

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan unsur kehidupan yang sangat penting bagi kebutuhan seluruh manusia. Aktivitas fisik sendiri dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia. Hal ini selaras dengan apa yang diungkapkan oleh Sun et al. (2021) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah pendekatan berbasis bukti untuk meningkatkan kualitas hidup fisik, kognitif, dan emosional. Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan yang berlangsung untuk melengkapi kebutuhan hidup agar lebih berkualitas, namun jika kebutuhan aktivitas fisik tidak terpenuhi maka dapat merusak kualitas hidup itu sendiri. Menurut Eronen et al. (2014) menunjukkan bahwa kebutuhan aktivitas fisik yang tidak terpenuhi adalah karena penunjang aktivitas fisik yang tidak memadai, yang berarti bahwa seseorang ingin menjadi lebih aktif daripada kondisinya saat ini. Hal tersebut tidak diinginkan dan berpotensi merusak kualitas hidup.

Kemenpora RI memegang peran penting dalam mengelola kebijakan yang berkaitan dengan olahraga dan pengembangan pemuda di Indonesia. Sebagai lembaga pemerintah, Kemenpora RI memiliki tanggung jawab strategis untuk mendorong gaya hidup sehat, terutama di kalangan pegawainya. Dengan fokus pada pemuda dan olahraga, Kemenpora RI berpotensi besar menjadi teladan dalam mempromosikan aktivitas fisik yang aktif, yang tidak hanya berdampak pada masyarakat luas, tetapi juga pada kesejahteraan pegawai di lingkungan internalnya, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhong et al. (2022) menyatakan bahwa dalam *Role of Built Environments on Physical Activity and Health Promotion: A Review and Policy Insights. Frontiers in Public Health*, Zhong et al. (2022) mengungkapkan *the government should be strengthened in the future, and the relevant authorities should actively pursue policies that promote urban public health in order to improve the health of residents.*

Berdasarkan hasil tes kesehatan yang dilakukan oleh Rumah Sakit Olahraga Nasional (RSO) pada tahun 2023, terungkap bahwa sejumlah pegawai menghadapi kesulitan dalam menjaga kondisi fisik yang optimal. Beberapa faktor

seperti keterbatasan waktu, pola makan yang tidak sehat, dan tingginya tingkat stres akibat pekerjaan turut berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kebugaran pegawai Kemenpora RI.

Hasil tes yang dilakukan di kalangan pegawai Kemenpora RI menunjukkan bahwa banyak pegawai kesulitan untuk meluangkan waktu untuk berolahraga, bahkan dengan fasilitas olahraga yang tersedia. Dengan demikian, temuan ini mengungkapkan adanya kesenjangan yang signifikan antara kondisi ideal dimana pegawai Kemenpora RI diharapkan menjadi contoh dalam menjalani gaya hidup aktif dan sehat.

Dikarenakan aktivitas fisik banyak manfaatnya, WHO merekomendasikan pedoman aktivitas fisik yaitu >150 menit / minggu maksimum atau minimum 75 menit/minggu. Aktivitas fisik reguler selama periode paruh baya, khususnya, berkontribusi untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah atau menunda morbiditas dan mortalitas pada orang dewasa yang lebih tua (Shin et al., 2018).

Walaupun aktivitas fisik sangat penting untuk kehidupan tapi terdapat beberapa hambatan internal dan eksternal. Menurut Klockner & Nayum (2016) menyatakan bahwa hambatan internal meliputi waktu, *energy*, dan motivasi. Sedangkan hambatan eksternal meliputi biaya, fasilitas, dan transportasi. Sebagai manusia kita perlu memahami hambatan internal maupun eksternal dari aktivitas fisik agar dapat mengontrol kualitas hidup kita. Seperti yang diungkapkan Payán et al. (2019) bahwa dengan memahami hambatan dan fasilitator terhadap aktivitas fisik sangat penting dalam merancang intervensi yang layak dan efektif untuk meningkatkan kapasitas fungsional dan kualitas hidup.

Hambatan internal terhadap aktivitas fisik sangat bervariasi tergantung karakteristik pribadi masing-masing. Hal ini selaras dengan apa yang dikatakan oleh Herazo-beltrán et al. (2017) bahwa latar belakang persepsi hambatan pribadi terhadap aktivitas fisik bervariasi sesuai dengan dukungan sosial karakteristik sosiodemografi individu. Hambatan eksternal dari aktivitas fisik dapat dilihat melalui kurangnya dukungan, dan ketakutan terhadap terkenanya cedera olahraga yang di sebabkan oleh fasilitas. Lebih lanjut lagi Herazo-beltrán et al. (2017) menyatakan bahwa memiliki risiko yang lebih tinggi untuk merasakan hambatan seperti kurangnya motivasi, kurangnya dukungan sosial, dan takut cedera sebagai

penghalang aktivitas fisik. Hambatan internal dan eksternal terhadap aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas hidup, menyebabkan depresi, dan gangguan lainnya. Menurut Glowacki et al. (2017) hambatan aktivitas fisik atau berolahraga di antara internal dan eksternal dapat menyebabkan depresi.

Hambatan aktivitas fisik terhadap orang dewasa cenderung lebih besar dampaknya ketimbang anak remaja. Hal ini terbukti oleh penelitian yang dilakukan Klockner dan Nayum (2016) penelitian dilakukan oleh Pusat untuk Pengendalian dan Pencegahan Penyakit, Amerika Serikat, pada tahun 1996 mengungkapkan bahwa lebih dari 60% populasi orang dewasa tidak berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan 25% menetap. Demikian pula, sebuah penelitian dari Hong Kong melaporkan bahwa seperlima dari daftar kematian orang di Indonesia dengan usia  $\geq 35$  tahun dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (2020), menurut jenis kelamin proporsi aktivitas fisik aktif sedikit lebih besar pada perempuan yaitu sebesar 74,2% dibandingkan pada laki-laki sebesar 73,1% sedangkan menurut tempat tinggal proporsi aktivitas fisik aktif lebih tinggi di pedesaan, yaitu sebesar 76,1% dibandingkan dengan di perkotaan sebesar 71,8%. Berdasarkan proporsi pendidikan, proporsi aktivitas fisik aktif semakin meningkat sejalan dengan makin tingginya tingkat pendidikan. Menurut pekerjaan proporsi aktivitas fisik aktif tertinggi adalah petani/nelayan/buruh diikuti oleh pekerjaan lainnya.

Aktivitas fisik adalah serangkaian kegiatan yang meningkatkan laju pernapasan dan detak jantung dengan mengeluarkan energi melalui sistem otot dan rangka dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dilakukan dengan berbagai intensitas (Hill et al., 2015; Izquierdove et al., 2021). Sejalan dengan berbagai penelitian yang terus berkembang, tujuan partisipasi dalam aktivitas fisik juga semakin beragam seiring meningkatnya kesadaran akan kesehatan dan kualitas hidup (Martins et al., 2015; Goodyear et al., 2021). Saat ini, orang-orang mulai beralih ke aktivitas fisik dengan berbagai alasan seperti bersenang-senang, relaksasi, menciptakan lingkungan sosial, berolahraga, memperoleh keterampilan baru, dan memanfaatkan waktu luang (Kaur et al., 2020; Segar et al., 2017). Selain itu, keinginan untuk mencegah masalah kesehatan dan menjalani hidup sehat melalui partisipasi dalam aktivitas fisik menjadi semakin penting (Malm et al., 2019; Warburton & Bredin,

2016). Karena alasan tersebut, aktivitas fisik telah menjadi gaya hidup penting yang tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental (Ston-Erock & Blumenthal, 2017).

Lingkungan fisik, biologis, dan sosial merupakan penentu utama aktivitas fisik (Fletcher et al., 2018; Carlin et al., 2017). Penentu ini juga didefinisikan sebagai faktor-faktor yang mempermudah partisipasi dalam aktivitas fisik (Kosteli et al., 2016; Tummers et al., 2022). Namun, faktor yang paling membatasi aktivitas fisik adalah kurangnya waktu (Ferreira Silva et al., 2022). Selain itu, banyak faktor seperti variabel fisiologis, psikologis, dan perilaku juga memengaruhi aktivitas fisik (Herazo-Beltrán et al., 2017). Tidak dapat dihindari bahwa variabel-variabel ini saling berkaitan dan memengaruhi tingkat aktivitas fisik serta membentuk partisipasi seseorang dalam aktivitas tersebut (Cairney et al., 2019).

Faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik sangat bervariasi (Yang et al., 2020; Lübs et al., 2018). Ini termasuk karakteristik demografis (seperti usia, jenis kelamin, status pernikahan, dan tingkat pendidikan), faktor biologis (keturunan, ras, komposisi genetik, dan lain-lain), serta karakteristik psikologis, kognitif, dan emosional (Silva et al., 2022; Conchar et al., 2016). Demikian pula, faktor sosial dan budaya juga penting dalam konteks aktivitas fisik. Selain itu, kondisi lingkungan serta faktor-faktor seperti suhu udara, kelembapan, intensitas, dan lingkungan tempat aktivitas fisik dilakukan juga termasuk dalam faktor penghambat aktivitas fisik (Bantham et al., 2021; Abdelghaffar et al., 2019).

Berdasarkan penelitian lain yang telah dilakukan pada jenjang usia remaja menyatakan bahwa hambatan siswa sekolah menengah untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik disebabkan oleh kegiatan sekolah, kegiatan keluarga, dan kegiatan lain yang berkaitan dengan minat lainnya (Brown et al., 2016; Romero-Blanco et al., 2020). Dalam sebuah studi yang meneliti hambatan siswi perempuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, faktor-faktor penghambat tersebut mencakup keterbatasan waktu, waktu yang lama dihabiskan dengan perangkat teknologi, pengaruh negatif teman, orang tua, dan guru, alasan keamanan, serta jarak ke fasilitas olahraga (Corr et al., 2019). Dalam studi lain yang dilakukan pada remaja, ditemukan bahwa keterbatasan waktu, dampak negatif kondisi cuaca, masalah

kesehatan, dan kurangnya minat terhadap aktivitas fisik merupakan faktor yang menghambat partisipasi dalam aktivitas fisik (Uddin et al., 2018).

Aktivitas fisik, yang telah menjadi elemen tak terpisahkan dalam kehidupan, merupakan salah satu faktor terpenting yang memengaruhi kualitas hidup. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan hambatan-hambatan terhadap aktivitas fisik dan mengidentifikasi strategi yang tepat, guna meningkatkan tingkat aktivitas fisik. Selain itu, mendorong aktivitas fisik dan menghilangkan hambatan tersebut dapat membantu individu untuk menjalani gaya hidup yang lebih aktif.

Sebagai instansi yang berfokus pada pengembangan olahraga nasional, Kemenpora RI diharapkan dapat menjadi contoh nyata dalam menerapkan prinsip hidup sehat, tidak hanya melalui kebijakan yang dijalankan, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari pegawainya. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin dihadapi oleh pegawai dalam menjalankan aktivitas fisik yang bermanfaat, baik untuk kesehatan pribadi maupun sebagai bagian dari komitmen mereka terhadap kebijakan nasional terkait kesehatan dan olahraga. Di tengah akses yang lebih mudah terhadap fasilitas dan program olahraga, pegawai Kemenpora RI tetap mungkin menghadapi tantangan dalam menjaga kebugaran fisik.

Meskipun Kemenpora RI memiliki tanggung jawab untuk mendorong gaya hidup sehat, pegawai di lembaga ini sendiri juga mungkin terhambat oleh berbagai faktor, baik yang bersifat fisik, psikologis, maupun organisatoris. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang hambatan-hambatan yang dihadapi oleh pegawai Kemenpora RI dalam menjalani aktivitas fisik. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berguna bagi perancangan kebijakan atau program yang lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi pegawai dalam olahraga. Selain itu, temuan ini juga akan mendukung upaya pemerintah untuk memasyarakatkan gaya hidup sehat di seluruh lapisan masyarakat, sejalan dengan kebijakan yang semakin mengutamakan kesehatan dan kebugaran.

Melihat pentingnya peran Kemenpora RI dalam memajukan olahraga, serta fakta bahwa hambatan-hambatan dalam beraktivitas fisik dapat menghambat efektivitas kinerja pegawai, penelitian ini perlu dilakukan. Evaluasi terhadap

hambatan-hambatan tersebut diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk merumuskan solusi yang lebih tepat, guna meningkatkan kebugaran dan kinerja pegawai Kemenpora RI secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas maka harus melakukan evaluasi aktivitas fisik untuk mengetahui apa saja hambatan aktivitas fisik pegawai Kemenpora RI. Dalam melakukan aktivitas fisik agar selalu ditingkatkan sehingga dapat meningkatkan fungsi tersebut. Namun banyak hambatan baik dalam internal maupun eksternal yang menjadikan hal ini perlu ditulis, sehingga penulis ingin meneliti tentang hambatan aktivitas fisik pada pegawai Kemenpora RI.

## **B. Pembatasan Penelitian**

Sebuah penelitian memiliki cakupan yang sangat luas maka dari itu untuk menghindari terlalu luasnya cakupan pembahasan dan lebih terarah pada tujuan. Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut.

Variabel dalam penelitian ini ada tiga yaitu variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah:

- a. *Physical Activity Barriers* (PAB) dan variabel terikat (Y) pegawai Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenpora RI).
- b. Sampel dalam penelitian ini adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS) Kemenpora RI dengan menggunakan teknik pengambilan *Purposive sampling*.
- c. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

Instrumen dalam penelitian ini adalah *Physical Activity Barriers Quiz*.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini terkait sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran PAB di kalangan pegawai Kemenpora RI berdasarkan demografi:
  - a. Bagaimana gambaran PAB di kalangan pegawai Kemenpora RI berdasarkan unit kerja?

- b. Bagaimana gambaran PAB di kalangan pegawai Kemenpora RI berdasarkan kategori usia?
  - c. Bagaimana gambaran PAB di kalangan pegawai pegawai Kemenpora RI berdasarkan jenis kelamin?
2. Apakah terdapat perbedaan PAB dominan pada berbagai karakteristik demografi:
    - a. Apakah terdapat perbedaan PAB dominan antar unit kerja?
    - b. Apakah terdapat perbedaan PAB dominan antar usia dewasa muda, usia dewasa menengah dan usia dewasa tua?
    - c. Apakah terdapat perbedaan PAB dominan antar gender laki-laki dan perempuan?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran PAB di kalangan pegawai Kemenpora RI berdasarkan demografi:
  - a. Gambaran PAB di kalangan pegawai Kemenpora RI berdasarkan asal unit kerja.
  - b. Gambaran PAB di kalangan pegawai Kemenpora RI berdasarkan kategori usia.
  - c. Gambaran PAB di kalangan pegawai Kemenpora RI berdasarkan jenis kelamin.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan PAB dominan pada berbagai karakteristik demografik:
  - a. Mengetahui apakah terdapat perbedaan PAB dominan antar unit kerja.
  - b. Mengetahui apakah terdapat perbedaan PAB dominan antar usia dewasa muda, usia dewasa menengah dan usia dewasa tua.
  - c. Mengetahui apakah terdapat perbedaan PAB dominan antar gender laki-laki dan perempuan.

#### **E. State of The Art**

Beberapa penelitian terdahulu tentang sikap dan PAB dilakukan. Pada tabel dibawah ini adalah penelusuran *study literature* untuk menemukan kesenjangan

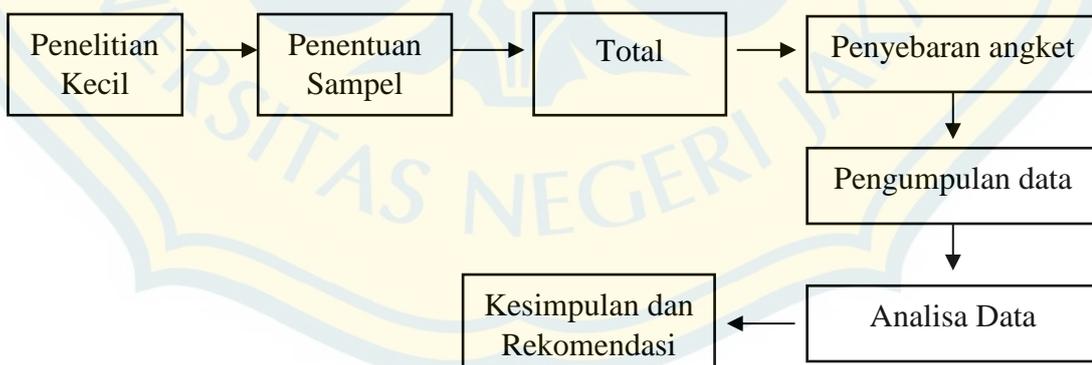
dari penelitian terdahulu, sehingga dapat dihasilkan *state of the art* dari penelitian ini.

Tabel 1.1 Rangkuman *State of the Art*

No	Tahun	Nama	Nama Jurnal	Temuan Penelitian
1	2022	Koh et al.	<i>A cross-sectional study on the perceived barriers to physical activity and their associations with domain-specific physical activity and sedentary behavior</i>  DOI: 10.1186/s12889-022-13431-2	Hasil dari penelitian ini adalah Individu dapat termotivasi untuk mengatasi hambatan internal melalui dukungan sosial dan penekanan pada manfaat olahraga. Hambatan eksternal dapat dikurangi dengan meningkatkan kesadaran akan infrastruktur yang ada. Perilaku menetap dapat diperbaiki dengan menerapkan langkah-langkah di tempat kerja, seperti mengurangi waktu yang dihabiskan untuk duduk.
2	2017	Jajat, K Sultoni and A Suherman.	<i>Barriers to Physical Activity on University Student</i> . IOP Conf. Ser.: Mater. Sci. Eng. 180 012210. DOI 10.1088/1757-899X/180/1/012210	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang menjadi hambatan aktivitas fisik pada mahasiswa berdasarkan tingkat aktivitas fisik. Hasilnya menunjukkan tidak ada perbedaan BPAQ berdasarkan tingkat IPAQ. Berdasarkan hal ini disimpulkan bahwa "pengaruh dari orang lain dan kurangnya kemauan" merupakan faktor penghambat mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik.

3	2021	Zelenovic, Milan & MANIĆ, Mila & Stamenković, Aleksandar & Čaprić, Ilma & Božić, Danijel. (2021).	Barriers to physical activity in adolescents: A systematic review. Turkish Journal of Kinesiology. 7. 22-30. 10.31459/turkjin.840536.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan, berdasarkan tinjauan sistematis terhadap penelitian yang diterbitkan mengenai hambatan aktivitas fisik pada remaja, hambatan paling umum yang menghalangi remaja untuk melakukan aktivitas fisik. Dalam penelitian tersebut dimasukkan kajian ilmiah asli, yaitu remaja laki-laki dan perempuan sebagai sampel responden, penelitian yang berkaitan dengan analisis hambatan yang terjadi pada remaja, yang penilaiannya dilakukan berdasarkan kuesioner terkait hambatan.
---	------	---	---	--

#### F. Peta Perjalanan Penelitian



Gambar 1.1 Road Map Penelitian