

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan adalah aset paling berharga yang dimiliki semua orang, baik secara fisik dan mental yang memungkinkan setiap orang lebih produktif dalam kehidupan sehari-hari, seperti bekerja, belajar, beraktivitas fisik dan lain sebagainya. “Kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan”.

(Menurut WHO, 2006), Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita, oleh karena itu kita harus senantiasa bersyukur nikmat sehat karunia Allah ini, dengan senantiasa memelihara dan bahkan meningkatkannya. Namun orang sering lupa bersyukur manakala ia sedang sehat dan baru akan menyadari betapa nikmatnya sehat setelah ia menjadi sakit.

Seiring dengan cepatnya perkembangan dalam era globalisasi, serta adanya transisi demografi dan epidemiologi penyakit, maka masalah penyakit akibat perilaku dan perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan perilaku dan sosial budaya cenderung akan semakin kompleks, perbaikannya tidak hanya dilakukan pada aspek pelayanan kesehatan saja.

Pada awal tahun 2020 virus covid-19 ini telah menyerang dengan begitu cepat dan tersembunyi. Dunia seakan terdiam dari masalah lain dan semua fokus untuk membendung tersebarnya makhluk tak kasat mata yang disebut-sebut menjadi sumber masalah pandemi ini, yaitu virus *SARS-CoV-2*. Menurut laman gugus tugas percepatan penanganan Covid-19 pada Covid19.go.id setidaknya hingga April 2021, ada lebih dari 132 juta kasus Covid-19 di seluruh dunia. Kasus positif Covid-19 di Indonesia sendiri sudah mencapai hingga 1,3 juta lebih kasus dan terus bertambah sampai saat ini. Hal tersebut memaksa sejumlah negara menerapkan kebijakan yang berdampak besar bagi sosial budaya dan perekonomian rakyat tak terkecuali Indonesia. Segala upaya terbaik berusaha dilakukan mulai dari sektor kesehatan, ekonomi, hingga sosial budaya.

Work from home, physical distancing serta penerapan perilaku hidup sehat dianjurkan di seluruh lapisan masyarakat mulai dari lingkup keluarga, RT/RW, kecamatan, kabupaten, kota, provinsi hingga negara. Kondisi yang berubah cepat ini menjadikan banyak penyesuaian dan merasakan budaya yang baru di masyarakat sejak status pandemi yang ditetapkan oleh WHO pada Covid-19 ini. Perilaku masyarakat sebelum pandemi ini adalah kondisi yang sangat ideal bagi penyebaran dan perkembangbiakan virus. Bagaimana tidak, tindakan sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan masker di masa lalu sangat begitu asing di mata masyarakat, namun sekarang menjadi hal yang tiba-tiba sangat spesial. Seolah-olah kebiasaan mencuci tangan adalah suatu terobosan baru yang sangat penting.

Sebelumnya, kebanyakan orang tidak akan ambil pusing ketika harus bepergian atau berinteraksi dengan orang lain tanpa memperhatikan etika perilaku hidup sehat di luar rumah. Tidak pernah mau mencuci tangan setelah menggunakan atau menyentuh fasilitas umum. Terasa asing melakukan etika batuk dan bersin yang benar. Bahkan terkesan berlebihan apabila di tempat-tempat umum ada orang yang memakai masker. Tapi lihat sekarang, dari tukang sapu, tukang ojek, pedagang asongan, sampai para pejabat negara tanpa terkecuali ramai-ramai mengkampanyekan perilaku hidup sehat.

Keberhasilan dalam menerapkan perilaku hidup sehat dibutuhkan peran serta aktifitas fisik. Cabang Olahraga Bulutangkis merupakan sumber daya manusia agar menjadi manusia yang berkualitas dan berprestasi jika menekuni dengan baik. Tujuan tersebut yang menjadi dasar pentingnya aktifitas fisik pada klub PB Tunas Muda agar lebih menjadi manusia yang berkualitas. Peran Perilaku hidup sehat di masa pandemi sangat penting dalam membantu tercapainya perubahan perilaku dalam penerapan hidup sehat. Sasaran utama dari klub PB Tunas Muda adalah membuat anggota PB Tunas Muda menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, dalam aspek jasmani, rohani (yang meliputi aspek spiritual, emosional dan intelektual), dan sosial, dengan menanamkan sikap dan perilaku yang mengedepankan “persaudaraan, kebersamaan dan saling melayani” (Santosa & Zafar, 2017)

Perlu di perhatikan kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Jika dikaitkan dengan Perilaku Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani di masa pandemi covid-19 maka kemungkinan Klub/Anggota yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah memiliki kecenderungan fisik yang menurun, dan begitupun sebaliknya. Menurut Toho Cholik Mutohir & Ali Maksam, (2007: 51) dalam (Tomi, 2013), kebugaran jasmani kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dan dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.”

Persatuan Bulutangkis Tunas Muda Kota Bogor berdiri pada tahun 2020 yang berasal dari kota Bogor yang berada di bawah naungan Pengurus Kota Persatuan Bulutangkis Kota Bogor (Pengkot PBSI Kota Bogor), walaupun mayoritas anggotanya berasal dari pelajar Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berasal dari Kota Bogor maupun kabupaten Bogor yang berfokus untuk latihan dan menggapai prestasi. Sering kita perhatikan di kehidupan pelajar masih terdapat individu yang belum menerapkan protokol kesehatan sesuai dengan anjuran WHO serta Kementerian Kesehatan RI, yang seharusnya anjuran ini dipatuhi oleh masyarakat yang dimana sudah menjadi kesadaran untuk menerapkan protokol kesehatan. Perilaku inilah yang nantinya akan berdampak pada tingginya angka Covid-19. Sehingga tingkat kebugaran jasmani nya pun akan baik. Diharapkan apabila Klub PB Tunas Muda sudah menerapkan perilaku hidup sehat dan anjuran protokol kesehatan serta bisa menjaga kebugaran jasmani, maka status angka Covid-19 akan semakin rendah serta Atas dasar itulah penulis bermaksud membuat buku panduan instrumen

penelitian ini untuk menggambarkan perilaku hidup sehat serta tingkat kebugaran jasmanina pada Klub PB Tunas Muda Kota Bogor.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat di identifikasikan masalah yaitu, sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungannya antara Perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada Klub PB Tunas Muda Kota Bogor?
2. Perilaku hidup sehat sangat diperlukan dalam Kebugaran Jasmani pada Klub PB Tunas Muda Kota Bogor.
3. Belum diketahui seberapa besar hubungan Perilaku hidup sehat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Klub PB Tunas Muda Kota Bogor
4. Kurangnya pemahaman terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Klub PB Tunas Muda Kota Bogor
5. Perlu adanya perhatian dalam menjaga Perilaku hidup sehat dalam tingkat kebugaran jasmani.

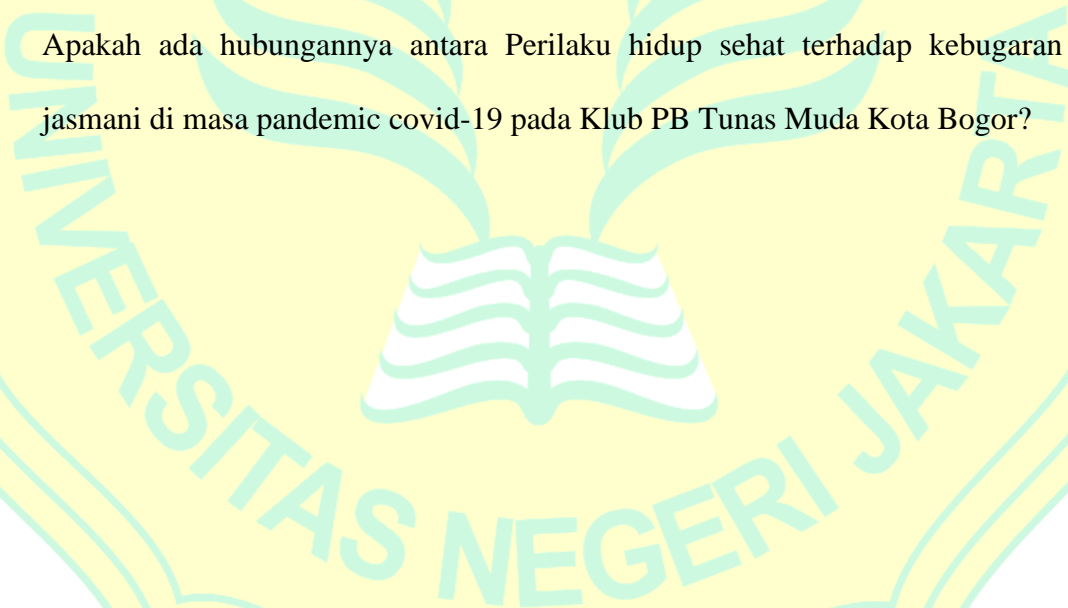
C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu pembatasan masalah agar penelitian tidak menyimpang dan tersebar luas, maka pembatasan masalah ini adalah. Hubungannya antara Perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani di masa pandemic covid-19 pada Klub PB Tunas Muda Kota Bogor

D. Rumusan Masalah

Dari yang telah diuraikan diatas dapat maka untuk rumusan masalah yaitu, sebagai berikut:

Apakah ada hubungannya antara Perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani di masa pandemic covid-19 pada Klub PB Tunas Muda Kota Bogor?



E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini sebagai bahan masukan dan dapat berguna sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi Klub Bulutangkis PB Tunas Muda Kota Bogor dan peneliti lain yang akan mengambil pembahasan yang sama sebagai acuan dalam melaksanakan penelitiannya.

2. Secara Praktis

1) Bagi peneliti, menjadikan sebuah kegiatan dan pelajaran berharga dalam rangka menambah ilmu pengetahuan dan sebagai media bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dibangku perkuliahan serta pengabdian peneliti bagi warga kota kelahiran serta mengaktualisasikan pengetahuan dan ketetampilan yang dipelajari di Universitas Negeri Jakarta. Serta ditujukan juga sebagai sebuah Tugas Akhir (skripsi) yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

2) Bagi obyek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi Klub Bulutangkis PB Tunas Muda Kota Bogor, sehingga dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani.

3) Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi serta sumbangan bagi semua Klub Cabang Olahraga khususnya klub bulutangkis mengenai perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani, bahwa dengan perilaku hidup sehat serta ikut pemeriksaan kebugaran jasmani dapat mengetahui hasil kebugaran tubuh masing-masing, sehingga setiap klub atau klub bisa melakukan perilaku hidup sehat serta kebugaran jasmani secara mandiri agar tetap sehat dan bugar sehingga sadar akan pentingnya mengetahui dan menjaga kebugaran tubuh kita serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan bagi pengembangan keilmuan yang diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh pembaca serta referensi untuk penelitian selanjutnya.

