

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan masyarakat saat ini telah mengalami perubahan yang cukup besar seiring dengan berkembangnya pengetahuan dan teknologi. Kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi modern justru tanpa disadari membawa dampak negatif, salah satunya adalah berkurangnya aktifitas fisik dalam keseharian masyarakat. Padatnya rutinitas dan tekanan pekerjaan membuat banyak orang tidak sempat meluangkan waktunya untuk berolahraga atau sekedar bergerak aktif, sehingga gaya hidup *sedentary lifestyle* menjadi semakin meluas di tengah masyarakat. Kurangnya aktifitas fisik merupakan salah satu faktor risiko terbesar yang dapat memicu munculnya berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, hingga penyakit jantung dan gangguan kardiovaskular lainnya *World Health Organization* (2022).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendorong masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatannya adalah melalui olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi mengutamakan rasa gembira, meningkatkan kebugaran tubuh, serta terciptanya interaksi yang positif antar sesama. Hal ini sejalan dengan napa yang telah diatur dalam Undang – Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang system Keolahragaan Nasional, yang menjelaskan bahwa tujuan utama olahraga rekreasi adalah untuk menjaga Kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, menciptakan kegembiraan, sekaligus mempererat hubungan sosial serta menjaga dan mengembangkan kekayaan budaya milik bangsa. Semakin tinggi kesadaran

masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan turut mendorong berkembangnya berbagai pilihan olahraga rekreasi yang semakin beragam dan kreatif. Masyarakat di era modern ini menginginkan sesuatu olahraga yang segar, menyenangkan, minim risiko cedera dan relevan dengan hidup zaman sekarang. Kondisi inilah kemudian muncul bentuk aktivitas olahraga rekreasi, salah satunya *aqua exercise* yang lebih populer dan diminati oleh berbagai kalangan.

Dalam dua puluh tahun terakhir, olahraga berbasis air atau *aqua exercise* semakin diminati oleh masyarakat luas. Menurut Fail et al. (2022), tingginya minat terhadap olahraga ini tidak lepas dari keunggulan sifat fisik air, seperti daya apung, gaya hambat, dan minimnya pengaruh gravitasi. Sifat – sifat tersebut membuat tubuh terasa lebih ringan saat bergerak di dalam air, sehingga tekanan pada sendi dan tulang jauh berkurang jika dibandingkan olahraga di darat. Menariknya, meskipun intensitas latihan yang dihasilkan cukup tinggi, rasa lelah yang dirasakan justru lebih rendah, sehingga olahraga ini lebih nyaman dilakukan oleh berbagai kalangan. (Fail et al., 2022) telah menyatakan bahwa *aqua exercise* tidak hanya direkomendasikan bagi kelompok dengan kondisi Kesehatan tertentu seperti lansia, penderita obesitas, wanita *pascamenopause*, dan atlet yang sedang cedera, tetapi juga bagi masyarakat umum yang ingin menjaga kebugaran tubuh. Hal ini menjadikan *aqua exercise* sebagai pilihan olahraga rekreasi yang menyenangkan serta minim cedera sehingga terbukti memberi dampak positif bagi kesehatan yang dapat dirasakan oleh semua kalangan masyarakat.

Aqua exercise merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air dengan memanfaatkan sifat – sifat unik air sebagai media gerak yang digunakan

sebagai alat bantu alami dalam berolahraga dan bukan sekedar tempat berenang biasa. *Aqua exercise* terbukti mampu meningkatkan kekuatan otot, menjaga Kesehatan jantung, serta meringankan beban pada sendi dan tulang (Feehan et al., 2022). Menurut Mayo Clinic (2021) yang menyatakan bahwa *aqua exercise* termasuk jenis olahraga berdampak rendah, yang artinya olahraga ini tidak memberikan tekanan berlebih pada, tulang, sendi maupun otot. Sementara itu, *Harvard Health Publishing* (2023) menjelaskan bahwa *aqua exercise* sering dikenal dengan sebutan *aqua aerobics* atau *aquafit* yang merupakan kombinasi latihan kardio dan penguatan otot yang dilakukan di kolam renang dengan kedalaman air setinggi pinggang hingga dada. Fakta menariknya, air memberikan hambatan alami pada setiap gerakan, karena hampir seluruh bagian tubuh dapat terlatih secara bersamaan dalam satu sesi latihan.

Aqua exercise muncul sebagai salah satu solusi ideal untuk memenuhi kebutuhan masyarakat di KBI Akuatik Situ Gintung Ciputat dari program olahraga yang minim Risiko cedera, tetapi tetap menawarkan manfaat kesehatan secara keseluruhan. Sifat unik di air memberikan daya apung dan menjadikan kolam renang sebagai lingkungan latihan untuk berbagai usia dan tingkat kebugaran. Dalam ranah kebugaran (*fitness*), *aqua exercise* dirancang secara terstruktur untuk menargetkan aspek utama yaitu kardio dan kekuatan. Pada aspek kardio, gerakan berirama di air meningkatkan kinerja sistem kardiovaskular dan kardiorespirasi secara efisien. Denyut jantung serta kapasitas paru – paru dilatih secara terstruktur dan maksimal, karena air membuat tubuh harus berusaha lebih keras dari pada olahraga di darat dengan tingkat kesulitan yang sama. Sementara untuk kekuatan

otot, hambatan air dari segala arah melatih otot besar dan kecil secara merata. Oleh karena itu, *aqua exercise* melatih tubuh secara lengkap, membangun kekuatan sehari – hari dan kelenturan sendi tanpa Risiko benturan keras (*low-impact*).

Selain membuat tubuh menjadi lebih sehat, *aqua exercise* juga merupakan kegiatan yang menyenangkan, terutama untuk orang kota. Terdapat tiga sisi utama rekreasi pada kegiatan *aqua exercise* di *Health Hydration Experience* KBI Akuatik APSG Situ Gintung Ciputat, Yang pertama adalah pada segi fisik, yaitu bertujuan agar dapat bergerak lincah di air yang membuat tubuh lebih segar, melonggarkan otot yang tegang, dan terasa lebih menyenangkan beda dari olahraga biasa di darat. Kedua, pada sisi mental mulai dari suasana kolam, sentuhan air yang menangkan saraf, terdapat musik yang membuat tubuh terasa lebih rileks, mengurangi stress, cemas dan bosan sehari – hari. Dan yang terkahir yaitu dari sisi sosil, mulai dari latihan bersama orang lain yang membuat menjadi akrab satu sama lain, menguatkan pertemanan di komunitas dan saling memberi motivasi agar lebih rajin mengikuti kegiatan *aqua exercise* di KBI Akuatik APSG Situ Gintung Ciputat. Dari ketiga sisi tersebut dapat disimpulkan bahwa *aqua exercise* bisa jadi promosi kesehatan yang bermanfaat bagi semua orang. KBI Akuatik APSG Situ Gintung, Ciputat merupakan tempat komunitas olahraga air, yang lengkap dengan fasilitas kolam renang dan instruktur *aqua exercise* siap membantu masyarakat yang telah bergabung pada program tersebut.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di pusat kebugaran H2X (*Health Hydration Experience*) KBI Akuatik APSG Situ Gintung Ciputat, ditemukan bahwa banyak masyarakat setempat yang ingin

berolahraga yang rendah resiko, menyenangkan dan dapat mengisi waktu luang mereka dengan berolahraga secara aktif. Hal ini menunjukkan potensi *aqua exercise* sebagai olahraga rekreasi modern yang sedang berkembang, meskipun pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap manfaatnya masih sangat terbatas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terkait kurangnya pemahaman masyarakat di H2X KBI Akuatik APSG Situ Gintung, Ciputat tentang *aqua exercise* sebagai olahraga rekreasi kekinian untuk kesehatan di masyarakat terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Kurangnya kesadaran terhadap olahraga rekreasi air di masyarakat

Aqua exercise terbukti efektif, menyenangkan, dan *low impact*, tetapi pemahaman masyarakat di KBI Akuatik APSG Situ Gintung, Ciputat tentang manfaatnya masih rendah.

2. Belum optimal partisipasi masyarakat dari berbagai kalangan usia

Diperlukannya upaya yang lebih optimal dalam mendorong partisipasi masyarakat dari berbagai kalangan usia untuk mengenal, memahami, dan menjadikan *aqua exercise* sebagai pilihan gaya hidup sehat masa kini.

C. Pembatasan Masalah

Fokus penelitian ini ada tiga hal yang perlu menjadi perhatian utama dalam penelitian ini, yaitu sisi rekreasi atau kesenangan yang dirasakan saat melakukan

aqua exercise, manfaat bagi kesehatan tubuh, serta seberapa besar keinginan dan keterlibatan masyarakat dalam mengikuti kegiatan ini secara rutin. Ketiga hal tersebut menjadi Batasan sekaligus pijakan utama dalam pelaksanaan penelitian ini.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah ditemukan diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik *aqua exercise* sebagai olahraga rekreasi kekinian yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat modern di H2X KBI Akuatik APSG Situ Gintung Ciputat?
2. Bagaimana potensi pengembangan *aqua exercise* sebagai olahraga rekreasi kekinian untuk meningkatkan kesehatan dan partisipasi aktivitas fisik masyarakat di H2X KBI Akuatik Situ Gintung, Ciputat?

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi nyata sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis :
 - a. Bagi masyarakat hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan pengetahuan baru tentang *aqua exercise* sebagai olahraga rekreasi kekinian yang dapat dijadikan alternatif olahraga bagi semua kalangan, terutama yang membutuhkan olahraga dengan resiko rendah.

- b. Bagi kalangan akademisi di bidang olahraga rekreasi, penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan teori dan kajian tentang olahraga berbasis air dan dapat mendukung pengembangan inovasi program olahraga rekreasi yang sesuai dengan trend masyarakat modern.

2. Kegunaan Praktisi :

- a. Bagi masyarakat hasil ini dapat memberikan informasi serta pemahaman mengenai manfaat kegiatan *aqua exercise* sebagai olahraga rekreasi yang menyenangkan dan menyehatkan sehingga dapat meningkatkan minat masyarakat untuk berpartisipasi dalam berolahraga.
- b. Bagi instruktur atau pelatih *aqua exercise*, hasil ini dapat menjadi bahan acuan dalam mengembangkan program latihan *aqua exercise*, yang lebih menarik, efektif dan sesuai dengan kebutuhan di masyarakat.

Penelitian ini relevan karena topik yang diangkat sesuai dengan permasalahan yang terjadi di masyarakat. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah kajian ilmiah tentang *aqua exercise* yang sampai saat ini masih jarang diteliti dari sudut pandang olahraga rekreasi. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk lebih aktif berolahraga melalui *aqua exercise* sebagai pilihan olahraga rekreasi yang menyehatkan sekaligus menyenangkan.