

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik maupun mental. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik berarti setiap gerakan, termasuk waktu senggang, gerakan menuju dan dari suatu tempat, atau gerakan sebagai bagian dari pekerjaan atau aktivitas rumah tangga seseorang (WHO, 2024). Penumpukan energi dalam tubuh yang berupa lemak diakibatkan oleh rendahnya aktivitas fisik. Jika hal ini berkelanjutan menyebabkan rendahnya pola hidup sehat (Mulyaningsih et al., 2023). Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk obesitas. Ketika aktivitas fisik minimal, terjadi ketidakseimbangan antara asupan kalori dan penggunaan energi, di mana asupan kalori cenderung lebih besar daripada energi yang dibakar (Fadilah & Sefrina, 2022). Tingkat aktivitas fisik yang rendah meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit tidak menular (PTM) seperti jantung, kanker dan diabetes mellitus. PTM juga dikenal sebagai penyakit kronis cenderung berlangsung lama dan merupakan hasil kombinasi dari faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku (Sabila, 2022).

PTM menyebabkan kematian pada sekitar 41 juta orang setiap tahunnya, angka ini setara dengan 74% dari seluruh penyebab kematian di dunia. Sekitar 17 juta orang meninggal sebelum usia 70 tahun akibat PTM dan 86% kematian dini tersebut terjadi di negara dengan pendapatan rendah dan menengah (*low*

and middle-income countries). Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit tidak menular yang menyebabkan angka kematian tertinggi yakni sekitar 17,9 juta kematian setiap tahunnya, diikuti dengan kanker (9,3 juta kematian), penyakit pernapasan kronik (4,1 juta kematian) dan diabetes (2 juta kematian termasuk penyakit ginjal kronik akibat diabetes). Ke empat penyakit tersebut menyebabkan sekitar 80% kematian dini akibat PTM (Kemenkes RI, 2023). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 Di Indonesia prevalensi obesitas penduduk dewasa usia > 18 tahun sebesar 23,4%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Khoiriyatul Septin (2024) di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto terdapat 83 karyawan wanita (69,2%) mengalami obesitas.

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024, mengenai tren ketidakaktifan fisik, sebuah studi terkini mengungkapkan bahwa hampir sepertiga (31%) dari populasi orang dewasa di seluruh dunia, atau sekitar 1,8 miliar orang tidak aktif secara fisik. Ini memiliki arti bahwa mereka tidak memenuhi rekomendasi global untuk melakukan minimal 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang setiap minggu. Selama periode antara tahun 2010 dan 2022, terjadi peningkatan sebesar 5 poin. Jika tren ini berlanjut, diperkirakan proporsi orang dewasa yang tidak mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan akan meningkat menjadi 35% pada tahun 2030.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, proporsi aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun di Indonesia 62,6% cukup melakukan aktivitas fisik dan 37,4% kurang melakukan aktivitas fisik. Di Indonesia karyawan yang melakukan aktivitas fisik cukup 65,5% dan 34,5%

kurang melakukan aktivitas fisik. Pada Provinsi Jawa Timur proporsi aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun 72,2% cukup melakukan aktivitas fisik dan 27,8% kurang melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 Februari 2025 di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto, di dapatkan data kasus bahwa 7 dari 20 karyawan (35%) tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin 3-5 kali dalam seminggu dengan alasan tidak memiliki waktu senggang dan merasa lelah karena sudah bekerja seharian.

Berbagai faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik seseorang, antara lain faktor biologis seperti jenis kelamin dan usia. Selain itu, faktor sosial juga memainkan peran penting. Misalnya, seseorang yang hidup dalam lingkungan yang menyukai aktivitas fisik cenderung akan mengikuti jejak tersebut. Lokasi tempat tinggal juga berpengaruh, seseorang yang tinggal di dekat lapangan atau area terbuka lebih mungkin untuk melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan orang yang tinggal di daerah perkotaan yang kurang memiliki fasilitas olahraga. Selain itu, tren terbaru dan kemajuan teknologi juga berkontribusi pada pola aktivitas fisik. Meskipun perkembangan teknologi dapat mempermudah banyak aspek kehidupan, kemudahan ini sering kali menyebabkan pengurangan aktivitas fisik seseorang (Hastuti et al., 2023). Seseorang yang memiliki persepsi yang kuat terhadap manfaat aktivitas fisik cenderung lebih aktif dalam melaksanakan aktivitas fisik dibandingkan orang yang memiliki persepsi manfaat yang lemah. Sebaliknya, orang yang merasakan hambatan yang signifikan akan cenderung menghindari aktivitas fisik (Sabila, 2022).

Di era saat ini, pengembangan motivasi dan niat individu untuk melakukan aktivitas fisik menjadi sangat penting dalam menjalani kehidupan yang sehat. Aktivitas fisik memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan fisik, serta meningkatkan kinerja dalam berbagai tugas secara keseluruhan (Doghan et al., 2024). Niat terhadap aktivitas fisik mempengaruhi sikap positif atau negatif seseorang dalam melakukan perilaku aktivitas fisik. Seseorang yang telah terbiasa melakukan suatu perilaku aktivitas fisik cenderung memiliki niat dan keyakinan mereka untuk melanjutkan perilaku tersebut di masa depan. Kebiasaan dapat berfungsi sebagai indikator yang baik untuk niat seseorang dalam melakukan aktivitas fisik (Balla et al., 2024).

Hasil penelitian Doghan et al. (2024) yang dilakukan pada pengusaha mesir melalui survei atau interaksi langsung kepada kelompok sasaran dengan pembagian kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dari Januari 2023 hingga Juni 2023 dengan jumlah responden sebanyak 305 orang. Dari analisis menemukan adanya pengaruh positif dan signifikan sikap terhadap motivasi yaitu nilai *alfa Cronbach* 0,782; $p < 0,01$ yang artinya ada hubungan antara sikap dan motivasi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu, motivasi juga merupakan faktor positif dan signifikan prediktor niat berolahraga yaitu nilai *alfa Cronbach* 0,906; $p < 0,01$ yang artinya ada hubungan antara motivasi dan niat seseorang dalam melakukan aktivitas fisik.

Kementerian Kesehatan berkomitmen untuk mewujudkan masyarakat yang sehat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Salah satu langkah yang dapat diambil dalam GERMAS adalah dengan melakukan aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari atau 3-5 kali/minggu (Trisnawaty,

2022). Motivasi merupakan mediator penting bagi seseorang dalam melakukan suatu aktivitas fisik, karena dorongan yang datang dari dalam diri ataupun dari luar diri bisa mempengaruhi niat untuk melakukan aktivitas fisik (Syalfina et al., 2024). Memiliki niat positif untuk beraktivitas fisik memberikan manfaat yang lebih sehat bagi tubuh serta menjadikan pikiran lebih jernih dan sehat (Chaeroni et al., 2021). Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Sikap dan Niat dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto”.

B. Pembatasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, batasan masalah ini dibatasi pada variabel *independent* meliputi sikap dan niat melakukan aktivitas fisik. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan sikap dan niat dengan aktivitas fisik pada karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan sikap dan niat dengan aktivitas fisik pada karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi sikap karyawan pada aktivitas fisik di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.
- b. Mengidentifikasi niat karyawan pada aktivitas fisik di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.

- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.
- d. Menganalisis hubungan sikap dengan aktivitas fisik pada karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.
- e. Menganalisis hubungan niat dengan aktivitas fisik pada karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat Ilmu Kesehatan Masyarakat pada bidang atau pilar Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP) dan juga sebagai sumber informasi maupun referensi bagi penyelesaian karya tulis ilmiah serupa selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dalam meningkatkan strategi pencegahan penyakit tidak menular, seperti penyakit diabetes mellitus dan obesitas dengan cara melakukan aktivitas fisik setiap hari.

b. Bagi Karyawan PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang manfaat beraktivitas fisik rutin setiap hari sehingga dapat terhindar dari berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit diabetes mellitus dan obesitas.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan serta referensi bagi peneliti selanjutnya dalam upaya untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan serta sebagai acuan belajar bagi mahasiswa.