

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Angka kesakitan (morbiditas) merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk. Semakin tinggi morbiditas, menunjukkan derajat kesehatan penduduk semakin buruk. Sebaliknya semakin rendah morbiditas menunjukkan derajat kesehatan penduduk yang semakin baik (Dinarta Hanum dan Purhadi, 2013). Pengertian morbiditas (kesakitan) adalah kondisi seseorang sakit sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari untuk bekerja, mengurus rumah tangga dan kegiatan lainnya. Morbiditas (kesakitan) merupakan kesakitan dari berbagai gejala sindrom seperti, tuberkulosis dan diare (Tobing Sari et al., 2004).

Jakarta menghadapi tantangan epidemiologi yang unik karena sifatnya yang sangat urban, dan prevalensi penyakit menular seperti demam berdarah, TBC, dan infeksi saluran pernapasan yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat (Batra, 2022). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2020, sepuluh penyakit utama yang tercatat antara lain hipertensi dengan 368.178 kasus, infeksi saluran pernapasan atas (317.732 kasus), *common cold* (311.575 kasus), faringitis akut (49.837 kasus), dispepsia (226.789 kasus), diare (100.085 kasus), demam (122.582 kasus), myalgia (90.211 kasus), diabetes mellitus (19.380 kasus), dan sakit kepala (7.940 kasus).

Kelompok yang lebih rentan terkena penyakit adalah kelompok masyarakat yang sedang menjalani masa hukumannya sebagai warga binaan di lembaga pemasyarakatan. Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) merupakan tempat pembinaan untuk para narapidana. Narapidana memang sangat rentan terhadap serangan berbagai ancaman penyakit, karena kehidupan didalam lingkungan lapas memang jauh dari kelayakan. Kondisi lapas dengan sarana dan prasarana, lingkungan dan sanitasi yang kurang memadai diduga merupakan faktor pendukung yang menyebabkan tingginya angka kesakitan dilingkungan lapas dan rutan, karena

lingkungan yang buruk sangat berpotensi untuk mempengaruhi personal hygiene narapidana (Sari, 2019). Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu adalah lembaga pemasyarakatan yang memiliki keterbatasan dalam fasilitas untuk kegiatan fisik dan kebugaran bagi WBP. Kondisi ini menyebabkan warga binaan sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan aktivitas fisik yang memadai, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Gerakan yang dilakukan saat waktu kosong maupun perjalanan transportasi dari satu tempat menuju ke tempat yang lain atau yang merupakan bagian dari pekerjaan merupakan contoh dari aktivitas fisik. (World Health Organization, 2024). Aktivitas fisik yang teratur memiliki hubungan erat dengan penurunan angka kesakitan dan pencegahan berbagai penyakit kronis. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independent untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain (Desy, 2023). Sebaliknya, aktivitas fisik yang cukup dan seimbang mampu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mengurangi risiko gangguan kesehatan fisik maupun mental.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ardyan Pratama Putra et al., 2016) di Lapas Kelas IIA Wanita Kota Semarang menyebutkan bahwa dari 100 WBP ditemukan 43 (43,0%) WBP yang menderita hipertensi, hal tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan pada WBP di Lapas. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kesakitan yang dilakukan di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu serta memberikan dasar pertimbangan dalam perbaikan program kebugaran dan kesehatan di lingkungan pemasyarakatan.

Aktivitas fisik memegang peran penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Namun, di lingkungan Lapas Perempuan, Warga

Binaan Pemasyarakatan (WBP) seringkali menghadapi keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik akibat kondisi lingkungan yang terbatas dan minimnya fasilitas pendukung. Kondisi ini diperburuk oleh tekanan psikologis yang cenderung lebih besar pada penghuni lapas perempuan dibandingkan laki-laki, seperti stres, rasa kehilangan, dan rasa bersalah, yang dapat memengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan.

Penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kesakitan WBP, khususnya di lapas perempuan, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu dipilih sebagai lokasi penelitian karena lembaga ini menghadapi tantangan overkapasitas yang signifikan, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan para penghuninya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan data empiris yang dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan program pembinaan fisik yang lebih baik di lapas perempuan, sekaligus mendukung peningkatan kualitas hidup WBP dan kesiapan mereka untuk kembali ke masyarakat.

Dalam perspektif Islam, aktivitas fisik bukan hanya kebutuhan biologis, namun juga merupakan bagian dari upaya menjaga amanah kesehatan yang diberikan Allah. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Al-Mulk [67]: 15:

فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ ۚ

Artinya: *“Berjalanlah di muka bumi dan makanlah dari rezeki-Nya”* (Q.S. Al-Mulk [67]: 15).

Yang dipahami ulama sebagai dorongan untuk tetap bergerak, bekerja, dan tidak hidup dalam kemalasan fisik. Al-Qur'an juga memberikan isyarat lainnya tentang pentingnya bergerak dan bekerja sebagai aktivitas yang menyehatkan, sebagaimana tercermin dalam firman Allah SWT dalam Surah At-Taubah [9]: 105 yang berbunyi:

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ ۚ وَالْمُؤْمِنُونَ

Artinya: “Dan katakanlah: Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu” (QS. At-Taubah [9]: 105).

Perintah untuk beramal ini tidak hanya bermakna aktivitas spiritual, tetapi juga mencakup gerak fisik yang menjadi bagian dari ritme kehidupan seorang muslim. Aktivitas fisik yang cukup membantu menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, sehingga seseorang mampu menjalani perannya sebagai hamba maupun anggota masyarakat secara optimal.

Lebih lanjut, menjaga kesehatan dan mencegah penyakit merupakan bagian dari tanggung jawab seorang muslim terhadap dirinya. Allah SWT berfirman dalam Surah An-Nisa [4]: 29 yang berbunyi:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ

Artinya: “...janganlah kamu membunuh dirimu...” (QS. An-Nisa [4]: 29).

Oleh para ulama juga ditafsirkan sebagai larangan melakukan hal-hal yang dapat merusak kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Ayat ini menegaskan bahwa upaya pencegahan penyakit dan pengurangan risiko kesakitan termasuk dalam bentuk menjaga diri dari kebinasaan. Aktivitas fisik yang teratur menjadi bagian dari implementasi nilai ini, karena semuanya berkontribusi menurunkan beban penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. Pada hadist lainnya, Rasulullah SAW juga menekankan bahwa kesehatan adalah dasar penting untuk kuatnya ibadah dan produktivitas. Rasulullah SAW bersabda:

وَقَالَ: سَلُوا اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ، فَإِنَّهُ لَمْ يُعْطَ أَحَدٌ بَعْدَ الْيَقِينِ شَيْئًا خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ

Artinya: “Mintalah kepada Allah kesehatan, karena sesungguhnya tidak ada karunia yang lebih baik setelah keimanan selain kesehatan.” (HR. Tirmidzi). Pesan ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik merupakan anugerah utama yang harus dijaga. Rasulullah SAW juga menegaskan pentingnya kesehatan sebagai modal kehidupan, sebagaimana sabdanya:

نِعْمَتَانِ مَغْبُوتٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: *“Dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu karena tidak memanfaatkannya: kesehatan dan waktu luang”* (HR. Bukhari No. 6412).

Hadis ini menegaskan bahwa kesehatan adalah nikmat besar yang sering diabaikan. Dari pemaparan diatas, maka dapat peneliti tarik garis besar bahwa aktivitas fisik dan tingkat kesakitan merupakan dua aspek yang saling berkaitan erat dalam perspektif Islam maupun kesehatan modern. Aktivitas fisik yang memadai tidak hanya menjadi bentuk ketaatan dalam menjaga amanah tubuh, tetapi juga berperan langsung dalam menekan risiko kesakitan melalui peningkatan sistem imun, perbaikan metabolisme, dan penguatan fungsi organ tubuh. Sebaliknya, kelalaian dalam menjaga aktivitas fisik dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit, baik akut maupun kronis, sehingga seseorang lebih mudah mengalami keluhan kesehatan yang berulang.

Dalam konteks Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), keterbatasan ruang gerak, padatnya hunian, serta keterbatasan fasilitas olahraga dapat memperburuk kondisi ini, menjadikan mereka salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap tingginya angka kesakitan. Oleh karena itu, upaya memahami hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kesakitan pada WBP perempuan menjadi penting, bukan hanya untuk tujuan akademis, tetapi juga sebagai landasan untuk merancang intervensi pembinaan yang lebih humanis, promotif, dan sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari ibadah.

1.2 Rumusan Masalah

Warga Binaan Pemasyarakatan dihadapkan pada kondisi lingkungan lapas yang memiliki keterbatasan ruang gerak dan tekanan psikologis, yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka, termasuk meningkatkan risiko rasa sakit dan penyakit. Kondisi lingkungan lapas yang cenderung tidak memadai, serta keterbatasan fasilitas untuk kegiatan fisik, berpotensi meningkatkan angka kesakitan di kalangan WBP. Lingkungan yang kurang mendukung, seperti sanitasi yang buruk dan terbatasnya akses terhadap fasilitas kebugaran, diduga berkontribusi pada tingginya prevalensi penyakit seperti hipertensi, diabetes,

infeksi saluran pernapasan, dan penyakit lainnya. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kesakitan pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu serta memberikan dasar upaya perbaikan program kesehatan dan kebugaran di lingkungan masyarakat.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1) Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu?
- 2) Bagaimana gambaran angka kesakitan pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu?
- 3) Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan angka kesakitan pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu?
- 4) Bagaimana perspektif Islam dalam memandang aktivitas fisik sebagai bagian dari ikhtiar menjaga kesehatan tubuh dan mencegah timbulnya kesakitan pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kesakitan pada Warga Binaan Masyarakat di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan WBP.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Mendeskripsikan aktivitas fisik pada Warga Binaan Masyarakat.
- 2) Mengidentifikasi angka kesakitan pada Warga Binaan Masyarakat.
- 3) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan angka kesakitan pada Warga Binaan Masyarakat.

- 4) Menganalisis perspektif Islam dalam memandang aktivitas fisik sebagai bagian dari ikhtiar menjaga kesehatan tubuh dan mencegah timbulnya kesakitan pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan ilmu kesehatan masyarakat dan kedokteran preventif, khususnya terkait konsep hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kesakitan pada populasi khusus di lingkungan pemasyarakatan. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan konseptual dalam memahami bagaimana keterbatasan lingkungan, tekanan psikologis, serta minimnya fasilitas fisik di lapas berpotensi memengaruhi pola aktivitas fisik dan kondisi kesehatan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) perempuan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas perspektif keilmuan dengan mengintegrasikan pandangan Islam mengenai aktivitas fisik sebagai bagian dari ikhtiar menjaga kesehatan tubuh.

1.5.2 Manfaat Metodologik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan metodologis bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kesakitan pada populasi terbatas dan tertutup, seperti Warga Binaan Pemasyarakatan. Penggunaan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang dikombinasikan dengan data kesakitan berbasis catatan medis lapas diharapkan dapat memberikan gambaran pendekatan pengukuran yang lebih objektif dan aplikatif dalam penelitian kesehatan di lingkungan pemasyarakatan.

1.5.3 Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi awal yang komprehensif bagi pengelola lembaga pemasyarakatan mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menekan risiko kesakitan pada WBP perempuan. Temuan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam perencanaan program pembinaan kesehatan, penyediaan aktivitas fisik terstruktur, serta penguatan edukasi kesehatan yang sesuai dengan kondisi dan keterbatasan lingkungan lapas. Selain itu, bagi WBP, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik sebagai bentuk ikhtiar menjaga kesehatan selama menjalani masa pembinaan.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan awal bagi pengambil kebijakan di bidang pemasyarakatan dan kesehatan dalam merumuskan kebijakan pembinaan yang lebih berorientasi pada pencegahan penyakit melalui pendekatan aktivitas fisik, khususnya bagi WBP perempuan yang memiliki kerentanan kesehatan tertentu.