

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memiliki hidup sehat merupakan harapan semua orang. Kekayaan lahir dan batin tidak akan ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit, baik itu karena virus ataupun karena aktivitas yang tidak memperhatikan kondisi tubuh. Oleh karena itu, kesehatan merupakan dambaan bagi semua orang. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktivitas rutin dengan memperhatikan gaya hidup sehat, mulai dari makanan yang dikonsumsi, waktu istirahat, aktivitas sehari-hari, dan berolahraga.

Namun, ada beberapa orang yang sakit akibat terinfeksi virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*). Virus ini menyerang sistem kekebalan tubuh tepatnya sel CD4, dimana sel CD4 memiliki peran sebagai saklar pengaktif sistem imun lainnya sehingga orang dengan HIV rentan terhadap berbagai jenis penyakit lain. HIV menular lewat kontak cairan tubuh, diantaranya melalui hubungan seksual, transfusi darah, pemakaian alat-alat yang sudah tercemar HIV, melalui ibu kepada janin di kandungannya dan bayi yang disusunya. Keadaan penderita HIV akan semakin parah apabila kekebalan tubuhnya semakin menurun. Untuk itu penderita HIV harus menjaga kekebalan tubuhnya dengan cara mengonsumsi obat ARV (*antiretroviral*) dan menjalankan gaya hidup sehat, yang salah satunya adalah berolahraga.

Sejak pertama kali ditemukan sampai dengan Juni 2018, HIV/AIDS telah dilaporkan keberadaannya di 433 dari 514 kabupaten/kota di 34 provinsi di

Indonesia. Jumlah penderita HIV di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan terdapat 640.000 orang di Indonesia yang hidup dengan HIV dan ironisnya diperkirakan baru 47% orang dengan HIV/AIDS yang mengetahui status HIV mereka dan paling banyak ditemukan pada kelompok umur 25–49 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Olahraga sangat penting bagi semua orang karena dapat menjaga kondisi kesehatan, apalagi bagi penderita HIV karena olahraga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kebugaran fisik, meningkatkan suasana hati serta mengatasi efek dari ARV yang dikonsumsi. Olahraga yang dipilih sebaiknya berupa aktivitas yang ringan dan disukai yang bertujuan untuk mendorong melakukan aktivitas tersebut dilakukan secara rutin. Selain itu, bagi yang belum terbiasa berolahraga akan merasakan ketidaknyamanan dalam jangka pendek seperti sesak napas, sakit pada otot dan lain-lain. Aktivitas fisik atau olahraga yang cocok bagi penderita HIV seperti senam, dansa, berenang, lari, berjalan, dan lain-lain. Prinsipnya, penderita HIV harus memilih latihan yang paling menyenangkan dan mampu untuk diikuti sesuai dengan kondisinya secara teratur. Penderita HIV tidak disarankan untuk melakukan latihan berat, seperti lari jarak jauh, bersepeda jarak jauh, dan lain-lain, terutama jika penderita tidak terbiasa melakukannya. Yang perlu diketahui bahwa latihan yang terlalu berat dapat menurunkan imunitas dan membuat penderita lebih rentan terhadap infeksi penyakit lain.

Dari beberapa penelitian sebelumnya, olahraga untuk penderita HIV dianjurkan berupa program latihan aerobik 3-5 sesi per minggu, dimana setiap sesi

20-60 menit dan intensitas 50-85% denyut nadi maksimal. Atau, latihan ketahanan yang berfokus pada kelompok otot besar, dengan intensitas sedang, dilakukan pengulangan 8-12 kali per latihan, dan terjadi peningkatan mengikuti kemajuan penderita HIV.

Dalam penanggulangan HIV/AIDS di Indonesia, pemerintah melalui Kementerian Sosial membuat tempat rehabilitasi sosial untuk menangani orang dengan HIV. Salah satunya, Balai Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Human Immunodeficiency Virus “Bahagia” di Medan atau disingkat sebagai BRSODH “Bahagia” di Medan. Balai ini memiliki beberapa program bagi penerima manfaat yaitu bimbingan psikososial, mental spiritual, keterampilan kerja dan olahraga.

Kegiatan olahraga di Balai Rehabilitasi Sosial Orang Dengan HIV “Bahagia” di Medan dibagi menjadi dua kegiatan, yaitu kegiatan senam setiap hari Jum’at dan kegiatan olahraga mandiri. Kegiatan senam dilakukan penerima manfaat dan pegawai balai selama 1 jam. Sedangkan, kegiatan mandiri berupa bulu tangkis, tenis meja, dan bola voli yang dilakukan pada sore hari, dalam kegiatan ini hanya beberapa penerima manfaat yang melakukannya.

Berdasarkan uraian latar belakang yang penulis paparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Balai Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Human Immunodeficiency Virus “Bahagia” di Medan. Untuk itu penulis membuatnya dalam suatu karya ilmiah yaitu skripsi yang berjudul **Analisis Aktivitas Fisik Orang Dengan HIV di Balai Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Human Immunodeficiency Virus “Bahagia” di Medan.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana aktivitas fisik orang dengan HIV?
2. Bagaimana kondisi fisik orang dengan HIV?
3. Apa tujuan aktivitas fisik bagi orang dengan HIV?
4. Bagaimana aktivitas fisik orang dengan HIV di Balai Rehabilitasi Sosial Orang Dengan HIV Bahagia Medan?

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik penderita HIV di Balai Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Human Immunodeficiency Virus “Bahagia” di Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti uraikan sebelumnya, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana aktivitas fisik orang dengan HIV di Balai Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Human Immunodeficiency Virus “Bahagia” di Medan.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas fisik orang dengan HIV di Balai Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Human Immunodeficiency Virus “Bahagia” di Medan.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Dapat digunakan sebagai masukan, pertimbangan, serta sebagai bahan evaluasi untuk Balai Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Human Immunodeficiency Virus “Bahagia” di Medan.
2. Memberikan pengetahuan dan informasi tentang aktivitas fisik untuk orang dengan HIV.
3. Memberikan sumbangan positif dalam menambah sumber pengetahuan, referensi, dan kajian bagi peneliti yang berkaitan dengan penelitian ini.

