

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Berolahraga adalah salah satu faktor penting untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang. Karena berolahraga bukan hanya untuk pencapaian prestasi, melainkan untuk kesehatan dan kebugaran tubuh kita. Inilah tujuan paling utama berolahraga. Olahraga adalah proses aktivitas untuk meningkatkan kualitas individu, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Olahraga sebagai media pencapaian kebugaran jasmani tentu saja dalam pelaksanaannya mengenai olahraga itu sendiri, porsi dalam berolahraga, serta perubahan fungsi organ tubuh sebagai akibat dari aktivitas olahraga tersebut.

Manfaat yang bisa dirasakan dari rutin berolahraga sangat banyak, diantaranya adalah meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit. Ketika berolahraga, tubuh akan lebih bebas bergerak. Ini akan memicu proses metabolisme dan sirkulasi darah menjadi lebih lancar. Hasilnya tubuh lebih sehat dan kuat, serta tidak mudah terserang penyakit; Membuat tubuh lebih tegap, berolahraga membuat semua bagian tubuh kamu bergerak, sehingga bisa meningkatkan fleksibilitas. Otot tubuh juga menjadi lebih elastis dan tidak kaku. Bagi anak-anak, olahraga amat penting untuk menunjang perkembangan postur tubuhnya.

Menurut Kathleen, anak yang rutin berolahraga sejak kecil akan memiliki postur tubuh yang tegap dan tidak membungkuk saat berjalan; Merangsang Pertumbuhan Ideal, saat tubuh digunakan untuk beraktivitas, kalori yang ada di

dalamnya akan terbakar lebih optimal. Kalori dalam tubuh akan diproses menjadi energi secara keseluruhan, tanpa ada yang tersisa dan berpotensi menimbulkan tumpukan lemak tubuh. Tubuh mendapatkan suplai nutrisi yang cukup untuk melancarkan proses pertumbuhan dan perkembangan secara ideal; Meningkatkan daya pikir, Kathleen kembali menjelaskan jika olahraga teratur juga memiliki peran yang baik untuk meningkatkan daya pikir anak. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membuat otak lebih tercukupi asupan gizinya. Otak pun berkembang secara berkala, sehingga membuat si kecil lebih pintar saat proses belajar tiba; Meningkatkan nafsu makan, gerakan yang dilakukan saat berolahraga merangsang organ pencernaan juga aktif bergerak. Organ pencernaan akan bekerja lebih optimal untuk menyediakan energi yang diperlukan tubuh. Makanan yang masuk ke dalam perut akan terproses secara keseluruhan, sehingga membuat anak kecil cepat lapar. Dia pun akan makan lebih lahap beragam hidangan sehat yang sudah disajikan; Mencegah risiko cedera, otot yang sudah menjalani pemanasan akan menjadi lebih lentur dan tidak kaku lagi, sehingga ketika melakukan gerakan-gerakan olahraga yang cukup ekstrem, seperti mengangkat beban berat atau melakukan tendangan tinggi, kamu akan terhindar dari potensi otot kram, cedera, atau bahkan sobek. Otot sobek merupakan cedera serius yang sangat menyakitkan dan membutuhkan proses pemulihan yang cukup lama; Memperlancar peredaran darah, melakukan pemanasan sebelum berolahraga juga dapat membuat aliran darah menjadi lebih lancar dan suplai oksigen dapat tersebar dengan baik ke seluruh tubuh. Hal ini juga akan meningkatkan performa dalam berolahraga; Menjaga kesehatan tulang dan persendian, selain menjaga agar otot tidak kram, pemanasan juga dapat menjaga

tulang dan persendian agar terhindar dari risiko cedera saat berolahraga. Pemanasan membantu meningkatkan cairan yang berguna untuk melumasi persendian, sehingga membuat sendi-sendi lebih licin dan fleksibel. Jadi, kamu akan terhindar dari risiko korosi dan sendi terkunci selama latihan. Jika akan melakukan olahraga yang banyak menggunakan lutut, seperti lari dan squat, pemanasan wajib dilakukan; Mengurangi asam laktat pada tubuh, kegiatan olahraga dapat meningkatkan asam laktat dalam tubuh. Asam laktat yang terlalu banyak akan tertimbun di dalam darah dan otot. Walaupun tidak berbahaya, asam laktat yang menumpuk dapat menyebabkan nyeri otot dan membuat merasa tidak nyaman selama berolahraga. Dengan melakukan pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan sesudah berolahraga, kadar asam laktat di dalam tubuh dapat diturunkan; Membantu menjaga kesehatan kulit, kulit bisa dipengaruhi oleh jumlah stres oksidatif dalam tubuh. Stres oksidatif terjadi ketika pertahanan antioksidan tubuh tidak bisa sepenuhnya memperbaiki kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas pada sel. Hal ini bisa merusak struktur internal dan merusak kulit. Dengan melakukan olahraga secara teratur, produksi antioksidan alami dalam tubuh akan meningkat yang dapat membantu melindungi sel. Selain itu, olahraga juga bisa menstimulasi aliran darah dan menginduksi adaptasi sel kulit yang bisa membantu menunda penuaan kulit.

Menurut dr. Phaidon L. Toruan dari Indonesian Society For Anti Aging Physician (ISAAP), olahraga bukan saja membantu mengembalikan kelenturan otot, memperkuat tulang, dan menghilangkan timbunan lemak, tetapi juga sangat baik untuk mengatasi stres. Olahraga juga mampu membuat manusia menjadi lebih hidup, karena dapat meningkatkan kemampuan berbahasa. Menurut

penelitian yang dilakukan tim dari University of Muenster di Jerman, seseorang yang berlari sprint selama 3 menit, akan menyerap bahasa asing lebih cepat 20%. Biarkan jantung berdetak kencang karena akan meningkatkan aliran darah ke otak, dan hal itu bisa meningkatkan kemampuan Anda dalam mengingat bahasa asing; Mengurangi rasa nyeri, seringkali saat rasa nyeri muncul baik di punggung, lutut, atau leher, kita mengatasinya dengan berbaring seharian. Ternyata, hal itu malah membuat rasa nyeri makin bertambah. Untuk mengurangi rasa nyeri tersebut sebaiknya berolahraga. Menurut Bonnie Bruce, peneliti dari Stanford Research Scientist, seperti *vivanews* kutip dari *Real simple*, 8 Oktober 2009, orang dewasa yang melakukan latihan aerobik secara teratur akan mengurangi resiko nyeri otot hingga 25% ; Lebih bahagia dan bersemangat, gaya hidup aktif dan sehat akan berdampak positif pada keadaan psikologis seseorang. Penelitian yang dilakukan tim dari University of Bristol, di Inggris mengungkapkan seseorang yang berolahraga secara teratur, pribadinya akan lebih menyenangkan dan selalu bersemangat ; Gigi dan mulut lebih sehat, selain menyikat gigi secara teratur, kesehatan gigi juga dapat ditingkatkan dengan berolahraga.

Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Al-Zahrani, PhD, dari Case Western Reserve University, Amerika Serikat, menunjukkan bahwa orang dewasa yang berolahraga selama 30 menit, 5 kali atau lebih setiap minggunya, saat tua nanti bisa menurunkan resiko terkena infeksi gigi dan gusi hingga 42%; Mempertahankan fungsi mata, berdasarkan laporan *British Journal of Ophthalmology*, yang meneliti sebanyak 4.000 orang dewasa. Olahraga bisa menurunkan resiko penyakit degeneratif seperti menurunnya fungsi mata hingga

70%. Olahraga sangat berperan untuk manusia, dan olahraga selalu dibutuhkan sepanjang zaman.

Perkembangan zaman dan budaya kini sudah sangat pesat kemajuannya didalam kehidupan manusia. Hal ini menjadikan manusia dituntut untuk terus bergerak dan sibuk. Seiring berkembangnya teknologi dan ilmu pengetahuan maka banyak aktifitas manusia yang tergantikan oleh, mesin atau teknologi masa kini sehingga semakin meminimalisir pergerakan fisik dalam aktifitas manusia. Gawai sebagai salah satu produk perkembangan teknologi menjadi kebutuhan primer bagi sebagian besar orang. Semua orang dari berbagai golongan usia, dari anak-anak hingga dewasa merupakan pengguna aktif gawai. Penggunaanya sangat tertarik untuk berlama-lama berinteraksi di dunia maya menggunakan gawainya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari Universitas Of Oxford, durasi ideal untuk melakukan katifitas online adalah selama 257 menit atau selama 4 jam 17 menit dalam sehari. Sedangkan jika dibandingkan dengan pola penggunaan orang Indonesia, bisa dikatakan penggunaannya cenderung melebihi waktu ideal tersebut dimana rata-rata penggunaanya menggunakan gawai lebih dari 8 jam sehari untuk berbaur di media sosial. Hal ini berdampak pada kurangnya gerak aktifitas fisik pada manusia sehingga mengurangi kebugaran dan berkurangnya imunitas tubuh.

Pandemik *coronavirus* 2019–2020 atau dikenal sebagai pandemi COVID-19 adalah peristiwa menyebarnya [penyakit koronavirus 2019](#) (bahasa Inggris: *coronavirus disease 2019*, disingkat COVID-19) di seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh [koronavirus](#) jenis baru yang diberi nama [SARS-CoV-2](#). [Wabah COVID-19](#) pertama kali dideteksi di Kota [Wuhan](#), Provinsi [Hubei](#), [Tiongkok](#) pada

bulan Desember 2019, dan ditetapkan sebagai [pandemi](#) oleh [Organisasi Kesehatan Dunia](#) (WHO) pada 11 Maret 2020. Hingga 23 April 2020, lebih dari 2.000.000 kasus COVID-19 telah dilaporkan di lebih dari 210 negara dan wilayah, mengakibatkan lebih dari 195,755 orang meninggal dunia dan lebih dari 781,109 orang sembuh. Virus SARS-CoV-2 diduga menyebar di antara orang-orang terutama melalui percikan pernapasan (*droplet*) yang dihasilkan selama [batuk](#). Percikan ini juga dapat dihasilkan dari [bersin](#) dan pernapasan normal. Selain itu, virus dapat menyebar akibat menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi dan kemudian menyentuh wajah seseorang.

Penyakit COVID-19 paling menular saat orang yang menderitanya memiliki gejala, meskipun penyebaran mungkin saja terjadi sebelum gejala muncul. [Periode waktu antara paparan virus dan munculnya gejala](#) biasanya sekitar 5 hari, tetapi dapat berkisar dari dua hingga empat belas hari. Gejala umum di antaranya [demam](#), batuk, dan sesak napas. [Komplikasi](#) dapat berupa [pneumonia](#) dan [penyakit pernapasan akut berat](#). Tidak ada [vaksin](#) atau pengobatan [antivirus](#) khusus untuk penyakit ini. Pengobatan primer yang diberikan berupa terapi simptomatik dan suportif. Langkah-langkah pencegahan yang direkomendasikan di antaranya [mencuci tangan](#), menutup mulut saat batuk, [menjaga jarak dari orang lain](#), serta pemantauan dan [isolasi diri](#) untuk orang yang mencurigai bahwa mereka terinfeksi. Upaya untuk mencegah penyebaran virus termasuk pembatasan perjalanan, [karantina](#), pemberlakuan [jam malam](#), penundaan dan pembatalan acara, serta penutupan fasilitas.

Kunci dari olahraga terbaik tampaknya adalah melakukannya dalam skala sedang dan teratur. Seperti dikutip AARP, pakar kesehatan ini pun

merekomendasikan durasi [olahraga ringan](#) atau sedang sekitar 30-60 menit beberapa kali dalam seminggu. Healthline (website informasi kesehatan Amerika) menargetkan setidaknya 30 menit aktivitas fisik tiga kali seminggu yang terdiri dari jalan kaki (santai), bersepeda, yoga, berenang, atau kegiatan olahraga low impact lainnya.

Selama perkuliahan berjalan, mahasiswa IKOR Universitas Negeri Medan memiliki jadwal mata kuliah yang harus dijalankan yaitu dengan praktik di lapangan dan teori didalam ruangan. Rutinitas mahasiswa melakukan olahraga secara teratur merupakan tuntutan yang harus dipenuhi baik secara pribadi maupun kelompok. Mahasiswa IKOR banyak melakukan aktifitas fisik, baik aktifitas fisik ringan hingga aktifitas fisik yang berat. Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Medan biasanya melakukan tiga jenis aktifitas fisik yaitu jenis aktifitas fisik ringan, sedang dan berat. Aktifitas fisik ringan yang biasa mereka lakukan terdiri dari olahraga skipping, senam lantai, jalan cepat dan lain sebagainya. Kemudian aktifitas fisik sedang yang dilakukan yaitu lari, senam aerobik, jogging dan lain sebagainya. Lalu aktifitas fisik berat terdiri dari karate, fitnes, sepak bola, renang dan lain sebagainya. Setelah munculnya virus Covid-19 yang mengharuskan untuk tetap dirumah saja maka mahasiswa pun dituntut untuk mengikuti perkuliahan secara daring dirumah masing-masing, tidak diperbolehkan untuk melakukan aktifitas diluar rumah kecuali untuk alasan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah. Oleh karena itu aktifitas mahasiswa dalam proses perkuliahan mengalami kendala.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk fokus meneliti perihal jenis aktivitas olahraga yang

dilakukan Mahasiswa Ikor Selama Pandemi Covid-19. Dari 123 orang jumlah sampel mahasiswa jurusan IKOR yang akan diteliti belum diketahui samasekali bagaimana dan apakah mereka melakukan aktifitas olahraga dirumah masing-masing saat keadaan pandemi Covid-19 ini agar tetap mampu mempertahankan imun tubuh yang baik.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka penulis mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Kemajuan teknologi mempengaruhi gerakan aktifitas tubuh pengguna aktif gawai yang berlebihan.
- b. Terhentinya aktifitas olahraga selama pandemic Covid-19.
- c. Pentingnya menjaga imun tubuh dengan melakukan aktifitas olahraga.
- d. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa IKOR selama pandemic Covid-19?
- e. Apa saja aktifitas olahraga yang dilakukan mahasiswa IKOR selama pandemi Covid-19

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan kemampuan peneliti. Oleh karena itu, peneliti memfokuskan penelitian pada Survei Jenis Aktifitas Olahraga Mahasiswa Jurusan IKOR Selama Pandemi Covid-19.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Apa saja jenis aktifitas olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan IKOR selama pandemi Covid-19”

1.5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai didalam penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis aktifitas olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan IKOR selama pandemi Covid-19.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat ditinjau dari segi manfaat secara praktis dan teoritis.

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi penelitian selanjutnya

1.6.2. Manfaat Praktis

Bagi masyarakat, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai tolak ukur bagi kesehatan dan kehidupan.