

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Umumnya sejak usia muda manusia membutuhkan pendidikan dalam proses perkembangannya menjadi bermain. Usia murid sekolah yang berada pada tahap perkembangannya dapat dibedakan menjadi dua tahap, yaitu tahap pertengahan (6 hingga 9 tahun) dan tahap terminasi (10 hingga 12 tahun). Namun, para anak di Indonesia lazimnya berusia 6 tahun ketika mereka mulai sekolah dasar dan lulus pada usia 12 tahun (Istiqomah & Suyadi, 2019).

Kebugaran kardiorespirasi didefinisikan sebagai keseluruhan kapasitas sistem kardiovaskular dan pernapasan untuk menyediakan oksigen selama melakukan latihan dan aktivitas fisik kuat dengan intensitas ringan pada anak-anak sekolah yang dilakukan secara berkelanjutan (Yu et al., 2018). Hal ini mengaktifkan kadar senyawa insulin, mendistribusikan glukosa, perbaikan sistem saraf, dan menurunkan denyut jantung sehingga bila anak kurang melakukan kegiatan fisik dapat menyebabkan gangguan kardiorespirasi di masa depan (Nystoriak & Bhatnagar, 2018).

Ketika melakukan aktivitas sehari-hari, seseorang membutuhkan kondisi fisik yang bugar, karena jika bugar maka seseorang mampu menyelesaikan pekerjaan dengan hasil yang maksimal (Setiawan et al., 2021). Perkembangan teknologi komunikasi dan transportasi telah mengubah serta perlahan menggantikan sifat aktif manusia menjadi kegiatan pasif dan malas bergerak (Suhartoyo et al., 2019). Saat kekurangan gerakan aktivitas dan latihan fisik, maka tidak hanya menyebabkan pengurangan tingkat kebugaran jasmani saja tetapi mampu memicu berbagai penyakit (Suhartoyo et al., 2019).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik diperlukan untuk setiap siswa (Rudi Aldiyanto, Rima Febrianti and Arif Rohman Hakim, 2021). Kian tinggi ambang kebugaran seseorang maka semakin baik juga kemampuan tubuhnya dalam melakukan kebiasaan umum seperti belajar, bermain, serta mengerjakan tugas di

rumah (Akbar et al., 2019). Seseorang dianggap bugar ialah apabila dapat melaksanakan aktivitas biasa tanpa merasa keletihan yang berlebihan, alhasil tubuh masih mempunyai simpanan energi untuk melakukan aktivitas berkelanjutan (Rudi Aldiyanto et al., 2021). Pentingnya peran kebugaran kardiorespirasi untuk anak usia 10 hingga 12 tahun (usia terminasi), karena difase ini perkembangan fisik, kecerdasan, serta psikososial, ada periode perkembangan yang membantu guna mengukur daya tahan kardiovaskular. Otot kaki berkembang lebih kuat, lebih tahan lama, dan kemampuan menyerap teori lebih baik menurut Soetjiningsih, 2014 yang dikutip oleh (Rahmawati et al., 2017)

Pada tahun 2012, 42,2% para anak dan remaja Amerika Serikat berada dalam ambang kebugaran yang cukup dan sedang. Menurut penelitian Cassandra, Y.S. yang dikutip oleh (Gantarialdha, 2021) berdasarkan data Sport Development Index (SDI), kategori kebugaran jasmani pada masyarakat Indonesia dibagi menjadi baik sekali 1,08%, baik 4,07%, sedang 13,55%, kurang 43,90%, serta kategori kurang sekali 37,40%. Tahun 2005 terdapat peninjauan kebugaran tubuh pada siswa, hasilnya 10,71% tergolong kurang sekali, 44,97% tergolong kurang, 37,66% tergolong sedang, 5,66% tergolong baik, sementara itu yang tergolong baik sekali 0% (Tanzila et al., 2018).

Komponen kebugaran jasmani yang berkesinambungan terhadap kesehatan (*health related fitness*) adalah kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan tubuh, daya tahan kardiorespirasi, dan komposisi tubuh (Gantarialdha, 2021). Studi lain menyatakan bahwa kebugaran kardiovaskular yang rendah di masa muda merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular di masa dewasa, yang menyebabkan kematian baik pada pria maupun wanita. Tingkat kebugaran jantung paru yang rendah merupakan indikator yang jelas dari masalah kesehatan dan kematian dini (Adidharma, 2016).

Untuk anak sekolah dasar usia 10-12 atau kelas 4 sampai 6, kebugaran salah satu *factor* yang dapat mengubah prestasi akademik siswa. Kebugaran terkait kesehatan, terutama daya tahan kardiovaskular, dapat ditinjau dari penentuan kapasitas oksigen maksimum untuk aktivitas fisik yang intens (Fuadi & Meidian, 2017).

Menurut Ayu, 2016 yang dikutip oleh (Rahmawati et al., 2017) mengatakan bahwa anak perlu memiliki daya tahan jantung yang baik agar tidak mudah lelah saat melakukan aktivitas. Namun saat ini, banyak anak dan orang tua mengabaikan pentingnya olahraga untuk kebugaran dan daya tahan kardiovaskular. Padahal, anak hampir selalu penuh dengan aktivitas kognitif dan afektif, tetapi aktivitas yang berkaitan dengan psikomotor diabaikan. Di zaman yang sudah maju dan diiringi dengan perkembangan teknologi, anak-anak lebih suka bermain game konsol, komputer, atau internet daripada melakukan aktivitas fisik bersama teman sebayanya. Akibatnya, banyak anak yang kurang aktif karena duduk diam di dekat perangkat, televisi, atau komputer.

Prevalensi kebugaran paru siswa kelas 6 SD di Dusun Mengwitani, 2014 melakukan *harvard steps up test* tergolong dalam kebugaran kardiovaskular sangat baik. Dari segi usia, peserta berusia 11 tahun memiliki tingkat kebugaran kardiovaskular sangat baik, begitu pun pada kelompok usia 10 dan 12 tahun, serta 13 tahun memiliki tingkat kebugaran kardiovaskular yang sangat baik pula (Adidharma, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas yang menjelaskan mengenai kebugaran jasmani pada anak-anak dan remaja, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Kebugaran Kardiorespirasi Pada Anak Usia 10 – 12 Tahun Di Sekolah Dasar Muhammadiyah 04 Depok”.

I.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan hal tersebut, penulis menuliskan rumusan masalah berikut ini: “Bagaimana Gambaran Kebugaran Kardiorespirasi Pada Anak Usia 10–12 Tahun Di Sekolah Dasar Muhammadiyah 04 Depok?”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kebugaran kardiorespirasi tubuh pada anak usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Muhammadiyah 04 Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengkaji karakteristik responden anak berusia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Muhammadiyah 04 Depok.
- b. Untuk mengkaji Indeks Massa Tubuh dan kebugaran kardiorespirasi tubuh anak berusia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Muhammadiyah 04 Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

Dalam penulisan tugas karya tulis ilmiah akhir ini, harapannya adalah dapat memberikan manfaat bagi:

a. Peneliti

Sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menyelesaikan Program Diploma Tiga Fisioterapi, dapat menambah pengetahuan, mempelajari, menganalisa masalah, serta memberi pemahaman kepada peneliti tentang gambaran kebugaran kardiorespirasi.

b. Fisioterapis

Bermanfaat guna pengkajian dan meningkatkan kemampuan pengetahuan, mengidentifikasi, menganalisa, mampu membentuk satu kesimpulan masalah, dan meningkatkan penalaran.

c. Institut

Mampu berguna bagi ilmu kesehatan bagi upaya perkembangan intelektual, mempelajari, mengetahui, serta menganalisa pemahaman berupa gambaran kebugaran kardiorespirasi.

d. Masyarakat

Mengaplikasikan dan memberikan informasi baru kepada lingkungan sosial seperti masyarakat tentang kebugaran kardiorespirasi serta pengenalan peran fisioterapi di dalamnya.