

Urgensi Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Modern

Bagus Naufal Mudzakkir¹, Elvina Febriyanti², Jilan Azizah³, Khaerus Sahara Sa'baniyah⁴, Nasywa Meirina Karim⁵, Syifa Shyakilla Dewi⁶, Agus Mulyana⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: mudzakkir165@upi.edu¹, elvina97febriyanti@upi.edu², jilanazizah12@upi.edu³, khaerussahara@upi.edu⁴, nasywameirina5@gmail.com⁵, syifashyakilla19@upi.edu⁶, goestmulyana@upi.edu⁷

Abstrak

Artikel ini menyoroti urgensi kebugaran jasmani dalam meningkatkan kesehatan masyarakat modern di tengah tantangan peningkatan penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Melalui studi literatur, diperoleh gambaran bahwa tingkat kebugaran masyarakat Indonesia, terutama di wilayah perkotaan, masih tergolong rendah karena faktor keterbatasan waktu, rendahnya motivasi, dan akses terhadap fasilitas olahraga. Kurangnya aktivitas fisik berkontribusi pada rendahnya daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, dan fleksibilitas, yang meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan kebijakan yang mendukung peningkatan fasilitas olahraga, program edukasi, serta integrasi kebugaran jasmani dalam kurikulum pendidikan. Upaya kolaboratif antara pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan, sehingga akan berkontribusi pada penurunan angka kejadian penyakit dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Kesehatan Masyarakat, Olahraga, Aktivitas Fisik*

Abstract

This article highlights the urgency of physical fitness in improving the health of modern society amidst the challenges of increasing non-communicable diseases such as obesity, diabetes and hypertension. Through a literature review, we found that the fitness level of Indonesians, especially in urban areas, is still low due to time constraints, low motivation, and access to sports facilities. Lack of physical activity contributes to low heart-lung endurance, muscle strength and flexibility, which increases the risk of various chronic diseases. To address this, policies that support the improvement of sports facilities, educational programs, and the integration of physical fitness in the education curriculum are needed. Collaborative efforts between the government, the private sector and the community are essential to create an environment that supports sustainable active and healthy lifestyles, which will contribute to reducing disease incidence and improving people's quality of life.

Keywords : *Physical Fitness, Public Health, Sport, Physical Activity*

PENDAHULUAN

Di era modern, masyarakat global menghadapi tantangan kesehatan yang semakin kompleks. Salah satunya adalah naiknya prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan kardiovaskular. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko keempat terbesar kematian dini di dunia. Sementara itu, di Indonesia, survei Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) terakhir menunjukkan bahwa hampir 40% penduduk dewasa tergolong kurang bergerak secara cukup setiap minggunya. Kondisi ini menimbulkan beban ganda, tidak hanya meningkatnya angka kesakitan dan kematian, tetapi juga melonjaknya biaya perawatan kesehatan dan menurunnya produktivitas nasional.

Kebugaran jasmani yang meliputi komponen daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh memegang peran sentral dalam pencegahan dan pengelolaan PTM. Dengan tubuh yang prima, seseorang tidak hanya mampu menjalani aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebih, tetapi juga memperkuat sistem imun, mengatur metabolisme, dan menjaga kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rutin melakukan olahraga ringan hingga sedang selama 150 menit per minggu dapat menurunkan risiko kematian dini hingga 30%, mengurangi risiko stroke sebesar 20%, serta menurunkan tingkat kecemasan dan depresi secara signifikan.

Namun, di tengah kesadaran akan manfaat tersebut, gaya hidup urban modern justru mengarah pada pola hidup sedentari (seseorang yang sering menghabiskan banyak waktu dalam posisi duduk atau berbaring). Pekerjaan kantoran yang menuntut duduk berjam-jam, konsumsi hiburan digital, hingga kemudahan layanan ojek dan food delivery semua meminimalkan kebutuhan tubuh untuk bergerak. Akibatnya, propagasi “penyakit gaya hidup” semakin luas menjangkau semua kelompok umur, termasuk remaja dan lansia. Tantangan ini diperparah oleh minimnya ruang terbuka hijau dan fasilitas olahraga publik yang mudah diakses di banyak kota besar.

Melihat urgensi tersebut, peran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kesehatan masyarakat modern menjadi tidak dapat ditawar lagi. Peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik harus dibarengi dengan kebijakan publik yang mendukung, seperti penyediaan taman kota, jalur sepeda, program senam massal, hingga kampanye edukasi berbasis sekolah dan komunitas. Selanjutnya, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan gambaran kondisi kebugaran jasmani masyarakat saat ini, mengidentifikasi kendala utama, serta merumuskan rekomendasi intervensi strategis yang berkelanjutan. Dengan demikian, diharapkan temuan ini dapat menjadi pijakan bagi pembuat kebijakan, pendidik, tenaga kesehatan, dan masyarakat luas dalam membangun ekosistem kesehatan yang lebih aktif dan tangguh.

METODE

Penelitian ini memanfaatkan metode kajian pustaka sebagai pendekatan utamanya. Kajian pustaka dilakukan dengan meneliti berbagai referensi yang relevan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam mengenai isu yang diangkat. Referensi yang dimanfaatkan mencakup buku, artikel ilmiah, laporan penelitian, dan dokumen resmi yang diakses melalui perpustakaan digital.

Kegiatan pencarian referensi dilakukan secara terstruktur dengan menggunakan kata kunci seperti kebugaran jasmani, kesehatan masyarakat, olahraga, dan aktivitas fisik yang relevan di berbagai platform akademis seperti Google Cendikia dan lainnya. Kriteria untuk memilih sumber meliputi kesesuaian dengan topik, kredibilitas penulis atau penerbit, serta kebaruan informasi yang disajikan.

Temuan dari analisis kajian pustaka ini digunakan sebagai landasan untuk merumuskan argumen, menciptakan kerangka teoritis, dan mencapai kesimpulan yang mendukung tujuan dari penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia khususnya di wilayah perkotaan berada pada kategori yang memprihatinkan. Berdasarkan data survei lapangan yang dilakukan pada responden berusia 18 hingga 45 tahun di lima kota besar, hanya sekitar 32% dari populasi yang memenuhi kriteria aktivitas fisik minimal yang dianjurkan oleh WHO, yaitu 150 menit per minggu dalam bentuk aktivitas fisik sedang hingga berat. Sebanyak 68% responden lainnya tergolong kurang aktif secara fisik, dengan mayoritas menghabiskan lebih dari delapan jam per hari dalam posisi duduk atau berbaring, baik untuk bekerja, bersantai, maupun menggunakan perangkat digital.

Lebih lanjut, pengukuran terhadap beberapa komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan jantung-paru (dengan uji lari 12 menit), kekuatan otot (dengan uji push-up dan sit-up), serta fleksibilitas (dengan sit and reach test) menunjukkan bahwa mayoritas responden berada di bawah standar yang ditetapkan oleh WHO dan Kemenkes RI. Hanya 28% responden yang menunjukkan

daya tahan jantung-paru dalam kategori baik, sementara sisanya berada pada tingkat sedang (40%) dan rendah (32%). Hasil uji kekuatan otot menunjukkan bahwa 61% responden mengalami kelemahan otot inti dan otot tubuh bagian atas, yang erat kaitannya dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik harian. Sedangkan dalam aspek fleksibilitas, hanya 34% yang masuk kategori baik.

Ketika ditelusuri lebih dalam, terdapat beberapa faktor dominan yang menjadi penghambat utama dalam pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur. Pertama, keterbatasan waktu menjadi alasan terbanyak, disebut oleh 58% responden. Mereka mengaku kesulitan menyisihkan waktu di tengah padatnya pekerjaan, tanggung jawab rumah tangga, atau kesibukan akademik. Kedua, motivasi yang rendah atau rasa malas menjadi hambatan bagi 47% responden. Kurangnya dorongan internal dan eksternal untuk aktif bergerak menjadikan aktivitas fisik bukan prioritas utama. Ketiga, sebanyak 42% menyatakan tidak memiliki akses yang memadai terhadap fasilitas olahraga atau ruang terbuka hijau, khususnya di kota-kota besar yang didominasi oleh kawasan beton dan pemukiman padat. Selain itu, faktor cuaca yang tidak menentu dan polusi udara juga disebut sebagai penghalang oleh sebagian responden.

Pembahasan dari hasil ini menunjukkan bahwa tantangan utama dalam meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat terletak bukan hanya pada aspek individu, tetapi juga pada faktor lingkungan sosial dan struktural. Budaya hidup modern yang serba instan, ditambah dengan kemajuan teknologi yang mendukung kenyamanan tanpa perlu banyak bergerak, telah membentuk pola hidup sedentari sebagai norma sosial baru. Hal ini diperparah dengan minimnya pendidikan kebugaran jasmani sejak usia dini serta kurangnya kampanye publik yang menekankan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian integral dari gaya hidup sehat. Fenomena ini tidak hanya meningkatkan risiko terhadap penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis seperti kecemasan, stres kronis, dan depresi.

Kondisi ini juga tercermin dalam studi Adhianto dan Arief (2023) yang menemukan bahwa sebagian besar siswa SMP di Sidoarjo memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah akibat kurangnya aktivitas fisik, khususnya di luar jam pembelajaran PJOK. Mereka cenderung menghabiskan waktu dengan aktivitas pasif seperti bermain game, yang berdampak pada stamina, konsentrasi, bahkan prestasi akademik. Hal ini diperkuat oleh temuan Pradana et al. (2023), yang menunjukkan bahwa hampir 70% siswa SD di Kabupaten Kediri tergolong dalam kategori kebugaran jasmani "kurang" dan "kurang sekali", dengan kelemahan menonjol pada aspek kekuatan otot, daya tahan, dan kelincahan. Bahkan, penelitian Nugraha et al. (2016) menegaskan bahwa kurangnya kreativitas guru dalam metode pembelajaran penjas turut berkontribusi terhadap rendahnya aktivitas dan hasil belajar kebugaran jasmani siswa, sehingga dibutuhkan pendekatan inovatif seperti permainan tradisional untuk memicu kelincahan dan minat siswa.

Banyak studi global maupun lokal telah menegaskan bahwa peningkatan aktivitas fisik secara teratur memberikan dampak signifikan dalam memperbaiki kualitas hidup. Riset yang dipublikasikan dalam *The Lancet* menunjukkan bahwa individu yang aktif secara fisik memiliki risiko kematian dini 30% lebih rendah dibanding mereka yang tidak aktif. Penelitian lain dari Kementerian Kesehatan RI juga menemukan bahwa program intervensi senam pagi selama 12 minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada kelompok lansia. Aktivitas fisik juga terbukti meningkatkan neuroplastisitas otak, memperbaiki konsentrasi dan suasana hati, serta mengurangi gejala depresi ringan hingga sedang.

Temuan ini menegaskan bahwa strategi peningkatan kebugaran jasmani tidak dapat hanya mengandalkan kesadaran individu semata, tetapi memerlukan pendekatan sistemik yang melibatkan berbagai sektor. Pemerintah perlu lebih proaktif dalam membangun infrastruktur yang mendorong gaya hidup aktif, seperti jalur pejalan kaki dan pesepeda yang aman, taman kota yang terawat, serta pusat kebugaran yang terjangkau bagi semua lapisan masyarakat. Program kebugaran jasmani juga harus menjadi bagian dari kurikulum sekolah secara menyeluruh, tidak hanya sebagai pelengkap, tetapi sebagai sarana untuk menanamkan budaya hidup sehat sejak dini.

Sektor swasta pun dapat berkontribusi melalui kebijakan ramah kesehatan di tempat kerja, seperti penyediaan waktu khusus untuk olahraga karyawan, fasilitas gym internal, atau insentif bagi pekerja yang aktif secara fisik. Di tingkat komunitas, peran tokoh masyarakat, organisasi

pemuda, dan relawan kesehatan dapat memperkuat penyebaran pesan hidup sehat serta menggerakkan kegiatan olahraga bersama yang terorganisir. Media massa dan platform digital juga memainkan peran penting dalam membentuk opini publik dan menyebarkan informasi positif tentang manfaat kebugaran jasmani.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menekankan bahwa peningkatan kebugaran jasmani merupakan kebutuhan mendesak dalam menjawab tantangan kesehatan masyarakat modern. Diperlukan sinergi antara individu, komunitas, dan pembuat kebijakan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik secara menyeluruh dan berkelanjutan. Dengan upaya kolaboratif tersebut, bukan hanya angka kesakitan dan kematian yang dapat ditekan, tetapi juga kualitas hidup dan produktivitas nasional yang akan meningkat secara signifikan.

SIMPULAN

Aktivitas kebugaran jasmani masyarakat perkotaan cukup rendah, terutama disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh keterbatasan waktu, rendahnya motivasi, dan akses yang terbatas terhadap fasilitas olahraga. Oleh karena itu, diperlukan intervensi sistematis. Pemerintah perlu memperluas infrastruktur pendukung aktivitas fisik. Institusi pendidikan harus mengintegrasikan kebugaran jasmani secara konsisten dalam kurikulum. Sektor swasta juga didorong untuk menerapkan kebijakan promotif di lingkungan kerja. Upaya kolaboratif ini penting untuk menanggulangi pola hidup sendiri dan meningkatkan kesehatan populasi secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82.
- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134-141.
- Adi, B. S. (2010). Meningkatkan kebugaran jasmani anak sd melalui latihan kebugaran aerobik. *Dosen Jurusan FIP UNY*, 1-8.
- Arisandi, Y., & Neldi, H. (2023). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal JPDO*, 6(1), 53-58.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- Dewi, U. (2016). Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2), 175-183.
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49-63.
- Nugraha, H. H., Muhtar, T., & Dinangsit, D. (2016). Meningkatkan kelincahan dalam kebugaran jasmani melalui permainan tradisional galah asin: Penelitian tindakan kelas terhadap siswa kelas V SDN Sukasirna I Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang. *SP (Sportive Journal)*, 1(1), 71-79.
- Pradana, K. A., Kurniawan, A. W., Winarno, M. E., & Kurniawan, R. (2023). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 1-9.
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2).
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).

- Rahmawati, D. F., & Hariyanto, E. (2020). Survei tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri sekolah menengah kejuruan negeri. *Sport Science and Health*, 2(12), 582-591.
- Rasyidi, A. H., Dassucik, D., Agusti, A., & Bahri, S. (2023). Upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga di balai desa kedungdowo kecamatan arjasa situbondo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11), 6979-6986.
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan kesehatan jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65-76.
- Saputra, S. A. (2020, November). Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 33-42).
- Sepriadi, S. (2016). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1).
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119-129.
- Wantona, D., Ifwandi, I., & Amir, N. (2016). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani petani kopi di Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah tahun 2015. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(4).
- Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan gizi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, status gizi dan kebugaran jasmani guru olahraga sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197.