

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 19-28 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 sangat diperlukan untuk menghadapi persaingan yang ketat di era globalisasi ini. Persaingan tersebut menuntut tubuh dalam kondisi prima dan bugar, tidak cukup hanya sebatas keadaan fisik yang sehat saja.

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari – hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menjalankan aktivitas lain di luar aktivitas rutin tersebut, kebugaran jasmani yang baik ada pada usia produktif 18 – 28, dan kebugaran fisik

seseorang akan menurun setelah umur lebih dari 28 tahun, kebugaran jasmani terdiri dari 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 (lubis, 2015)

Physical activity (aktivitas fisik) adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Hal ini dapat bertambah buruk ketika seseorang memiliki riwayat penyakit tertentu yang mengharuskannya menjaga kebugaran jasmani dan bagi seseorang yang memiliki indeks massa tubuh yang berlebih. Kurangnya kegiatan aktivitas fisik dapat memicu terjadinya penyakit bahkan dapat menyebabkan kematian (WHO, 2010; *Physical Activity. In Guide to Community Preventive Services Web site*, 2008).

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

Aktivitas fisik dan pola makan yang buruk merupakan faktor risiko yang dapat berubah namun, aktivitas fisik juga dapat berkontribusi untuk keseimbangan emosional dan sosial. Dalam pendidikan psikologi, aktivitas fisik bertindak dalam perbaikan diri, konsep diri, citra tubuh, fungsi kognitif dan sosialisasi, selain mengurangi stres, kecemasan dan konsumsi obat-obatan, langsung mempengaruhi pada kualitas hidup dari individu-individu (Aline Braun, 2012).

Salah satu pertanyaan tentang manfaat aktivitas fisik mengacu pada efeknya yaitu, pada sistem saraf, terutama pada gangguan sistem motorik dan keseimbangan posturnya, aktivitas fisik yang kurang akan menurunkan atau mendefisitkan dari kinerja sistem motorik dan keseimbangannya sendiri, jika terjadi penurunan kinerja

dalam sistem motorik dan kesimbangannya akan memperbesar risiko jatuh pada individu (Aline Braun, 2012).

Aktifitas fisik yang dijalankan secara rutin seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan yoga, memiliki dampak yang sangat positif pada kontrol postural yang diukur dengan tes *posturography statis* dan dinamis. Mereka yang pernah melakukan aktivitas fisik sepanjang hidup mereka dilakukan dengan rutin dengan mengikuti langkah-langkah dari kontrol postural meskipun mereka yang baru saja memulai untuk menggabungkan aktivitas fisik ke dalam gaya hidup mereka memiliki nilai yang mendekati orang-orang dari kelompok dengan kebugaran jasmani yang cukup bagus. Sebaliknya, orang-orang yang aktif sebelumnya dalam hidup, tetapi telah dihentikan aktifitas mereka menunjukkan adanya penurunan postural kontrol dari salah satu kelompok yang sedang aktif lalu memberhentikan aktifitasnya. Akhirnya, orang-orang yang tidak pernah melakukan kegiatan fisik menunjukkan kinerja terburuk pada langkah-langkah keseimbangan (Maughan, 2008).

Pada tahun 2010, WHO merekomendasikan tingkat Aktifitas Fisik diperlukan untuk mencegah penyakit menular. Dalam laporan ini, WHO merekomendasikan bahwa anak dan remaja (5-17 tahun) harus melakukan setidaknya 60 menit dari aktivitas aerobik dengan intensitas sedang (setara dengan jalan cepat) setiap hari dan bahwa orang dewasa (18-64 tahun) harus melakukan setidaknya 150 menit intensitas sedang sepanjang minggu (Blomqvist, 2013)

Suatu penelitian menemukan bahwa kekuatan, keseimbangan dan ketahanan dapat ditingkatkan dengan aktivitas fisik pada orang berusia 40-65. Pengaruh aktivitas fisik pada risiko jatuh banyak diteliti dalam kelompok usia ini. Kebanyakan uji coba diidentifikasi berfokus pada kekuatan, keseimbangan dan atau ketahanan latihan

Kesegaran jasmani sangat menunjang kesiapan seseorang dalam menghadapi dan menjalankan aktifitas sehari-hari. Untuk memperoleh kesegaran jasmani, dibutuhkan latihan kesegaran jasmani dan berbagai komponen. Secara umum komponen kesegaran jasmani terbagi dalam dua tingkat, yaitu tingkat dasar dan tingkat lanjutan. Komponen kesegaran jasmani tingkat dasar terdiri dari kelentukan

(*flexibility*), daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan (*speed*). Komponen kebugaran jasmani tingkat lanjutan terdiri atas kelincahan (*agility*), stamina dan tenaga (*power*) (menggala, 2010)

Daya tahan otot merupakan salah satu komponen health related fitness yang tidak dapat dipisahkan dari kekuatan otot. Walau kekuatan otot dan ketahanan otot saling berhubungan tetapi keduanya memiliki perbedaan mendasar. Ketahanan otot adalah kemampuan otot menggunakan tekanan pengulangan submaksimum selama periode tertentu (Hoeger dan Hoeger, 1996).

Ada banyak cara yang digunakan untuk mengukur daya tahan otot salah satunya adalah tes sit-up khususnya untuk mengukur daya tahan otot perut. Hal ini didasari dari berbagai test kebugaran jasmani yang direkomendasikan *International Committee Standardization of Physical Test* (ICSPFT), yaitu tes yang disebut *ASEAN Committee Standardization of Physical Fitness Test* (ACSPFT), test yang dianjurkan digunakan untuk mengukur daya tahan otot perut adalah *sit-up* yang dilakukan selama 60 detik.

I.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Dalam kajian latar belakang tersebut dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

I.2.1 Apakah ada hubungan antara aktifitas fisik dan daya tahan otot (*muscle endurance*) untuk kebugaran jasmani pada mahasiswa/I D-II Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.3 PEMBATAAN MASALAH

Berhubungan karena keterbatasan waktu yang dimiliki oleh peneliti, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu, hanya kepada “Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap daya tahan otot (*Muscle Endurance*) Pada Mahasiswa/I D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta”.

I.4 RUMUSAN MASALAH

Dari latar belakang tersebut, maka penelitian tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap daya tahan otot (*muscle endurance*) Pada Mahasiswa/I D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan “Veteran” Jakarta

I.5 TUJUAN PENELITIAN

I.5.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap daya tahan otot (*muscle endurance*) dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/i Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.5.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran hasil aktifitas fisik mahasiswa UPN “Veteran” Jakarta TA 2014/2015
- b. Mengidentifikasi gambaran hasil daya tahan otot mahasiswa UPN “Veteran” Jakarta TA 2014/2015

I.6 MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk :

I.6.1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan di bidang kesehatan khususnya Fisioterapi mengenai permasalahan kebugaran jasmani dengan aktifitas fisik terhadap daya tahan otot (*muscle endurance*) mahasiswa UPN “Veteran” Jakarta TA 2014/2015
- b. Sebagai bahan penelitian cross sectional dalam menilai daya tahan otot (*muscle endurance*).

I.6.2 Manfaat Bagi Peneliti

- a. Mendapat informasi mengenai pengaruh aktifitas fisik terhadap daya tahan otot mahasiswa UPN “Veteran” Jakarta TA 2014/2015

- b. Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Fisioterapi.

