

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menjaga kesehatan tubuh merupakan suatu hal yang sangat penting sebagai fondasi utama kualitas hidup seseorang dan merupakan investasi jangka panjang, kesehatan tidak hanya mencakup kondisi fisik yang bebas dari penyakit, tetapi juga kesejahteraan mental, sosial, dan emosional yang holistik sesuai yang didefinisikan oleh *World Health Organization* pada tahun 1948. Kurangnya perhatian terhadap kesehatan di era modern dapat dipengaruhi dari berbagai faktor yakni pola makan tidak sehat, kebiasaan malas gerak, istirahat yang tidak cukup, dan tekanan lingkungan menyebabkan peningkatan penyakit. Data Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia kurang konsumsi sayur dan buah, 33,5% kurang aktivitas fisik, menjadi faktor risiko utama peningkatan diabetes, hipertensi, stroke, dan kanker. Menjaga kesehatan menjadi krusial untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang, oleh sebab itu sangat dibutuhkan pemahaman mendalam terkait strategi menjaga kesehatan.

Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran terhadap menjaga kesehatan mulai meningkat, seiring dengan bertambahnya kasus penyakit tidak menular akibat dari pola hidup tidak sehat. Berdasarkan laporan Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) tahun 2024, partisipasi masyarakat Indonesia dalam berolahraga mengalami peningkatan sebesar 0,009 poin dibandingkan tahun sebelumnya. Kondisi ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik dan olahraga sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Upaya hidup sehat ini dimulai dari hobi berolahraga sederhana seperti jogging pagi atau bersepeda, yang secara bertahap berevolusi menjadi gaya hidup atau *lifestyle* tren masa kini, di mana olahraga tidak lagi sekadar aktivitas fisik, melainkan identitas sosial yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik secara berkelanjutan. Fenomena ini semakin marak ditandai dengan ramainya *event* olahraga yang menarik ribuan peserta, serta munculnya berbagai pusat olahraga kekinian yang *aestetik* dan *instagramable*. Minat berolahraga tidak hanya

berhenti pada fasilitas dan event luar ruangan saja, tetapi olahraga kini tidak terbatas oleh tempat ataupun waktu, sebagian besar orang memilih rutin berolahraga dari rumah saja untuk mempersingkat waktu di tengah kesibukannya.

Selain berolahraga, faktor utama lainnya untuk memelihara kesehatan secara holistik adalah pola makan sehat dan seimbang, karena nutrisi berperan sebagai fondasi energi, imunitas, dan sebagai pencegahan penyakit. Sejalan dengan tingginya minat berolahraga, tren diet pun semakin berkembang. Masyarakat mulai mengadopsi tren seperti *intermittent fasting*, diet keto, atau makan berbasis tanaman (*plant based*) menggunakan aplikasi penghitung kalori. Namun, meskipun kesadaran kesehatan meningkat, masih banyak ditemukan perilaku konsumsi yang buruk yang mendominasi kehidupan sehari-hari, seperti ketergantungan pada makanan cepat saji, minuman manis berkarbonasi, dan camilan olahan tinggi gula, garam, serta lemak trans, yang sering kali dipilih karena kenyamanan, harga terjangkau, dan pengaruh kebiasaan makan di lingkungan kehidupan.

Pola makan yang tidak sehat masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia karena berkontribusi terhadap peningkatan berbagai penyakit tidak menular. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada penduduk usia di atas 18 tahun mencapai 23,4%, meningkat dibandingkan tahun 2018 yang sebesar 21,8%. Kondisi ini berkaitan dengan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik. Selanjutnya menurut, *Global Burden of Disease* (GBD) menunjukkan bahwa sekitar 288.076 kematian di Indonesia pada tahun 2023 berhubungan dengan faktor risiko pola makan yang tidak optimal, seperti tingginya konsumsi garam dan rendahnya konsumsi buah, sayuran, serta biji-bijian utuh. Data tersebut menunjukkan bahwa pola makan merupakan faktor penting yang memengaruhi status kesehatan masyarakat.

Seseorang yang aktif berolahraga tanpa memperhatikan asupan gizi seimbang berisiko mengalami kelelahan kronis, penurunan performa, cedera berulang, serta gangguan hormon. Oleh karena itu, konsumsi gizi seimbang bukan sekadar pelengkap, melainkan kebutuhan esensial untuk mengoptimalkan adaptasi fisiologis, pemulihan, dan pencapaian tujuan kebugaran jangka panjang. Ketidakseimbangan asupan gizi,

terutama kekurangan energi, protein, dan karbohidrat, dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik, berkurangnya massa otot, serta menurunnya kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik secara optimal. Meta-analisis yang dilakukan oleh Tagawa et al. (2020) menunjukkan bahwa peningkatan asupan protein berhubungan secara signifikan dengan peningkatan massa otot pada orang dewasa sehat. Selain itu, Nunes et al. (2022) menyatakan bahwa konsumsi protein yang memadai berkontribusi terhadap peningkatan *lean body mass* dan pemeliharaan fungsi otot, terutama pada seseorang yang menjalani latihan resistensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas dan kecukupan asupan gizi merupakan faktor penting dalam mempertahankan kebugaran dan kondisi otot pada seseorang yang aktif melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan pentingnya asupan gizi seimbang dalam menunjang kebugaran dan kondisi otot, diperlukannya acuan konsumsi makanan yang dapat membantu seseorang memenuhi kebutuhan gizinya secara tepat. Pola asupan gizi seimbang mengacu pada konsep Isi Piringku yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023). Pedoman ini menganjurkan agar setengah bagian piring diisi oleh sayur dan buah, sedangkan setengah bagian lainnya terdiri atas makanan pokok sebagai sumber karbohidrat serta lauk-pauk sebagai sumber protein. Pemilihan sumber pangan dianjurkan berasal dari karbohidrat kompleks (seperti nasi merah, ubi, dan *oatmeal*), protein berkualitas baik (ikan, telur, daging tanpa lemak, tahu, dan tempe), serta lemak sehat dari kacang-kacangan, alpukat, dan minyak nabati. Pola makan seperti ini bertujuan agar terpenuhinya kebutuhan energi, protein, vitamin, mineral, dan serat untuk menjaga kesehatan dan mendukung aktivitas fisik secara optimal.

Menjaga kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik yang teratur, seperti senam, tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memberikan manfaat terhadap penampilan fisik dan kecantikan. Menurut *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2022), olahraga teratur dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, mengoptimalkan komposisi tubuh, serta membantu mempertahankan berat badan yang sehat. Selain itu, *American Academy of Dermatology* (AAD, 2023) menjelaskan bahwa aktivitas fisik mampu meningkatkan aliran darah ke kulit sehingga

membantu menyalurkan oksigen dan nutrisi yang diperlukan untuk proses regenerasi sel kulit, yang pada akhirnya membuat kulit tampak lebih sehat dan bercahaya. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecantikan tidak hanya diperoleh melalui perawatan dari luar, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi tubuh yang sehat, bugar, dan aktif secara fisik.

Selain olahraga, pola makan sehat merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan sekaligus menunjang kecantikan tubuh. Menurut *Academy of Nutrition and Dietetics* (2022), konsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya akan buah, sayuran, protein berkualitas, lemak sehat, vitamin, mineral, dan antioksidan berperan dalam menjaga kesehatan tubuh serta mendukung kesehatan kulit. Pendapat tersebut diperkuat oleh *British Association of Dermatologists* (BAD, 2021) yang menyatakan bahwa pola makan yang kaya vitamin A, C, E, *zinc*, selenium, dan asam lemak omega-3 dapat membantu mempertahankan struktur kulit, meningkatkan produksi kolagen, serta melindungi kulit dari kerusakan akibat radikal bebas. Oleh karena itu, penerapan perilaku makan sehat tidak hanya mendukung tercapainya kebugaran dan bentuk tubuh yang ideal, tetapi juga berkontribusi terhadap kulit yang lebih sehat, segar, dan bercahaya sehingga menunjang kecantikan secara alami.

Dalam upaya menerapkan keseimbangan berolahraga dan pola makan sehat, banyak faktor yang mempengaruhi seseorang dalam menerapkan perilaku makannya salah satunya pengetahuan kesehatan, pengetahuan kesehatan merupakan pemahaman individu terhadap konsep hidup sehat termasuk memilih makanan bergizi dan seimbang. Secara teori semakin baik pengetahuan kesehatannya maka semakin baik perilaku makannya, namun dalam praktiknya tidak semua individu memiliki pengetahuan kesehatan tubuh yang baik dan belum tentu memiliki pengetahuan kesehatan dapat menerapkan perilaku makannya dengan baik. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan kesehatan tubuh dan perilaku makan sehat yang masih menjadi masalah.

Sanggar Julie merupakan salah satu tempat yang menyediakan kegiatan senam bagi masyarakat. Peserta senam di sanggar ini diharapkan memiliki tingkat kesadaran yang baik terhadap kesehatan tubuhnya, mengingat mereka secara aktif mengikuti

kegiatan olahraga. Namun demikian, tingkat pengetahuan kesehatan tubuh yang dimiliki peserta belum sejalan dengan perilaku makan sehat yang mereka terapkan sehari-hari.

Sebelum melakukan penelitian lebih lanjut kepada peserta senam, peneliti membuat pra survei berupa kuesioner *google form* yang berisi pertanyaan berupa pengetahuan kesehatan tubuh dasar dan perilaku makan sehat dasar. Berdasarkan hasil pra survei yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 34 responden, diperoleh data bahwa sebanyak 25 orang aktif mengikuti kegiatan senam sebanyak tiga kali dalam seminggu. kemudian hasil kuesioner menunjukkan bahwa seluruh peserta senam yang menjadi responden telah memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bagian dari pola hidup sehat. Namun, pemahaman tersebut belum sepenuhnya diikuti dengan penerapan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dari masih sedikitnya peserta senam yang membiasakan sarapan sebelum beraktivitas, mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, serta membatasi konsumsi makanan cepat saji. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan kesehatan tubuh yang dimiliki dengan perilaku makan yang diterapkan, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat peserta senam.

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pengetahuan Kesehatan Terhadap Tubuh Perilaku Makan Sehat Peserta Senam Sanggar Julie untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara pengetahuan kesehatan tubuh dengan perilaku makan makan peserta senam di Sanggar Julie. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan edukasi kesehatan, khususnya dalam membentuk perilaku makan yang lebih sehat di kalangan masyarakat, terutama pada komunitas senam.

1.2 Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat pada peserta senam Sanggar Julie?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan kesehatan tubuh peserta senam Sanggar Julie.
2. Untuk mengetahui perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie.
3. Untuk menganalisis besarnya pengaruh pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat pada peserta senam Sanggar Julie.

1.4 Pembatasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada aspek-aspek berikut:

1. Objek Penelitian : Hanya peserta senam aktif Sanggar Julie yang rutin mengikuti kelas minimal 1 kali seminggu selama 3 bulan terakhir. Tidak mencakup peserta tidak aktif, pelatih, atau anggota keluarga.
2. Lokasi Penelitian : Sanggar Julie di satu cabang lokasi utama Perumahan Graha Prima Baru, Jl. Blambangan 1 Blok T1 No.31, RT 09 RW 20, Tambun Selatan, Bekasi, 17510, tidak melibatkan cabang lain atau sanggar senam di luar itu.
3. Variabel Penelitian:
 - a. Variabel independen : Pengetahuan kesehatan tubuh
 - b. Variabel dependen: Perilaku makan sehat
 - c. Tidak membahas variabel lain seperti faktor ekonomi, usia, atau penyakit kronis secara mendalam.
4. Waktu Penelitian: Data dikumpul selama 3 bulan, Mei - Juli 2026
5. Metode dan Sampel :
 - a. Penelitian kuantitatif dengan metode survei, pendekatan cross sectional, serta analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie.
 - b. Sampel: 52 peserta senam usia 18 - 40 tahun.

6. Aspek Lain:

- a. Tidak membahas dampak perilaku makan sehat hasil senam (misalnya, penurunan berat badan).
- b. Penelitian bersifat deskriptif-analitik, bukan kausal eksperimental.
- c. Keterbatasan umum: Potensi bias *self-report* pada kuesioner dan pengaruh musiman (misalnya, bulan puasa).

7. Alasan Pembatasan

- a. Memastikan keterjangkauan data primer dari Sanggar Julie.
- b. Menjaga relevansi dengan masalah utama (ketidaksihinggaan olahraga dan pola makan).
- c. Mencegah generalisasi berlebihan; hasil hanya berlaku untuk populasi serupa.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan masyarakat dan perilaku kesehatan, dengan menambah referensi ilmiah mengenai pengaruh pengetahuan kesehatan tubuh dan perilaku makan sehat pada kelompok individu yang aktif melakukan aktivitas fisik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta senam: Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta senam akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat melalui pengaturan asupan gizi yang seimbang serta perilaku makan yang baik.
- b. Bagi Sanggar Julie: Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan dasar dalam menyusun program edukasi terkait kesehatan dan pola hidup sehat bagi para peserta senam.
- c. Bagi peneliti selanjutnya: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, khususnya yang berkaitan dengan pengetahuan kesehatan tubuh dan perilaku makan sehat.