

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Kesehatan ialah sebuah upaya keadaan penting untuk setiap individu, terutama baik terhindar dari segala penyakit, masalah keadaan mental dan memiliki kondisi fisik yang baik. Perawatan dalam kesehatan jasmani dan rohani secara rutin akan memberikan efek untuk memiliki kesehatan yang baik. Cara - cara memperoleh kebugaran fisik serta jiwa yang stabil dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin hal tersebut merupakan salah upaya sederhana untuk tetap terpeliharanya kondisi kesehatan. Aktivitas fisik adalah sesuatu yang menghasilkan pergerakan pada tubuh yang berasal dari otot – otot lurik untuk mengeluarkan sebuah tenaga yaitu dengan adanya pembakaran kalori atau energi yang berada di dalam tubuh (WHO, 2020).

Füzéki et al., (2020) menganjurkan melakukan sebuah aktivitas fisik berupa olahraga dengan intensitas. Jika aktivitas fisik sering dilakukan akan membentuk pola gaya hidup yang sehat dan baik, hal ini merupakan cara ter ampuh untuk menumbuhkan sistem imun resistansi fisik seseorang. Rekomendasi selanjutnya untuk melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga secara ritme, olahraga yang dapat dilakukan dengan intensitas sedang rentang waktu sekitar >15 – 30 menit dalam seminggu atau durasi dengan intensitas tinggi rentang waktu sekitar <75 – 150 menit dalam seminggu, serta melakukan kebugaran fisik atau penguatan tulang, sendi, dan otot minimal 2 kali dalam kurun waktu 1 minggu.

Kebugaran fisik adalah hal penting dalam membantu individu ketika sedang menjalankan aktivitas rutin. Kebugaran fisik adalah sifat yang sudah ada setiap individu bersangkutan dengan upaya untuk melakukan seluruh kegiatan fisik. Individu yang sanggup atau memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas rutin tidak melewati ambang batas ketahanan tubuh serta tidak mengalami adanya penyakit dikarenakan kurangnya tingkat kebugaran dan jarang melakukan aktivitas fisik (Sukamti, 2016).

Kebugaran fisik, suatu kondisi dimana tubuh saling terikat dengan kemampuan serta kesanggupan dalam melakukan pekerjaan secara maksimal (Janah & Kumaat, 2016). Dengan kebugaran fisik stabil maka segala aktivitas rutin dapat dikerjakan dengan secara maksimal. Kebugaran fisik tidak dijaga maka banyak penyakit yang menyerang hal tersebut akan kita hadapi dari tahun ke tahun atau masa yang akan tiba. Dengan kebugaran fisik yang baik akan membangun seorang remaja khususnya siswa sekolah untuk dapat tetap fokus dalam proses belajar, berfikir, tetap dalam keadaan produktif, dan menciptakan sebuah kreativitas baru. Oleh karena itu penting bagi remaja untuk mengatur kondisi tubuh agar tetap stabil dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

Manusia sangat memerlukan kondisi fisik yang fit. Karena apabila individu memiliki fisik yang segar dan bugar, maka kewajiban diperoleh hasil yang diinginkan. Hal ini yang menjadi dasar pentingnya menjaga fisik agar tetap bugar untuk remaja. Ada beberapa cara untuk mendapatkan tubuh yang sehat dengan memilih makan – makanan yang bergizi atau bernutrisi, istirahat cukup, melakukan aktivitas fisik ringan, dan sering berolahraga dengan intensitas mempunyai fungsi untuk menambah kebugaran fisik (Ferdianto, 2017).

Saputro, (2018) masa remaja ialah, peranjakan / perubahan kehidupan dari masa kanak - kanak menuju dewasa muda, lalu menjadi dewasa akhir. Perkembangan tubuh sekilas tampak seperti orang dewasa tetapi bila dipandang seperti orang dewasa belum sanggup untuk menonjolkan sikap kedewasaannya. Remaja sudah mulai berkembang namun belum mampu untuk mengendalikan fungsi fisik / tubuh, mental dan pola pikir dengan baik. Oleh sebab itu peran aktivitas fisik bagi remaja yang berada di dalam masa pertumbuhan sangat penting, karena dapat mempengaruhi tingkat kebugaran fisiknya dalam sehari - hari dan berperan dalam kesehatan sehingga dapat meningkatkan daya konsentrasi yang baik dan ketersediaan sumber tenaga untuk melakukan aktivitas belajar dan ekstrakurikuler di sekolah (Hariyanto , 2021).

Penelitian ini bukanlah penelitian terbaru diteliti melainkan sudah ada. Oleh sebab itu, penulis tertarik menggunakan gaya yang berbeda. Dimana pada penelitian sebelumnya sampel pada siswa SMP Internasional dan berjenis kelamin laki – laki, dan kondisi sebelum adanya *pandemic*. Sedangkan pada reformasi yaitu sampel SMA Negeri, berlokasi di Jakarta, usia sekitar 15 – 18 tahun, gender remaja perempuan dan laki – laki, pada situasi saat *pandemic*. Dari latar belakang yang sudah diuraikan, ditentukan adanya permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Fisik (*VO2Max*) pada Remaja di SMA Negeri 76 Jakarta”. Hal ini membuat peneliti tertarik diakibatkan adanya penurunan tingkat kebugaran fisik pada remaja yang mengalami perubahan pola hidup dari rutin melakukan aktivitas fisik menjadi terbatas. (Hasan et al., 2019) aktivitas fisik pada remaja berlokasi di DKI Jakarta mempunyai jenis tingkat aktivitas fisik paling rendah daripada kelompok remaja di daerah atau kota lain. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan risiko kesehatan seperti penyakit tidak menular yakni kelebihan berat badan dari batas normal, gangguan fungsi jantung & paru - paru, hipertensi, kebugaran fisik menurun, dan bahkan kematian.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik dengan ini menguraikan sebuah masalah di dapat yaitu apakah adanya hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran fisik (*VO2Max*) pada remaja di SMA Negeri 76 Jakarta?

### **I.3 Tujuan Penulisan**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Sesuai dengan rumusan masalah diuraikan, maka ada pula tujuan umum dari penelitian kali ini adalah apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran fisik (*VO2Max*) pada remaja di SMA Negeri 76 Jakarta.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Ada pula 4 (empat) tujuan khusus dari penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Untuk menjelaskan beberapa karakteristik dari responden.
- b. Untuk menganalisa distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 76 Jakarta.
- c. Untuk menganalisa distribusi frekuensi kebugaran fisik (*VO2Max*) pada remaja di SMA Negeri 76 Jakarta.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran fisik (*VO2Max*) pada remaja di SMA Negeri 76 Jakarta.

### **I.4 Manfaat Penulisan**

#### **I.4.1 Bagi Penulis**

- a. Memberikan pembaharuan pemahaman hal – hal berhubungan aktivitas fisik dengan kebugaran fisik (*VO2Max*) pada remaja di SMA Negeri 76 Jakarta
- b. Dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dari hasil penelitian dan dipakai buat kemajuan serta pemahaman pada bidang khususnya Fisioterapi.

#### **I.4.2 Bagi Masyarakat**

- a. Penelitian kali ini diharapkan bisa mempertegas penelitian sebelumnya meneliti mengenai aktivitas fisik dan kebugaran yang menjadi acuan bagi peneliti akan datang.
- b. Penelitian kali ini dibuat untuk memperoleh menambahkan wawasan bagi remaja dalam mengenai permasalahan kurangnya aktivitas fisik dan kebugaran fisik (*VO2Max*).

- c. Memberikan tambahan bacaan untuk masyarakat agar tingkat pengetahuan tentang ilmu kesehatan lebih baik.

#### **I.4.3 Bagi Institusi**

Membagikan rujukan tambahan dan petunjuk dalam mengembangkan penjelasan data mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran fisik (*VO2Max*) pada remaja di SMA Negeri 76 Jakarta.

#### **I.4.4 Bagi Fisioterapi**

Salah satu rujukan untuk pengkajian, informasi, dan juga kajian tentang hal – hal yang berhubungan dengan aktivitas fisik serta kebugaran fisik (*VO2Max*) pada remaja dalam menaikkan nilai mutu pelayanan kepada pasien.