

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengertian kebugaran jasmani menurut medis ialah kemampuan kapasitas fungsional individu untuk melaksanakan tugas spesifik. Sedangkan pengertian kebugaran jasmani menurut fisiologis ialah kondisi fisik individu untuk melakukan tugas spesifik dimana kecepatan dan daya tahan sebagai kriteria utamanya.¹ Menurut Wiarto Giri (2013) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti.² Kebugaran jasmani menurut *the Center for Disease Control (CDC) and American College sport medicine* ialah keadaan tubuh seseorang yang memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik.³ Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan kebugaran jasmani ialah, kemampuan tubuh untuk beraktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani sendiri terdiri dari dua jenis, pertama kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan seperti komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, daya tahan otot, dan kekuatan otot. Kedua kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan seperti kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), tenaga (*power*), kecepatan reaksi (*reaction time*).⁴ Apabila komponen pada kebugaran jasmani dalam keadaan baik maka kesehatan individu baik.⁵

Dari penelitian tentang pengukuran indeks keberhasilan olahraga nasional, didapatkan hasil kebugaran jasmani di Indonesia 1,08% dalam kategori sangat baik, 4,07% dalam kategori baik, 13,55% sedang, 43,90% kategori kurang dan 37,40% dalam kategori kurang sekali.⁶ Sedangkan berdasarkan hasil survei Pusat Kesegaran Jasmani Depdiknas pada tahun 2005 tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa, menunjukkan 10,7% dalam keadaan kurang sekali, 45,9% dalam keadaan kurang, 37,7% dalam keadaan sedang, 5,7% dalam keadaan baik, sedangkan 0% dalam keadaan sangat baik.⁷ Berdasarkan data di atas menunjukkan

keadaan kebugaran jasmani di Indonesia masih sangat kurang. Dimana tingkat kebugaran jasmani dapat mempengaruhi kesehatan individu.

Cara untuk menentukan kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menilai daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan otot, komposisi tubuh. Daya tahan kardiorespirasi dapat diukur tes lari-jalan, tes bersepeda atau berenang, *Harvard step test*. Pada penelitian ini digunakan *Harvard Step Test* untuk pengukuran daya tahan kardiorespirasi. Untuk menilai kekuatan otot menggunakan *dynamometer* genggam dan *back and leg dynamometer*. Penghitungan kekuatan otot dilakukan dengan menjumlahkan semua hasil kekuatan otot dibagi dengan berat badan. Kelenturan otot dapat dinilai dengan metode jangkauan bahu. Komposisi tubuh dapat dinilai dengan menggunakan indeks massa tubuh menurut standart dari Depkes.^{8,9}

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Junaidi AL (2007), didapatkan hasil 2 orang (5,1%) yang memiliki IMT kategori kurus memiliki kebugaran jasmani kurang, 30 orang responden (76,9%) memiliki IMT normal, 21 orang diantaranya memiliki kebugaran jasmani baik dan 9 orang memiliki kebugaran jasmani buruk, 3 orang (7,7%) responden kegemukan dengan kebugaran jasmani kurang, 4 orang (10,3%) memiliki IMT obesitas dan kebugaran jasmani yang kurang.¹⁰ Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan keadaan IMT mempengaruhi kebugaran jasmani individu.

Berdasarkan RISKESDAS tahun 2007 IMT untuk usia lebih dari 18 tahun di daerah DKI Jakarta di dapatkan hasil 9,7% dengan IMT kurang, 61,8 % dengan IMT normal, 12,3% dengan IMT overweight, 16,2% IMT obesitas.¹¹ Berdasarkan hasil di atas di daerah Jakarta sendiri masih cukup tinggi untuk angka obesitas. Definisi obesitas ialah peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh.¹² Menurut kriteria IMT berdasarkan Depkes, seseorang dikatakan obesitas bila nilai IMT lebih dari 25,1. Obesitas memiliki faktor risiko terhadap penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, dan DM.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi permasalahan pada penelitian ini berdasarkan latar belakang di atas ialah:

- a. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012?
- b. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012 berdasarkan indeks massa tubuhnya?
- c. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012 berdasarkan kebiasaan olahraga?
- d. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012 berdasarkan kebiasaan merokok?
- e. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012 berdasarkan usia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui profil kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui profil kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012.
- b. Diketahui nilai indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012 yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani.
- c. Diketahui kebiasaan berolahraga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012 yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani.

- d. Diketahui gambaran kebiasaan merokok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012 yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani.
- e. Diketahui usia mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012 yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk:

- a. Peneliti
 - 1. Penelitian ini bermanfaat untuk penambahan wawasan dan pengembangan ilmu serta dapat di terapkan pada lingkungan kampus Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
 - 2. Dapat meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai profil kebugaran jasmani dan IMT pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
 - 3. Sebagai syarat kelulusan program studi kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- b. Dokter

Penelitian ini bermanfaat sebagai dasar pertimbangan, masukan, dan penelitian lebih lanjut bagi pihak dokter atau tenaga kesehatan untuk melihat nilai profil kebugaran jasmani dan IMT pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- c. Pihak lain dan masyarakat
 - 1. Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan, khususnya dalam mengetahui profil kebugaran jasmani dan IMT
 - 2. Serta untuk memberikan informasi sebagai referensi atau perbandingan bagi penelitian selanjutnya