di depan komputer. Gaya hidup yang tidak aktif atau sering disebut dengan *sedentary lifestyle* dapat berdampak buruk pada kesehatan, seperti peningkatan risiko obesitas, hipertensi, dan penyakit jantung. Menurut Papertu Englandi & Cleodora, (2022), pegawai kantoran sering mengalami keluhan fisik akibat kurangnya aktivitas fisik, yang kemudian mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Fenomena ini tidak terkecuali terjadi di Kota Jambi, salah satu kota berkembang di Indonesia. Rutinitas kerja yang padat, jam kerja yang panjang, dan ketergantungan pada teknologi telah berkontribusi pada penurunan kualitas kesehatan fisik para pekerja (Ramadani, 2021). Catatan Badan Pusat Statistik (BPS) Jambi jam kerja rata-rata pegawai di berbagai sektor pekerjaan di Jambi mencapai 42 hingga 48 jam per minggu. Pegawai dengan pendidikan tertinggi setara universitas memiliki jam kerja rata-rata sebesar 42 jam per minggu, sementara mereka yang berlatar belakang pendidikan lebih rendah, seperti lulusan sekolah menengah kejuruan, bekerja hingga 48 jam per minggu.

Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai kantoran di Jambi memiliki beban kerja yang tinggi dengan waktu kerja yang mendekati atau melampaui standar jam kerja nasional yang ditetapkan sebesar 40 jam per minggu (Ramadani, 2021).

Tingginya jam kerja ini dapat berkontribusi terhadap rendahnya tingkat partisipasi pegawai dalam aktivitas fisik, termasuk olahraga seperti *mini soccer*. Dengan pola kerja yang padat, banyak pegawai yang kesulitan untuk menyisihkan waktu untuk berolahraga secara rutin (Prasetyo, 2014). Hal ini memperburuk masalah gaya hidup sedentari yang semakin meningkatkan risiko kesehatan seperti obesitas dan tekanan darah tinggi, yang telah disebutkan sebelumnya dalam laporan BPS. Yang menarik perhatian adalah penyakit tekanan darah tinggi, yang jumlah kasusnya mencapai 74.096 pada tahun 2015, naik dari 65.565 kasus pada tahun 2013.

Salah satu kondisi yang sering dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak banyak bergerak adalah tekanan darah tinggi, termasuk kurangnya aktivitas fisik pada pegawai kantor. Tingginya angka penderita tekanan darah tinggi ini memberikan gambaran tentang kondisi kesehatan di Provinsi Jambi, khususnya di kalangan pegawai yang rentan terhadap penyakit ini akibat pola hidup sedentari.

Data ini memperkuat urgensi penelitian mengenai peran *mini soccer* dalam gaya hidup di kalangan pegawai kantor. Aktivitas fisik yang teratur, dapat membantu mengurangi risiko penyakit seperti tekanan darah tinggi dan masalah pada sistem otot dan jaringan, yang juga menjadi salah satu penyakit dominan di provinsi ini (Helni, 2020). Dengan kondisi kesehatan yang memburuk akibat tingginya prevalensi penyakit tidak menular, intervensi dalam bentuk aktivitas fisik di lingkungan kerja dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pegawai kantor di Kota Jambi.

Jika melihat tren penyakit dari data yang disajikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jambi di tahun-tahun sebelumnya, dapat dilihat bahwa

masalah kesehatan seperti infeksi saluran pernapasan, penyakit otot dan jaringan, serta tekanan darah tinggi telah menjadi penyakit yang dominan selama beberapa tahun. Mengingat perkembangan ini, situasi di tahun 2024 kemungkinan tidak jauh berbeda, atau bahkan berpotensi memburuk jika langkah-langkah pencegahan yang efektif tidak diterapkan secara konsisten.

Dalam konteks sekarang, dimana gaya hidup masyarakat, khususnya pegawai kantor, semakin tidak aktif akibat tuntutan pekerjaan, risiko kesehatan tersebut cenderung meningkat (Handayani *et al.*, 2023). Data terakhir dari BPS menunjukkan bahwa prevalensi penyakit yang berhubungan dengan pola hidup tidak aktif, seperti tekanan darah tinggi, terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada 2015, misalnya, kasus tekanan darah tinggi tercatat sebanyak 74.096, naik dari 65.565 pada 2013. Peningkatan ini menunjukkan bahwa tanpa adanya perubahan gaya hidup yang lebih aktif, prevalensi penyakit ini kemungkinan akan terus bertambah pada tahun 2024.

Melihat tren data dari BPS dan mengaitkannya dengan situasi kesehatan pada tahun 2024, penting bagi para pemangku kebijakan dan instansi terkait untuk mempromosikan aktivitas fisik yang lebih teratur di lingkungan kerja sebagai bagian dari strategi pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup pegawai di Kota Jambi. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mendukung gaya hidup (*lifestyle*) kalangan pegawai kantor. Olahraga menjadi salah satu sarana efektif dalam mempromosikan kesehatan. Olahraga merupakan instrumen penting dalam kebijakan promosi kesehatan di Indonesia, sebagaimana diatur dalam peraturan perundang-undangan (Prabowo, 2022). Selain untuk meningkatkan kesehatan fisik,

olahraga juga membantu dalam menurunkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas (Prasetyo, 2015).

Olahraga juga berperan dalam memperbaiki kesejahteraan mental, yang sangat diperlukan oleh kalangan pekerja kantoran yang sering mengalami tekanan dan stres (Saufi *et al.*, 2024). Sepak bola *mini* atau yang lebih dikenal dengan sebutan *mini soccer* telah menjadi kegiatan yang digemari di masyarakat perkotaan, khususnya di Jambi. Olahraga ini menawarkan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kesehatan kardiovaskular, koordinasi, dan keterampilan sosial (Hafiz *et al.*, 2023).

Selain itu, *mini soccer* juga dapat menjadi sarana rekreasi yang efektif untuk mengurangi stres dan *mini soccer* dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian tanpa memerlukan waktu yang terlalu lama, sehingga cocok untuk mereka yang memiliki keterbatasan waktu. Kegiatan ini juga memiliki manfaat sosial, seperti mempererat hubungan antar karyawan, yang dapat mendukung produktivitas dan kolaborasi di tempat kerja .

Pentingnya olahraga dalam mencegah penyakit seperti hipertensi, yang umum terjadi di kalangan pekerja kantoran yang kurang bergerak (Susilawati & Suparni, 2023). Aktivitas fisik yang teratur, tidak hanya membantu dalam menjaga berat badan ideal, tetapi juga memperbaiki sirkulasi darah dan fungsi jantung, sehingga menurunkan risiko hipertensi (Hardati & Ahmad, 2017). Dwi Anggraini *et al.*, (2018) juga memperkuat temuan ini, di mana aktivitas fisik yang cukup dapat menurunkan risiko hipertensi di kalangan pegawai Puskesmas di Kota Jambi.

Pegawai kantoran di Kota Jambi lebih memilih bermain *mini soccer* sebagai cara untuk menjaga kesehatan mereka di tengah jadwal kerja yang padat. *Mini*

soccer dianggap sebagai pilihan yang ideal karena durasi permainannya singkat namun intensitas olahraganya cukup, memungkinkan pegawai kantoran tetap aktif dan menjaga kebugaran tubuh tanpa harus mengorbankan terlalu banyak waktu dari jadwal kerja yang ketat. Olahraga yang sederhana dan mudah diakses sangat efektif dalam mempromosikan kesehatan (Prabowo, 2022). Oleh karena itu, pemilihan *mini soccer* oleh pegawai kantoran di Kota Jambi merupakan hasil dari kombinasi kebutuhan praktis dan efektivitas olahraga tersebut dalam menjaga kesehatan di tengah kesibukan mereka.

Selain kemudahan dan durasi waktu yang singkat, *mini soccer* juga memberikan kesempatan bagi pegawai kantoran untuk bersosialisasi dan mengurangi stres. Kegiatan olahraga di masyarakat, dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi tekanan kerja (Midisen *et al.*, 2021). Di Kota Jambi, pegawai kantoran menggunakan *mini soccer* bukan hanya sebagai sarana untuk berolahraga, tetapi juga untuk berinteraksi sosial dan menghilangkan kejenuhan akibat rutinitas kerja yang monoton.

Dalam beberapa kasus, sebagian pegawai kantoran yang melakukan kegiatan *mini soccer* tidak hanya tertarik pada aspek kesehatan atau kebugaran fisik, melainkan sebagai bentuk *refresing*, *hoby*, dan bahkan untuk eksistensi di media sosial. *Mini soccer* menyediakan ruang bagi mereka untuk sejenak melepaskan diri dari rutinitas pekerjaan yang monoton dan melelahkan. Aktivitas ini juga sering kali digunakan sebagai kesempatan untuk berfoto, membuat konten, dan membagikannya di media sosial, yang menjadi bagian dari tren eksistensi digital di kalangan pekerja urban. Dengan berpartisipasi dalam *mini soccer*, pegawai kantoran dapat menunjukkan sisi aktif dan sehat dari diri mereka, yang sering kali

diunggah ke media sosial untuk menunjukkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka.

Aktivitas ini memberikan ruang bagi pegawai untuk eksis, membangun citra diri yang positif di media sosial, serta memperlihatkan bahwa mereka juga dapat aktif dan bersosialisasi di luar pekerjaan. Tren ini sangat dipengaruhi oleh kebutuhan untuk mempertahankan gaya hidup ideal di mata publik dan rekan kerja, terutama di era digital di mana keterlibatan di media sosial menjadi bagian penting dari kehidupan sosial banyak orang.

Pegawai kantoran lebih memilih olahraga yang dapat mengurangi stres kerja (Besral & Widiyanti, 2015). Dengan demikian, *mini soccer* tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga bagi pegawai kantoran di kota Jambi tetapi juga memainkan peran dalam membentuk gaya hidup (*lifestyle*) mereka. Bagi sebagian pegawai, *mini soccer* menjadi cara untuk tetap aktif di tengah kesibukan, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kesehatan, serta membangun hubungan sosial di luar lingkungan kerja formal. Namun motivasi lainnya, sebagai bentuk *refresing* serta untuk eksis di media sosial, juga menunjukkan bahwa *mini soccer* telah menjadi bagian dari gaya hidup modern, di mana aspek sosial dan kesehatan berjalan beriringan dengan kebutuhan citra diri yang positif. Dengan adanya *mini soccer*, pegawai kantoran di kota Jambi memperoleh manfaat baik dari segi kesehatan fisik maupun mental.

Melalui penelitian ini, diharapkan pemangku kepentingan di kota Jambi dapat lebih memahami pentingnya menyediakan fasilitas olahraga yang praktis dan mudah diakses, yang mampu menjawab kebutuhan pegawai kantoran yang memiliki keterbatasan waktu. Dari berbagai masalah di atas peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian yang berjudul “**Peran *Mini Soccer* dalam Gaya Hidup Kalangan Pegawai Kantoran di Kota Jambi**”

1.2 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang masalah di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana peran *mini soccer* dalam mendukung gaya hidup (*lifestyle*) kalangan pegawai kantoran di Kota Jambi?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran *mini soccer* dalam mendukung gaya hidup (*lifestyle*) pegawai kantoran di Kota Jambi..

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

- a. Pengembangan Ilmu Pengetahuan: Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori tentang hubungan antara aktivitas fisik, khususnya *mini soccer*, dengan kesehatan fisik dan mental pegawai kantoran, serta gaya hidup sehat.
- b. Peningkatan Wawasan: Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi akademisi dan peneliti lain mengenai pentingnya olahraga dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan pekerja di lingkungan perkotaan.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi Pegawai Kantoran: Memberikan wawasan tentang manfaat *mini soccer*, baik dari aspek kesehatan, mental, maupun sosial, sehingga dapat menjadi motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

- b. Bagi Instansi Perusahaan: Memberikan rekomendasi tentang pentingnya mendukung kegiatan olahraga bagi karyawan sebagai bagian dari program kesejahteraan perusahaan.
- c. Bagi Pemerintah dan Pengelola Fasilitas Olahraga: Memberikan data dan informasi yang berguna dalam merancang program olahraga yang sesuai dengan kebutuhan gaya hidup masyarakat urban, khususnya pegawai kantoran, di Kota Jambi.

