

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada kondisi seperti ini yang kita ketahui, diawal tahun 2020 muncul wabah penyakit pandemi Covid-19 yang menyebar di berbagai negara di dunia termasuk di Indonesia dan jumlahnya terus meningkat. Hal ini, tentu membuat adanya himbauan dari pemerintah kepada masyarakat untuk melakukan isolasi atau mengkarantinakan diri dirumah dengan tujuan menekan angka penyebaran virus tersebut. Oleh karena itu, berbagai aktivitas masyarakat yang biasanya dilakukan di luar rumah, seperti sekolah, bekerja dan sebagainya beralih menjadi dari rumah.

Akibatnya, masyarakat akan mengalami kurangnya sebuah aktivitas gerak yang dimana sebelum terjadinya penyebaran wabah Covid-19 ini banyak masyarakat yang melakukan segala aktivitasnya di luar rumah seperti seorang karyawan yang masih bekerja di lingkungan tempat kerjanya atau bagi siswa sekolah yang melakukan kewajibannya dengan berangkat kesekolah untuk belajar tatap muka langsung. Apabila kebiasaan itu terus berlangsung maka akan berdampak pada kondisi tubuh.

Tubuh akan semakin melemah dikarenakan kurangnya daya tahan tubuh yang disebabkan kurangnya aktivitas gerak. Sebelum terjadinya pandemi Covid-19 ini masyarakat di lingkungan RW 003 melakukan aktivitas fisik secara tatap muka langsung di lapangan fasilitas umum di lingkungan RW 003. Untuk mencegah terjadinya hal tersebut maka kita perlu mengatur pola hidup selama masa isolasi atau karantina, dan juga aktivitas fisik secara teratur, serta menjaga pola makan yang bergizi mengkonsumsi vitamin dan istirahat yang cukup.

Aktivitas fisik itu sendiri merupakan suatu aktivitas gerak yang dilakukan dengan teratur, sistematis, terencana guna untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan aktivitas fisik pada umumnya untuk menjaga tubuh seseorang agar tetap bugar dan sehat. aktivitas fisik sama halnya seperti makan, karena olahraga aktivitas fisik merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia yang sifatnya periodik yang artinya dengan aktivitas fisik bisa untuk menjaga kesehatan serta alat untuk merangsang pertumbuhan jasmani dan rohani.

Pada saat ini banyak orang yang memiliki masalah dengan gaya hidup yang kurang baik, terutama dalam pola makan, tidur, dan olahraga aktivitas fisik yang masih kurang teratur. Makan yang masih kurang memperhatikan kandungan gizi di dalam makanan yang di konsumsi. Dengan menjaga pola makan sangat penting bagi kita agar kita dapat mengatur sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Selain menjaga pola makan hal penting lainnya adalah melakukan aktivitas olahraga. (Pane B. S., 2015). Aktivitas fisik dapat dilakukan oleh berbagai kalangan dan digemari oleh semua orang dimana dalam aktivitas fisik akan memperoleh kesenangan, kegembiraan, dan juga membuat tubuh menjadi lebih sehat dalam jasmani dan rohani. Kegiatan aktivitas fisik yang menyenangkan tentu akan dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta imunitas akan meningkat dalam masa pandemi seperti saat ini. Tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian manusia akan disibukan dengan aktivitasnya masing-masing ada yang bekerja dan sekolah, dimana disaat wabah Covid-19 semakin meningkat, semua masyarakat dihimbau untuk melakukan segala pekerjaannya langsung dari rumah. Sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik di luar ruangan pun akan terbatas dengan adanya himbauan tersebut. Dengan cara aktivitas fisik dari rumah mungkin menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan pada saat wabah virus Covid-19 ini berlangsung bisa tetap menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh agar tetap maksimal dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

Ada beberapa macam jenis aktivitas fisik yang bisa masyarakat lakukan dari rumah dalam masa pandemi Covid-19 ini untuk selalu menjaga tingkat ketahanan tubuh dan kebugaran tubuh, berikut beberapa jenis aktivitas fisik diantaranya sit up, push up, back up, squat, senam aerobik, senam yoga, senam

lantai, plank, dan lompat tali.

Masyarakat harus sadar terhadap pentingnya aktivitas aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit terutama pada warga RW 003 Kalimulya, Kota Depok. Karena dengan adanya wabah Covid-19 ini, diperlukan adanya kesadaran pada dalam diri warga Kalimulya untuk bisa melakukan aktivitas aktivitas fisik dari rumah masing- masing.

Di dalam aktivitas aktivitas fisik itu sendiri terdapat kegembiraan, kesenangan, kepuasan terlebih kesehatan, maka sekarang kita harus melakukan aktivitas aktivitas fisik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kebugaran tubuh kita pada saat pandemi Covid-19 ini.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar minat dan kesadaran warga RW 003 Kalimulya Kota Depok terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dimasa pandemi Covid-19. Selain tujuan utama tersebut, juga akan dilihat faktor-faktor yang mempengaruhi minat dan kesadaran warga terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dimasa pandemi Covid-19 ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besarkah minat masyarakat terhadap aktivitas fisik dimasa pandemi Covid-19 pada warga RW 003 Kalimulya Kota Depok?
2. Seberapa besarkah kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik khususnya warga RW 003 Kalimulya Kota Depok dimasa pandemi Covid-19?
3. Jenis aktivitas fisik apa saja yang diminati warga RW 003 Kalimulya Kota Depok dimasa pandemi Covid-19?
4. Seberapa besarkah peran lingkungan dalam meningkatkan kesadaran warga RW 003 Kalimulya Kota Depok dalam menjaga kesehatan dimasa pandemi Covid-19?

5. Seberapa besarkah peran aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan tubuh?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dan penelitian ini tidak meluas, maka permasalahan ini hanya dibatasi pada, Survei Minat Masyarakat Terhadap Aktivitas Fisik Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Warga RW 003 Kalimulya Kota Depok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

Bagaimana minat masyarakat terhadap aktivitas fisik dimasa pandemi Covid-19 pada warga RW 003 Kalimulya Kota Depok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat minat internal masyarakat terhadap aktivitas fisik dimasa pandemi Covid-19 pada warga RW 003 Kalimulya Kota Depok.
2. Mengetahui tingkat minat eksternal masyarakat terhadap aktivitas fisik dimasa pandemi Covid-19 pada warga RW 003 Kalimulya Kota Depok.
3. Mengetahui perbandingan tingkat minat internal dengan tingkat minat eksternal masyarakat terhadap aktivitas fisik dimasa pandemi Covid-19 pada warga RW 003 Kalimulya Kota Depok.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat antara lain :

1. Masyarakat

Untuk memberikan informasi tentang pandemi Covid-19 serta pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

2. Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman yang lebih luas lagi, bagi peneliti mengenai minat masyarakat terhadap aktivitas fisik dimasa pandemi Covid-19 pada warga RW 003 Kalimulya Kota Depok.

3. Peneliti selanjutnya

Untuk menjadi referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai

