

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi dan sumber daya manusia, orang sadar pentingnya keseimbangan hidup yaitu keseimbangan jasmani dan rohani. Orang benar-benar tertarik akan pemeliharaan kebugaran jasmani serta banyak melihat kedepan bagi kehidupan, agar hidupnya bahagia dan sejahtera. Hal ini sangat ideal dan semua orang pasti menginginkan hal yang sama. Cepatnya perkembangan teknologi memungkinkan orang meningkatkan kenikmatan hidup dengan mengurangi penggunaan tenaga fisik, tetapi akibatnya dapat timbul gangguan terhadap keseimbangan fisik dan jiwa manusia karena kurang aktivitas fisik. Orang yang kurang aktivitas fisik kebugaran jasmaninya akan rendah. Orang yang kebugaran jasmaninya rendah akan menghambat untuk mencapai kesejahteraan hidup karena untuk berusaha atau bekerja akan terganggu. Pada mahasiswa kebugaran jasmani sangat penting dalam mendukung, mempermudah, dan memperlancar aktivitas perkuliahannya. Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi yang berada pada kisaran umur dewasa awal, yaitu sekitar 18-28 tahun yang merupakan usia peralihan dari remaja menjadi dewasa. Seorang mahasiswa dikenal dengan sikap kedinamisannya dan keilmuannya dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis, dan rasional (Purwanto, 2011).

Kebugaran jasmani dapat digambarkan sebagai kemampuan untuk mengelola kehidupan normal tanpa merasa lelah bahkan selama beberapa aktifitas berat. Kemampuan fisik juga diartikan kemampuan untuk melakukan kerja otot yang membutuhkan keterampilan dan kondisi. Kebugaran fisik dan keterampilan motorik menciptakan kemampuan fisik, yang berhubungan dengan kemampuan fisik dan motivasi, pemeliharaan kebugaran fisik membutuhkan aktifitas fisik (Hietapakka, 2009)

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menjalankan aktivitas lain diluar aktivitas rutin

tersebut (Haslan Muhaimin Lubis, 2015). Data di Indonesia mengenai pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan oleh pusat kesegaran jasmani di 22 provinsi tahun 2005 terhadap 7685 orang hasilnya adalah 38,4% kurang, 9,53% kurang sekali sisanya dinyatakan sedang. Pada mahasiswa kebugaran jasmani sangat penting dalam mendukung, mempermudah, dan memperlancar aktivitas perkuliahannya. Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi dikenal dengan sikap kedinamisannya dan keilmuannya dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis, dan rasional yang berada pada kisaran umur dewasa awal, yaitu sekitar 18-28 tahun yang merupakan usia peralihan dari remaja menjadi dewasa. Komponen Kebugaran jasmani terdiri atas dua komponen, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan kemampuan olahraga. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri atas ketahanan kardiorespirasi, komposisi tubuh, kekuatan dan ketahanan otot dan fleksibilitas sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan olahraga terdiri atas ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, kekuatan dan waktu reaksi. Adapun factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu usia, jenis kelamin, keturunan atau hereditas, makanan, kebiasaan merokok, latihan, aktivitas fisik dan BMI (Haslan Muhaimin Lubis, 2015).

Pengukuran Kebugaran jasmani biasanya fokus pada ketahanan kardiorespirasi, kebugaran otot dan komposisi tubuh. Cara terbaik untuk mengukur kebugaran kardiorespirasi adalah dengan menilai pengambilan oksigen maksimal (VO_2Max) (L.Miles, 2007).

Ketahanan kardiorespirasi dapat dijadikan pedoman langsung dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani karena kemampuan pengambilan oksigen saat melakukan latihan fisik mencerminkan kemampuan metabolisme yang dimiliki seseorang. Ketahanan kardiorespirasi adalah kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian aktivitas. Kualitas daya tahan paru dinyatakan dalam VO_2max , yaitu banyaknya oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi maksimal dalam satuan ml/KgBB/menit. Factor yang mempengaruhi ketahanan

kardiorespirasi yaitu Pengaruh Genetik, Jenis Kelamin, Umur, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Status Kesehatan, Perilaku Konsumsi Rokok dan Alkohol (Eli Erawali, 2014).

Kurang aktifitas telah dikaitkan dengan pengembangan penyakit kronis (Monyeki & Kemper, 2007). Aktifitas fisik secara teratur terkait untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko semua penyebab kematian dan pengembangan dari banyak penyakit kronis (Monyeki & Kemper, 2007).

Menurut data RISKESDAS 2013 menunjukkan bahwa Proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1 persen. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada diatas rata-rata Indonesia. Lima tertinggi adalah provinsi penduduk DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh (masing-masing 37,2%), hampir separuh proporsi penduduk kelompok umur ≥ 10 tahun dengan perilaku sedentari 3-5,9 jam (42,0%), sedangkan sedentari ≥ 6 jam perhari meliputi hampir satu dari empat penduduk. Lima provinsi dengan proporsi penduduk sedentari ≥ 6 jam adalah Riau (39,1%), Maluku Utara (34,5%), Jawa Timur (33,9%), Jawa Barat (33,0%), dan Gorontalo (31,5%) (RISKESDAS, 2013).

Tingkat aktifitas fisik di Inggris menunjukkan angka yang rendah, hanya 35% pria dan 24% wanita mencapai angka yang direkomendasikan 30menit aktifitas fisik intensitas sedang setidaknya lima kali seminggu. Pria cenderung lebih aktif dari pada wanita di segala usia, dan ada penurunan yang signifikan pada aktifitas fisik dengan usia dikedua jenis kelamin. Anak anak lebih aktif dari pada orang dewasa, 70% dari anak laki-laki dan 61% dari anak perempuan dari aktifitas fisik intensitas moderates selama 60 menit. Anak-anak cenderung lebih aktif dibandingkan anak perempuan dan ada penurunan aktifitas fisik pada anak mencapai remaja yang lebih ditandai pada anak perempuan (L.Miles, 2007).

Di masa kecil, kebiasaan aktifitas fisik terutama selama periode pertumbuhan termasuk pubertas, memiliki efek jangka panjang pada kesehatan tulang, menahan beban dan tingkat kegiatan seperti berlari atau melompat yang efektif untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan. Pada lansia, aktifitas fisik penting untuk mengurangi resiko penurunan massa tulang. Aktifitas fisik dapat mengurangi risiko osteoporosis patah tulang pada orang tua, terutama jika aktifitas

fisik untuk meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan dan koordinasi (L.Miles, 2007)

Di Afrika Selatan, temuan cross-sectional di 212 anak laki-laki dan anak perempuan berusia 7-14 tahun menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dan sit-up, shuttle run dan 1600 meter di anak perempuan, tetapi tidak pada anak laki-laki. Di Senegal Benefice (1992;1998) studi Benefice melaporkan perbedaan gender menunjukkan hubungan antara ketahanan kardiorespirasi dan aktifitas fisik pada anak perempuan, tetapi tidak pada anak laki-laki. Selanjutnya hasil yang sama yang juga ditemukan dalam sebuah studi yang dilakukan di Mozambik, dimana dilaporkan bahwa hubungan aktifitas fisik signifikan terkait dengan ketahanan kardiorespirasi. Di Kiel (Jerman), sebuah studi oleh Grund dkk (2000) yang menyelidiki hubungan antara aktifitas fisik, kebugaran jasmani, kekuatan otot dan status gizi di 88 anak umur 5-11 tahun mengungkapkan tidak ada hubungan antara pengeluaran energy dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani (Monyeki & Kemper, 2007)

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

Apakah ada hubungan yang signifikan aktifitas fisik dan VO_2 Maks untuk kebugaran jasmani pada mahasiswa/i DIII Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta?

I.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan yang signifikan aktifitas fisik terhadap VO_2 maks pada mahasiswa DIII Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta?

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Mengkaji hubungan aktifitas fisik terhadap VO_2 maks pada mahasiswa DIII Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengkaji data kategori aktifitas fisik pada mahasiswa DIII Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- b. Mengkaji data kategori VO_2 maks pada mahasiswa DIII Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk :

I.5.1 Institusi Tempat Peneliti

Dapat memberikan informasi dan data penelitian kepada institusi, yaitu Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan khususnya Program Studi D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta mengenai Tingkat aktifitas fisik dan VO_2 maks, serta menjadikan sumber informasi tambahan untuk penelitian selanjutnya.

I.5.2 Subjek Penelitian

Sebagai inovatif merangsang mahasiswa/I Program Studi D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta untuk aktif meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara beraktifitas fisik secara teratur untuk meningkatkan VO_2 maks dan juga sebagai sarana pembelajaran yang baik dan dapat meningkatkan hasil belajar.

I.5.3 Untuk Peneliti

- a. Sebagai pengalaman berharga bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan sehingga akan memperkaya khasanah pengetahuan peneliti untuk diamalkan.
- b. Sebagai bahan acuan untu mencapai lebih baik lagi.