

Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012

Rafli Elzandri¹, Kumala Dewi^{2,*}

¹ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: kumalad@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan hasil survei pusat kesegaran jasmani Depdiknas pada tahun 2005 didapatkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa 10,7% dalam keadaan kurang sekali, 45,9% dalam keadaan kurang, 37,7% dalam keadaan sedang, 5,7% dalam keadaan baik, dan 0% dalam keadaan sangat baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kebugaran jasmani menurut IMT, kebiasaan berolahraga, kebiasaan merokok, dan usia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan studi deskriptif dari bulan Maret hingga April 2015 terhadap 41 responden dengan pengambilan sampel menggunakan metode *purposive non-random sampling*. Data diperoleh dengan melakukan test kebugaran jasmani menggunakan *Harvard step test* serta melakukan wawancara menggunakan kuisioner, dan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Data diolah secara statistik dengan SPSS versi 16. Dari penelitian didapatkan hasil kebugaran jasmani terbanyak pada tingkat rata-rata rendah sebanyak 26,8%, memiliki IMT normal sebanyak 90,9% dan yang memiliki IMT kelebihan berat badan tingkat ringan sebanyak 9,1%. Yang memiliki kebiasaan tidak berolahraga sebanyak 81,8% dan yang memiliki kebiasaan berolahraga sebanyak 18,2%. Tidak ditemukan adanya kebiasaan merokok pada kebugaran jasmani tingkat rata-rata rendah. Yang berusia 20 tahun sebanyak 45,5%, yang berusia 21 tahun sebanyak 45,5% dan yang berusia 22 tahun sebanyak 9%.

Kata kunci: kebugaran jasmani, indeks massa tubuh, olahraga, rokok, usia

PENDAHULUAN

Pengertian kebugaran jasmani menurut medis ialah kemampuan kapasitas fungsional individu untuk melaksanakan tugas spesifik. Sedangkan pengertian kebugaran jasmani menurut fisiologis ialah kondisi fisik individu untuk melakukan tugas spesifik dimana kecepatan dan daya tahan sebagai kriteria utamanya.¹ Menurut Menurut Wiarto Giri (2013) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan

sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti.² Kebugaran jasmani menurut *the Center for Disease Control (CDC) and American College sport medicine* ialah keadaan tubuh seseorang yang memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik.³ Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan kebugaran jasmani ialah, kemampuan tubuh untuk beraktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani sendiri terdiri dari dua jenis, pertama kebugaran jasmani

yang berhubungan dengan kesehatan seperti komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, daya tahan otot, dan kekuatan otot. Kedua kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan seperti kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), tenaga (*power*), kecepatan reaksi (*reaction time*).⁴ Apabila komponen pada kebugaran jasmani dalam keadaan baik maka kesehatan individu baik.⁵

Dari penelitian tentang pengukuran indeks keberhasilan olahraga nasional, didapatkan hasil kebugaran jasmani di Indonesia 1,08% dalam kategori sangat baik, 4,07% dalam kategori baik, 13,55% sedang, 43,90% kategori kurang dan 37,40% dalam kategori kurang sekali.⁶ Sedangkan berdasarkan hasil survei Pusat Kesegaran Jasmani Depdiknas pada tahun 2005 tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa, menunjukkan 10,7% dalam keadaan kurang sekali, 45,9% dalam keadaan kurang, 37,7% dalam keadaan sedang, 5,7% dalam keadaan baik, sedangkan 0% dalam keadaan sangat baik.⁷ Berdasarkan data di atas menunjukkan keadaan kebugaran jasmani di Indonesia masih sangat kurang. Dimana tingkat kebugaran jasmani dapat mempengaruhi kesehatan individu. Cara untuk menentukan kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan

menilai daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan otot, komposisi tubuh. Daya tahan kardiorespirasi dapat diukur tes lari-jalan, tes bersepeda atau berenang, *Harvard step test*. Pada penelitian ini digunakan *Harvard Step Test* untuk pengukuran daya tahan kardiorespirasi. Untuk menilai kekuatan otot menggunakan *dynamometer* genggam dan *back and leg dynamometer*. Penghitungan kekuatan otot dilakukan dengan menjumlahkan semua hasil kekuatan otot dibagi dengan berat badan. Kelenturan otot dapat dinilai dengan metode jangkauan bahu. Komposisi tubuh dapat dinilai dengan menggunakan indeks massa tubuh menurut standart dari Depkes.^{8,9}

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Junaidi AL (2007), didapatkan hasil 2 orang (5,1%) yang memiliki IMT kategori kurus memiliki kebugaran jasmani kurang, 30 orang responden (76,9%) memiliki IMT normal, 21 orang diantaranya memiliki kebugaran jasmani baik dan 9 orang memiliki kebugaran jasmani buruk, 3 orang (7,7%) responden kegemukan dengan kebugaran jasmani kurang, 4 orang (10,3%) memiliki IMT obesitas dan kebugaran jasmani yang kurang.¹⁰ Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan keadaan IMT mempengaruhi kebugaran jasmani individu.

Berdasarkan RISKESDAS tahun 2007 IMT untuk usia lebih dari 18 tahun di daerah DKI Jakarta di dapatkan hasil 9,7% dengan IMT kurang, 61,8 % dengan IMT normal, 12,3% dengan IMT overweight, 16,2% IMT obesitas.¹¹ Berdasarkan hasil di atas di daerah Jakarta sendiri masih cukup tinggi untuk angka obesitas. Definisi obesitas ialah peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh.¹² Menurut kriteria IMT berdasarkan Depkes, seseorang dikatakan obesitas bila nilai IMT lebih dari 25,1. Obesitas memiliki faktor risiko terhadap penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, dan DM.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian obeservasional yang merupakan penelitian deskriptif. Dengan metode pengambilan sampel secara *purposive non-random sampling*. Data responden adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang masuk kriteria inklusi. Periode pengambilan sampel dilakukan Maret 2015 sampai April 2015 dengan menggunakan kuisioner dan tes daya tahan kardiorespirasi menggunakan *Harvard Step Test*.

HASIL PENELITIAN

Pengambilan data dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012 dengan jumlah 41 responden, 22 orang (53,7%) berjenis kelamin laki-laki dan 19 orang (46,3%) perempuan. Responden yang tergolong dalam kategori kebugaran sangat baik berjumlah 3 orang (7,3%), kebugaran baik berjumlah 9 orang (22,0%), kebugaran cukup berjumlah 9 orang (22,0%), kebugaran jasmani rata-rata rendah 11 orang (26,8%) dan kebugaran buruk sebanyak 9 orang (22,0%).

Responden yang memiliki kebugaran sangat baik, baik dan cukup memiliki IMT normal. Responden yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata rendah sebanyak 10 orang dengan IMT normal dan 1 orang dengan IMT kelebihan berat badan tingkat ringan. Sedangkan yang memiliki kebugaran jasmani buruk sebanyak 4 orang dengan IMT kelebihan berat badan tingkat ringan dan kelebihan berat badan tingkat berat sebanyak 5 orang.

Responden kebugaran jasmani sangat baik, baik, cukup dan rata-rata tidak memiliki kebiasaan merokok. Responden yang memiliki kebugaran jasmani yang buruk, 1 responden memiliki kebiasaan

merokok dan 8 responden tidak memiliki kebiasaan merokok.

Responden yang memiliki kebugaran jasmani sangat baik memiliki kebiasaan olahraga. Responden yang memiliki kebugaran jasmani baik, 6 orang memiliki kebiasaan olahraga sedangkan 3 lainnya tidak. Responden yang memiliki kebugaran jasmani cukup, 2 responden memiliki kebiasaan olahraga dan 7 lainnya tidak memiliki kebiasaan olahraga. Responden dengan kebugaran jasmani rata-rata rendah, 2 orang yang memiliki kebiasaan olahraga dan 9 lainnya tidak olahraga. Sisanya 2 orang yang memiliki kebiasaan olahraga dan 7 orang yang tidak olahraga mempunyai kebugaran jasmani yang buruk.

Distribusi kebugaran jasmani berdasarkan usia dapat dilihat di Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Kebugaran Jasmani dan usia

Kebugaran	Usia				Total
	19	20	21	22	
Jasmani	19	20	21	22	
Sangat Baik	0	3	0	0	3
Baik	1	1	6	1	9
Cukup	0	6	2	1	9
Rata-rata rendah	0	5	5	1	11
Buruk	0	4	5	0	9
Total	1	19	18	3	41

PEMBAHASAN

Kondisi kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti IMT, olahraga, rokok, serta usia.^{13,14} Hasil penelitian ini terkait kebugaran

jasmani dengan IMT sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dewi Ermaesih, dkk. yang mendapatkan hasil adanya hubungan bermakna antara tingkat kebugaran jasmani dan IMT.^{15, 16} Selain IMT tingkat kebugaran jasmani juga di pengaruhi oleh olahraga, hasil penelitian ini sesuai dengan penilitian yang dilakukan MS Anam dan Wahyu Adwinanto yang menyatakan adanya peningkatan kebugaran jasmani pada anak sesudah dilakukan intervensi olahraga.^{17,18}

Tingkat kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh kebiasaan merokok, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Intan Rahmawati, didapatkan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani dimana didapat nilai $p=0,042$. Pada penilitian yang dilakukan Danu Hernandito juga mengungkapkan hal yang serupa yaitu terdapat antara hubungan bermakna antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani, dimana didapatkan nilai *corellasi coefficient* sebesar $-0,449$.^{19,20} Kebugaran jasmani dipengaruhi juga oleh usia, Pada penelitian tidak ditemukan adanya perbedaan yang berarti kebugaran jasmani pada perbedaan usia dikarenakan usia responden hanya berbeda 1 tahun dan banyak dipengaruhi faktor lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 41 responden di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012, didapatkan hasil: kebugaran jasmani responden pada tingkat sangat baik sebanyak 7,3%, kebugaran jasmani baik sebanyak 22%, kebugaran jasmani cukup sebanyak 22%, kebugaran rata-rata rendah sebanyak 26,8% dan kebugaran jasmani tingkat buruk sebanyak 22%.

Kebugaran jasmani pada penelitian ini dipengaruhi oleh IMT, olahraga, kebiasaan merokok, tetapi usia tidak memberikan pengaruh berarti karena rentang yang terlalu sempit.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lopez LF, Beldia MD, Pangan RJ, Cabag RC. Physical education health and music. 1st ed. Manila: REX; 1993.
2. Wiarto G. Fisiologi olah raga. 1st ed. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2013.
3. Kokkinos P. Physical activity and cardiovascular disease prevention. Canada: Jones & Bartlett Learning; 2010.
4. Hoeger WW, Hoeger SA. Principles and labs for physical fitness. 6th ed. USA: Thomson Higher Education; 2008.
5. The President Council on Physical Fitness and Sport. Definitions: health, fitness, and physical activity [Internet]. USA: Department of Health and Human Services; c2000 [update 2008 April 23; cited 2015 April 20]. Available from: <https://www.presidentschallenge.org/informed/digest/docs/200003digest.pdf>
6. Mukti AF. Profil kebugaran jasmani dilihat dari indeks massa tubuh di SMA Negeri 9 Bandung. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia; 2014.
7. Marlina R. Pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain untuk siswa SMP kelas VII di Pesawaran. Lampung: Universitas Lampung; 2014.
8. Permaesih D, Rosmalina Y, Moeloek D, Herman S. Cara praktis pendugaan tingkat kesegaran jasmani. Buletin Penelitian Kesehatan 2001 April 29; 174-83.
9. American College of Sport Medicine. Health related physical fitness assessment manual. 4th ed. Kaminsky LA, editor. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2014.
10. Junaidi AL. Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan *Harvard Step Up Test* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia; 2007.
11. Depkes. Riset kesehatan dasar 2010 [Internet]. c2010 [Cited 2015 April 25]. Available from: <http://www.riskedas.litbang.depkes.go.id/download/TabelRiskedas2010.pdf>
12. Dorland, Newman WA. Kamus kedokteran dorland. 31st ed. Jakarta: EGC; 2010.
13. Walker SK. Physical fitness in upstate newyork: assesment using fitness gram longitudinal tes scores. USA: ProQuest; 2008
14. Hermanto RA. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani pada wanita vegetarian. Semarang: Universitas Diponegoro; 2012.
15. Ernaesih D, H.E. Kusdinar A, Ivonne M.I, Dangsina M, Hendro R. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan kardiovaskuler pada pria dewasa. Buletin Penelitian Kesehatan 1999/2000 Februari 27; 231-8
16. Budiarmo R, Lubis A, Kristanti CM. Kesegaran jasmani murid sekolah lanjutan tingkat atas di DKI Jakarta. Buletin Penelitian Kesehatan 1992 Januari 20; 16-25.
17. Anam MS. Pengaruh intervensi diet dan olahraga terhadap indeks massa tubuh, kesegaran jasmani, hsCRP dan profil lipid pada anak obesitas. Semarang: Universitas Diponegoro; 2010.

18. Adwinanto W. Pengaruh intervensi olahraga di sekolah terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kesegaran kardiorespirasi pada remaja obesitas. Semarang: Universitas Diponegoro; 2008.
19. Rahmawati I. Hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani remaja di Dusun Taman Desa Taman Baru Taktakan Serang Banten. Semarang: Universitas Diponegoro; 2009.
20. Hernandito D. Hubungan kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada remaja di Rw Ix Kelurahan Kembangarum Semarang. Semarang: Universitas Diponegoro; 2014.