

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam adalah agama sempurna yang menganjurkan umatnya untuk selalu menjaga kesehatannya. Nabi saw bersabda, “*Ada dua anugerah yang karenanya banyak manusia tertipu, yaitu kesehatan yang baik dan waktu luang.*” (HR. Bukhari). Meningkatkan kesehatan jasmani dalam Islam dapat dengan menjaga keseimbangan antara beraktivitas dan istirahat. Islam melarang umatnya untuk membebani tubuh dengan terlalu keras dalam beraktivitas, salah satunya adalah dengan bekerja. “*Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya.*” (QS. al-Qashash: 26).

Aktivitas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kegiatan yang dilakukan secara aktif. Kementerian kesehatan mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. *World Health Organisation* (WHO), 2016 menyatakan secara global satu dari empat orang dewasa dan 81% remaja tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup. Hasil Rikesda tahun 2018 mencatat 33,5% penduduk tidak aktif secara fisik. Data tersebut meningkat dibandingkan Rikesda tahun 2013 penduduk tidak aktif secara fisik sebesar 26,11%.

Penduduk yang melakukan pembatasan aktivitas dan mengurangi tingkat aktivitas hariannya akan menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat berupa penurunan partisipasi dalam aktivitas fisik dan perubahan pola makan. Terjadi penurunan langkah harian dan penurunan tingkat aktivitas fisik tersebut disertai dengan peningkatan perilaku sedenter. Gaya hidup sedenter dapat meningkatkan nafsu makan yang dikaitkan dengan perubahan hormonal, mediator saraf, dan pola metabolisme. (Schmidt et al., 2017) meneliti selama 18 tahun telah menunjukkan bahwa atlet memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan bukan atlet di setiap kelompok usia dan peserta yang mulai berolahraga selama penelitian, dan peserta yang berhenti berolahraga juga mengalami penurunan kebugaran jasmani.

Perumahan Puri Bolon Indah berada di Desa Bolon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar dibangun pada tahun 2010. Warga tetap berjumlah 22 kepala keluarga dan 6 kepala keluarga warga tidak tetap. Warga terdiri dari berbagai macam suku, agama, dan pekerjaan, hal tersebut membuat keseharian aktivitas dan taraf kesehatan setiap warga di Puri Bolon Indah menjadi beragam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada warga di Puri Bolon Indah”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada warga di Puri Bolon Indah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini:

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada warga di Puri Bolon Indah.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a. Tingkat aktivitas fisik pada warga di Puri Bolon Indah.
- b. Kebugaran jasmani pada warga di Puri Bolon Indah.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- c. Bagi institusi

Untuk memberikan informasi dan menambah wawasan tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada warga di Puri Bolon Indah.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah: a. Menambah pengetahuan yang dapat diimplementasikan pada pelayanan b. Menambah pemahaman penulis tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada warga di Puri Bolon Indah.

b. Bagi masyarakat

Memberikan informasi dan menambah wawasan pada masyarakat mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada warga di Puri Bolon Indah.

c. Bagi penelitian lain

Sebagai bahan kajian selanjutnya bagi peneliti yang akan meneliti secara mendalam untuk aspek yang sama.