

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi dan sumber daya manusia orang sadar akan pentingnya keseimbangan jasmani dan rohani, cepatnya perkembangan teknologi memungkinkan orang meningkatkan kenikmatan hidup dengan mengurangi aktifitas fisik, tetapi akibatnya dapat menimbulkan gangguan terhadap kebugaran fisik akibat dari kurangnya aktifitas fisik (Purwanto, 2011).

Menurut RISKESDAS 2013, aktifitas fisik secara teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Dalam RISKESDAS 2013 kriteria aktifitas fisik “aktif” adalah aktifitas fisik berat atau ringan, sedangkan “kurang aktif” adalah individu yang tidak melakukan aktifitas fisik sedang maupun berat, perilaku sering duduk atau berbaring dalam sehari – hari baik di tempat kerja, maupun di rumah, dan di perjalanan. Perilaku ini beresiko terhadap terjadinya penyakit penyumbatan pembuluh darah, penyakit jantung dan bahkan mengurangi umur harapan hidup.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan agar kita dapat menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Hal itu penting agar kita tidak mudah sakit. Aktivitas fisik yang teratur dapat menyebabkan perbaikan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani atau lebih dikenal dengan *physical fitness* merupakan hal yang selalu didambakan oleh setiap individu maupun masyarakat. Dalam abad modern ini setiap Negara menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani warga negaranya. Tubuh yang sehat dan bugar sangat menunjang aktivitas yang dilakukan setiap orang. 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 (Muhajir, 2007).

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. 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 IMT (Haslan Muhaimin Lubis, 2015).

Kebugaran adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik. (Haskel and Kiernan, 2000). Adapun ‘seseorang yang bugar’ dalam *Sports and Recreational Activities*, diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktifitas fisik (Mood, et.al, 2003).

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari kelincahan, keseimbangan, koodinasi, kecepatan, power, waktu reaksi, VO₂max, komposisi tubuh, kelenturan, kauan, dan dan daya tahan otot. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi

kebugaran jasmani yaitu Jenis Kelamin, Keturunan hereditis, Makanan, Kebiasaan Merokok, Latihan, Aktivitas Fisik, dan BMI (Lubis, Haslan Muhaimin, 2015).

Studi terbaru menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi mahasiswa AS tidak berpartisipasi dalam kegiatan fisik sedang atau kuat. Ada penurunan yang mengkhawatirkan dalam aktivitas fisik di kalangan mahasiswa dibandingkan dengan mereka di sekolah tinggi (*high school*). Berdasarkan laporan kasus tentang tinggi badan dan berat badan, sekitar 35% dari mahasiswa AS dalam kondisi berat badan berlebih atau obesitas. (Peter Pribis 1, 2010).

Salah satu cara penentuan komposisi tubuh adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT bisa menggambarkan lemak tubuh yang berlebihan, sederhana dan bisa digunakan dalam penelitian populasi berskala besar. Pengukurannya hanya membutuhkan 2 hal yakni berat badan dan tinggi badan, yang keduanya dapat dilakukan secara akurat oleh seseorang dengan sedikit latihan. (egger G, 1996)

Prevalensi penduduk umur dewasa kurus, gizi lebih dan obesitas menurut IMT di masing masing provinsi. Prevalensi penduduk dewasa kurus 8,7 persen, berat badan lebih 13,5 persen dan obesitas 15,4 persen. Prevalensi penduduk kurus terendah di provinsi Sulawesi Utara (5,6%) dan tertinggi di Nusa Tenggara Timur (19,5%). Dua belas provinsi dengan prevalensi penduduk dewasa kurus diatas prevalensi nasional, yaitu Kalimantan Tengah, Sulawesi Barat, Sumatera Barat, Jawa Timur, Maluku, Jawa Tengah, Banten, Sulawesi Selatan, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan Selatan, DI Yogyakarta dan Nusa Tenggara Timur. Prevalensi penduduk obesitas terendah di provinsi Nusa tenggara Timur (6,2%) dan tertinggi di Sulawesi Utara (24,0%). Enam belas provinsi dengan prevalensi diatas nasional, yaitu Jawa Barat, Bali, Papua, DI Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Tengah, Jawa Timur, Bangka Belitung, Sumatera Utara, Papua Barat, Kepulauan Riau, Maluku Utara, Kalimantan Timur, DKI Jakarta, Gorontalo dan Sulawesi Utara (RISKESDAS, 2013).

Indikator index massa tubuh yang sehat memperkirakan proporsi standarisasi usia 18 tahun atau lebih, tinggi dan berat badan menunjukkan index massa tubuh yang sehat (IMT). Di hitung dengan menggunakan berat badan seseorang dalam kg di bagi dengan tinggi badan dalam kuadrat. IMT di klasifikasikan menjadi tiga kategori (normal berat 18,5 – 24,9 kg / m²), kelebihan berat badan (25,0 – 29,9 kg/ m²), dan obesitas (≥ 30 kg / m²) sesuai dengan klasifikasi inetrnasional WHO (Laura Viester, 2013).

Daya ledak otot merupakan kombinasi dari tenaga eksplosif yaitu kekuatan otot maksimum yang dilepaskan dengan kecepatan maksimum. Daya ledak otot merupakan faktor fundamental dalam melompat, melempar, menendang dan memukul.

I.2. Rumusan Masalah

- I.2.1. Bagaimana gambaran IMT pada mahasiswa DIII Fisioterapi UPN “Veteran Jakarta” ?
- I.2.2. Bagaimana gambaran daya ledak otot tungkai dengan *Vertical Jump Test* pada mahasiswa/i DIII Fisioterapi UPN “Veteran Jakarta” ?
- I.2.3. Apakah ada hubungan antara IMT terhadap daya ledak otot tungkai mahasiswa/i DIII Fisioterapi UPN “Veteran Jakarta” ?

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengkaji hubungan antara IMT terhadap daya ledak otot tungkai pada mahasiswa/i DIII Fisioterapi UPN “Veteran Jakarta”.

I.3.2. Tujuan Khusus

- I.3.2.1. Mengidentifikasi gambaran IMT mahasiswa/i D-III Fisioterapi UPN “Veteran Jakarta”.
- I.3.2.2. Mengidentifikasi gambaran daya ledak otot tungkai mahasiswa/i DIII Fisioterapi UPN “Veteran Jakarta”

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1. Institusi Terkait

Dapat memberikan informasi dan pendokumentasian kepada institusi khususnya Ilmu – Ilmu Kesehatan D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta tentang IMT terhadap Daya Ledak Otot Tungkai serta dapat memberikan tambahan informasi dalam pelaksanaan penelitian selanjutnya.

I.4.2. Mahasiswa

memberikan ketertarikan kepada mahasiswa D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta dengan meningkatkan kebugaran jasmani dalam IMT terhadap Daya Ledak Otot Tungkai.

I.4.3. Masyarakat

Memberikan informasi dan pengetahuan tentang IMT terhadap Daya Ledak Otot Tungkai kepada masyarakat dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani.

