

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Dewasa ini masyarakat seluruh dunia termasuk masyarakat Bali saat ini sedang diresahkan oleh pandemi Covid-19. Covid-19 ialah virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Gejala awal yang muncul saat terinfeksi virus Corona menyerupai flu, yaitu batuk, pilek, demam, batuk kering, sakit tenggorokan dan sakit kepala.

Berkenaan dengan hal tersebut membuat beberapa daerah di Bali menerapkan kebijakan untuk memberlakukan karantina wilayah dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Banjar Sala merupakan salah satu banjar yang ada di Kabupaten Bangli yang memberlakukan karantina wilayah selama 14 hari, hal ini dikarena ada salah satu warga masyarakat yang positif Covid-19, dalam hal masyarakat Banjar Sala dihimbau agar tetap tinggal di rumah serta membatasi interaksi dengan orang banyak dalam harapan menekan rantai penyebaran virus. Kondisi ini menggiring berbagai kerugian serta menimbulkan banyak masalah baru berupa masalah psikologi, sosial, ekonomi dan kesehatan.

Kesehatan sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Tanpa tubuh yang sehat manusia akan mengalami kesulitan dalam menjalankan segala aktivitasnya. Kesehatan adalah kondisi stabil fungsi fisiologis tanpa merasakan

gangguan berupa sakit. Apabila kebiasaan tersebut dibiarkan begitu saja maka akan berdampak negatif pada tubuh, tubuh akan semakin melemah karena daya tahan tubuh semakin berkurang karena kurangnya aktivitas yang dilakukan. Padahal disisi lain setiap orang mempunyai harapan untuk sehat. Pada dasarnya untuk mencapai tubuh yang sehat memerlukan sebuah tindakan atau sebuah upaya yang dilaksanakan.

Pola hidup sehat ditengah-tengah pandemi Covid-19 harus selalu diterapkan. Baik dari segi makanan yang dikonsumsi, kebersihan hingga dengan melakukan olahraga teratur. Olahraga yang dimaksud dapat berupa aktivitas fisik. Tujuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup tanpa ada aturan tertentu dalam melakukan setiap pergerakannya. Aktivitas fisik ini menimbulkan pengeluaran energi dan memberi manfaat untuk kesehatan. Terkadang berpikir sehat itu mahal. Pencegahan adalah salah satu strategi untuk menjaga kesehatan, bukan dengan obat dalam bentuk tablet atau cairan tapi dalam bentuk aktivitas fisik dan olahraga.

Tidak jarang masyarakat menganggap olahraga merupakan suatu kegiatan yang melelahkan, berat dan hanya dilakukan oleh orang-orang tertentu seperti atlet, orang yang mengalami obesitas dan lainnya. Padahal olahraga merupakan jenis aktivitas fisik yang mempunyai aturan khusus dalam melakukan aktifitasnya. Aturan khusus olahraga mempunyai fungsi untuk menentukan tingkatan rendah atau tingginya aktifitas olahraga. Olahraga memberi manfaat bagi kesehatan baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau memelihara kesehatan. Tidak banyak yang tahu bahwa salah satu tujuan olahraga yakni bersifat reaktif. Artinya olahraga dapat digemari semua orang dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan,

untuk memperoleh kegembiraan, kepuasan, jati diri, dan juga meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Kegiatan yang menyenangkan sering kali dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Aktivitas ini berjalan seiring dengan kebutuhan manusia kini yang serba instan dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. Aktivitas yang dapat dikatakan olahraga ini tidak seperti olahraga pada umumnya yang membutuhkan sarana dan prasarana yang komplit dan peraturan yang baku, akan tetapi jenis kegiatan yang menyenangkan dan fleksibel seperti *jogging*, jalan santai, bersepeda dan lainnya.

Seperti halnya yang dilakukan oleh masyarakat Banjar Sala, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli ini yang kini tengah mengupayakan menjaga pola hidup sehat dengan cara mengimbangi aktivitasnya dengan berolahraga. Hal ini semakin dikuatkan oleh ungkapan beberapa warga yang sering melakukan aktifitas fisik dipagi hari maupun disore hari pada tanggal 31 Mei 2020 atas nama Wartika (19 tahun), Kardiasa (19 tahun) dan Lencana (25 tahun), menurutnya olahraga atau aktivitas fisik adalah suatu keharusan ditengah-tengah situasi pandemi seperti ini. Jika hanya berdiam diri di rumah tanpa melakukan aktivitas maka akan berpengaruh pada kondisi tubuh. Akan tetapi yang terpenting tetap menerapkan protokol kesehatan.

Oleh karena itu berpijak pada uraian tersebut, menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik ditengah-tengah pandemi Covid-19 sangat menarik untuk dikaji lebih dalam untuk mengetahui berbagai aktivitas fisik yang dilakukan di Banjar Sala, Kabupaten Bangli. Terdapat beberapa penelitian yang sejenis juga sebelumnya dikaji oleh Vicha Sonia Maestroianni Arifin dalam Skripsinya yang

berjudul “Survei Minat Masyarakat untuk Melakukan Aktivitas Olahraga di Gor Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015”. Penelitian ini mengungkapkan bahwa minat masyarakat melakukan aktivitas olahraga di GOR Tri Lomba Juang Semarang tahun 2015 tergolong sangat tinggi dengan hasil persentase 82,34%. Penelitian ini menggunakan pendekatan survei yang bersifat kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi.

Selain itu ada juga penelitian yang dikaji oleh Yudik Prasetyo dalam karyanya yang berjudul “Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional”. Penelitian ini memberikan penjelasan tentang Kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat.

Kehadiran dua penelitian tersebut diakui telah menginspirasi penelitian yang akan peneliti lakukan. Akan tetapi fokus peneliti lebih menggali bentuk-bentuk aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat ditengah-tengah pandemi Covid-19 serta manfaat yang dirasakan oleh masyarakat. Selain itu pendekatan yang akan digunakan ialah deskriptif kualitatif. Oleh karena itu judul penelitian yang akan diangkat ialah “Aktivitas Fisik serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19”.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Dari penjabaran latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang menjadi titik fokus dalam penelitian ini, yakni.

1.2.1 Masyarakat positif Covid-19, Banjar Sala memberlakukan kebijakan karantina wilayah selama 14 hari.

1.2.2 Ditengah pandemi Covid-19 masyarakat Banjar Sala dituntut untuk menerapkan perilaku hidup sehat.

1.2.3 Masyarakat Banjar Sala juga melakukan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini pada survei aktivitas fisik serta pola hidup sehat masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli sebagai upaya menjaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah ditetapkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.4.1 Apasajakah Aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli pada masa pandemi Covid-19?

1.4.2 Bagaimanakah pola hidup sehat masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli pada masa pandemi Covid-19?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.5.1 Untuk mendeskripsikan apasajakah aktivitas fisik masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli pada masa pandemi Covid-19.

1.5.2 Untuk mengetahui bagaimana pola hidup sehat masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli pada masa pandemi Covid-19.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Secara umum terdapat dua manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, adapun kedua manfaat tersebut yaitu manfaat teoretis dan praktis.

1.6.1 Manfaat Teoretis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan pada umumnya dan mampu memberikan gambaran mengenai bentuk-bentuk aktivitas fisik

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, terdapat empat pemangku kepentingan yang dapat mengambil manfaat dari penelitian ini, yaitu sekolah, guru, pembaca atau peneliti lain, dan pemerintah.

1.6.2.1 Bagi masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai refleksi untuk meningkatkan dan mendorong masyarakat untuk menjaga pola hidup sehat melalui olahraga.

1.6.2.2 Bagi pembaca atau peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pelaksanaan pembelajaran penjas kesrek, serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.6.2.3 Bagi pemerintah, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan bahan pertimbangan untuk melaksanakan pengawasan terkait dengan kegiatan hidup sehat di masyarakat.

