

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kemajuan teknologi pada jaman sekarang ini membawa dampak positif maupun dampak negatif terhadap kehidupan manusia. Dampak positifnya berupa mempermudah manusia dalam memenuhi segala aspek kehidupan sedangkan dampak negatifnya menurunnya tingkat kebugaran jasmani pada manusia. Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia pada sehari-hari bisa dikata sangat kurang. Hidup yang serba ada berkat kecanggihan teknologi membuat lebih banyak duduk, berbaring atau berkendara, sehingga kegiatan melakukan aktivitas jasmani menurun. Kondisi pandemik COVID-19 yang sedang terjadi pada saat ini membuat banyak masyarakat bekerja dirumah untuk mengurangi kontak langsung dengan orang sekitar. Masyarakat yang tetap wajib berangkat kerja di luar harus menggunakan masker dan selalu menjaga kebersihan tangan. Bekerja dirumah juga memiliki efek menjadi malas untuk berolahraga dan malas untuk melakukan aktivitas fisik yang berat. Semua itu dikarenakan orang-orang lebih memilih menghemat energi yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain dibandingkan untuk melakukan olahraga.

Menurut WHO (2018), terdapat peningkatan risiko kematian sebesar 20%-30% pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan melakukan latihan fisik minimal 150 menit dengan intensitas sedang per minggu secara rutin. Hal itu

disebabkan saat ini manusia semakin banyak bergantung pada alat atau mesin-mesin teknologi canggih yang menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Selain itu terdapat permasalahan lain yang timbul dari kurangnya melakukan aktivitas fisik salah satunya penyakit tidak menular yaitu obesitas, jantung koroner, hipertensi, osteoporosis, cepat lelah dan sebagainya.

Kegiatan sehari-hari manusia perlu melakukan aktivitas fisik. Keteraturan dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh salah satunya meningkatkan kebugaran jasmani, menguatkan otot jantung, mencegah stres, menghindari cepat lelah dan terhindar dari penyakit tidak menular lainnya. Aktivitas fisik digolongkan menjadi tiga tingkatan yaitu ringan, sedang dan berat. Salah satu contoh aktivitas ringan yaitu jalan kaki. Jalan kaki termasuk olahraga yang mudah, ringan dan sederhana tanpa perlu mengeluarkan biaya. Bahkan terdapat penelitian yang mengatakan bahwa jalan kaki memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi jika dilakukan selama 30 menit secara rutin setiap hari.

Jaman yang sudah modern ini sedikit yang beraktivitas dengan berjalan kaki disebabkan tidak efisien waktu dan membuat tubuh lelah. Hal itu mengakibatkan banyak orang beralih ke sepeda motor karena sangat menghemat waktu tempuh perjalanan. Banyak sekali siswa mengendarai sepeda motor saat berangkat dan pulang dari sekolah dan sedikit sekali siswa yang memilih berjalan kaki. Orang tua pun berbondong-bondong memberikan sepeda motor pada anak-anaknya sebagai kendaraan untuk berangkat ke sekolah. Kondisi pandemik COVID-19 yang sedang terjadi membuat banyak masyarakat lebih memilih menggunakan kendaraan pribadi pada saat berangkat kerja dan banyak anak

sekolah yang berangkat sekolah dengan diantarkan orang tuanya atau diperbolehkan membawa motor dikarenakan takut anak kontak langsung dengan penderita.

Ada pula siswa yang memilih berjalan kaki disebabkan oleh beberapa kemungkinan yaitu karena lokasi sekolah yang dekat dengan tempat tinggal, tidak memiliki kendaraan sebagai alat transportasi untuk berangkat ke sekolah dan tidak tersedia transportasi umum. Beberapa manfaat jalan kaki bagi tubuh yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan paru-paru, meningkatkan daya tahan otot lebih besar tanpa kelelahan, menjaga berat badan dan meningkatkan kontrol terhadap gejala kecemasan maupun depresi. Berdasarkan manfaat tersebut menunjukkan bahwa manusia memiliki tanggung jawab atas sehat dan tidaknya diri setiap individu. Kondisi ini sesuai dengan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW melalui hadist berikut:

55 إِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

*“sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu” (H.R Al-Bukhari)*

Hadist di atas menjelaskan bahwa manusia memiliki hak atas tubuh. Pemenuhan kebutuhan jasad berupa nutrisi, aktivitas dan istirahat sedangkan untuk kebutuhan rohani yaitu melaksanakan hak-hak jasad dan hak-hak ruh (jiwa). Bahkan Islam pun mengharuskan umat-Nya memenuhi hak-hak tubuh dan menjaga kebugarannya, memenuhi hak-hak ruh dan menjaga spiritualitas. Hak-hak tubuh dapat dipenuhi dengan melakukan aktivitas fisik jalan kaki atau olahraga, makan makanan bergizi dan istirahat.

Siswa yang mengendarai sepeda motor seharusnya lebih memperhatikan kebugaran jasmani tubuhnya dikarenakan kurangnya gerak tubuh menyebabkan muncul berbagai penyakit salah satunya obesitas. Rendahnya kebugaran jasmani di pengaruhi oleh banyak faktor yaitu (1) lingkungan, (2) sarana dan prasarana, (3) makanan, (4) jenis kelamin, (5) dukungan orang tua dan keluarga yang bisa membantu dalam pembentukan karakter. Keluarga juga sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran siswa dikarenakan oleh pembiasaan yang di lakukan dalam kegiatan sehari-hari diluar kegiatan sekolah, baik dalam berjalan kaki, bersepeda, naik kendaraan, membantu pekerjaan orang tua dan yang lainnya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian ini penting diteliti untuk mengetahui hubungan kebiasaan jalan kaki terhadap tingkat kebugaran jasmani.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan kebiasaan jalan kaki terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII Tahun ajaran 2020/2021 SMPN 1 Tumijajar, kabupaten Tulang Bawang Barat, provinsi Lampung?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Secara umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan jalan kaki terhadap tingkat kebugaran jasmani.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Secara khusus untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada remaja SMPN 1 Tumijajar
- b. Secara khusus untuk mengetahui kebiasaan jalan kaki pada remaja SMPN 1 Tumijajar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat memberi tambahan referensi bagi peneliti lain yang berhubungan dengan kebiasaan jalan kaki terhadap tingkat kebugaran jasmani.

### **b. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai aktivitas kebiasaan jalan kaki terhadap tingkat kebugaran jasmani.

### **c. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan kebiasaan jalan kaki terhadap kebugaran jasmani sehingga penelitian ini dapat dijadikan acuan atau informasi bagi penelitian-penelitian berikutnya.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Judul Penelitian & penulis	Variabel	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan
Hubungan antara jalan kaki dengan VO <sub>2</sub> maksimal pada siswi SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali, Rizki Taufik (2015)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jalan kaki</li> <li>• VO<sub>2</sub> maksimal</li> </ul>	<i>Cross sectional</i>	secara umum jumlah respondennya adalah 81 orang (100%). Hasil penelitian pada pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara jalan kaki dengan VO <sub>2</sub> maksimal pada siswi SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali.	Variabel
Pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di rumah sakit umum kabanjahe, Sabar Surbakti, S. Pd, M. Or (2014)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jalan kaki</li> <li>• Tekanan darah</li> </ul>	<i>one group pre-test dan post-test design</i>	penelitian yang dilakukan terhadap 10 orang pasien penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Dolok Sanggul, menunjukkan adanya pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah sistolik atau diastolikny.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel</li> <li>• Desain penelitian</li> </ul>
Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan tekanan darah sistolik pada mahasiswa tingkat akhir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kebugaran jasmani</li> <li>• Tekanan darah sistolik</li> </ul>	<i>corelation</i>	Sampel pada penelitian ini adalah 50 mahasiswa sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan. Hasil penelitian: 1. Tingkat kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel</li> <li>• Desain penelitian</li> </ul>

---

program studi  
ilmu  
keperawatan  
Universitas  
Muhammadiyah  
Yogyakarta,  
Risty Utari  
(2017)

---

berhubungan positif dengan tekanan darah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan *p value* = 0,033 dan *r* = 0,302.

2. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta adalah sangat baik (30%), baik (26%), sedang (22%), kurang (12%) dan sangat kurang (10%).

3. Tekanan darah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta adalah normal (54%) dan rendah (46%).

---