

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan kesehatan masyarakat merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Pola hidup sehat tidak hanya dipengaruhi oleh pelayanan kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh kesadaran masyarakat dalam menjaga kondisi fisik melalui aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin. Namun, di tengah perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup modern, masyarakat cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah. Kebiasaan duduk terlalu lama, kurang bergerak, serta pola hidup tidak sehat menjadi tantangan yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi.

Kesadaran untuk hidup sehat mencakup pemahaman serta tindakan aktif dalam merawat kesehatan fisik dan mental dengan cara menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan menjauhi kebiasaan negatif. Ini merupakan investasi yang berkelanjutan untuk mencegah penyakit yang berkepanjangan, meningkatkan efisiensi, dan memperoleh kehidupan yang lebih berkualitas. Gaya hidup yang sehat memiliki kontribusi besar dalam peningkatan kesehatan masing-masing orang. Melalui pengkonsumsian makanan bergizi, rutin berolahraga, cukup tidur, dan menjauhi rokok, setiap orang dapat terhindar dari penyakit (Pradnyani et al., 2024). Namun, tiap individunya memiliki cara yang berbeda dalam menjaga kebugaran fisiknya. Gaya hidup modern saat ini umumnya tidak sejalan dengan

pola kesehatan yang direkomendasikan, sehingga penting bagi setiap individu untuk menerapkan gaya hidup yang sehat demi menunjang dan memelihara kebugaran fisik yang dimiliki (Mastuti et al., 2023). Beberapa contoh perilaku yang kurang baik adalah kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, serta kebiasaan merokok dan minum alkohol (Habsy, 2024). Makanan, rutinitas olahraga yang konstan, tidur yang cukup, dan menghindari rokok adalah elemen penting bagi individu dalam meningkatkan kebugaran fisik.

Kebugaran fisik mengacu pada tingkat kesehatan yang dinamis yang menjadi landasan untuk kemampuan fisik seseorang dalam menyelesaikan berbagai tugas (Juhanis & Fatoni, 2025). Melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki dampak positif terhadap kesehatan. Keuntungan dari kebugaran fisik dapat meningkatkan kapabilitas dalam memenuhi tugas-tugas fisik tertentu, termasuk meningkatkan efisiensi mobilitas tubuh, serta mengurangi risiko kelelahan baik secara fisik maupun mental dan stres yang dapat mempengaruhi kesehatan. Gaya hidup sehat mencakup tindakan dan aktivitas yang berhubungan dengan usaha menjaga serta meningkatkan kesehatan, yang pada gilirannya memengaruhi tingkat kesehatan masyarakat. Setiap orang memiliki kemungkinan untuk terjebak dalam pola hidup tidak sehat, termasuk masyarakat yang aktif di dunia olahraga di Provinsi DKI Jakarta, yang berfungsi sebagai penggerak dalam mendukung kesehatan masyarakat.

Pola hidup sehat yang diterapkan oleh penggerak olahraga saat ini akan menjadi karakter mereka di dalam komunitas. Jika perilaku yang mereka tunjukkan tidak sesuai dengan tindakan yang seharusnya, hal ini akan mempengaruhi tingkat kepercayaan publik terhadap penggerak olahraga, dan sebagai akibatnya, usaha dalam mempromosikan kesehatan tidak akan berjalan dengan efektif. Tingkat kesehatan yang ideal akan memberikan keuntungan yang berarti bagi masyarakat saat mereka berkegiatan.

Pola perilaku akan selalu bervariasi tergantung pada situasi atau lingkungan sosial yang berbeda dan terus-menerus mengalami perubahan, tanpa sesuatu yang dianggap tetap (Prasetya et al., 2021). Cara hidup seseorang yang ditandai dengan pola perilakunya akan berdampak pada kesehatan individu tersebut. Perubahan gaya hidup yang sehat pada seseorang dapat dicapai melalui pemberdayaan individu untuk mengubah kebiasaan mereka; namun, hal ini tidak hanya bergantung pada individu itu sendiri, melainkan juga melibatkan perubahan pada lingkungan sosial serta kondisi hidup yang mempengaruhi perilaku mereka.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, beberapa indikator gaya hidup sehat adalah, kesadaran hidup sehat masyarakat mencakup berbagai aktivitas yang berkaitan dengan usaha untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi fisik seseorang (Indriastuti & SE, 2021). Pola hidup sehat yang dijalani oleh masyarakat saat ini akan mencerminkan karakter mereka dalam komunitas. Jika perilaku yang mereka tunjukkan tidak selaras dengan tindakan yang seharusnya,

ini akan berdampak pada tingkat kepercayaan masyarakat terhadap penggerak olahraga, dan akibatnya, upaya untuk mempromosikan kesehatan tidak akan berjalan dengan baik. Kondisi kesehatan yang optimal akan memberikan manfaat signifikan bagi masyarakat saat mereka beraktivitas. Pendidikan kesehatan adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk tindakan pencegahan dalam menyadarkan masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Dengan cara pendidikan kesehatan ini, perawatan kesehatan masyarakat bisa dimulai dari kesadaran individu, keluarga, kelompok, hingga masyarakat secara keseluruhan.

Kegiatan pendidikan yang dilakukan langsung kepada masyarakat, terutama mereka yang tidak memiliki akses ke media informasi atau fasilitas kesehatan, akan membantu mereka mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat mendukung hak akses informasi kesehatan bagi setiap individu (Suprpto & Arda, 2021). Pelayanan kesehatan mencakup semua usaha yang dilakukan secara individu atau kelompok dalam suatu organisasi untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah serta mengobati penyakit, serta memulihkan kesehatan individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat (Arifin et al., 2022).

Kesehatan masyarakat dapat berfungsi sebagai penggerak utama dalam menciptakan komunitas yang berkelanjutan. Dengan menyediakan pendidikan yang efektif dan sosialisasi yang kuat, merumuskan kebijakan yang berbasis bukti dan bermanfaat, melaksanakan program-program kesehatan yang

terintegrasi, serta mendorong warga untuk terlibat aktif dalam inisiatif kesehatan dan lingkungan, kesehatan masyarakat dapat berkontribusi dalam menciptakan perubahan positif yang berkelanjutan. Secara keseluruhan, kesehatan masyarakat tidak hanya berkaitan dengan penanganan penyakit, tetapi juga melibatkan upaya untuk menciptakan keadaan yang mendukung kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh. Dalam kerangka pembangunan berkelanjutan, kesehatan masyarakat memiliki peran yang sangat penting dan tidak boleh diabaikan. Dengan mengenali tantangan yang ada, memanfaatkan peluang yang tersedia, dan melaksanakan tindakan-tindakan konkret, kesehatan masyarakat dapat menjadi fondasi utama dalam membangun komunitas yang berkelanjutan untuk generasi sekarang dan yang akan datang (Wibowo et al., 2024).

Olahraga menjadi salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Tidak hanya sebagai aktivitas fisik, olahraga juga memiliki peran sosial dalam membangun interaksi, kedisiplinan, dan kebiasaan hidup sehat di lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan pihak-pihak yang mampu menggerakkan, mengajak, dan memberikan motivasi kepada masyarakat agar aktif berolahraga secara teratur. Olahraga menjadi salah satu pilihan preventif dalam menjaga kesehatan karena aktivitas fisik mampu membantu tubuh mencegah munculnya berbagai penyakit sebelum penyakit tersebut berkembang menjadi lebih serius. Melalui olahraga yang dilakukan secara rutin, tubuh dapat meningkatkan daya tahan, menjaga kebugaran jasmani, melancarkan peredaran darah, serta membantu menjaga

keseimbangan metabolisme tubuh. Selain itu, olahraga juga berperan dalam mengontrol berat badan, menjaga kesehatan jantung, dan menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, obesitas, hingga penyakit kardiovaskular.

Olahraga memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Manfaatnya tidak terbatas pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk karakter dan memperkuat hubungan sosial. Kegiatan olahraga telah terbukti mampu mengurangi kemungkinan munculnya penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung (Mulyana et al., 2024a). Namun, tingkat partisipasi dalam olahraga di Indonesia masih tergolong rendah. Menurut Sport Development Index (SDI) Kementerian Pemuda dan Olahraga pada tahun 2022, partisipasi masyarakat dalam olahraga hanya mencapai 30,93%, menurun dari 32,80% di tahun 2021. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga belum menjadi bagian yang melekat dalam gaya hidup masyarakat Indonesia.

Rendahnya partisipasi dalam kegiatan olahraga berpengaruh pada kesehatan fisik masyarakat. Data dari Kemenpora tahun 2023 menunjukkan bahwa 55,5% warga negara Indonesia termasuk dalam kategori kebugaran fisik yang sangat rendah, sedangkan hanya 6,3% yang berada pada kategori baik atau lebih. Situasi ini menunjukkan bahwa manfaat olahraga sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan fisik belum dirasakan secara luas oleh masyarakat. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), hanya 31,39% individu berusia 10 tahun ke atas yang berolahraga dalam satu minggu terakhir. Masalah ini semakin

buruk oleh meningkatnya gaya hidup tidak aktif, terutama di antara anak-anak dan remaja akibat dominasi perangkat digital dan permainan online.

Jika keadaan ini dibiarkan, hal itu dapat mengakibatkan penurunan kualitas sumber daya manusia, baik dari aspek kesehatan maupun daya saing negara. Tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, olahraga juga memberikan manfaat terhadap kesehatan mental dan sosial masyarakat. Aktivitas olahraga dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan emosional akibat aktivitas sehari-hari. Dalam konteks masyarakat perkotaan seperti Jakarta Selatan yang memiliki tingkat kesibukan tinggi, olahraga dapat menjadi sarana pelepas penat sekaligus membangun interaksi sosial antar masyarakat melalui kegiatan bersama seperti senam, jalan sehat, atau olahraga komunitas. Sebagai upaya preventif, olahraga dinilai lebih efektif dan ekonomis dibandingkan pengobatan setelah seseorang mengalami penyakit. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran masyarakat untuk aktif bergerak dan berolahraga secara rutin menjadi bagian penting dalam menciptakan budaya hidup sehat. Dalam hal ini, keberadaan penggerak olahraga memiliki peran penting untuk mengajak, memotivasi, dan membangun kebiasaan hidup sehat di tengah masyarakat yang berkelanjutan. Salah satu unsur penting tersebut adalah penggerak olahraga masyarakat.

Penggerak olahraga memiliki peranan penting sebagai fasilitator, motivator, sekaligus penghubung antara program olahraga dengan masyarakat. Kehadiran penggerak olahraga di lingkungan masyarakat diharapkan mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga dan

menumbuhkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat. Melalui berbagai kegiatan seperti senam bersama, olahraga rekreasi, hingga kegiatan komunitas berbasis kesehatan, penggerak olahraga menjadi bagian dari upaya membangun budaya hidup sehat di tengah masyarakat.

Penelitian mengenai penggerak olahraga selama ini masih banyak berfokus pada aspek program dan partisipasi olahraga, sementara kajian yang mengeksplorasi pengalaman, peran sosial, serta keberadaan penggerak olahraga dalam membangun kesadaran hidup sehat masyarakat masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana eksistensi penggerak olahraga dalam membangun kesadaran hidup sehat masyarakat, khususnya di wilayah Jakarta Selatan. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh gambaran mengenai bentuk peran, strategi, hambatan, serta makna keberadaan penggerak olahraga di tengah masyarakat. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pengembangan program olahraga masyarakat dan kebijakan kesehatan berbasis aktivitas fisik di lingkungan perkotaan.

Sebagai anggota penggerak olahraga yang telah di SK-kan oleh Dinas Pemuda dan Olahraga, peneliti memiliki pengalaman langsung dalam kegiatan penggerakan olahraga di tengah masyarakat. Keterlibatan tersebut memberikan pemahaman bahwa olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga menjadi sarana edukasi, interaksi sosial, serta upaya preventif dalam membangun kualitas hidup masyarakat yang lebih sehat. Penggerak olahraga hadir sebagai bagian dari upaya pemerintah dalam

meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga dan membangun budaya hidup sehat di lingkungan masyarakat. Kota atau area merupakan komunitas yang terletak secara geografis. Komunitas yang dibatasi oleh batas-batas geografis menjadi fokus yang jelas untuk menganalisis kebutuhan kesehatan sebagai dasar dalam merencanakan program kesehatan, dan area geografis tersebut juga dapat dengan mudah diorganisir untuk bertindak (Ibrahim et al., 2025).

Perkembangan zaman serta perubahan pola hidup masyarakat perkotaan menyebabkan munculnya berbagai permasalahan kesehatan, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak teratur, stres, hingga meningkatnya risiko penyakit tidak menular. Masyarakat perkotaan, khususnya di wilayah Jakarta Selatan, cenderung memiliki mobilitas yang tinggi dan gaya hidup yang serba cepat sehingga aktivitas olahraga sering kali kurang menjadi prioritas. Kondisi tersebut menyebabkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik masih perlu ditingkatkan.

Dalam kondisi tersebut, keberadaan penggerak olahraga menjadi penting sebagai ujung tombak dalam mengajak, membimbing, dan memotivasi masyarakat untuk aktif bergerak dan menerapkan pola hidup sehat. Penggerak olahraga tidak hanya berperan sebagai instruktur kegiatan olahraga masyarakat, tetapi juga sebagai agen sosial yang membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesehatan. Berbagai kegiatan olahraga masyarakat seperti senam bersama, olahraga rekreasi, aktivitas komunitas, hingga edukasi hidup sehat menjadi bentuk nyata kontribusi penggerak olahraga dalam membangun

masyarakat yang lebih aktif dan sehat. Sebagai seseorang yang terlibat langsung dalam kegiatan pergerakan olahraga masyarakat, peneliti melihat bahwa keberadaan penggerak olahraga memiliki pengaruh terhadap perubahan pola pikir dan kebiasaan masyarakat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Kehadiran penggerak olahraga mampu menciptakan lingkungan sosial yang lebih aktif, meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga, serta menumbuhkan kesadaran bahwa menjaga kesehatan dapat dimulai dari aktivitas sederhana yang dilakukan secara rutin. Namun demikian, eksistensi penggerak olahraga di tengah masyarakat masih menghadapi berbagai tantangan, seperti kurangnya perhatian masyarakat terhadap pentingnya olahraga, keterbatasan fasilitas, rendahnya konsistensi partisipasi masyarakat, hingga minimnya kajian ilmiah yang membahas secara mendalam mengenai peran penggerak olahraga dalam membangun kesadaran hidup sehat masyarakat. Padahal, penggerak olahraga memiliki posisi strategis dalam mendukung program pemerintah di bidang kesehatan dan olahraga masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Eksistensi Penggerak Olahraga dalam Membangun Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat (Studi Eksplorasi di Wilayah Jakarta Selatan).” Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai bagaimana keberadaan penggerak olahraga dijalankan di tengah masyarakat, bentuk kontribusi yang diberikan, serta pengaruhnya terhadap peningkatan kesadaran hidup sehat masyarakat di wilayah Jakarta Selatan. Selain itu, penelitian ini juga menjadi bentuk kontribusi peneliti sebagai penggerak

olahraga dalam mendukung pengembangan olahraga masyarakat dan peningkatan kualitas kesehatan sosial masyarakat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana eksistensi penggerak olahraga dalam membangun kesadaran hidup sehat masyarakat di wilayah Jakarta Selatan.
2. Mengetahui bentuk kegiatan dan peran penggerak olahraga dalam meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga dan pola hidup sehat.
3. Mengetahui faktor-faktor yang mendukung penggerak olahraga dalam membangun kesadaran hidup sehat masyarakat di wilayah Jakarta Selatan.
4. Mengetahui hambatan yang dihadapi penggerak olahraga dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat masyarakat di wilayah Jakarta Selatan.
5. Mengetahui bagaimana masyarakat memaknai keberadaan penggerak olahraga dalam membangun kesadaran hidup sehat di wilayah Jakarta Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, agar penelitian ini lebih terarah serta tidak terjadi perluasan makna dalam pembahasan penelitian, maka peneliti membatasi penelitian ini hanya pada eksistensi penggerak olahraga dalam membangun kesadaran hidup sehat masyarakat melalui kegiatan olahraga masyarakat di wilayah Jakarta

Selatan. Penelitian ini difokuskan pada peran, bentuk kegiatan, faktor pendukung, serta hambatan yang dihadapi penggerak olahraga dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat melalui aktivitas olahraga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah peneliti uraikan di atas: maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana eksistensi penggerak olahraga dalam membangun kesadaran hidup sehat masyarakat melalui kegiatan olahraga masyarakat di wilayah Jakarta Selatan.”

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

A. Kegunaan Secara Teoritis

- a) Bagi Dinas Pemuda dan Olahraga, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan evaluasi dalam meningkatkan program penggerakan olahraga masyarakat, khususnya dalam membangun kesadaran hidup sehat masyarakat di wilayah Jakarta Selatan.
- b) Bagi Universitas Negeri Jakarta khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan kajian ilmiah mengenai olahraga masyarakat, penggerak olahraga, serta kesadaran hidup sehat masyarakat dalam bidang olahraga rekreasi dan kesehatan masyarakat.

- c) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, referensi, dan bahan pengembangan penelitian yang berkaitan dengan eksistensi penggerak olahraga, olahraga masyarakat, dan pola hidup sehat.

B. Kegunaan Secara Praktis

- a) Bagi penggerak olahraga, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan motivasi dalam meningkatkan peran serta kontribusi penggerak olahraga dalam membangun kesadaran hidup sehat masyarakat.
- b) Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas olahraga dan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- c) Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman, serta pemahaman mengenai peran penggerak olahraga dalam kehidupan masyarakat, sekaligus menjadi bentuk kontribusi nyata peneliti sebagai anggota penggerak olahraga masyarakat.