

# **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 memelihara kebugaran jasmani serta banyak melihat ke depan bagi kehidupan, agar kehidupannya bahagia dan sejahtera. Cepatnya perkembangan teknologi memungkinkan orang meningkatkan kenikmatan hidup dengan mengurangi penggunaan tenaga fisik. Sehingga menimbulkan gangguan terhadap kebugaran jasmani manusia karena kurang gerak aktivitas. Orang yang kurang gerak aktivitas kebugaran jasmaninya rendah. Sehingga menghambat untuk mencapai kesejahteraan hidup karena untuk berusaha atau berkerja akan terganggu. (Purwanto, 2011)

Kebugaran jasmani seseorang merupakan salah satu faktor yang menentukan kesehatan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa pengeluaran energy yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan (Herianto dan Chusla Rosdiana Dewi, 2012). Hal ini penting agar kita tidak mudah sakit. Pada mahasiswa kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung, mempermudah dan melancarkan aktivitas perkuliahannya, dan sewaktu-waktu akan membutuhkan energi yang tidak terduga tetapi tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi yang mempunyai sikap dinamisnya dan keilmuan dalam melihat sesuatu berdasarkan objektif, sistematis, dan rasional yang berada pada kisaran umur 18-24 tahun yang merupakan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa.

Komponen kebugaran jasmani terdiri kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, waktu reaksi,  $VO_2max$ , komposisi tubuh, kelenturan, kekuatan, dan daya tahan otot (Sulistiono, 2014). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain jenis kelamin, genetik, makanan, kebiasaan

merokok, latihan, aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT)(Lubis, Haslan Muhaimin, 2015).

Sejak tahun 1985, batasan berat badan normal orang dewasa dinilai berdasarkan Body Mass Index (BMI).BMI diterjemahkan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT).IMT merupakan pengukuran sederhana dalam menentukan status gizi seseorang.IMT tersebut terbagi atas tiga golongan, yaitu kurus, normal, dan gemuk. Secara klinis IMT yang bernilai 25-29,9 kg/m<sup>2</sup> disebut overweight dan nilai IMT lebih dari 30 kg/m<sup>2</sup> disebut obese. Penelitian di Fakultas Kedokteran USU pada tahun 2011 terhadap mahasiswa angkatan 2010 didapatkan 32,7% dari 49 sampel mengalami obesitas dan 14,3% memiliki tingkat kebugaran kurang bahkan 10,2% memiliki tingkat kebugaran yang sangat kurang. (Haslan Muhaimin Lubis, 2015).

Daya tahan otot mencerminkan kemampuan dalam hal bertahan melaksanakan suatu aktivitas. Seseorang telah memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas yang berulang-ulang, peningkatan performa akan bergantung pada daya tahan otot. (Haslan Muhaimin Lubis, 2015). Daya tahan otot adalah kemampuan otot rangka atau sekelompok otot untuk meneruskan kontraksi pada periode atau jangka waktu yang lama dan mampu pulih dengan cepat setelah lelah.Kemampuan tersebut dapat diperoleh melalui metabolisme aerob maupun anaerob.(Abraham, 2011)

## **I.2 Identifikasi Masalah**

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

1. Indeks Massa Tubuh dapat mempengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta
2. Indeks Massa Tubuh dapat mempengaruhi daya tahan otot mahasiswa Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta

### **I.3 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan indeks massa tubuh terhadap daya tahan otot pada mahasiswa Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta?

### **I.4 Tujuan Penelitian**

#### **I.4.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara indeks massa yubuh terhadap daya tahan otot mahasiswa Fisoterapi UPN “Veteran” Jakarta.

#### **I.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran hasil indeks massa tubuh mahasiswa Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta
2. Mengetahui gambaran hasil daya tahan otot mahasiswa Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta

### **I.5 Manfaat Penilitan**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

1. Menambah pengetahuan dibidang kesehatan khususnya fisioterapi tentang kebugaran jasmani mengenai indeks massa tubuh terhadap daya tahan otot 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 Kesetahan Program Studi Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Mendapat informasi mengenai kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh terhadap daya tahan otot mahasiswa UPN “Veteran” Jakarta.
2. Mendapat informasi mengenai kebugaran jasmani tentang daya tahan otot dalam melakukan aktifitas fisik.