

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan karena pikiran dan tubuhnya berada dalam keselarasan yang sempurna. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani seseorang harus terlibat dalam program latihan fisik secara teratur. (Anggi & Tatang, 2021). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani, maka akan dapat menunjukkan atau melakukan kemampuan yang tinggi secara konsisten dalam kinerja fisiknya (Aldiansyah, 2020). sehingga mampu untuk dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas-tugas yang dikerjakannya. (Aldi, dkk, 2021).

Tingkat kebugaran masyarakat Indonesia tergolong sangat rendah. Dari total jumlah penduduk, masyarakat yang masuk kategori tidak bugar mencapai 76%. Dari angka tersebut, mereka yang masuk kategori sangat tidak bugar mencapai 53,63%. Hanya 5,86% masyarakat yang dikategorikan memiliki kondisi yang sangat bugar atau prima. Angka tingkat kebugaran masyarakat ini diperoleh berdasarkan hasil Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) 2021 yang dilakukan Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora). Survei dilakukan pada Juli-Oktober 2021 dengan responden masyarakat di 34 provinsi di Indonesia. Rendahnya kebugaran tersebut dipicu sikap malas berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Mengacu hasil survei tersebut, masyarakat Tanah Air yang dinilai aktif berolahraga hanya 32,83%. Artinya,

dari 100 orang hanya 33 orang yang berpartisipasi aktif dalam berolahraga. Orang yang dikategorikan partisipatif adalah mereka melakukan olahraga rutin seminggu tiga kali atau lebih dengan durasi minimal 20-30 menit. Angka partisipasi aktif berolahraga ini menurun dibandingkan hasil survei SDI pada 2006 yakni sebesar 42%. (Sindo, K.). Ketua Pusat Ilmu Keolahragaan Unesa Dr. Moch. Purnomo, M.Kes membeberkan beberapa data terkait aktivitas fisik dan olahraga masyarakat Indonesia menyebut aktivitas fisik masyarakat Jatim sangat rendah. Berdasarkan data dari BPS, tingkat aktivitas fisik masyarakat Jatim berada di urutan tiga dari bawah dan itu cukup memprihatinkan. (<https://www.unesa.ac.id/dosen-unesa-beberkan-data-aktivitas-fisik-masyarakat-jawa-timur-rangking-tiga-dari-bawah> diperoleh 8 Desember 2022).

Wawancara pada 6 mahasiswa tingkat satu yang diambil secara acak didapatkan hasil 3 mahasiswa tingkat satu dengan tingkat aktivitas fisik sering seperti berolahraga lari, berenang, bermain bulu tangkis setidaknya 2/3 hari dalam seminggu menyatakan sanggup untuk melakukan latihan naik turun tangga selama 3 menit tanpa merasa kelelahan sampai selesai dan 3 mahasiswa tingkat satu dengan tingkat aktivitas fisik jarang seperti hanya berjalan disekitar rumah, menyapu dan mengepel rumah dalam seminggu, hanya 1 yang mengatakan sanggup namun akan terasa sangat melelahkan, sedangkan 2 diantaranya menyatakan tidak sanggup melakukan latihan naik turun tangga selama 3 menit sampai selesai karena terasa sangat melelahkan.

Kebugaran jasmani seseorang sangat ditentukan dengan berbagai macam faktor, mulai dari faktor umur, keturunan, dan jenis kelamin, serta pencapaian pola hidup sehat yang meliputi pola mengatur makanan, mengatur istirahat,

dan mengatur aktivitas olahraga serta rokok. Kebugaran Jasmani didapatkan dari olahraga yang teratur pada mahasiswa dapat memberikan dampak yang baik, seperti meningkatkan kinerja otak, menjadikan mahasiswa lebih fokus, dapat mengurangi stress, menjadikan lebih bertenaga dan terhindar dari berbagai penyakit, namun tubuh yang kurang sehat dan bugur akan mudah lelah, mengantuk, kurang fokus, dan akan memicu terjadinya berbagai penyakit. Tingkat kebugaran jasmani pada setiap individu jelas tidak sama, karena kebugaran jasmani seseorang akan dipengaruhi oleh berbagai variabel yang berkaitan dengan komponen fisik dan psikologis. Kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi untuk membentuk daya tahan tubuh tetapi sangat berperan dalam meningkatkan daya tahan terhadap psikologis. Artinya seseorang yang memiliki kebugaran jasmani tinggi, maka dapat dipastikan memiliki ketahanan terhadap komponen yang berkaitan dengan jiwanya. (Aldi, dkk, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan agar tingkat kebugaran tetap baik yaitu dengan rajin olahraga setidaknya 30 menit setiap hari atau 5 hari per minggu, pola makan sehat seperti mengkonsumsi sayur dan buah segar, daging tanpa lemak, ikan-ikanan dan produk laut, kacang dan biji-bijian, dan pati. Sementara itu, hindari makanan tinggi gula dan garam, makanan tinggi lemak trans dan lemak jenuh, serta makanan yang diproses dengan banyak minyak. Tidur cukup, berhenti merokok dan minum alkohol, serta dapat memajemen stress.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang Masalah, Maka Dapat Dirumuskan Permasalahannya Adalah : “Apakah ada perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat awal yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahuinya perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang sering dengan yang jarang aktivitas fisik di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang melakukan aktivitas fisik di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya.
- b. Mengidentifikasi tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang sering melakukan aktivitas fisik di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat kebugaran dengan aktivitas fisik mahasiswa tingkat satu di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu keperawatan medikal bedah khususnya tentang tingkat kebugaran dan aktivitas fisik.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa untuk meningkatkan kebugaran.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan tambahan referensi ilmu pengetahuan keperawatan medikal bedah dan menambah pengetahuan tingkat kebugaran mahasiswa di DIII Keperawatan Sutopo Surabaya