

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Di kehidupan yang semakin modern ini, kehidupan manusia selalu dikaitkan dengan hal-hal yang praktis dan instant. Teknologi yang semakin modern tersebut memudahkan aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari, sehingga manusia dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa perlu bersusah payah seperti pada masa sebelumnya.¹ Karena terbiasa menggunakan teknologi ini secara terus menerus, manusia mulai terbiasa dengan prinsip mengeluarkan sedikit energi dan usaha untuk mendapatkan sesuatu yang dicerminkan dengan semakin jarang bergerak dan tidak melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang ini berdampak pada penurunan status kebugaran dan peningkatan morbiditas sekitar 20% sampai 30% akan penyakit yang mematikan.^{1,2}

Data dari WHO mengatakan bahwa 23% dari orang dewasa di dunia yang berusia 18 tahun ke atas tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup di kehidupan sehari-harinya. Persentase itu meningkat pada negara maju dengan angka 26% untuk pria dan 35% untuk wanita, sedangkan pada negara berkembang angka tersebut berada pada kisaran 12% untuk pria dan 24% untuk wanita. Sedangkan di umur yang lebih muda yaitu remaja dengan usia 11-17 tahun, hanya 19% yang dianggap melakukan aktivitas fisik yang cukup sedangkan sisanya masih dianggap kurang dengan angka 78% untuk laki-laki dan 84% untuk perempuan.²

Sedangkan pada penduduk Indonesia menurut penelitian oleh riskesdas pada tahun 2013, 73,1% dari seluruh pria melakukan aktivitas fisik yang cukup dan 74,2% pada wanita.³ Pada pengelompokan

berdasarkan area tinggal seperti perdesaan dan perkotaan, persentase masyarakat perdesaan yang melakukan aktivitas fisik yang cukup lebih banyak dari pada masyarakat perkotaan yaitu sekitar 76,1% untuk masyarakat perdesaan dan 71,8% untuk masyarakat perkotaan. Sedangkan pada tingkat provinsi, persentase masyarakat yang melakukan aktivitas fisik cukup berkisar dari 85,8% yaitu pada Provinsi Bali dan paling rendah 55,8% pada Provinsi DKI Jakarta.³

Kurangnya aktivitas fisik ini selain dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang menyebabkan pergerakan yang dilakukan secara pasif seperti kendaraan, juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti tingginya tingkat pencemaran udara, kondisi sosial ekonomi dan juga keamanan serta frekuensi kriminalitas di lingkungan sekitar yang menyebabkan rasa enggan untuk melakukan aktivitas fisik di luar rumah.²

Durasi yang direkomendasikan oleh WHO untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik per harinya pada anak-anak dan remaja dengan umur 11-17 tahun adalah sekitar 60 menit dengan kategori berat dan lebih dari 60 menit per minggu untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan. Sedangkan untuk dewasa dengan umur 18-64 tahun memerlukan aktivitas fisik sekitar 150 menit dengan kategori sedang atau 75 menit dengan kategori berat per minggunya untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik mereka, dan dapat diperpanjang hingga sekitar 300 menit dengan kategori sedang seperti jalan cepat dan bersepeda untuk meningkatkan kebugaran fisik seperti kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular.²

Kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar dan tanpa kendala sedikit pun serta tidak menimbulkan kelelahan yang bermakna pada aktivitas selanjutnya.⁴ Kebugaran setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, gaya hidup, dll.⁵ Angka kebugaran yang baik dapat dicapai dengan meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga dan latihan yang rutin dan semakin baik tingkat kebugaran individu, maka individu tersebut dapat

melakukan aktivitas lebih banyak dan terus menerus tanpa merasa kelelahan dari individu lain yang tingkat kebugarannya lebih rendah.^{3,4}

Tingkat kebugaran atau yang umumnya disebut sebagai indeks kebugaran jasmani (IKJ) dapat diukur dengan berbagai metode yang dikelompokkan ke dalam 2 kategori umum yaitu metode langsung dan tidak langsung.⁵ Test dengan metode langsung menilai kebugaran tubuh berdasarkan VO₂ max yang tercatat selama melakukan test melalui penilaian udara ekspirasi yang dihasilkan selama test. VO₂ max mewakili jumlah oksigen yang dikonsumsi atau digunakan oleh tubuh selama melakukan test. Tes dengan metode langsung ini biasa sulit dilakukan dan cenderung mahal karena merupakan laboratory-based test.⁵ Di sisi lain, tes dengan metode tidak langsung lebih mudah dilakukan dan biayanya cenderung lebih murah. Tes ini menilai komponen-komponen tertentu yang dianggap mewakili VO₂ maks seperti waktu, total jarak atau total detak jantung yang dihasilkan. Contoh tes dengan metode langsung seperti threadmill test, ramp test, cycle ergometer test dan tes dengan metode tidak langsung seperti Harvard Step Test, YMCA dan lain-lain.⁶

YMCA Step Test adalah test daya tahan kardiovaskuler yang menggunakan teknik naik turun bangku yang dikembangkan dan dipopulerkan oleh suatu organisasi bernama Young Men's Christian Assosiation (YMCA) pada tahun 1970.⁷ YMCA Step Test merupakan hasil modifikasi dari Harvard Step Test yang diciptakan oleh Dr. Lucien Brouha pada tahun 1943 yang juga menggunakan teknik naik turun bangku tetapi dengan tinggi bangku, durasi dan intensitas yang berbeda.⁸ Pada YMCA Step Test, responden diminta untuk melakukan naik turun bangku setinggi 12 inci atau sekitar 30 cm sebanyak 24 kali per menit selama 3 menit dan dihitung frekuensi denyut jantungnya selama 1 menit. Keunggulan YMCA Step Test adalah mudah untuk dilakukan dan tidak memerlukan perlengkapan khusus selama prosedurnya sehingga dapat dilakukan di lokasi manapun.⁹

Mahasiswa kedokteran cenderung jarang beraktivitas dan kurang memiliki waktu untuk berolahraga sehingga kebugaran fisik mereka cenderung untuk berada dibawah batas normal, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui kondisi kebugaran fisik dari mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara serta menilai apakah terdapat perubahan nilai kebugaran fisik setelah melakukan YMCA Step Test.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimakah tingkat kebugaran fisik dengan YMCA Step Test pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara?
2. Apakah terdapat perubahan kebugaran fisik sebelum dan sesudah melakukan YMCA Step Test?

1.3. Hipotesis Penelitian

Terdapat perubahan pada nilai kebugaran fisik sebelum dan setelah melakukan YMCA Step Test.

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Diketuinya tingkat kebugaran fisik yang terkait kesehatan jantung pada dewasa muda khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Diketahui tingkat kebugaran fisik dengan YMCA Step Test pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
2. Diketuinya perubahannya sesudah melakukan YMCA Step Test pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Penulis

Untuk meningkatkan pengetahuan dan memperluas wawasan dalam bidang yang diteliti.

1.5.2. Tempat yang diteliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kualitas kebugaran jasmani responden dan masukan yang berguna untuk meningkatkan aspek tersebut.

1.5.3. Pihak Lain

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan atau referensi dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut serta membantu dalam pengembangan ilmu pengetahuan.