

Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu

Riski Rinaldi, Deswandi, Zulman, Eldawaty

Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
riskirinaldi1999@gmail.com, deswandi@fik.unp.ac.id, zulman@fik.unp.ac.id, eldawaty@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Ibu Rumah Tangga, *Harvard Step Up Test*.

Abstrak : Penelitian ini dilakukan karena di duga kurangnya tingkat kebugaran jasmani dari ibu rumah tangga di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga. Jenis penelitian yaitu jenis penelitian deskriptif. Jumlah sampel adalah 19 orang ibu rumah tangga di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran tes kebugaran jasmani dan data sekunder yaitu data ibu rumah tangga yang di peroleh dari Kantor Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Kemudian data di analisis dengan menggunakan persentase. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Memiliki kebugaran jasmani pada kategori cukup dengan persentase 63,16%

Keywords : *Physical Fitness, Housewife, Harvard Step Up Test.*

Abstract : *This research was conducted because it was suspected that the lack of physical fitness level of housewives in Ujungbatu, Ujungbatu District, Rokan Hulu Regency. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of housewives. This type of research is a type of descriptive research. The number of samples was 19 housewives in Ujungbatu, Ujungbatu District, Rokan Hulu Regency. The type of data in the study, namely primary data derived from the results of physical fitness test measurements and secondary data, namely data from housewives obtained from the Ujungbatu District Office, Rokan Hulu Regency. Then the data is analyzed using percentages. From the results of data analysis shows that the level of physical fitness of housewives in Ujungbatu, Ujungbatu District, Rokan Hulu Regency. Have physical fitness in the sufficient category with a percentage of 63.16%*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran dan prestasi pekerjaannya, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi,

sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun Negara. "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional"

(Nur, Madri & Zalfendi, 2018). "Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadibagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan" (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Aktifitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga tingkat kesehatan seseorang khususnya bagi ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga merupakan salah satu kelompok masyarakat yang perlu melakukan olahraga. Sejalan dengan bertambahnya umur, kemampuan fisik maupun mental mulai menurun, tidak mampu lagi melakukan pekerjaan-pekerjaan yang lebih berat. Terjadinya peningkatan kebugaran jasmani ibu rumah tangga ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri ibu rumah tangga. kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari. "Sejalan dengan bertambahnya umur, kemampuan fisik maupun mental mulai menurun, tidak mampu lagi melakukan pekerjaan-pekerjaan yang lebih berat, selain itu ibu rumah tangga terlalu Terjadinya peningkatan kebugaran jasmani ibu rumah

tangga ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri ibu rumah tangga" (Sepriani & Eldawaty, 2018). "Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti" (Neldi, 2018).

Kecamatan Ujungbatu memiliki 5 kelurahan yaitu Kelurahan Ujungbatu, Kelurahan Ujungbatu Timur, Kelurahan Suka Damai, dan Kelurahan Pematang Tebih. Jumlah penduduk sebanyak 46,331 orang, sedangkan data jumlah ibu rumah tangga di RT 01 RW 12, kelurahan Ujungbatu sebanyak 131 orang. Aktivitas yang dilakukan para ibu rumah tangga selain pekerjaan sebagai IRT yaitu berdagang, ada yang melakukan pekerjaan di kebun dan ada yang hanya melakukan pekerjaan mengasuh anak saja. Terlihat bahwasanya banyak sekali ibu rumah tangga yang melakukan aktivitas fisik yang tidak seimbang dengan kondisi tubuh, dan sering kali mengalami kelelahan yang berlebihan.

Ibu rumah tangga di RT 01 RW 12, kelurahan Ujungbatu kebanyakan hanya dirumah saja, yang hanya melakukan pekerjaan seperti menyapu, mencuci,

memasak, dan pekerjaan ibu rumah tangga lainnya. Ibu rumah tangga yang membantu suami berdagang sebanyak 33 orang, ibu yang dirumah saja sebanyak 74 orang, ibu yang bekerja di kebun sebanyak 14 orang, dan ibu yang berkerja di kantor sebanyak 10 orang.

Ibu rumah tangga tidak begitu mengutamakan olahraga dikarenakan masih sedikitnya pemahaman dan pengetahuan mereka tentang pentingnya olahraga terhadap tubuh. Hal ini disebabkan kebanyakan dari mereka menganggap olahraga hanya membuat badan menjadi capek dan tidak sempat olahraga dikarenakan waktu yang tidak ada.

Pada saat kegiatan rumah tangga sehari-hari seperti menyapu, mencuci, memasak mereka tampak kewalahan dan pekerjaan rumah tangganya akan berantakan yang tentu nantik akan berdampak bagi semua anggota keluarga.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk malakukan penelitian tentang kebugaran jasmani ibu rumah tangga di RT 01 RW 12, Kelurahan Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.

METODE

Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Dengan penelitian

deskriptif yakni: kebugaran jasmani ibu rumah tangga di RT 01 RW 12, Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Penelitian ini dilakukan pada ibu rumah tangga di RT 01 RW 12, Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu, sedangkan waktu penelitian akan dilaksanakan setelah seminar proposal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu rumah tangga di RT 01 RW 12, Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu, yang berjumlah sebanyak 131 orang. Sesuai pendapat Sugiyono dalam Suwirman (2015) "**populasi** merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karateristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan". Teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun yang bersedia adalah ibu rumah tangga tidak bekerja dan yang bersedia menjadi responden sebanyak 19 Orang. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Tes Harvard untuk menghitung indeks kebugaran jasmani berdasarkan kardiovaskuler seseorang.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga

Berikut peneliti akan mendeskripsikan hasil penelitian yang peneliti lakukan mengenai “Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah RT 01 RW 12, Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu”.

Sesuai dengan tujuan penelitian yang peneliti lakukan yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga di ujungbatu kecamatan ujungbatu kabupaten rokan hulu, yang peneliti ambil berdasarkan umur yang dibatasi yaitu 20 sampai 50 tahun, sebelum ditentukan tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga, terlebih dahulu data yang dikumpulkan dimasukkan ke dalam daftar nilai tes kebugaran jasmani Harvard step up tes.

Tabel 1 : Distribusi frekuensi Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga

No	Perempuan	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
1	>86	0	0%	Baik Sekali (BS)
2	76 - 86	3	15,79%	Baik (B)
3	61 - 75	12	63,16%	Cukup (C)
4	51 - 60	4	21,05%	Kurang (K)
5	<50	0	0%	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		19	100%	

Seperti terlihat pada tabel di atas, hasil perhitungan kebugaran jasmani ibu rumah tangga sebanyak 19 orang dapat di kelompokkan dalam 5 kategori, kebugaran

jasmani ibu rumah tangga baik sekali sebanyak 0 orang ibu rumah tangga, dengan persentase 0%, kemudian kategori kebugaran jasmani ibu rumah tangga baik sebanyak 3 orang ibu rumah tangga, dengan persentase 15,79%, kategori kebugaran jasmani ibu rumah tangga cukup sebanyak 12 orang ibu rumah tangga, dengan persentase 63,16%, kategori kebugaran jasmani ibu rumah tangga kurang sebanyak 4 orang ibu rumah tangga, dengan persentase 21,05% selanjutnya yaitu kategori kebugaran jasmani ibu rumah tangga kurang sekali sebanyak 0 orang ibu rumah tangga, dengan persentase 0%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka diperlukan pembahasan lebih lanjut. Tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga RT 01 RW 12, Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh informasi yaitu dari 19 responden ibu rumah tangga RT 01 RW 12, Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu, melakukan tes kebugaran jasmani diketahui bahwa tidak ada ibu rumah tangga yang berklasifikasi baik sekali dan berklasifikasi sangat kurang. Berklasifikasi baik sebanyak 3

orang ibu rumah tangga dengan kebugaran jasmani persentase (15,79%). Hal ini disebabkan karena ibu rumah tangga ini rutin melakukan olahraga, pada saat peneliti mewawancar ibu-ibu ini mereka menjawab bahwa olahraga itu penting untuk tubuh nya guna meningkatkan kebugaran jasmani nya, ibu-ibu ini juga menyatakan durasi olahraga mereka memang tidak lama tapi mereka tersebut selalu meyempatkan sedikit waktu untuk berolahraga dipagi hari sebelum aktifitas dan di sore hari sesudah aktifitas kerjanya, dengan pernyataan tersebut peneliti memberikan saran kepada ibu-ibu ini untuk meningkatkan kebugaran jasmani nya agar lebih baik sekali ibu-ibu perlu sedikit menambah durasi dan sedikit menambah intensitas latihanya sehingga kebugaran ibu-ibu bisa terjaga dengan baik bahkan bisa meningkat. Berklasifikasi cukup sebanyak 12 orang ibu rumah tangga dengan kebugaran jasmani persentase (63,16%). Disini peneliti menemukan permasalahan kepada ibu rumah tangga ini ternyata mereka hanya melakukan aktifitas rumah tangga saja tidak ada aktifitas lain seperti olahraga, salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani ibu rumah tangga ini peneliti menemukan faktor teknologi, karena ibu-ibu ini mengakui bahwa setelah pekerjaan rumah

tangga nya selesai mereka tidak menyempatkan untuk berolahraga melaikan lebih suka memainkan handphone (HP) hal ini lah yang menyebabkan banyaknya ibu rumah tangga kebugaran jasmani nya dalam ketegori cukup, namum peneliti memberikan saran kepada ibu ruamh tangga ini bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani itu harus dilakukan dengan berolahraga seperti bersepeda atau mengikuti senam, peneliti juga memberikan gambaran bahwa teknologi seperti handphone bisa ibu-ibu gunakan untuk melihat olahraga-olahraga yang dilakukan dirumah apabila mereka tidak ingin olahraga di luar rumah dan peneliti juga memberikan sedikit pengetahuan tentang olahraga itu tidak membuat badan capek melainkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dan berklasifikasi kurang sebanyak 4 orang ibu rumah tangga dengan kebugaran jasmani persentase (21,05%). Hal ini disebabkan karena faktor yang mempengaruhi nya itu terdapat pada pola hidup dan teknologi, inilah yang menyebabkan ibu rumah tangga ini mempunyai kebugaran jasmani di kategori kurang, karena mereka mengerjakan pekerjaan rumah itu sudah dibantu oleh asisten rumah tangga sehingga kegiatan mereka itu hampir tidak ada, mereka hanya

menghabiskan waktu dengan handphone seharian sehingga waktu istirahatnya juga kurang dan waktu aktifitas juga tidak ada, jadi disini peneliti memberikan arahan kepada ibu-ibu ini bahwa mereka harus merubah pola hidup yang sehat seperti istirahat yang cukup dan mau melakukan olahraga di rumah atau di luar rumah sehingga mereka dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.. Menurut Kusmaedi (2008) dalam jurnal kebugaran jasmani mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, Sebagian ibu rumah tangga RT 01 RW 12, Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu masih sedikit yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah asupan gizi, pola hidup dan teknologi. Kegiatan sehari-hari sebagai ibu rumah tangga, pada saat melakukan kegiatan mencuci baju, memasak, menyapu, dan kegiatan rumah lainnya. Pasti akan sangat membutuhkan energi yang sangat banyak, untuk melakukan kegiatan tersebut.

Dengan adanya peningkatan kebugaran jasmani maka ibu rumah tangga akan terlihat lebih semangat, dan ibu rumah tangga akan memiliki ketahanan fisik yang baik sehingga mampu untuk berkonsentrasi dalam berbagai kegiatan di dalam rumah tangga, sehingga ibu rumah tangga tidak akan cepat merasa lelah.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh oleh peneliti. Kebugaran jasmani ibu rumah tangga RT 01 RW 12, Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu, terdapat 3 oarang degan klasifikasi kebugaran jasmani yang baik dan rata-rata 12 orang dengan klasifikasi kebugaran jasmani yang cukup, dan 4 orang dengan klasifikasi kebugaran jasmani yang kurang. Cara meningkatkan kebugaran jasmani seseorang salah satunya adalah dengan berolahraga yang benar dan teratur agar tubuh akan terus beradaptasi sesuai dengan kapasitasnya.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan dari 19 responden ibu rumah tangga RT 01 RW 12, Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu diketahui bahwa tidak ada ibu rumah tangga yang berklasifikasi kebugaran jasmani baik sekali

dan berkalsifikasi kurang sekali. Terdapat 3 orang ibu rumah tangga dengan kebugaran jasmaninya baik dengan persentase (15,79%). Pada kategori cukup peneliti menemukan 12 orang ibu rumah tangga dengan kebugaran jasmani cukup dengan persentase (63,16%). Dan pada kategori kebugaran jasmani kurang peneliti menemukan sebanyak 4 orang ibu rumah tangga dengan kebugaran jasmani kurang dengan persentase (20,05%). Jadi berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan mengenai tes kebugaran jasmani ibu rumah tangga RT 01 RW 12, Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu, masih sedikit ibu rumah tangga yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan masih banyak ibu rumah tangga yang mempunyai kebugaran jasmani yang cukup atau kurang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman ibu rumah tangga tentang pentingnya olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya dan masih banyak ibu rumah tangga yang terpengaruh terhadap teknologi yang sangat jauh berkembang pesat pada saat sekarang ini, salah satu pengaruh pada saat ini yaitu handphone karena ini sangat jelas pengaruhnya untuk ibu rumah tangga dan untuk semua masyarakat, seperti yang biasanya ibu rumah tangga memasak makanan itu sudah

melakukan aktifitas fisik seperti mulai dari memotong, mencuci, dan menggoreng bahan masakan tetapi sekarang ibu rumah tangga hanya diam dan tinggal membeli makanan secara online melalui sosial media, dan ini jadi berkaitan dengan pola hidup yang kurang sehat, seharusnya tubuh beristirahat yang cukup dan bergerak dengan cukup sekarang tidak ada aktifitas fisik. Selain itu makanan yang dimasak lebih sehat dan bergizi tetapi dengan makanan cepat saji dan praktis dapat membuat dampak pada Kesehatan ibu rumah tangga itu sendiri.

Maka dari itu ibu rumah tangga ibu rumah tangga RT 01 RW 12, Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Harus bisa meluangkan waktu untuk berolahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, karena ibu rumah tangga mempunyai peran penting dalam kegiatan rumah tangga, jika ibu rumah tangga kebugaran jasmani nya rendah maka dapat berdampak pada Kesehatan ibu rumah tangga itu dan apabila itu terjadi maka akan terjadi kekacaun dalam rumah tangga. Untuk itu peneliti mengingatkan kepada ibu rumah tangga bahwa obat yang lebih bagus untuk segala macam penyakit yaitu olahraga, maka dengan berolahraga dapat membuat badan selalu sehat dan bugar.

DAFTAR PUSTAKA

- H. Nur, M. M, and Zalfendi FIK-UNP,
*“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani
Pada Siswa Putera Yang Mengikuti
Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30
Padang”, jm, vol. 3, no. 1, pp. 67-76,
Jun. 2018*
- Neldi, H. 2018. *Kontribusi Status Gizi Terhadap
Kesegaran Jasmani. Jurnal: Performa
Olahraga Volume 3 No 1 : 60-60.*
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. 2018. *Kebugaran
Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai
Nagari Jambak Kecamatan Lubuk
Sikaping Kabupaten Pasaman. Jurnal
MensSana Volume 3 No 2 : 47-52.*
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma,
H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran
jasmani berdasarkan status gizi. Media
Ilmu Keolahragaan Indonesia, 71, 24-34.*