

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 ke depan 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 kebugaran fisik dan jiwa manusia karena kurang aktivitas fisik. Orang yang kurang aktivitas fisik kebugaran jasmaninya akan rendah. Sehingga akan menghambat untuk mencapai kesejahteraan hidup karena untuk berusaha atau bekerja akan terganggu (Purwanto, Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan penyakit, 2011).

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). 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 (VO₂ Maks) (L.Miles, 2007)

Ketahanan kardiorespirasi dapat dijadikan pedoman langsung dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani karena kemampuan ambilan 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 jantung-paru dinyatakan dalam VO₂max, yaitu banyaknya oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi maksimal dalam satuan ml/KgBB/menit (Haslan Muhaimin Lubis, 2015). Factor yang mempengaruhi ketahanan kardiorespirasi yaitu Genetik, Jenis Kelamin, Umur, Status Gizi, Aktivitas Gizi, Status Kesehatan, Perilaku Konsumsi Rokok dan Alkohol (Eli Erawali, 2014).

Secara umum, indeks massa tubuh merupakan metode murah dan mudah melakukan *screening* untuk kategori berat badan, misalnya kurus, normal atau sehat berat badan, kelebihan berat badan, dan obesitas (CDC, 2015). Status gizi dinilai dengan indeks massa tubuh (IMT) yang digolongkan menjadi berat badan di bawah normal (*underweight*), normal, di atas normal (*overweight*), obesitas tingkat 1, dan obesitas tingkat 2 (Antari R. Harmani, 2013). Indeks massa tubuh (IMT) adalah ukuran lemak tubuh berdasarkan tinggi dan berat badan yang berlaku untuk pria dan wanita dewasa. IMT adalah ukuran yang dapat digunakan

kebanyakan orang untuk melihat apakah berat badan mereka sehat untuk tinggi badan mereka. Formula IMT adalah : $IMT = \text{Berat (kg)} / \text{Tinggi (m)}^2$. Namun, beberapa orang yang sangat berotot bisa memiliki indeks massa tubuh yang tinggi pada masa remaja. (Santu Dhara, 2015).

Menurut hasil RISKESDAS 2013, prevalensi penduduk umur dewasa kurus, gizi lebih dan obesitas menurut IMT/U di masing masing provinsi. Prevalensi penduduk dewasa kurus 8,7 persen, berat badan lebih 13,5 persen dan obesitas 15,4 persen.

Copoper tes lari 12 menit adalah tes berjalan maksimal yang populer untuk kebugaran aerobic. Cooper tes merupakan salah satu metode untuk mengetahui nilai $VO_2\text{max}$ seseorang (Topend Sports, 2015)

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Indeks Massa Tubuh dapat mempengaruhi $VO_2\text{Max}$ mahasiswa Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta

I.3 RUMUSAN MASALAH

Bagaimana hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap $VO_2\text{Max}$ pada mahasiswa Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta ?

I.4 TUJUAN PENELITIAN

I.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh terhadap $VO_2\text{Max}$ mahasiswa Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta

I.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran hasil Indeks Massa Tubuh mahasiswa Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta
2. Mengetahui gambaran hasil $VO_2\text{Max}$ mahasiswa Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta

3. Mengetahui gambaran hasil Daya Tahan Kardiorespirasi mahasiswa Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta.

I.5 MANFAAT PENELITIAN

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah pengetahuan dibidang kesehatan khususnya Fisioterapi tentang kebugaran jasmani mengenai indeks massa tubuh terhadap daya tahan kardiorespirasi mahasiswa UPN “Veteran” Jakarta.
2. Sebagai bahan penelitian cross sectional dalam menilai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta.
3. Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Mendapat informasi mengenai kebugaran jasmani dan Indeks Massa Tubuh terhadap daya tahan kardiorespirasi mahasiswa UPN “Veteran” Jakarta.
2. Mendapat informasi mengenai kebugaran jasmani tentang daya tahan kardiorespirasi dalam melakukan aktifitas fisik dan VO2 max.