

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada era globalisasi saat ini, tidak dipungkiri bahwa perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan berkembang begitu cepat. Keadaan tersebut berpengaruh terhadap kondisi fisik dan lingkungan sekitar. Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang begitu cepat, memberikan berbagai dampak positif maupun negatif terhadap perkembangan hidup manusia. Dampak negatif yang diperoleh dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi antara lain tergantikannya aktivitas fisik manusia oleh robot dan mesin sehingga berakibat pada menurunnya mobilitas gerak dan aktivitas fisik manusia. (Nurchahyo 2015).

Aktivitas fisik adalah segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat (Sudibjo, Intan Arovah, and Laksmi Ambardini 2015). Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Fatmah 2010). Menurut *U.S Health and Human Services* (2017), hanya 1 dari 3 anak yang aktif melakukan aktivitas fisik setiap hari. Aktivitas fisik di zaman modern ini sudah jarang dijumpai karena tersedianya alat transportasi yang canggih seperti eskalator, lift, motor dan alat transportasi lainnya. Dengan alat transportasi yang canggih

anak-anak untuk pergi ke sekolah akan menempuh jarak jauh lebih cepat dan mudah sehingga tidak perlu berjalan kaki ataupun bersepeda sehingga dengan hal tersebut salah satu penyebab anak kurang melakukan aktivitas fisik (Rumajar, Rompa & Babakal, 2015).

Aktivitas fisik dan olahraga merupakan dua terminologi yang berbeda. Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (*Organization*, 2018). Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang dengan aturan aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Infodatin, 2015).

Masyarakat kita lebih sesuai jika menggunakan terminologi aktivitas fisik karena banyak sekali syarat yang harus dipenuhi untuk mengatakan bahwa suatu hal yang kita lakukan itu adalah olahraga. Masyarakat kita melakukan aktivitas fisik yang mirip dengan olahraga tertentu. Olahraga yang sebenarnya olahraga dilakukan oleh atlet profesional. Apa hubungannya antara aktivitas fisik dan pandemi COVID-19? Kita telah mengetahui bahwa transmisi COVID-19 melalui droplet dan kontak langsung. Kita tidak pernah tahu siapa saja yang terkena karena cakupan pemeriksaan diagnostik untuk COVID-19 masih sangat rendah di Indonesia. Hal yang dapat kita lakukan adalah menjaga diri dan lingkungan dari kemungkinan tertular. Aktivitas fisik diketahui memberikan kita banyak manfaat dalam hal kesehatan, termasuk dalam

menghadapi pandemi COVID-19. Aktivitas fisik harus tetap dilakukan sedangkan sedang pandemi.

Cara agar meningkatkan pengeluaran energi dalam tubuh adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2012: v), aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Perkembangan teknologi dan serangan virus yang sampai saat ini belum ditemukan obat atau vaksin paten yang dapat menyembuhkan pasien yang terinfeksi membuat seluruh roda kehidupan menjadi terganggu dan membuat ketakutan global di seluruh dunia.

Berdasarkan catatan Satgas Penanganan COVID-19 Kamis (1/7/2021) wilayah Kota Tangerang, Kota Tangerang Selatan, dan Tangerang kini masuk menjadi zona merah. Hingga Rabu (30/6/2021) kasus COVID-19 di Banten bertambah 486 sehingga totalnya 57.124 orang. Sementara itu pasien sembuh bertambah 74 sehingga totalnya hampir 50 ribu tepatnya 49.725 orang.

Di lingkungan masyarakat khususnya daerah Perumnas 1 Tangerang banyak sekali melakukan kegiatan diluar rumah maka dari itu untuk pentingnya aktivitas fisik di rumah yang dapat menunjang atau meningkatkan imun selama masa pandemi covid ini belum berakhir, sebelum adanya pandemi seperti ini masyarakat Perumnas 1 Tangerang biasanya aktif melakukan senam atau jogging di pagi hari saat weekend namun adanya pandemi seperti ini terbatasnya aktivitas di luar rumah membuat masyarakat harus *stay at home* dan harus menjaga imun oleh karena itu pentingnya melakukan aktivitas fisik

di rumah selama pandemi ini bagi masyarakat yang selalu melakukan aktivitas di luar.

Dari uraian-uraian di atas yang ingin peneliti ketahui tentang Survei Minat Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 pada Masyarakat Perumnas 1 Tangerang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Terbatasnya aktivitas masyarakat Perumnas 1 Tangerang luar rumah memungkinkan masyarakat Perumnas 1 Tangerang lebih banyak melakukan aktivitas fisik di dalam rumah.
2. Belum diketahui minat dan semangat masyarakat Perumnas 1 Tangerang untuk melakukan aktivitas fisik dirumah selama pandemi COVID-19.
3. Belum diketahui apakah masyarakat Perumnas 1 Tangerang tetap melakukan aktivitas olahraga selama di rumah saja atau tidak.
4. Belum diketahui aktivitas fisik apa saja yang masyarakat Perumnas 1 Tangerang lakukan selama pandemi COVID-19.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, kiranya sangat perludiberikan batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan dapat di kontrol. Pada masalah ini peneliti bermaksud untuk mengetahui seberapa besar minat aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 pada masyarakat Perumnas 1 Tangerang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, dirumuskan masalahnya sebagai berikut: **Seberapa Besar Minat Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 pada Masyarakat Perumnas 1 Tangerang?**

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat seperti:

1. Sebagai jawaban peneliti untuk mengetahui seberapa besar minat aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 pada masyarakat Perumnas 1 Tangerang.
2. Untuk peneliti diharapkan dapat menambah pemahaman tentang aktivitas fisik selama masa pandemi.
3. Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai masukan dan evaluasi bagi pembaca dari kalangan manapun tentang aktivitas fisik selama masa pandemi.