

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Seseorang dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari agar selalu ada dalam keadaan segar dan tidak merasa lelah, harus menjaga tingkat kebugarannya. Kebugaran ini sangat dibutuhkan terutama oleh seorang mahasiswa kedokteran dimana rutinitas akademik sehari-hari banyak menyita tenaga serta perhatian. Selain itu kebugaran sangat diperlukan juga untuk mendukung kegiatan diluar kampus, sehingga apabila tubuh senantiasa selalu dalam keadaan bugar maka seorang mahasiswa bisa mengikuti semua kegiatan tanpa merasa kelelahan.

Banyak faktor yang dapat membuat kebugaran seseorang bisa menurun atau sama sekali tidak bugar, kurang istirahat ditambah pola makan yang kurang baik mungkin menjadi penyebab tersering, selain itu faktor lingkungan, stres, kurang olahraga, alkohol serta rokok bisa juga sebagai penyebab.

Banyak cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran, dari hal yang sederhana misalnya lari pagi atau jogging sampai mengikuti kegiatan-kegiatan kebugaran misalnya ditempat fitness, senam aerobik, tari salsa dan *body language*. Tapi selain mengikuti kegiatan-kegiatan diatas, hal yang paling penting untuk menjaga kebugaran adalah istirahat yang cukup, mengurangi stres, serta asupan makanan yang baik yaitu cukup kalori, protein, karbohidrat, lemak, serta elemen-elemen lain yang dibutuhkan oleh tubuh.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa, dilakukan tes ergometer Fox dan tes bangku Kasch.

#### **1.2. Identifikasi Masalah**

- Sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes ergometer sepeda Fox dan tes bangku Kasch.
- Bagaimana hubungan antara tes ergometer sepeda Fox dan tes bangku Kasch.

### **1.3. Maksud dan Tujuan**

- Ingin mengetahui sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes ergometer sepeda Fox dan tes bangku Kasch.
- Ingin mengetahui bagaimana hubungan antara tes ergometer sepeda Fox dengan tes bangku Kasch.

### **1.4. Kegunaan Penelitian**

Diharapkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha (FK UKM) dapat memperbaiki serta menjaga tingkat kebugarannya dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan kebugaran. Hal ini secara tidak langsung bisa mendukung proses belajar yang baik serta dapat melakukan aktivitas yang lain dengan baik pula.

### **1.5. Metode Penelitian**

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan, memakai Rancangan Percobaan Acak Lengkap (RAL) bersifat komparatif.

Data yang diukur pada tes ergometer sepeda Fox yang diukur adalah  $VO_2$  maks dalam ml/KgBB/menit. Sedangkan pada tes bangku Kasch adalah denyut nadi dalam 1 dan skor kebugaran.

Analisis data memakai statistik deskriptif dan statistik regresi korelasi linier sederhana.

### **1.6. Lokasi dan Waktu**

Penelitian ini dilakukan di :

1. Rumah ibu Endang Soeratmo, Jl. Babakan Jeruk Indah I No. 11, Bandung.
2. Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat (BKOM) Jawa Barat, Jl. Dipatiukur No. 46, Bandung.
3. GAP Lantai 3 UKM, Bandung.
4. Kampus UKM Bandung.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai Juni 2002