

# **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.

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.

Kurang aktivitas telah dikaitkan dengan pengembangan penyakit kronis (Monyeki & Kemper, 2007). Aktivitas 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).

Aktivitas 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 aktivitas mereka menunjukkan adanya penurunan postural kontrol dari salah satu kelompok yang sedang aktif lalu memberhentikan aktivitasnya. Akhirnya, orang-orang yang tidak pernah melakukan kegiatan fisik menunjukkan kinerja terburuk pada langkah-langkah keseimbangan (Maughan, 2008).

Pada tahun 2010, WHO merekomendasikan tingkat Aktivitas 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 (Manuela L Ferreir, 2012).

## **I.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

- I.2.1. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan *Balance* untuk Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa/i D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta?
- I.2.2. Bagaimana cara aktivitas fisik dapat mempengaruhi *Balance* untuk kebugaran jasmani pada Mahasiswa/i D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta?

## **I.3. Pembatasan Masalah**

Berhubungan karena keterbatasan waktu yang dimiliki oleh peneliti, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu, hanya kepada “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap *Balance* Pada Mahasiswa/i D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta ”.

## **I.4. Perumusan Masalah**

Dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap *Balance* pada Mahasiswa/i D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan “Veteran” Jakarta.

## **I.5. Tujuan Penelitian**

### **I.5.1. Tujuan Umum**

Untuk mengkaji apakah ada “Hubungan antara Aktivitas Fisik dan *Balance* pada Mahasiswa/i D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta”.

### **I.5.2. Tujuan Khusus**

**I.5.2.1.** Untuk mengetahui aktivitas fisik Mahasiswa/i D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

**I.5.2.2.** Untuk mengetahui *Balance* pada Mahasiswa/i D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

## **I.6. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk :

### **I.6.1. Institusi Tempat Peneliti**

Dapat memberikan informasi dan data penelitian kepada institusi, yaitu Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan khususnya untuk Program Studi D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta mengenai manfaat dari aktivitas fisik untuk *Balance*, serta menjadi sumber informasi tambahan untuk peneliti selanjutnya.

### **I.6.2. Subjek Penelitian**

Sebagai inovatif merangsang Mahasiswa/I Program Studi D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta untuk aktif meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara beraktivitas fisik untuk meningkatkan nilai keseimbangan postural dan juga sebagai sarana pembelajaran yang baik dan dapat meningkatkan hasil belajarnya.

### **I.6.3. Untuk Peneliti**

**I.6.3.1.** Sebagai pengalaman berharga bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan sehingga akan memperkaya khasanah pengetahuan peneliti untuk diamankan.

**I.6.3.2.** Sebagai bahan acuan untuk menjadi lebih baik lagi.

