

BAB II

KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Profil

Profil sering dihubungkan dengan data. Data yang akan dideskripsikan dapat memperjelas persepsi seseorang terhadap sesuatu yang akan dijelaskan. Profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi akan sesuatu. Profil disebut sebagai gambaran singkat tentang seseorang, organisasi, badan lembaga, ataupun wilayah dan lain – lain tergantung dari sudut mana memandangnya.

Profil adalah suatu penilaian individu untuk memaparkan sifat – sifat obyek sesuai dengan standar tertentu.⁶ Profil digunakan untuk menjelaskan mengenai keadaan sesuatu atau menggambarkan bentuk, raut, atau potongan benda. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang kesegaran jasmani dan kecukupan energi pada penghuni Tower C Rumah Susun Sederhana Sewa (Rusunawa) Pulo Gebang, Jakarta Timur.

⁶ CP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, alih bahasa Kartini Kartono, cet ke – 3, (Jakarta : Rajawali, 1995), h.388.

2. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani

Apapun istilah yang digunakan oleh banyak orang untuk kesegaran jasmani, entah itu kebugaran jasmani atau kesamaptaan jasmani, pada dasarnya memiliki pengertian yang sama dengan *physical fitness*. Kesegaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.⁷

Kesegaran Jasmani adalah taraf kemampuan dan ketahanan kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.⁸

Sedangkan pengertian kesegaran jasmani dalam buku lain adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang serta menghadapi hal – hal yang bersifat darurat.⁹

⁷ Dangsina Muluk, Kesehatan dan Olahraga (Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 1984), h. 2.

⁸ Moch. Moeslim, *Tes dan Pengukuran Kepeleatihan* (Jakarta : KONI Pusat, 1993), h. 13.

⁹ Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta : PT Bumi Timur Jaya, 2011), h. 13.

Dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk menjalani aktivitas sehari – hari tidak hanya dibutuhkan sehat dan terbebas dari penyakit, namun juga dibutuhkan tubuh yang segar, selain agar tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan aktivitas sehari – hari, juga agar terdapat efisiensi dan efektivitas saat melakukan aktivitas.

Kesegaran jasmani sendiri terbagi menjadi dua komponen, antara lain *health related fitness* dan *skill related fitness*.¹⁰

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*), diantaranya adalah :

1) Daya tahan jantung paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung paru adalah kesanggupan system jantung, paru – paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari – hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Daya tahan jantung paru seseorang dapat diketahui dengan melakukan tes, beberapa tes yang bisa digunakan untuk mengetahui daya tahan jantung paru antara lain a) *Balke Test*, b) *Cooper Test*, c) *Cooper Test Modifikasi*, d) *Bleep Test*, dan e) *Harvard Step Test*.

¹⁰ *Ibid.*, h.14.

2) Kekuatan otot (*Strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Beberapa tes yang dapat digunakan untuk mengetahui kekuatan otot seseorang, antara lain :

- a) Untuk mengukur kekuatan genggam tangan menggunakan *Grip strength dynamometer*
- b) Untuk mengukur kekuatan otot bahu menggunakan *push and pull dynamometer*
- c) Dan untuk mengukur kekuatan otot punggung dan kaki menggunakan *Back and Legs Dynamometer*

3) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan hamstring menggunakan alat *sit and reach flexibility*.

4) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.

Tes seperti *sit up*, *push up*, dan *back up* adalah sedikit contoh dari banyak tes yang dapat digunakan untuk mengukur daya tahan otot seseorang.

5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh ini merupakan salah satu elemen penting dalam kebugaran jasmani. Komposisi tubuh dapat diketahui melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang.

Sedangkan kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill related fitness* adalah sebagai berikut :¹¹

1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu singkat. Tes yang dapat digunakan untuk mengukur kecepatan antara lain tes lari 40, 50, dan 60 meter.

2) Daya Eksplosif atau Power

Daya eksplosif adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Tes yang dapat mengukur daya eksplosif

¹¹ *Ibid.*, h.15.

seseorang antara lain *vertical jump*, lompat jauh tanpa awalan, lompat jauh, dan lain – lain.

3) Keseimbangan

Keseimbangan yaitu kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan ini dapat diukur dengan menggunakan tes berjalan di atas balok seimbang dan berdiri satu kaki dengan mata terbuka atau tertutup.

4) Kelincahan

Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat. Kelincahan dapat diukur dengan tes lari bolak – balik, lari zig zag, skuat tras, dan lain – lain.

5) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan tepat dan efisien.

6) Ketepatan

Ketepatan atau *acuricy* yaitu kemampuan melakukan gerakan secara efektif dan efisien dan mendapatkan hasil yang optimal.

Kesegaran Jasmani sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal,¹² antara lain :

1) Genetik

Berpengaruh pada kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin, dan serat otot.

2) Umur

Kebugaran jasmani anak – anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 – 30 tahun, kemudian terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira – kira sebesar 0,8 – 1 % per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya,

3) Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki – laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki – laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

4) Aktivitas fisik

Istirahat di tempat tidur selama tiga minggu akan menurunkan daya tahan jantung paru sebanyak 17 – 27 %. Berbagai macam aktivitas fisik akan mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang.

¹² Rino Hariyono, *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani SIswa Kelas X Berdasarkan Letak Geografis* (Surabaya : Universitas Negeri Surabaya, 2013), h. 3.

5) Kebiasaan olahraga

Kebiasaan berolahraga sangat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Menurut Paparo, orang yang melakukan lari jarak jauh secara rutin memiliki daya tahan jantung paru lebih tinggi daripada dengan yang melakukan *gymastic* dan bermain anggar. Pada penderita obesitas, kegiatan olahraga yang terarah dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan juga penurunan berat badan.

6) Status gizi

Status gizi seseorang lebih kurang menggambarkan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Orang yang status gizinya bagus, berarti mengonsumsi makanan yang bagus pula.

7) Kadar Haemoglobin

Fungsi hemoglobin sebagai pengangkut oksigen di dalam darah sangat penting kaitannya dengan daya tahan kardiovaskuler.

8) Status Kesehatan

Kesegaran jasmani seseorang akan turun drastis saat orang tersebut jatuh sakit. Oleh karena itu, sehat adalah hal penting untuk menunjang kesegaran jasmani.

9) Kebiasaan Merokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi daya cengkram hemoglobin terhadap oksigen. Hal ini berakibat, hemoglobin akan lebih mencengkram CO daripada oksigen. Jika sudah begini, suplai

oksigen ke seluruh tubuh dapat berkurang, dan akan sebabkan kesegaran jasmani seseorang menurun.

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari – hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas – tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Manfaat latihan kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kesegaran jasmani seseorang. Derajat kesegaran jasmani seseorang ini sangat menentukan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari – hari.¹³

Dari serangkaian penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih ada tenaga untuk bersantai di waktu luang serta untuk menghadapi hal – hal yang bersifat darurat. Apapun istilah yang digunakan untuk menjelaskan kesegaran jasmani, entah itu kebugaran jasmani atau kesamaptaan jasmani, beberapa istilah itu sebenarnya memiliki maksud dan pengertian yang sama.

¹³ Giri Wiarto, *Fisiologi dan Olahraga* (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013), h. 170.

Dalam pembangunan manusia di Indonesia, kesegaran jasmani mutlak dimiliki oleh setiap orang sesuai dengan kebutuhan masing – masing agar dapat melaksanakan tugas masing – masing dan mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan.

3. Hakikat Tingkat Kecukupan Energi

Gizi berasal dari bahasa arab yaitu *ghizea*, yang berarti makanan. Disatu sisi gizi erat kaitannya dengan makanan, namun disisi lain gizi berkaitan dengan tubuh manusia.¹⁴

Gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses – proses kehidupan.¹⁵

Sedangkan gizi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah makanan pokok yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kesehatan.¹⁶

Jika berbicara mengenai kecukupan gizi berarti membicarakan tentang pula kecukupan energi yang berarti keseimbangan antara

¹⁴ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), h. 3.

¹⁵ *Ibid.*, h. 3.

¹⁶ Tim Penyusun Kamus Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta : Balai Pustaka, 1997), h. 347.

makanan yang masuk ke dalam tubuh (*nutrient input*) dengan kebutuhan tubuh (*nutrient output*).¹⁷

Makanan yang masuk ke dalam tubuh akan diproses oleh tubuh yang kemudian dihasilkan energi untuk menjalani aktivitas sehari – hari. Makanan yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat – zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didatangkan dari makanan. Bila dikelompokkan, ada tiga fungsi zat gizi dalam tubuh.¹⁸

a. Memberi energi (zat pembakar)

Zat – zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Ketiga zat gizi tersebut terdapat dalam jumlah paling banyak dalam bahan pangan. Komposisi zat gizi yang harus terpenuhi menurut WHO (1990),¹⁹ adalah

- Karbohidrat : 55 – 75 %
- Protein : 10 – 15 %
- Lemak : 15 – 30 %

¹⁷ I Dewa Nyoman Supriasa, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar, *Penilaian Status Gizi* (Jakarta : EGC, 2001), h. 88.

¹⁸ Sunita Alkaitser, *op.cit.*, h. 8.

¹⁹ Mansur Jauhari, *Buku Ajar Gizi Olahraga* (Jakarta : FIK Universitas Negeri Jakarta, 2011)

b. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh (zat pembangun)

Protein, mineral, dan air adalah bagian dari jaringan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan untuk membentuk sel – sel baru, memelihara, dan mengganti sel – sel yang rusak.

c. Mengatur proses tubuh (zat pengatur)

Protein mengatur keseimbangan air di dalam sel, berupaya memelihara netralitas tubuh, dan membentuk antibodi. Mineral dan vitamin sebagai pengatur dalam fungsi oksidasi, fungsi normal saraf dan otot. Dan air untuk melarutkan bahan – bahan di dalam tubuh.

Zat gizi esensial tersebut mau tidak mau harus terpenuhi agar tidak terjadi masalah pada tubuh. Karena ada beberapa akibat apabila zat gizi kurang terpenuhi dalam tubuh,²⁰ antara lain :

a. Pertumbuhan

Protein yang digunakan sebagai salah satu zat pembangun, apabila tidak terpenuhi secara optimal, maka pertumbuhannya akan terganggu.

b. Produksi tenaga

Kekurangan energi berasal dari makanan, menyebabkan seorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan

²⁰ Sunita Alkaitser, *op.cit.*, h. 11.

melakukan aktivitas. Orang menjadi malas, lemah, dan produktivitas kerja menurun.

c. Pertahanan

Sistem antibodi dan imunitas berkurang, sehingga orang mudah terkena penyakit.

d. Struktur dan fungsi otak

Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, dan juga kemampuan berpikir.

e. Perilaku

Bagi yang kekurangan gizi biasanya mudah tersinggung, cengeng, dan apatis.

Dari keterangan di atas tampak bahwa gizi yang baik merupakan modal untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Seperti yang telah disebutkan diatas, bahwa makanan yang masuk harus sesuai dengan kebutuhan energi untuk aktivitas sehari – hari. Karena konsumsi makanan diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang.

Kebutuhan energi seseorang dalam sehari dibagi kedalam tiga bagian,²¹ yaitu :

a. *Basal Metabolic Rate* (BMR)

BMR adalah kebutuhan energi minimal yang diperlukan tubuh untuk menjalankan proses tubuh yang vital., dimana tanpa berlangsungnya kegiatan tersebut tidak mungkin terjadi kehidupan.

Energi tersebut dibutuhkan untuk pernapasan, peredaran darah, denyut jantung, sekresi hormon, pekerjaan ginjal, pankreas, pengaturan suhu tubuh, dan untuk proses metabolisme di dalam sel – sel.

Tabel 2.1. Rumus untuk Menaksir BMR

Kelompok Umur (tahun)	BMR (kilokalori/hari)	
	Laki – Laki	Perempuan
0 – 3	60,9 B – 54	61,0 B + 51
3 – 10	22,7 B + 495	22,5 B + 499
10 – 18	17,5 B + 651	12,2 B + 746
18 – 30	15, 3 B + 679	14, 7 B + 496
30 – 60	11,6 B + 879	8,7 B + 829
>60	13,5 B + 487	10,5 B + 596

Sumber : FAO/WHO/UNU dalam Sunita Alamitser, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), h. 142.

²¹ James Tangkudung, *et. all.*, *Pedoman Standar Gizi Bagi Olahragawan* (Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, 2003) h. 23.

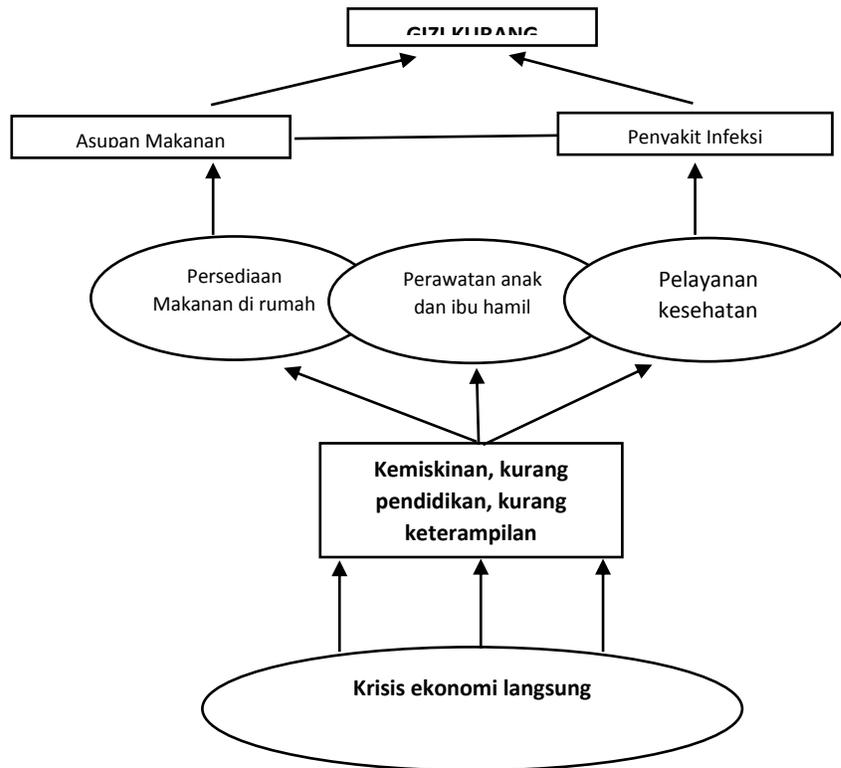
b. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi dari luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru – paru memerlukan tambahan energi untuk mrngantarkan zat – zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada banyaknya otot yang bergerak, berapa lama, dan berapa besar pekerjaan yang dilakukan.

c. Spesific Dynamic Action (SDA)

SDA adalah energi tambahan yang diperlukan untuk pencernaan makanan, absorpsi, dan metabolisme zat – zat gizi yang menghasilkan energi. Pengaruh SDA ini sering diabaikan, karena kontribusinya terhadap penggunaan energi lebih kecil daripada kemungkinan kesalahan yang dibuat dalam menaksir konsumsi dan pengeluaran energi secara keseluruhan.

Dari uraian di atas, dapat diketahui makanan apa saja yang dibutuhkan untuk menutupi segenap energi yang dikeluarkan oleh tubuh selama aktivitas sehari – hari. Namun, ada beberapa faktor penyebab makanan yang masuk tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan, atau bisa dikatakan mengalami kekurangan gizi. Berikut ini adalah faktor penyebab gizi kurang yang dirumuskan oleh Persatuan Ahli Gizi Indonesia (Persagi).



Gambar 2.1. Faktor Penyebab Gizi Kurang

Sumber : I Dewa Nyoman Supariasa, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar, Penilaian Status Gizi (Jakarta : EGC, 2001), h.13.

Dari keterangan gambar tersebut, tergambar bahwa krisis ekonomi langsung berakibat pada kurangnya gizi seseorang. Karena krisis ekonomi akan sebabkan kemiskinan, rendahnya pendidikan, dan kurangnya keterampilan. Yang kemudian akan berpengaruh pada pola konsumsi makanan, perawatan anak dan ibu, serta pelayanan kesehatan. Walaupun itu dirumuskan pada tahun 1999 oleh Persagi, namun itu masih cukup relevan bila diterapkan di masa sekarang,

karena masyarakat miskin dan berpendidikan rendah di Indonesia masih ada dan cukup banyak jumlahnya.

Untuk mengetahui kecukupan energi seseorang, dapat dilakukan dengan pengukuran tidak langsung, yaitu dengan cara survei konsumsi.²² Survei Konsumsi adalah pengumpulan data konsumsi makanan yang dapat memberi gambaran tentang kalori yang masuk pada masyarakat, keluarga, dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan energi.

Untuk menilai tingkat konsumsi makanan sudah seimbang atau belum dengan energi yang telah dikeluarkan, diperlukan suatu standar kecukupan yang dianjurkan. Untuk Indonesia, Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang digunakan saat ini secara nasional adalah hasil Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi tahun 1998.

Berdasarkan Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI tahun 1998 ditetapkan bahwa rata – rata AKG pada tingkat konsumsi untuk penduduk Indonesia adalah 2.170 kilokalori untuk energi dan 48 gram protein. Sedangkan untuk tingkat persediaan adalah 2800 kilokalori untuk energi dan 58,5 gram protein.²³

²² Jelliffe D.B. dan Jelliffe E.F Patrice dalam I Dewa Nyoman Supariasa, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar, *op.cit.*, h. 21.

²³ I Dewa Nyoman Supariasa, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar, *op.cit.*, h. 113.

Apabila ingin melakukan perbandingan antara konsumsi zat gizi dengan keadaan gizi seseorang, biasanya dilakukan perbandingan pencapaian konsumsi zat gizi individu tersebut terhadap AKG. Dan untuk klasifikasinya dibagi menjadi empat dengan *cut of points* masing – masing sebagai berikut :²⁴

- Kelebihan : $\geq 120\%$ AKG
- Normal : 90 – 119% AKG
- Defisit Tingkat Ringan : 80 – 89% AKG
- Defisit Tingkat Sedang : 70 – 79% AKG
- Defisit Tingkat Berat : $< 70\%$ AKG

4. Hakikat Penghuni Tower C Rumah Susun Sederhana Sewa (Rusunawa) Pulo Gebang

Rumah Susun Sederhana Sewa merupakan bangunan gedung bertingkat yang dibangun dalam suatu lingkungan, status penguasaannya sewa dan dibangun menggunakan dana Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara dan/atau Anggaran Pendapatan Daerah yang fungsi utamanya sebagai hunian.²⁵ Rumah Susun Sederhana Sewa (Rusunawa) Pulo Gebang adalah salah satu dari 15

²⁴ *Ibid.*, h.114.

²⁵ Brenda, *Rumah Susun Sederhana Sewa (Rusunawa) di Kota Pontianak* (Pontianak : Universitas Tanjung Pura, 2014)

proyek pembangunan rusunawa di 15 tempat oleh Pemda DKI Jakarta. Rusunawa ini diperuntukkan untuk mereka warga DKI Jakarta yang merupakan korban relokasi dari berbagai penjuru DKI Jakarta.

Rusunawa Pulo Gebang ini diresmikan langsung oleh Gubernur DKI Jakarta, Basuki Tjahaya Purnama, pada bulan Mei 2015. Dari yang awalnya hanya terdiri dari empat tower, sampai sekarang sudah terbangun delapan tower. Masing – masing tower terdapat 100 unit kamar siap huni dengan fasilitas 2 kamar tidur dengan 1 tempat berkumpul keluarga.

Rusunawa Pulo Gebang sendiri dihuni warga relokasi bantaran sungai Ciliwung, Tambora, Angke, Kuningan, Kalijodo, dan masih banyak lagi. Warga yang terpaksa tinggal di wilayah milik pemerintah karena desakan ekonomi, karena penghasilan yang kadang seimbang dengan pengeluaran, namun sering mengalami kekurangan karena pengeluaran yang begitu besar. Warga penghuni rusunawa ini digratiskan uang sewa dalam tiga bulan pertama, kemudian dikenakan biaya Rp 450.000 per bulan. Sangat murah, mengingat kenyamanan yang disajikan oleh Pemda DKI Jakarta melalui fasilitas yang disediakan. Penggratisan ini dilakukan sebagai bentuk perhatian pemerintah daerah juga yang memberikan waktu bagi para warga relokasi untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Bentuk adaptasi itu antara lain seperti mencari pekerjaan baru di lingkungan baru,

mencari sekolah untuk anak – anak yang memang sedang memasuki usia sekolah, dan adaptasi – adaptasi lainnya.

Tower C adalah salah satu tower dari delapan tower di rusunawa Pulo Gebang. Penghuni Tower C ini berjumlah 86 kepala keluarga. Umumnya penghuni tower C ini adalah warga gusuran dari Kuningan, belakang kantor KPK. Banyak warga tower C ini alih profesi seusai digusur dari Kuningan karena jauhnya tempat kerja dengan tempat tinggal. Akibatnya banyak juga warga tower C kelimpungan, sehingga banyak yang melakukan kerja serabutan demi memenuhi kebutuhan hidup. Namun begitu, tidak sedikit warga tower C yang sudah memiliki pekerjaan tetap yang dekat dengan tempat tinggal.

B. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jasmani yang segar sangat penting bagi seseorang, karena selain tubuh terbebas dari penyakit, tubuh seseorang juga harus segar agar bisa menjalani pekerjaan sehari – hari tanpa mengalami kelelahan, juga agar dapat menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas secara efektif dan efisien.

Kesegaran jasmani tidak sendirian dalam mendukung aktivitas seseorang sehari – hari, masih ada faktor lain yang mendukung aktivitas

sehari – hari, atau secara langsung mendukung kesegaran jasmani, ialah kecukupan energi. Kecukupan energi sendiri adalah suatu peristiwa dimana makanan yang masuk seimbang dengan energi yang dikeluarkan. Semakin banyak aktivitas, tentu akan makin banyak energi yang dibutuhkan, semakin banyak energi yang dibutuhkan, harusnya semakin banyak pula asupan makanan yang dibutuhkan.

Adalah karbohidrat, protein, dan lemak. Tiga zat gizi yang sangat penting karena jumlahnya yang terhitung paling banyak dibutuhkan tubuh. Asupan makanan yang dikonsumsi harus memenuhi ketiga zat gizi tersebut untuk mendukung kegiatan sehari – hari.

Tubuh seseorang yang melakukan fungsi fisiologi setiap saat saja butuh energi (*Basal Metabolic Rate*), belum termasuk energi untuk aktivitas sehari – hari. Tubuh seseorang butuh energi minimal 2500 - 3000 kalori setiap harinya agar berat badannya tetap stabil.

Apabila energi yang masuk tidak sebanding dengan energi yang dikeluarkan, dan apabila ini terjadi dalam jangka waktu lama, maka dikhawatirkan akan terjadi gizi kurang. Apabila gizi kurang, maka fungsi gizi sebagai zat pembakar, zat pembangun, dan zat pengatur dapat terganggu. Apabila sudah terganggu, banyak penyakit akan dengan mudah menghinggapi tubuh. Dan ini sangat berbahaya bagi kehidupan.

Gizi kurang pangkal permasalahannya ada pada krisis ekonomi, seperti yang telah dirumuskan oleh Persatuan Ahli Gizi Indonesia

(Persagi). Pendapatan yang rendah memang akan mempengaruhi pola konsumsi seseorang. Jika sudah seperti ini, masyarakat kelas bawah memang paling terancam terkena gizi kurang.

Masyarakat kelas bawah dengan pendapatan minim hampir menjadi masalah bagi setiap kota di Indonesia, termasuk Jakarta. Masyarakat kelas bawah yang terpaksa menempati ruang – ruang terbuka hijau sebagai hunian karena desakan ekonomi, sehingga sebabkan pemandangan kumuh di muka Jakarta. Hal ini mendorong Pemda DKI Jakarta untuk membangun banyak rumah susun sederhana sewa (rusunawa) yang layak huni, guna merelokasi warga DKI Jakarta yang tinggal di pemukiman kumuh tadi.

Sementara rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur adalah rusunawa yang diperuntukkan bagi masyarakat kelas bawah. Adalah warga relokasi dari berbagai penjuru DKI Jakarta yang telah menempati rusunawa ini. Dari total delapan tower, sudah hampir semuanya penuh dihuni oleh warga relokasi, termasuk tower C. Tower C rusunawa Pulo Gebang sudah terisi 86 kepala keluarga dari kapasitas 100 kepala keluarga. Warga tower C ini adalah warga relokasi dari daerah Kuningan (belakang gedung KPK). Wilayah kuningan belakang Gedung KPK memang tanah milik Pemerintah yang terpaksa dijadikan hunian oleh warga DKI Jakarta yang keadaan ekonominya rendah, dan memiliki pekerjaan dengan gaji yang terbatas. Rusunawa yang berjarak sangat

jauh dari Kuningan, sebabkan banyak warga tower C kehilangan pekerjaannya, walaupun tidak sedikit yang memilih tetap bekerja di tempat lama. Hal ini sebabkan keadaan ekonomi warga tower C rusunawa Pulo Gebang semakin diuji. Beberapa warga tower C memilih bekerja serabutan, beberapa yang lain menganggur, dan lainnya bekerja di tempat yang lama kendati jauh.

Pendapatan yang rendah ini akan mempengaruhi pola makan warga tower C. Pola makan yang sembarangan, tanpa memperhatikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi akan membahayakan tubuh, apalagi jika memiliki aktivitas yang tergolong berat terkait pekerjaan yang ditekuni. Gizi kurang sangat mungkin menjangkiti warga tower C rusunawa Pulo Gebang. Belum lagi tidak adanya fasilitas olahraga di rusunawa Pulo Gebang, sebabkan fisik warga rusunawa tidak pernah dilatih. Padahal kesegaran jasmani adalah hal sangat penting di kehidupan sehari – hari disamping kecukupan gizi seseorang.

Rata – rata usia tulang punggung keluarga di Tower C ini adalah ada pada kisaran usia dewasa awal hingga akhir, yaitu 26 – 35 tahun hingga 36 – 45 tahun. Agar tetap dapat mencari nafkah dan juga meluangkan waktu bersama keluarga, tentu akan sangat berat apabila tingkat kesegaran jasmani dan kecukupan energi para tulang punggung keluarga jelek.

Oleh karena itu, warga tower C rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur dengan rentang usia 26 – 35 tahun adalah sampel yang menarik untuk diteliti. Dalam hal ini berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani mereka karena tidak adanya fasilitas olahraga di lingkungan rusunawa. Juga yang berkaitan dengan kecukupan energi warga tower C yang tergolong dalam masyarakat berpendapatan rendah.