# BAB I PENDAHULUAN

1. **Latar Belakang**

Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran fisik di pengaruhi banyak faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2018). Salah satu yang merupakan aktifitas fisik yaitu bersepeda. Selain sebagai sarana transportasi yang mudah, murah dan hemat energi, bersepeda juga dapat meningkatkan imunitas secara fisik sehingga meningkatkan kebugaran fisik.

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) guna memutus rantai penyebaran Covid-19 yang disebabkan virus corona. Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB menjadi landasan atas keputusan tersebut (Galih, 2020, para 1-2). Kebijakan ini awalnya bertujuan untuk membuat masyarakat mengalami risiko yang lebih sedikit terhadap penyakit tersebut. Namun pada juni 2020, muncul aktivitas yang juga menjadi tren, yakni bersepeda. Kebanyakan pesepeda tidak melaksanakan olahraga ini sendiri, melainkan dengan beberapa rekan ataupun komunitas. Tertulis di artikel Kompas.com, pilihan berolahraga sepeda tersebut merupakan usaha masyarakat untuk bisa hidup sehat. Hal tersebut bisa dibuktikan melalui banyaknya unggahan masyarakat di media social yang

1

menggambarkan dengan jelas bagaimana toko sepeda menjadi ramai oleh pembeli (Nugroho, 2020, para 3).

Dari studi WHO menjelaskan lebih 2 juta kematian setiap tahun diakibatkan kurangnya aktivitas fisik. Kebanyakan kasus kematian di dunia diakibatkan kurangnya aktivitas fisik antara 60% sampai 85% yang tidak memelihara fisik mereka dan juga adanya faktor yang lainnya yaitu kebiasaan merokok dan pola makan tidak sehat. Di Indonesia, tercatat 26,1% penduduk termasuk dalam kategori dengan aktivitas fisik kurang. Telah terjadi peningkatan proporsi kurang aktivitas fisik pada penduduk umur ≤ 10 tahun dari 26,1% tahun 2013 (Riskesdas, 2013) menjadi 33,5%

pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Aktifitas bersepeda secara rutin berguna untuk mengendalikan berat badan, menjaga kesehatan jantung, menurunkan resiko penyakit jantung dan kanker, menstabilkan diabetes, membangun ketahanan dan kekuatan otot terutama pada paha dan kaki. Aktivitas seperti joging, bersepeda, dan senam akan meningkatkan HDL kolesterol (kolesterol baik) dan menurunkan LDL (kolesterol jahat). Selain itu, aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap keseimbangan energi dan pengendalian berat badan. Sehingga, tingkat kebugaran dan produktivitas individu menjadi meningkat karena tubuh berfungsi secara efektif dan memiliki energi yang cukup (Novanda & Dwiyanti, 2014; Palar, Wongkar & Ticoalu, 2015).

Menurut pane (2015), bersepeda merupakan olahraga yang mudah dan menyenangkan yang berdampak pada Kesehatan jantung serta dapat melatih otot-otot tubuh. Untuk menjaga tubuh tetap sehat, sehat dan langsing sebaiknya Latihan ini dilakukan minimal 30 menit. Menurut intensitasnya, aktivitas fisik di bagi menjadi aktivitas ringan, sedang dan berat. Aktivitas yang kuat yaitu aktivitas terus menerus selama minimal 10 menit hingga denyut nadi meningkat dari biasanya. Salah satu kriteria yang dapat digunakan adalah dengan menerapkan prinsip FITT *(Frequency, Intensity, Type, and Time).* Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Bersepeda Terhadap Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto”.

# Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini Adakah Hubungan Aktivitas Fisik Bersepeda Dengan Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto?

# Tujuan Penelitian

* 1. **Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Bersepeda Dengan Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto.

# Tujuan Khusus

* + 1. Mengidentifikasi aktivitas fisik bersepeda di Desa Gayaman Mojokerto.
    2. Mengidentifikasi kebugaran fisik di Desa Gayaman Mojokerto.
    3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik bersepeda dengan kebugaran fisik di Desa Gayaman Mojokerto.

# Manfaat Penelitian

* 1. **Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini di harapkan sebagai penambah wawasan ilmu pengetahuan dan rujukan bacaan bagi individu yang ingin mengetahui tentang Hubungan Aktivitas Fisik Bersepeda Dengan Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto.

# Manfaat Praktis

1. Bagi Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL)

Dengan adanya penelitian ini di harapkan peserta BKL mengetahui bahwa aktifitas bersepeda secara rutin berguna untuk mengendalikan berat badan, menjaga kesehatan jantung, menurunkan resiko penyakit jantung dan kanker, menstabilkan diabetes, membangun ketahanan dan kekuatan otot.

1. Bagi Kader/tenaga Kesehatan di Desa Gayaman Mojokerto

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk masukan bagi kader/ tenaga Kesehatan yang ada di Desa Gayaman untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Bersepeda Dengan

Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk meneliti lebih lanjut tentang Hubungan Aktivitas Fisik Bersepeda Dengan Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto.