

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada orang sehat olahraga merupakan suatu kebutuhan yang penting bagi dirinya. Olahraga banyak memiliki manfaat bagi tubuh dan juga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Olahraga melatih fungsi alat-alat tubuh secara bertahap agar tetap normal pada waktu bergerak dan dengan sendirinya juga akan tetap normal pada waktu istirahat. Dengan melakukan olahraga seseorang dapat meningkatkan derajat kesehatan yang dinamis dan berarti meningkatkan kualitas hidup bagi orang itu sendiri.¹

Menurut UNESCO olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan perjuangan diri sendiri atau dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam.² Olahraga melibatkan aktivitas fisik dimana pengertian aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, terdapat 3 macam aktivitas fisik yang terkait dengan kesehatan tubuh yaitu ketahanan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), kekuatan (*strength*).³

Pada zaman yang sudah maju dan penuh dengan kesibukan seperti saat ini banyak orang yang tidak memperhatikan olahraga sebagai kebutuhan yang penting bagi kesehatan mereka sehingga banyak diantara mereka yang sudah berusia lanjut menderita penyakit degeneratif yang disebabkan oleh kurangnya latihan fisik atau olahraga.

Padahal, begitu banyak manfaat yang bisa diperoleh dari berolahraga. Namun, kesadaran untuk berolahraga itu masih kurang di kalangan masyarakat pada saat ini. Dari data yang diperoleh dari BPS RI, menunjukkan partisipasi penduduk dalam berolahraga dari tahun 2003 sebanyak 25,45% turun menjadi 23,23% pada tahun 2006 dan terus menurun menjadi

21,76% pada tahun 2009. Kemudian pada tahun 2014 mengalami kenaikan menjadi 24,96%. Dapat diartikan bahwa dari 100 penduduk Indonesia yang berusia di atas 10 tahun, hanya 25 orang yang berpartisipasi untuk berolahraga.⁴

Kapasitas vital paru adalah volume udara maksimal yang dapat dikeluarkan dalam satu kali bernafas setelah inspirasi maksimal dengan nilai rerata volume = 4500 mL⁵. Dengan melakukan olahraga seseorang dapat meningkatkan kapasitas vital paru mereka. Olahraga akan menyebabkan daya tahan dan kekuatan otot pernafasan meningkat sehingga kemampuan mengembang paru-paru pun bertambah. Selain itu, olahraga akan mengakibatkan peningkatan kemampuan otot pernafasan untuk mengatasi resistensi aliran udara pernafasan. Hal ini mengakibatkan peningkatan volume udara.⁶

Berdasarkan penelitian terhadap beberapa atlet dengan cabang olahraga diketahui bahwa nilai kapasitas vital paru pada orang yang terlatih adalah $\pm 4,2$ liter. Dimana atlet dengan nilai kapasitas vital paru lebih atau sama dengan 4,2 liter adalah pada cabang olahraga bola voli, renang, dayung, sepak bola, dan terbang layang.^{7,8}

Pada penelitian kali ini penulis ingin mengetahui apakah ada hubungannya melakukan olahraga dengan fungsi paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah di buat dalam bentuk pertanyaan dan pernyataan masalah

1.2.1 Pernyataan masalah

1. Terdapat hubungan kapasitas vital paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 yang berolahraga dan yang tidak berolahraga.

2. Terdapat hubungan kapasitas vital paksa paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 yang berolahraga dan yang tidak berolahraga.
3. Terdapat hubungan volume ekspirasi paksa 1 detik paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 yang berolahraga dan yang tidak berolahraga.

1.2.2 Pertanyaan masalah

1. Apakah terdapat hubungan kapasitas vital paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 yang berolahraga dan yang tidak berolahraga?
2. Apakah terdapat hubungan kapasitas vital paksa paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 yang berolahraga dan yang tidak berolahraga?
3. Apakah terdapat hubungan volume ekspirasi paksa 1 detik paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 yang berolahraga dan yang tidak berolahraga?

1.3 Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan kapasitas vital paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 yang berolahraga dibandingkan dengan yang tidak berolahraga.
2. Terdapat hubungan kapasitas vital paksa paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 yang berolahraga dibandingkan dengan yang tidak berolahraga.
3. Terdapat hubungan volume ekspirasi paksa 1 detik paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 yang berolahraga dibandingkan dengan yang tidak berolahraga.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum :

Diketahui pengaruh olahraga terhadap kesehatan fungsi paru di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara.

1.4.2 Tujuan Khusus :

1. Diketahui hubungan kapasitas vital paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 yang berolahraga dan tidak berolahraga
2. Diketahui hubungan kapasitas vital paksa paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 yang berolahraga dan yang tidak berolahraga.
3. Diketahui hubungan volume ekspirasi paksa 1 detik paru pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 yang berolahraga dan yang tidak berolahraga.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai fungsi paru pada orang yang berolahraga.

1.5.2 Bagi Masyarakat

- 1.5.2.1. Responden mengetahui fungsi paru mereka.
- 1.5.2.2. Responden mengetahui hubungan frekuensi olahraga mereka dengan fungsi paru mereka.

- 1.5.2.3. Masyarakat makin menyadari bahwa betapa pentingnya berolahraga dapat menjaga kesehatan tubuh mereka khususnya paru.

1.5.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

- 1.5.3.1. Memberikan kontribusi dalam bidang pengetahuan khususnya ilmu fisiologi mengenai paru dan olahraga.
- 1.5.3.2. Sebagai bahan pertimbangan untuk terus dilakukannya penelitian mengenai pengaruh olahraga terhadap paru dan juga sebagai referensi bagi peneliti yang lain dalam melakukan penelitian.