

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesadaran pemikiran bahwa tubuh yang sehat adalah modal awal untuk menjalani hidup yang sukses dan bahagia. Oleh karena itu tubuh senantiasa harus dijaga karena merupakan aset yang tak ternilai harganya dan patut dipelihara dengan segala upaya agar selalu berada dalam kondisi yang sehat.

Dengan tubuh yang bugar seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-harinya tanpa cepat merasa lelah. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu. Apabila tubuh tidak ditunjang oleh kebugaran jasmani yang kurang baik maka nantinya akan dihadapkan pada berbagai masalah kesehatan.

Berbagai *cara* dapat dilakukan untuk mendapatkan kebugaran tubuh yang baik, terutama dengan berolahraga yang teratur dan benar. Olahraga tersebut dapat dilakukan dengan latihan aerobik . Dengan teraturnya berolahraga **jita** akan mendapatkan tubuh yang bugar dan sehat, karena olahraga merangsang semua sistem tubuh, terutama bagian otot, jantung, dan pernafasan. Olahraga sangat bermanfaat untuk fisik dan psikis tubuh, serta membuat seseorang dapat bekerja dengan efisiensi yang tinggi dan juga dapat memperpanjang **umur** .

Olahraga **harus** dimulai dari usia muda karena saat usia muda merupakan masa-masa untuk pertumbuhan. Masa muda adalah **waktu** yang tepat untuk perkembangan jantung dan paru-paru. Penting untuk diingat bahwa pada tahun-tahun pertumbuhan semua organ tubuh memberikan sambutan secara fisiologis sesuai dengan fungsi dan kebutuhan yang diberikannya, oleh karena itu fungsi fisiologis tubuh harus dilatih. Jantung yang tidak pernah dipaksa untuk menyuplai kebutuhan dari otot yang aktif, tidak akan mengembangkan kekuatan **dan** daya tahan tubuh padahal kekuatan dan daya tahan tersebut nantinya akan diperlukan saat menghadapi suatu aktivitas yang berat. Fungsi jantung-paru- pembuluh darah yang tidak pernah dikembangkan pada batas maksimal diinasa muda, tidak akan dapat berkembang sampai kepada kapasitas maksimal untuk membawa O₂ ke dalam pembuluh darah saat usianya bertambah. Otot yang **pasif** tidak

akan dapat mengambil bagian dalam memberikan sikap tubuh yang baik, tegak, dan elastis. Orang yang melalaikan olahraga pada masa mudanya akan sukar **untuk** aktif dalam kegiatan berolahraga atau aktivitas lainnya pada usia lanjut, orang tersebut *akan* sukar mengkoordinasikan tubuhnya dan sukar memperoleh agilitas yang seharusnya diperoleh pada masa mudanya. Dengan kata lain bila kebugaran jasmani tinggi saat usia muda maka akan memberi kemungkinan yang lebih besar untuk tetap mempunyai kebugaran jasmani di usia lanjut dan kebugaran jasmani yang kurang di masa muda menyebabkan kita berusaha lebih keras pada usia lanjut.

Kebugaran tubuh yang dimiliki tiap individu berbeda satu sama lain, seluruhnya tergantung dari aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran tubuh sangat diperlukan oleh setiap individu, terutama bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memiliki kegiatan yang banyak dan padat, untuk itu diperlukan kebugaran tubuh yang baik dalam memperoleh prestasi yang maksimal.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran tubuh seseorang dapat dilakukan berbagai **cara**, misalnya dengan treadmill, ergometer sepeda, dan tes bangku. Dalam penelitian ini dipakai tes bangku CAFT (Canadian Aerobic Fitness Test) untuk menilai kebugaran mahasiswa FK UKM. Pada tes ini diukur besarnya kemampuan pengambilan volume $0,2$ maksimal (VO_2 maks) yang dihubungkan dengan pengukuran denyut nadi. Kerja yang dilakukan pada tes bangku naik turun dari CAFT adalah submaksimal.

1.2. Identifikasi masalah

Seberapajauh tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM.

1.3. Maksud dan Tujuan penelitian.

A. Maksud penelitian

Memperoleh data mengenai tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM dengan tes bangku CAFT.

B. Tujuan Penelitian

Memberi masukan pada mahasiswi FK UKM tentang arti kebugaran dan kegunaannya dalam proses belajar.

1.4. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan informasi tentang **tingkat** kebugaran mahasiswi FK UKM sehingga para inahasiswi inenjadi lebih meningkatkan kesehatan/kebugaran tubuhnya yang diperlukan dalam mencapai prestasi belajarnya.

1.5. Metodologi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah prospektif eksperimental sungguhan.

Data yang diukur adalah denyut nadi.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif

1.6. Tempat dan waktu penelitian

Kampus UKM , bulan Mei 2001