

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang yang berkaitan erat dengan kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas tambahan. Kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen, seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, kelincahan, dan keseimbangan. Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat penting dalam menunjang kualitas hidup, menjaga kesehatan, serta meningkatkan produktivitas, baik di ranah pribadi maupun sosial (World Health Organization, 2020; Warburton and Bredin, 2017).

Di tengah masyarakat modern saat ini, kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani semakin meningkat. Namun, masih banyak kelompok masyarakat yang menghadapi tantangan dalam mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian mereka. Salah satu kelompok tersebut adalah ibu rumah tangga yang tergabung dalam organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). PKK merupakan organisasi kemasyarakatan yang beranggotakan ibu-ibu yang memiliki peran strategis dalam pembangunan keluarga dan masyarakat (Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia, 2020). Melalui berbagai kegiatan seperti Posyandu, dasawisma, pelatihan keterampilan, kegiatan sosial, serta kampanye kesehatan, ibu PKK menjadi motor penggerak dalam berbagai program pembangunan berbasis komunitas.

Peran ganda yang diemban oleh ibu PKK, yaitu sebagai pengelola rumah tangga sekaligus agen pemberdayaan masyarakat, menuntut kondisi fisik yang prima. Aktivitas harian yang padat seringkali menyebabkan ibu rumah tangga mengalami kelelahan serta kurang memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada perempuan dewasa, khususnya ibu rumah tangga, masih tergolong rendah akibat keterbatasan waktu dan beban pekerjaan domestik (Guthold et al., 2018).

Namun, realita di Jalan Merak Lingkungan VIII Kota Binjai menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal banyak ibu rumah tangga yang mengalami kelelahan kronis, keluhan fisik seperti nyeri punggung, obesitas, serta risiko meningkatnya penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Salah satu penyebab utamanya adalah kesibukan sehari-hari yang sangat padat, yang membuat ibu rumah tangga sulit meluangkan waktu secara khusus untuk melakukan olahraga secara teratur. Rutinitas rumah tangga yang tiada henti, dikombinasikan dengan keterlibatan dalam berbagai kegiatan komunitas, seringkali membuat olahraga menjadi prioritas rendah dalam keseharian mereka.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari 15 orang anggota PKK di wilayah tersebut, ditemukan bahwa 9 orang tergolong obesitas, 4 orang memiliki status gizi normal, dan 2 orang tergolong *underweight*. Hasil pengukuran *Body Mass Index (BMI)* menunjukkan bahwa kelompok obesitas memiliki nilai BMI di

atas 30 kg/m², kelompok normal berada pada kisaran 22–24 kg/m², sedangkan kelompok *underweight* memiliki nilai BMI di bawah 18,5 kg/m². Proporsi ini memperlihatkan bahwa mayoritas ibu PKK masih menghadapi masalah berat badan berlebih, yang erat kaitannya dengan rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan tingginya risiko penyakit tidak menular.

Secara umum, rutinitas harian para ibu PKK dimulai sejak pukul lima pagi. Mereka melakukan berbagai pekerjaan rumah tangga seperti memasak, mencuci, membersihkan rumah, serta mengurus anak dan anggota keluarga lainnya. Di siang hari, sebagian dari mereka mengikuti kegiatan sosial seperti posyandu, rapat PKK, atau pelatihan keterampilan. Walaupun aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, menyapu, dan berbelanja di pasar dilakukan hampir setiap hari, aktivitas tersebut tidak memiliki pola latihan yang teratur dan tidak difokuskan pada peningkatan kebugaran jasmani. Kegiatan olahraga terstruktur seperti senam bersama atau jalan santai hanya dilakukan sesekali, sehingga belum memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran tubuh.

Data awal hasil pengukuran terhadap salah satu anggota PKK menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki tinggi badan 1,60 meter, berat badan 78 kilogram, dan BMI 30,5 yang tergolong obesitas. Hasil pemeriksaan fisiologis menunjukkan denyut nadi istirahat 105 bpm, tekanan darah 120/80 mmHg, dan waktu tempuh tes jalan 1,6 km selama 19 menit 10 detik. Data ini mengindikasikan bahwa tingkat daya tahan jantung-paru individu tersebut masih rendah, sehingga dibutuhkan program latihan yang terencana untuk memperbaiki kapasitas aerobik dan kekuatan otot secara bertahap. Pola aktivitas fisik sehari-

harinya pun masih belum teratur. Ia biasa bangun pukul 05.30 pagi, melakukan pekerjaan rumah tangga, mengikuti kegiatan sosial pada siang hari, dan hanya sesekali melakukan latihan ringan menggunakan aplikasi kebugaran di sore hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa walaupun aktivitas harian tergolong padat, kegiatan tersebut belum cukup untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani secara signifikan.

Selain itu, keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga yang memadai juga menjadi kendala. Tidak semua lingkungan tempat tinggal ibu rumah tangga memiliki sarana olahraga yang mudah dijangkau, seperti pusat kebugaran, lapangan, atau kelas senam komunitas. Biaya keanggotaan pusat kebugaran atau pelatihan privat pun dapat menjadi faktor penghambat bagi ibu-ibu dari berbagai latar belakang sosial ekonomi. Di sisi lain, keterbatasan pengetahuan mengenai jenis-jenis latihan yang sesuai serta cara melakukannya dengan benar juga menjadi kendala tersendiri.

Dalam konteks ini, kemajuan teknologi digital membuka peluang baru bagi ibu-ibu rumah tangga khususnya ibu-ibu yang aktif tergabung PKK untuk tetap menjaga kebugaran jasmani mereka dengan lebih fleksibel dan efisien. Berbagai aplikasi Kelas *Fitness* berbasis teknologi kini tersedia dan mudah diakses melalui ponsel pintar. Aplikasi-aplikasi ini umumnya menyediakan berbagai jenis program latihan, mulai dari yoga, meditasi, latihan kekuatan, hingga latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)*, yang dapat dilakukan di rumah tanpa memerlukan peralatan khusus. Selain itu, fitur-fitur seperti panduan video, pelacakan progres latihan, pengingat harian, dan komunitas daring dapat

membantu meningkatkan motivasi dan membentuk kebiasaan berolahraga secara teratur.

Penggunaan aplikasi Kelas *Fitness* memberikan berbagai keunggulan bagi ibu rumah tangga yang memiliki keterbatasan waktu dan mobilitas. Mereka dapat memilih waktu latihan yang paling sesuai dengan jadwal harian mereka, tanpa perlu bepergian ke luar rumah. Selain itu, keberadaan program latihan yang dapat disesuaikan dengan tingkat kebugaran masing-masing individu memungkinkan ibu rumah tangga untuk berlatih secara bertahap dan aman. Fitur interaktif yang ditawarkan oleh aplikasi, seperti sistem penghargaan, tantangan mingguan, dan komunitas pengguna, juga dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi berlatih.

Hasil wawancara awal yang dilakukan pada ibu-ibu PKK di Jalan Merak Lingkungan VIII Kota Binjai, diketahui bahwa sebagian besar dari mereka sebenarnya telah memiliki kesadaran akan pentingnya olahraga. Mereka kerap melakukan aktivitas fisik ringan seperti senam, jalan santai, atau kegiatan rumah tangga yang bersifat aktif. Namun, kegiatan tersebut belum dilakukan secara rutin dan tidak mengikuti program latihan yang terstruktur serta terencana dengan baik. Hal ini menyebabkan manfaat olahraga yang diperoleh belum optimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

Dari hasil pengamatan lebih lanjut, ditemukan pula bahwa sebanyak 60 % ibu PKK mengalami masalah kelebihan berat badan (obesitas) dan menurunnya tingkat kebugaran. Mereka mengaku kesulitan untuk berolahraga secara teratur karena kesibukan mengurus rumah tangga, mengasuh anak, serta mengikuti berbagai kegiatan sosial di lingkungan tempat tinggal. Selain itu, keterbatasan

waktu dan kurangnya fasilitas olahraga di sekitar tempat tinggal menjadi faktor penghambat utama. Tidak adanya pihak yang secara khusus memberikan bimbingan, memotivasi, dan memantau kegiatan olahraga mereka juga turut menyebabkan semangat berolahraga menurun dari waktu ke waktu.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya suatu program latihan yang terencana, terstruktur, dan terpantau agar para ibu PKK dapat berolahraga dengan lebih konsisten dan efektif. Program latihan yang disusun dengan mempertimbangkan kemampuan fisik, waktu luang, dan kebutuhan mereka diharapkan dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani secara bertahap dan berkelanjutan. Selain itu, adanya sistem pemantauan dan motivasi dari pihak luar juga dapat menjadi faktor pendukung yang penting dalam menjaga komitmen berolahraga.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh program latihan yang terencana dan terpantau terhadap peningkatan kebugaran jasmani ibu PKK di wilayah tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kesadaran, motivasi, serta kebugaran jasmani masyarakat, khususnya bagi kelompok ibu PKK yang memiliki peran strategis dalam membangun keluarga yang sehat dan produktif.

Berbagai penelitian sebelumnya mendukung efektivitas aplikasi digital dalam meningkatkan kebugaran. Wang, dkk. (2020) menemukan bahwa aplikasi olahraga berbasis ponsel dapat meningkatkan keterlibatan pengguna dalam aktivitas fisik secara signifikan. Putri (2021) melaporkan bahwa ibu rumah tangga

yang mengikuti senam secara teratur mengalami peningkatan kebugaran jasmani. Selanjutnya, Rahman (2019) menyatakan bahwa dukungan teknologi mampu memperkuat efektivitas program kesehatan berbasis komunitas. Hal ini sejalan dengan temuan Jakicic et al. (2016) yang menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *mobile* dalam program penurunan berat badan dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik harian.

Secara teoretis, penelitian ini menggunakan dua landasan utama, yaitu *Teori Self-Determination* (Deci & Ryan, 1985) yang menekankan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik berpengaruh terhadap keterlibatan individu dalam olahraga, serta *Model Trans-Theoretical* (Prochaska & DiClemente, 1983) yang menjelaskan bahwa aplikasi *Fitness* dapat berfungsi sebagai media untuk membantu individu bergerak dari tahap niat menuju tindakan nyata dalam perubahan perilaku olahraga.

Namun demikian, di Indonesia, khususnya di tingkat komunitas ibu rumah tangga, kajian mengenai efektivitas penggunaan aplikasi Kelas *Fitness* dalam meningkatkan kebugaran jasmani masih terbatas. Belum banyak penelitian yang secara sistematis mengevaluasi sejauh mana penggunaan aplikasi tersebut benar-benar berpengaruh terhadap perubahan tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga yang memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan untuk melakukan penelitian lebih mendalam guna mengisi kesenjangan pengetahuan ini.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang berharga sekaligus manfaat praktis. Dari sisi akademis, hasil penelitian akan

menambah pemahaman mengenai peran teknologi digital dalam intervensi kebugaran bagi kelompok perempuan dewasa, khususnya ibu rumah tangga yang aktif di komunitas. Dari sisi praktis, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program-program kebugaran berbasis aplikasi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik ibu rumah tangga. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pemerintah daerah, pengelola rumah tangga, serta pengembang aplikasi kebugaran dalam merancang intervensi kebugaran yang inklusif dan berkelanjutan.

Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh latihan dengan penggunaan aplikasi Kelas *Fitness* terhadap tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga menjadi sangat relevan dan penting untuk dilakukan. Melalui pemahaman yang lebih baik mengenai efektivitas pendekatan ini, diharapkan akan tercipta solusi inovatif yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisik ibu rumah tangga, sehingga mereka dapat menjalankan peran mereka secara lebih optimal dalam keluarga maupun masyarakat.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran ibu PKK yang masih rendah akibat kesibukan dan kurangnya waktu untuk berolahraga secara teratur
2. Terbatasnya akses dan fasilitas olahraga yang memadai bagi ibu PKK.

3. Minimnya pengetahuan ibu PKK tentang latihan fisik yang efektif dan aman
4. Belum banyak pemanfaatan aplikasi Kelas *Fitness* sebagai alternatif solusi dalam meningkatkan kebugaran ibu PKK

1.3 Pembatasan Masalah

1. Penelitian hanya membahas pengaruh penggunaan aplikasi Kelas *Fitness* berbasis *mobile* terhadap tingkat kebugaran ibu PKK.
2. Komponen kebugaran jasmani yang dikaji meliputi daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan komposisi tubuh.
3. Subjek penelitian dibatasi pada ibu-ibu PKK di wilayah yang ditentukan.
4. Faktor lain di luar penggunaan aplikasi (misalnya pola makan, kondisi kesehatan lain, atau aktivitas fisik di luar program) tidak dibahas secara mendalam.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah latihan dengan menggunakan aplikasi Kelas *Fitness* berpengaruh terhadap tingkat kebugaran ibu PKK?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan aplikasi Kelas *Fitness* terhadap tingkat kebugaran ibu PKK.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu di bidang pendidikan jasmani, kesehatan masyarakat, dan teknologi olahraga.

- b. Menjadi referensi tambahan mengenai efektivitas aplikasi digital terhadap peningkatan kebugaran jasmani ibu rumah tangga.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi ibu PKK: menyediakan solusi olahraga mandiri yang praktis, fleksibel, dan sesuai kebutuhan.
- b. Bagi pengurus PKK: menjadi acuan dalam menyusun program pembinaan kesehatan berbasis komunitas.
- c. Bagi pemerintah dan instansi terkait: sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program kesehatan masyarakat dengan memanfaatkan teknologi digital.

