

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

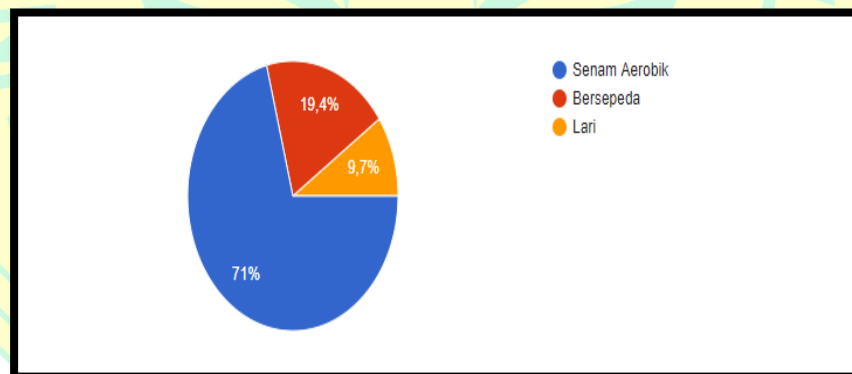
Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mereka mengabaikan masalah berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga seperti senam aerobik .

Olahraga menjadi bagian hidup yang tak terpisahkan bagi manusia di muka bumi ini. Olahraga pada dasarnya mempunyai peran sangat strategis bagi upaya pembentukan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk pembangunan (Endrawan & Gunawan, 2017). Olahraga masyarakat dilakukan sebagai bagian dari proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran, oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga yang bertujuan untuk memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan, membangun hubungan sosial, dan melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional (Firdaus & Kurniawan, 2019).

Olahraga juga mempunyai manfaat untuk mengurangi stress atau depresi, menurunkan tekanan darah, kualitas tidur menjadi lebih baik, dan bisa terhindar dari penyakit lainnya. Saat ini masyarakat sudah mulai sadar akan pentingnya olahraga bagi kesehatan. Terdapat faktor- faktor yang mempengaruhi masyarakat dalam berolahraga seperti faktor individu, faktor

lingkungan, dan faktor sosial budaya. Di lingkungan masyarakat olahraga sudah mulai berkembang. Melakukan aktivitas olahraga perlu adanya minat dan kesadaran yang kuat dari diri sendiri. Rasa malas yang timbul biasanya menjadi penghambat pada setiap orang untuk melakukan aktivitas olahraga. Rasa malas biasanya muncul karena kurangnya tingkat kesadaran masyarakat untuk hidup sehat dan ketakutan karena rasa sakit yang dirasakan setelah melakukan aktivitas olahraga (Prasetyo, 2013). Dengan demikian orang yang kurang menyadari pentingnya hidup sehat dan bugar akan malas untuk berolahraga.

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, masyarakat semakin sadar akan pentingnya olahraga dan mempunyai minat untuk berolahraga. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan dengan mudah dan tanpa biaya yang mahal. Bahkan, bisa dilakukan dengan gratis, asalkan ada kemauan dan minat dari dalam diri sendiri. Berikut peneliti lampirkan hasil survey awal mengenai minat warga dalam melakukan kegiatan olahraga.



**Gambar 1.1**

Survey mengenai minat warga dalam melakukan kegiatan olahraga.

Gambar 1.1 Merupakan survey awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 31 responden dengan rentan usia 20 -50 tahun. Dari hasil survey tersebut, responden lebih minat melakukan kegiatan Olahraga Senam Aerobik dengan angka 71%. Survey ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh

Listyarini (2012) hasil penelitian menunjukkan bahwa minat dalam berolahraga mempengaruhi warga melakukan kegiatan senam aerobik.

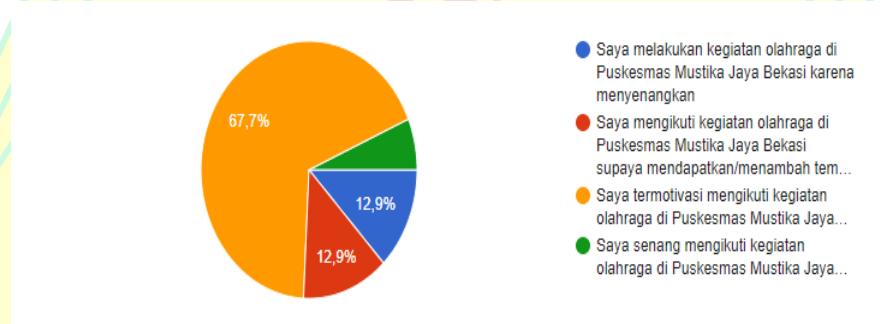
Jenis aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dengan mudah di lingkungan masyarakat dan rumah seperti bersepeda, lari, dan senam aerobik. Adapun olahraga yang digemari dimasyarakat di sekitar Puskesmas Mustika Jaya adalah olahraga senam aerobik. Senam aerobik adalah salah satu olahraga yang rekreatif dan mudah dilakukan sehingga digemari dan bisa dinikmati seluruh masyarakat.

Salah satu olahraga yang digemari di lapisan masyarakat adalah olahraga senam aerobik, khususnya digemari oleh kaum perempuan mulai dari masyarakat lapisan bawah, masyarakat lapisan menengah, bahkan masyarakat lapisan atas. Dengan adanya senam aerobik yang dilakukan secara bersama-sama dalam lingkungan puskesmas bisa meningkatkan keakraban dan meningkatkan rasa sosial antar warga, sehingga olahraga merupakan hal yang baik dan begitu banyak manfaat yang bisa didapat setelah melakukannya. Di lingkungan puskesmas harus ada minat untuk berolahraga dan motivasi untuk melakukannya supaya tercipta masyarakat yang sehat dan aktif.

Dikarenakan gerakan senam aerobik itu mudah diikuti, bisa dilakukan secara bersama-sama, meriah, dan tidak perlu mengeluarkan biaya yang mahal. Selain itu, untuk melakukan gerakan senam aerobik ini tidak terbatas oleh tempat, artinya bebas dan bisa dilakukan dimanapun. Tidak hanya bisa dilakukan disanggar, senam aerobik bisa dilakukan di rumah, lapangan dan dilingkungan puskesmas dengan variasi gerakan dengan musik yang bisa dinikmati sehingga tidak bosan saat melakukan gerakan dan bisa diikuti oleh semua orang, baik tua, muda, perempuan ataupun laki-laki.

Dengan melakukan aktivitas olahraga senam aerobik secara rutin dan benar, masyarakat dapat memperoleh manfaat seperti meningkatkan kemampuan kontrol emosi, meningkatkan fungsi sistem tubuh, daya tahan otot, peningkatan daya tahan otot, serta peningkatan fleksibilitas dan komponen kebugaran lainnya. Jika dilakukan secara rutin efek dari senam aerobik bisa dirasakan dalam kehidupan sehari-hari dalam melakukan

kegiatan lainnya. olahraga merupakan hal yang baik dan begitu banyak manfaat yang bisa didapat setelah melakukannya. Di lingkungan masyarakat harus ada kesadaran untuk berolahraga dan motivasi untuk melakukannya supaya tercipta masyarakat yang sehat dan aktif. Ada faktor- faktor yang mempengaruhi motivasi seseorang, yaitu ada motivasi internal dan motivasi eksternal. Ada dua jenis Motivasi dalam diri seseorang, yaitu motivasi internal dan motivasi eksternal. Senam aerobik sudah ramai dilakukan di lingkungan masyarakat, salah satunya olahraga senam aerobik. Berikut peneliti lampirkan hasil survey awal mengenai faktor yang mendorong masyarakat melakukan senam Aerobik di sekitar Puskesmas Mustika Jaya.



**Gambar 1.2**

Survey mengenai faktor yang mendorong masyarakat melakukan kegiatan olahraga.

Gambar 1.2 Merupakan survey awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 31 responden dengan rentan usia 20 - >50 tahun. Dari hasil survey tersebut, responden lebih condong memilih faktor termotivasi mengikuti kegiatan olahraga di Puskesmas Mustika Jaya Bekasi karena membuat tubuh menjadi lebih sehat dengan angka 67,7%. Survey ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Romadhon & Rustiadi (2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berpengaruh terhadap kegiatan berolahraga.

Harianja (2018) Menyebutkan puskesmas adalah unit pelaksana teknis dinas kesehatan kabupaten/kota yang bertanggungjawab menyelenggarakan pembangunan kesehatan di suatu wilayah kerja. Sebagai unit pelaksana teknis dinas kesehatan kabupaten/kota (UPTD), puskesmas berperan

menyelenggarakan sebagian dari tugas teknis operasional Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota dan merupakan unit pelaksana tingkat pertama serta ujung tombak pembangunan kesehatan di Indonesia. Salah satu cara yang dilakukan oleh Puskesmas Mustika Jaya untuk meningkatkan kesehatan warga adalah dengan mengadakan kegiatan senam aerobik tiap minggunya.

Untuk mengetahui minat dan tingkat motivasi warga puskesmas Mustika Jaya dalam melakukan aktivitas olahraga senam aerobik harus dilakukan kajian lebih lanjut. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai “Survei Minat dan Tingkat Motivasi Warga Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Senam Aerobik di Puskesmas Mustika Jaya Bekasi“. Supaya warga sekitar Mustika Jaya memahami manfaat olahraga senam aerobik bagi kesehatan dan dalam kegiatan sehari-hari.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Minat warga puskesmas Mustika Jaya dalam melakukan aktifitas olahraga senam aerobik
2. Tingkat motivasi warga puskesmas Mustika Jaya dalam melakukan aktifitas olahraga senam aerobik

#### **C. Batasan Masalah**

Mengingat terbatasnya waktu, biaya, dan kemampuan maka tidak semua masalah yang disebutkan di identifikasi masalah dapat diteliti semuanya. Agar pembahasan tidak panjang lebar, maka pokok permasalahan yang diteliti hanya sebatas Minat dan Tingkat Motivasi Warga Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Senam Aerobik di Puskesmas Mustika Jaya Bekasi.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan permasalahan yang berkaitan dengan judul yang telah ditetapkan oleh penulis “Survei Minat dan Tingkat Motivasi Warga Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Senam

Aerobik di Puskesmas Mustika Jaya Bekasi” yaitu: Seberapa tinggi minat dan tingkat motivasi warga dalam melakukan aktivitas olahraga senam aerobik di puskesmas Mustika Jaya Bekasi?

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

Hal yang penting dalam penelitian adalah manfaat yang dapat dirasakan atau diterima dan diterapkan setelah hasil penelitian terungkap. Adapun manfaat teoritis dan manfaat praktis yang bisa didapat.

##### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian-penelitian terdahulu terkait minat dan tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga senam aerobik khususnya di puskesmas.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Manfaat bagi peneliti.**

Penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan yang ada didalam benak peneliti tentang minat masyarakat, motivasi masyarakat, sehingga dapat menambah wawasan atau pengetahuan dan pengalaman tentang minat dan motivasi dalam aktivitas senam aerobik.

###### **b. Manfaat bagi sampel**

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang manfaat senam aerobik, sehingga dapat melakukan aktivitas olahraga senam aerobik secara rutin dan berkelanjutan.