

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

DKI Jakarta merupakan provinsi yang cocok untuk menggambarkan Indonesia dalam skala yang lebih kecil. DKI Jakarta memiliki luas wilayah 664 km<sup>2</sup> dan menurut Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (Bappeda) DKI Jakarta pada 2014 berpenduduk 10.075.360 jiwa.<sup>1</sup> Dengan jumlah penduduk tersebut Jakarta sangat padat, ditambah lagi dengan bangunan – bangunan beton dan juga disesaki pula dengan proyek pembangunan infrastruktur yang masih terus berjalan sampai sekarang. Dengan kata lain, ruang bagi penduduk Jakarta untuk tumbuh kembang bertambah sempit seiring makin tingginya pertumbuhan penduduk.

Sama seperti Indonesia, Jakarta juga memiliki banyak masalah, salah satunya adalah masalah kemiskinan. Jumlah penduduk miskin DKI Jakarta menurut Badan Pusat Statistik (BPS) DKI Jakarta pada 2015 adalah 398.920 jiwa atau 3,93 persen.<sup>2</sup> Jumlah yang tidak terlalu besar

---

<sup>1</sup> Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Provinsi DKI Jakarta, *Statistik Jumlah Penduduk DKI Jakarta 2000, 2010 – 2014*, diakses dari [http://bappedajakarta.go.id/?page\\_id=1131](http://bappedajakarta.go.id/?page_id=1131), pada tanggal 24 Maret 2016.

<sup>2</sup> Badan Pusat Statistik DKI Jakarta, *Tingkat Kemiskinan di DKI Jakarta Maret 2015*, diakses dari <http://www.jakarta.go.id/v2/news/2015/09/tingkat-kemiskinan-di-dki-jakarta-maret-2015#.VwvHjvi97IU>, pada tanggal 24 Maret 2016.

memang, namun angka tersebut berarti sangat besar karena angka tersebut ada pada sebuah ibu kota Negara yang menjadi tolak ukur daerah – daerah lain di Indonesia dalam mengatasi kemiskinan.

Pertumbuhan penduduk yang makin besar ditambah dengan tingkat kemiskinan yang semakin tinggi, menyebabkan banyak bermunculan daerah kumuh di ibu kota karena wilayah DKI Jakarta yang tidak mungkin bertambah luas. Pemerintah DKI Jakarta yang berkomitmen ingin menghilangkan pemukiman kumuh dari wajah Jakarta, bergerak cepat dengan merelokasi penduduk Jakarta yang bertempat tinggal di tanah milik pemerintah ke sebuah bangunan layak huni yaitu rumah susun sederhana sewa (rusunawa).

Pemukiman kumuh DKI Jakarta yang sudah direlokasi antara lain wilayah Kuningan, Kalijodo, Muara Angke, Waduk Ria Rio, Bidara Cina, Kampung Pulo dan banyak lainnya. Warga yang sebelumnya menghuni wilayah milik pemerintah tersebut disebar ke beberapa rusunawa yang telah disediakan Pemda DKI Jakarta, antara lain Rusunawa Cipinang Besar, Cipinang Muara, Pulo Gebang, Pinus Elok, Jatinegara Barat, dan banyak lainnya.

Namun dari sekian banyak rusunawa yang disediakan pemda tersebut tak ada satupun yang menyediakan ruang untuk berolahraga, tidak usah ruang gym dengan kelengkapannya, lintasan jogging atau semacam besi – besi yang tertata rapi seperti di taman - taman untuk

melakukan olahraga kecil seperti *pull up* saja semua rusun belum ada yang memilikinya. Ini adalah hal detail yang kurang diperhatikan oleh pemda selaku pengelola. Padahal olahraga sendiri sangat bagus manfaatnya untuk tubuh manusia, khususnya para penghuni rusunawa yang memiliki kemampuan ekonomi rendah yang jelas tidak bisa membayar uang bulanan member sebuah gym.

Tubuh yang segar dan bugar sangat bisa menjaga tubuh manusia dari serangan berbagai penyakit, sangat membantu juga pada kegiatan sehari – hari karena tidak mengalami kelelahan yang berlebihan saat melakukan aktivitas. Jelas sudah bahwa kesegaran jasmani itu sangat mutlak dibutuhkan bagi setiap manusia untuk menunjang segala aktivitasnya sehari – hari.

Kesegaran jasmani seseorang sedikit banyak tercermin pada volume maksimal oksigen yang dapat diproses manusia saat melakukan kegiatan intensif atau biasa disebut VO2 Max. VO2 max pada orang dewasa normal laki – laki sendiri berkisar pada 35 – 45 cc/kg/menit. Itu artinya, orang yang tidak ingin mengalami kelelahan yang berlebihan saat melakukan kegiatan sehari – hari harus memiliki VO2 max berkisar 35 – 45 cc/kg/menit.<sup>3</sup> Selain dari VO2 Max, kesegaran jasmani seseorang juga

---

<sup>3</sup> Abimanyu, *Membantah Penyeragaman Standar VO2 Max Bagi Pemain Bola*, diakses dari <http://sport.detik.com/aboutthegame/read/2014/03/17/112554/2527727/1497/membantah-penyseragaman-standar-vo2max-bagi-pemain-bola>, pada tanggal 24 Maret 2016

dapat dilihat dari indeks kebugaran yang bisa diukur dengan menggunakan *Harvard Step Test*.

Jadi sangat menarik bagi peneliti untuk meneliti seberapa bagus atau seberapa buruk kesegaran jasmani para penghuni rusunawa yang umumnya berpenghasilan rendah, karena masyarakat berekonomi rendah biasanya memiliki pekerjaan yang mengandalkan fisik. Namun disisi lain kondisi ekonomi yang rendah dan ketiadaan sarana prasarana olahraga di tempat tinggal masyarakat berpenghasilan rendah menjadikan fisik mereka tidak pernah dilatih, dan perlu diragukan kesegaran jasmani mereka.

Faktor pendapatan yang rendah pada para penghuni rusunawa juga mempengaruhi daya beli mereka terhadap apapun, termasuk makanan dan minuman. Makanan dan minuman yang merupakan sumber utama asupan energi menjadi hal yang sangat vital bagi seseorang dalam menjalani aktivitas sehari – hari. Namun karena ekonomi rendah, kadang asupan makanan kurang begitu diperhatikan dari segi gizi dan kebersihannya. Padahal untuk pria usia produktif memerlukan 2.500 – 3.000 kalori untuk menjalani aktivitas sehari – harinya.<sup>4</sup> Kalori sebesar itu akan sulit terpenuhi apabila penghasilan yang dimiliki para penghuni rusunawa rendah. Resiko yang mengancam

---

<sup>4</sup> S.L. Leimena, *Pedoman Pengaturan Makanan Atlet* (Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 1993), h. 22.

apabila kalori sebesar itu tidak terpenuhi adalah badan akan terasa lemas, pusing, bahkan dapat mengakibatkan pingsan saat melakukan aktivitas.

Belum lagi umumnya orang dengan penghasilan minim juga memiliki pengetahuan yang minim pula mengenai gizi. Yang penting tidak kelaparan adalah prinsip hidup yang dipegang teguh oleh mereka. Karena prinsip itu, makanan dan minuman apa saja dan darimana asalnya pun mereka konsumsi. Jika terus seperti itu, berbagai macam penyakit akan sangat mudah menyerang.

Selain kesegaran jasmani, tingkat kecukupan energi pada penghuni rusunawa juga menarik untuk diteliti. Karena kedua komponen tersebut memang sangat penting dalam kehidupan sehari – hari.

Rumah susun sederhana sewa (rusunawa) Pulo Gebang, Jakarta Timur yang akan menjadi objek penelitian pada penelitian kali ini. Rusunawa yang disediakan pemda tersebut sudah sepenuhnya terisi oleh masyarakat dari berbagai penjuru Jakarta yang terkena relokasi. Warga daerah Kuningan belakang gedung KPK, Muara Angke, Kalijodo, Waduk Ria Rio, dan daerah kumuh lain telah menempati kamar – kamar pada rusunawa tersebut. Seperti yang telah disebutkan diatas, rusunawa Pulo Gebang ini juga tidak terdapat sarana dan prasarana olahraga bagi para penghuninya. Sebuah objek yang menarik untuk diteliti lebih mendalam.

Dari sejumlah Tower yang ada di rusunawa Pulo Gebang, Tower C adalah tower yang bisa dikatakan paling banyak penghuninya dibanding tower lain. Total ada 86 kepala keluarga sudah menghuni tower C ini dari total 100 kapasitas. Rata – rata penghuni tower C ini adalah warga DKI Jakarta yang direlokasi dari Kuningan belakang Gedung KPK. Penghuni yang menurut pak RT Tower C adalah penghuni yang memang berpenghasilan minim di tempat asalnya dulu. Saat pertama kali pindah ke rusunawa Pulo Gebang pun banyak diantara penghuni tower C ini yang memulai karirnya dari nol, artinya kembali susah payah mencari pekerjaan. Tuntutan agar dapur selalu mengepul, mendorong para kepala keluarga sebagai tulang punggung untuk bekerja ekstra keras agar tetap bisa merasakan hidup. Rata – rata kepala keluarga dari masing – masing keluarga di Tower C ini termasuk ke dalam masa dewasa awal hingga akhir, yaitu 26 – 35 tahun hingga 36 – 45 tahun.<sup>5</sup> Sebagai kepala keluarga yang harus banting tulang, tentu membutuhkan energi lebih, selain untuk mencari nafkah, juga harus menyisakan energi untuk menghabiskan waktu bersama keluarga. Hal yang sangat berat apabila memiliki kesegaran jasmani dan kecukupan gizi yang rendah. Sebuah populasi yang menarik untuk diteliti lebih lanjut.

---

<sup>5</sup> Departemen Kesehatan RI, *Kategori Umur Menurut Depkes*, diakses dari <http://dokumen.tips/documents/kategori-umur-menurut-depkas-ri.html>, pada tanggal 12 April 2016.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud meneliti tingkat kesegaran jasmani dan kecukupan energi pada penghuni tower C rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dari penelitian ini antara lain :

1. DKI Jakarta merupakan salah satu provinsi yang paling padat penduduknya
2. Ruang di DKI Jakarta untuk tumbuh kembang penduduknya bertambah sempit setiap waktunya
3. Kemiskinan adalah salah satu masalah yang ada di Jakarta dari sekian banyak masalah
4. Pertumbuhan penduduk yang tinggi dan kemiskinan yang juga masih tinggi akibatkan banyaknya pemukiman kumuh berdiri di Jakarta
5. Banyak pemukiman kumuh ditertibkan dan warganya direlokasi ke rumah susun sederhana sewa oleh Pemda
6. Semua rusunawa belum memiliki sarana dan prasarana olahraga untuk melatih kesegaran jasmani para penghuninya
7. Fisik penghuni rusunawa tidak terlatih karena pendapatan rendah untuk member di gym dan juga karena tidak adanya sarana dan prasarana olahraga di rusunawa

8. Asupan gizi para penghuni rusunawa kurang diperhatikan karena rendahnya pendapatan mereka
9. Kekurangan energi dapat akibatkan lemas, pusing dan pingsan saat melakukan aktivitas
10. Rusunawa Pulo Gebang belum ada sarana dan prasarana olahraga untuk para warganya
11. Rusunawa Pulo Gebang dihuni oleh banyak warga relokasi dari berbagai daerah di DKI Jakarta
12. Tower C Rusunawa Pulo Gebang adalah satu dari delapan tower yang memiliki penghuni paling padat
13. Penghuni tower C adalah penghuni berpenghasilan minim
14. Tulang punggung keluarga harus memiliki tingkat kesegaran jasmani dan kecukupan gizi yang cukup.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi pada :

1. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Tower C Rumah Susun Sederhana Sewa (Rusunawa) Pulo Gebang Jakarta Timur. Adapun kesegaran jasmani yang dimaksud adalah yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.



2. Profil Kecukupan Energi Pada Penghuni Tower C Rumah Susun Sederhana Sewa (Rusunawa) Pulo Gebang Jakarta Timur.

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

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani pada penghuni tower C rumah susun sederhana sewa (rusunawa) Pulo Gebang Jakarta Timur?
2. Bagaimana profil tingkat kecukupan energi pada penghuni tower C rumah susun sederhana sewa (rusunawa) Pulo Gebang Jakarta Timur?

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

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka kegunaan dari penelitian ini agar dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak khususnya :

1. Peneliti, untuk menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai tingkat kebugaran jasmani dan kecukupan energi. Sekaligus juga sebagai bekal dalam mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh di bangku perkuliahan ke dalam masyarakat.

2. Penghuni Rusunawa, untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kecukupan energi.
3. Pemerintah Daerah DKI Jakarta, untuk memberikan gambaran kondisi tingkat kesegaran jasmani dan kecukupan energi warga penghuni rusunawa. Juga sebagai bahan untuk mengevaluasi program kerja Pemda yang berhubungan dengan rusunawa.
4. Masyarakat, dapat dijadikan referensi bagi pihak – pihak yang berkepentingan di bidang kesehatan dan kemasyarakatan. Selain itu juga diharapkan bisa menjadi tambahan rujukan bagi penelitian yang berhubungan dengan kesegaran jasmani dan kecukupan energi.