

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kondisi mental, interaksi sosial, dan pencapaian dalam bidang prestasi. Dalam dunia pendidikan, pemahaman menyeluruh terhadap berbagai jenis olahraga baik itu olahraga prestasi, kebugaran jasmani, kesehatan, maupun rekreasi menjadi sangat krusial untuk mendukung pembentukan peserta didik yang sehat, aktif, serta produktif (Putri, R. A, 2021).

Aktivitas yang secara sistematis dan menyeluruh melibatkan tubuh, pikiran, dan jiwa dengan tujuan mendorong, membina, dan mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan budaya. Olahraga memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, membentuk kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan keadaan dan nilai budaya masyarakat. Oleh karena itu, olahraga rekreasi termasuk dalam kategori olahraga masyarakat.

Olahraga rekreasi dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk kegiatan fisik yang dilakukan oleh individu, kelompok, maupun masyarakat dengan beragam tujuan yang bersifat positif. Salah satu tujuan utama dari olahraga rekreasi adalah membangun dan mempererat hubungan sosial di antara para pelaku kegiatan, sehingga menciptakan rasa kebersamaan dan harmoni di dalam komunitas. Selain itu, olahraga rekreasi juga berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, baik secara fisik maupun mental, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup individu (Ardiansyah et al., 2023). Meskipun olahraga dan rekreasi

memiliki hubungan yang erat satu sama lain, masing-masing memiliki arti yang berbeda. Olahraga rekreasi adalah ide yang dihasilkan dari kombinasi kedua kata ini. Ini mengacu pada olahraga yang dilakukan dengan semangat dan keceriaan dan banyak diminati masyarakat. (Nababan, Dewi, and Akhmad 2018) dalam (Ramadhani & Putrianti, 2017).

Tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran dan kesehatan fisik, olahraga rekreasi juga berfungsi sebagai kegiatan yang menyenangkan untuk mengisi waktu luang, penuh keceriaan, tanpa tekanan atau terikat oleh aturan, dan bertujuan untuk menyegarkan pikiran dari rutinitas yang melelahkan. Olahraga rekreasi memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya, seperti dilakukan saat waktu luang, kegiatan yang menyenangkan sehingga dilakukan dengan suka rela tanpa paksaan, dan tidak membutuhkan peraturan yang ketat. Selain itu, olahraga rekreasi juga meningkatkan rasa kebersamaan karena melibatkan interaksi sosial, biasanya dilakukan bersama teman, keluarga, atau komunitas untuk mempererat hubungan antar individu.

Salah satu bentuk penerapan olahraga rekreasi di ruang publik adalah kegiatan *Car Free Day*, yang berfungsi sebagai wadah bagi masyarakat untuk berolahraga tanpa adanya gangguan kendaraan bermotor. *Car Free Day* merupakan sebuah gerakan yang tidak hanya berfokus pada isu olahraga, tetapi menyoroti juga pentingnya kesadaran lingkungan dan bertransportasi. Gerakan ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya mengurangi ketergantungan terhadap kendaraan bermotor guna mengurangi polusi dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat.

*Car Free Day* tidak hanya memberikan manfaat dalam hal lingkungan, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap motivasi dan kesadaran masyarakat untuk menjalani pola hidup sehat. Dengan menyediakan area terbuka tanpa kendaraan bermotor, *Car Free Day* mendorong masyarakat untuk mengisi waktu luang dengan beraktivitas fisik seperti berjalan, bersepeda, jogging, atau berolahraga secara bersama. Aktivitas ini berperan dalam meningkatkan kebugaran tubuh, memperbaiki kesehatan jantung, serta mengurangi kemungkinan terkena penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi.

Selain keuntungan fisik, *Car Free Day* juga memberikan efek positif bagi kesehatan mental. Aktivitas olahraga di luar ruangan yang bebas dari kebisingan dan polusi udara menciptakan suasana yang menyejukkan, sehingga membantu mengurangi stres dan meningkatkan mood. Hubungan sosial yang terjalin selama *Car Free Day*, baik dengan keluarga, teman, maupun masyarakat, juga memperkuat ikatan antarpribadi dan membangun rasa kebersamaan. Ini mendorong individu untuk lebih terdorong dalam menjalani pola hidup sehat yang berkelanjutan.

Dalam beberapa tahun belakangan, kesadaran masyarakat di Indonesia terhadap pentingnya menjalani pola hidup sehat terus meningkat. Banyak orang mulai menerapkan kebiasaan baru, seperti memilih makanan yang bergizi, berolahraga secara teratur, dan menjalani pola makan yang sehat sebagai bagian dari pola hidup mereka. Berdasarkan Survey Pacific Health Priority 2023, sebanyak 80% orang Indonesia menyadari bahwa dukungan dari komunitas atau kelompok sangat penting dalam proses mencapai kesehatan mereka.

Tidak hanya itu Pandemi Covid-19 juga telah berperan sebagai pendorong untuk

perubahan dalam fokus kesehatan masyarakat. Survey juga mengungkap bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia lebih sadar akan kesehatan. Sudah hampir 83% konsumen Indonesia telah mengubah prioritas kesehatan mereka akibat pandemi. Sekarang sudah lebih banyak individu yang menerapkan gaya hidup sehat dan aktif, sambil memperoleh kesehatan holistic dan menjaga kualitas tidur serta meningkatkan aktivitas fisik dan nutrisi yang baik. Sebanyak 67% masyarakat menempatkan peningkatan kesehatan secara keseluruhan sebagai tujuan utama, melalui langkah-langkah seperti meningkatkan imunitas 60% dan memperbaiki kualitas tidur sebanyak 48%. Kesadaran ini juga diiringi dengan komitmen finansial, di mana 75% masyarakat bersedia mengeluarkan lebih banyak untuk makanan sehat, 66% rutin mengonsumsi vitamin dan suplemen, dan 52% persen melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

*Nutrition Advisory Boar (NAB) Herbalife Nutrition* Indonesia melalui Dr. Rimbawan menyarankan langkah konkret untuk memulai gaya hidup sehat, yaitu dengan memenuhi kecakupan gizi seimbang, memilih lemak secara bijaksana, dan meningkatkan konsumsi serat pangan. Dengan meningkatnya kesadaran dan komitmen masyarakat terhadap kesehatan, didukung oleh edukasi yang baik, gaya hidup sehat kini menjadi pilihan yang semakin relevan dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup.

Kesadaran hidup sehat merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup, terutama ditengah tantangan urbanisasi yang sering kali membatasi ruang gerak dan aktivitas fisik. Meskipun *Car Free Day* telah menjadi program yang bertujuan mendorong gaya hidup sehat, tingkat kesadaran masyarakat

terhadap pentingnya olahraga rekreasi masih menjadi tantangan besar. Aspek motivasi masyarakat dalam mengikuti aktivitas olahraga rekreasi juga menjadi elemen penting. Motivasi merupakan dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan seseorang untuk melakukan tindakan tertentu secara sadar, terarah, dan berkesinambungan. Dalam konteks olahraga rekreasi, motivasi berperan sebagai penggerak utama yang mempengaruhi partisipasi masyarakat dalam kegiatan fisik, baik secara rutin maupun insidental.

Dorongan atau keinginan dari dalam diri seseorang juga memainkan peran penting dalam menentukan apakah individu tersebut melakukan aktivitas seperti olahraga rekreasi. Dorongan tersebut dapat muncul dari berbagai alasan, seperti keinginan untuk menjaga kesehatan, mencapai kebugaran jasman, mendapatkan apresiasi sosial, atau sekedar mencari kebahagiaan dan pelepasan dari rutinitas.

Namun dengan demikian, tidak semua individu memiliki dorongan yang cukup kuat untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga, meskipun telah tersedia fasilitas yang memadai seperti dalam *Car Free Day*. Beberapa orang mungkin datang hanya untuk menikmati suasana, berjalan santai, atau sekedar berkumpul bersama tanpa berniat untuk berolahraga.

Uraian diatas sesuai dengan keresahan yang dimiliki peneliti ketika melakukan pengamatan langsung terhadap kegiatan *Car Free Day* di Banjir Kanal Timur DKI Jakarta. Dalam pengamatan tersebut peneliti melihat bahwa banyak masyarakat yang antusias datang di *Car Free Day* tetapi tidak semua masyarakat datang untuk berolahraga. Banyak yang datang ke *Car Free Day* hanya untuk membeli makanan ringan, melihat berbagai dagangan yang dijual sekitar area, atau menjadikannya

sebagai ajang untuk kegiatan sosial dan hiburan.

Dengan keresahan yang peneliti alami membuat peneliti tertarik untuk mengangkat isu ini dalam penelitian. Melalui survey kesadaran hidup sehat dan motivasi masyarakat, diharapkan penelitian ini dapat mengidentifikasi faktor- faktor yang mempengaruhi perilaku masyarakat dalam memanfaatkan *Car Free Day* di Banjir Kanal Timur DKI Jakarta. Maka penelitian ini berjudul *Survey Kesadaran Hidup Sehat dan Motivasi Masyarakat Melalui Olahraga Rekreasi di Car Free Day Bnjir Kanal Timur*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengoptimalkan manfaat *Car Free Day* bagi kesehatan masyarakat.

Berbagai studi terdahulu telah menyoroti faktor pendorong masyarakat mengikuti kegiatan *Car Free Day* . Menurut (Kasriman, 2017) motivasi masyarakat berolahraga di Kawasan Sudirman-Thamrin Jakarta berada pada kategori “Cukup tinggi”, dengan kontribusi sebesar berasal dari motivasi intrinsik untuk menjaga kesehatan. Menurut (Reza et al., 2019) di Simpang Lima Semarang menemukan 82% responden termotivasi kuat untuk berolahraga, terutama karena faktor lokasi yang strategis. Sementara itu, menurut (Rahmawati & Rumini, 2020) menambahkan bahwa minat dan kesadaran hidup sehat masyarakat Semarang melalui CFD berkisar 73,54% menunjukkan perlunya adanya pendekatan lebih komprehensif yang memadukan aspek motivasi dan kesadaran.

Meskipun demikian, belum ada penelitian yang secara simultan mengukur kesadaran hidup sehat dan dorongan internal- eksternal masyarakat pada lokasi *Car Free Day* Banjir Kanal Timur, khususnya setelah pandemic COVID-19.

*Intelligentia - Dignitas*

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Rendahnya kesadaran hidup sehat
2. Belum diketahui faktor yang mempengaruhi kesadaran hidup sehat dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan *car free day*.

## **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini agar tidak keluar dari garis pengamatan peneliti. Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian yaitu Kesadaran Hidup Sehat dan Motivasi Masyarakat Melalui Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Banjir Kanal Timur.

Untuk memastikan penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan tujuan serta manfaatnya, peneliti juga menetapkan aspek yang akan diteliti:

1. Penelitian ini difokuskan pada kegiatan *Car Free Day* di area Banjir Kanal Timur di DKI Jakarta
2. Membahas aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan selama kegiatan *Car Free Day*.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan fokus masalah diatas, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi di *Car Free Day* Banjir Kanal Timur, DKI Jakarta?
2. Bagaimana motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi di *Car Free Day* Banjir Kanal Timur, DKI Jakarta?

## **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat antara lain:

### 1. Kegunaan Teoritis

Secara Teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan serta referensi akademis mengenai pemahaman tentang kesadaran hidup sehat dan motivasi masyarakat dalam menggunakan olahraga rekreasi, terutama dalam konteks *Car Free Day* di Banjir Kanal Timur, DKI Jakarta. Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi acuan dalam pengembangan olahraga rekreasi.

### 2. Kegunaan Praktis

- a. Dapat dijadikan sumber informasi dan motivasi bagi masyarakat untuk lebih memahami pentingnya olahraga rekreasi dalam mendukung gaya hidup sehat.
- b. Dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk selalu meningkatkan efektifitas program *Car Free Day* dalam mendorong partisipasi masyarakat serta pengembangan kegiatan olahraga rekreasi.

*Intelligentia - Dignitas*