

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kebugaran dikaitkan dengan faktor risiko berbagai penyakit dan kematian pada keadaan sekarang ini. Penelitian epidemiologi telah menunjukkan bahwa obesitas dan kinerja kebugaran kardiorespirasi yang buruk memberikan kontribusi signifikan terhadap prevalensi penyakit kardiovaskular (CVD). Selain itu, faktor yang terkait telah ditemukan berasal sejak dari masa kanak-kanak sampai menjadi dewasa. Obesitas pada anak juga merupakan faktor risiko yang signifikan untuk beberapa jenis penyakit kanker dan diabetes mellitus tipe 2 (sebelumnya dikenal sebagai diabetes *non-insulin-dependent*) saat di masa dewasa (Hsieh, *et al.*, 2014).

Anak-anak yang memiliki kebugaran kardiorespirasi yang tinggi dan indeks massa tubuh (IMT) rendah memiliki risiko sindrom metabolik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kebugaran kardiorespirasi rendah dan IMT tinggi. Studi menunjukkan bahwa tenaga profesional kesehatan perlu mendorong untuk meningkatkan kebugaran lebih baik dan menyelesaikan masalah obesitas pada anak-anak. Hal ini dilakukan untuk memastikan kesehatan yang positif secara menyeluruh selama masa kecil mereka sampai menjadi dewasa (Hsieh, *et al.*, 2014).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seluruh organ tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan ataupun beban yang diberikan dalam mengerjakan setiap aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti (Depkes, 2002 dalam Dewi E. K dan Mury K, 2013). Status kebugaran pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: faktor internal yang berasal dalam tubuh dengan sifat menetap (genetik, umur juga jenis kelamin) dan faktor eksternal yang berasal dari luar tubuh seseorang (perilaku merokok, asupan zat gizi, perilaku istirahat, dan aktivitas fisik) hal ini diketahui sebagai faktor yang cukup mempengaruhi kebugaran (Afriwardi, 2011).

Berbagai unsur kebugaran saling berhubungan erat, diantaranya daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh. Penelitian *cohort* yang dilakukan oleh Carnethon (2005),

diperoleh hasil bahwa salah satu komponen kebugaran yaitu ketahanan *cardiorespiratory* yang rendah berhubungan dengan tingginya tingkat mortalitas dan morbiditas populasi pada kelompok umur 19-49 tahun. Penelitian ini juga menyatakan bahwa orang dengan tingkat kebugaran yang rendah cenderung memiliki kadar lipoprotein dan tekanan darah lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat kebugaran tinggi. Hal ini berkaitan dengan kebugaran yang merupakan komponen kesehatan esensial dan sebagai prasyarat untuk suatu organisme berinteraksi secara optimal dalam berbagai stimulus di lingkungan sekitar (Carnethon dkk., 2005).

Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional melakukan penelitian di Indonesia tahun 2010 diperoleh hasil bahwa rentang usia 15-24 tahun yang hampir sebagian besar populasi terdiri dari mahasiswa (18-22 tahun) hasil tes kebugarannya sebesar 52% (kategori kurang). Kebugaran laki-laki sebesar 41,4% dan perempuan sebesar 54,5% dalam kategori kurang. Penduduk perkotaan dengan kebugaran kurang sebesar 57,6% (Kemenkes, 2011). Sementara, proporsi aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif secara umum di Indonesia sebesar 26,1% (Kemenkes, 2013).

Proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentary ≥ 6 jam per hari sebesar 24,1%, sedangkan provinsi Jawa barat termasuk dalam provinsi yang angkanya diatas proporsi nasional yaitu sebesar 33% (Kemenkes, 2013). Berdasarkan data dari *Sport Development Index (SDI)* tahun 2006, Indonesia memiliki tingkat kebugaran yang cenderung rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia 1,08% dalam kategori baik sekali, 4,07% dalam kategori baik, 13,55% kategori sedang, 43,9% kategori kurang, dan 37,4% kategori kurang sekali (Maksum, 2007).

Peneliti mengambil tempat penelitian di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta (FIKES UPNVJ), karena berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 30 orang mahasiswa gizi mendapatkan hasil bahwa 27 mahasiswa (90%) dalam kondisi tidak bugar, ditunjukkan dari jumlah denyut nadi ≥ 113 (kali/ menit) pada perempuan dan ≥ 102 laki-laki, serta terdapat 3 mahasiswa (10%) dalam kondisi bugar dengan jumlah denyut nadi < 113 (kali/menit) pada perempuan. Hasil ini dinilai dari kapasitas

maksimal untuk menggunakan oksigen dengan uji tes kebugaran menggunakan metode YMCA *3-minutes step test*, kemudian dihitung dari denyut nadinya setelah melakukan tes tersebut. Idealnya intensitas latihan menghasilkan jumlah denyut nadi yang lebih sedikit yaitu 50-102 kali/menit (laki-laki) dan 52-113 kali/menit (perempuan). Hal itu membuat peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kebugaran apabila sampel yang diteliti adalah mahasiswa program study ilmu gizi.

Mahasiswa merupakan bagian dari penerus bangsa yang harus mempersiapkan diri untuk membangun bangsa yang maju. Kondisi tubuh yang sehat dan bugar sangat diperlukan karena kondisi tersebut merupakan salah satu faktor pencegahan yang tepat dari penyakit degeneratif di masa depan, dan mendukung seseorang dalam melakukan setiap aktivitas fisik yang dikerjakannya dengan baik. Rendahnya kebugaran pada mahasiswa akan berdampak negatif di masa depannya, sehingga membuat peneliti tertarik untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta.

I.2 Tujuan Penelitian

I.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan IMT, konsumsi zat gizi makro mikro dan aktivitas fisik dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui adanya hubungan IMT dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- b. Untuk mengetahui adanya hubungan konsumsi zat gizi makro mikro (energi, protein, vitamin C, dan Fe) dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- c. Untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik (olahraga dan waktu luang) dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta.

I.3 Rumusan Masalah

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada 30 orang mahasiswa gizi mendapatkan hasil bahwa 27 mahasiswa (90%) dalam kondisi tidak bugar, ditunjukkan dari jumlah denyut nadi ≥ 113 (kali/ menit) pada perempuan dan ≥ 102 laki-laki, serta terdapat 3 mahasiswa (10%) dalam kondisi bugar dengan jumlah denyut nadi < 113 (kali/menit) pada perempuan. Hasil ini dinilai dari kapasitas maksimal untuk menggunakan oksigen dengan uji tes kebugaran menggunakan metode YMCA *3-minutes step test*, kemudian dihitung dari denyut nadinya setelah melakukan tes tersebut.

Setelah dilakukan pengamatan oleh peneliti, kegiatan mahasiswa gizi tergolong banyak dan memiliki jadwal kuliah yang padat serta tugas-tugas yang cukup berat dan menyita waktu sehingga diperlukan kebugaran yang baik untuk menjalankan tugas kemahasiswaan tersebut dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan IMT, konsumsi zat gizi makro mikro dan aktivitas fisik dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN "Veteran" Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

- a. Sebagai media untuk mengaplikasikan Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat yang telah dipelajari.
- b. Menambah wawasan peneliti terkait kebugaran dan faktor yang mempengaruhinya.
- c. Sebagai acuan untuk melakukan penelitian lanjutan terkait dengan faktor yang mempengaruhi kebugaran mahasiswa.

I.4.2 Bagi Responden

- a. Mendapatkan pengalaman sebagai responden penelitian.
- b. Menambah wawasan responden terkait penelitian kebugaran.
- c. Sebagai acuan responden dalam melakukan tindakan preventif untuk memperbaiki kebugaran.

I.4.3 Bagi Program Studi

- a. Pihak Program Studi dapat mengetahui status kebugaran serta hubungan faktor yang mempengaruhi status kebugaran pada mahasiswa Program Studi Gizi, sehingga dapat melakukan upaya preventif terhadap masalah tersebut.
- b. Sebagai tambahan referensi karya tulis penelitian yang berguna bagi masyarakat luas di bidang kesehatan masyarakat, khususnya terkait kebugaran mahasiswa Program Studi Gizi.

I.4.4 Bagi Peneliti Lain

Dapat memberikan informasi mengenai status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta dan dapat dijadikan bahan informasi untuk penelitian selanjutnya mengenai status kebugaran pada mahasiswa di Indonesia.

I.5 Hipotesis

- a. Terdapat hubungan IMT dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- b. Terdapat hubungan konsumsi zat gizi makro dan mikro (energi, protein, vitamin C, dan Fe) dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta
- c. Terdapat hubungan aktivitas fisik (olahraga dan waktu luang) dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta.

I.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan karena penulis ingin mengetahui hubungan antara status gizi, konsumsi zat gizi makro dan mikro, dan aktivitas fisik terhadap status kebugaran mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta. Pengambilan data primer dilakukan pada bulan April – Mei 2017 jam 10.00-11.00 WIB untuk kloter 1 dan 16.00-17.00 WIB untuk kloter 2 dengan menyesuaikan kegiatan responden sehingga semua responden dapat mengikuti proses pengambilan data.

Data yang dikumpulkan antara lain status kebugaran, IMT dengan berat badan dan tinggi badan, konsumsi energi, protein, vitamin C, zat besi (Fe), serta aktivitas fisik yaitu aktivitas saat berolahraga dan waktu luang. Status kebugaran dilakukan dengan uji daya tahan kardiorespiratori dengan tes aerobik atau metode tes bangku selama 3 menit YMCA (*Young Men's Christian Association*). IMT diukur dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Konsumsi zat gizi diambil dengan wawancara kuesioner *recall* 3 x 24 jam. Aktivitas fisik diambil data dengan mengisi kuesioner aktivitas fisik *Baecke* yang diisi oleh masing-masing responden

