

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Gaya hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang, pola aktivitas/olahraga secara teratur, tidur yang cukup dan tidak merokok sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit (Suryanto, 2011). Akan tetapi setiap individu memiliki gaya hidup yang berbeda-beda dalam mempertahankan kebugaran jasmani. Gaya hidup modern sekarang ini sebagian besar tidak sesuai dengan pola kesehatan yang dianjurkan sehingga setiap individu hendaknya mempunyai gaya hidup yang baik guna mendukung dan memperlancar kebugaran jasmani yang dimiliki (Hardiyono, 2011). Seperti aktifitas fisik yang tidak teratur, diet dan nutrisi tidak seimbang, mengonsumsi rokok serta alkohol (Shomoro *et al.*, 2014).

Makanan, pola aktivitas/olahraga secara teratur, tidur yang cukup dan tidak merokok merupakan faktor yang penting bagi manusia untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang untuk menjadi dasar kemampuan jasmani untuk dapat melaksanakan tugas yang dilaksanakan (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Aktivitas fisik secara teratur dapat bermanfaat pada kesehatan (Wuest &

Bucher dalam Kgodnapur *et al.*, 2012). Manfaat kebugaran jasmani dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan tugas-tugas fisik tertentu, seperti kemampuan meningkatkan mobilisasi tubuh secara efisien, mengurangi resiko terhadap kelelahan fisik, psikologi dan stres yang terkait resiko kesehatan (Sonia dalam Shomoro & Mondal, 2014).

Sebuah penelitian oleh Dimitrio (2000) dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Harvard, telah membuktikan bahwa para manula awet usia karena mengkonsumsi makanan tertentu. Dimitrio menganalisis makanan yang dikonsumsi oleh 182 penduduk pedesaan di Yunani yang berusia 70 tahun ke atas, sebagian dari mereka yang biasa menyantap makanan tradisional Yunani rata-rata hidup 17% lebih lama. Akan tetapi semua faktor tersebut belum tentu cukup untuk memperpanjang usia bila tidak memiliki pola hidup sehat atau kebiasaan yang baik dalam meningkatkan kebugaran jasmani seperti mengkonsumsi makanan yang salah.

Aktivitas fisik/olahraga secara teratur dalam penelitian Sharkey (2003) dalam sehari cukup melakukan aktivitas fisik/olahraga secara teratur membutuhkan waktu 30 menit tanpa kelelahan sehingga masih cukup energi baik untuk waktu luang maupun keperluan mendadak. Kegiatan semacam ini memberikan manfaat tanpa merusak badan. Adapun dua kelebihan kegiatan fisik ini adalah tidak memerlukan waktu yang lama dan tidak melakukan aktivitas fisik tinggi, namun tetap bermanfaat bagi tubuh (Kumpulan Artikel Kesehatan Kompas, 2000).

Kebiasaan merokok akan membahayakan kesehatan setiap individu karena mengandung bahan-bahan kimia didalamnya (Istiqomah, 2003). Akan tetapi setiap orang memiliki faktor kebiasaan sehingga akan berdampak terhadap kebugaran jasmani yang tidak baik.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tolak ukur kesehatan pada sekelompok masyarakat terutama pada dewasa awal. Dewasa awal memiliki kebugaran jasmani yang tinggi selain sehat juga dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Seseorang dikatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal jika melakukan aktivitas yang melelahkan dan berat tidak akan merasa lelah (Umam, 2013). Tingkat kebugaran jasmani seseorang bisa dilihat dari aktivitas seperti, mahasiswa yang mengikuti aktivitas perkuliahan membutuhkan kebugaran jasmani untuk mendukung proses belajar mengajar dikampus secara optimal (Suharjana & Purwanto, 2008).

Kebugaran jasmani memiliki arti kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan dan masih cukup energi baik untuk waktu luang maupun keperluan mendadak (Wiranto, 2014). Kebugaran jasmani juga dapat memberikan kontribusi penting untuk kesehatan seseorang yang dapat mempengaruhi seseorang berfungsi dan aktif secara fisik sehingga terhindar dari gangguan kesehatan seperti penyakit diabetes dan penyakit kardiovaskular (Institute of Medisie, 2012).

Kesiapan fisik seseorang sangat menentukan tingkat kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitasnya, jika tingkat kebugaran jasmani

seseorang baik, maka semakin tinggi pula kesiapan dalam menghasilkan kerja yang baik dengan meningkatkan latihan komponen kebugaran jasmani (Nenggala, 2006). Komponen kebugaran jasmani antara lain daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), tenaga ledak otot (*muscle explosive power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kecapatan reaksi (*reaction time*), koordinasi (*coordination*) dan komposisi tubuh (*body composition*) (Adam & Giam dalam Halim, 2012).

Gaya hidup merupakan perilaku dan kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Setiap orang beresiko berperilaku hidup tidak sehat, termasuk mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dijalani oleh mahasiswa, semakin menurun gaya hidup sehat yang mereka lakukan. Gaya hidup sehat yang dipraktikkan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan sekarang akan menjadi perilaku mereka ketika menjadi petugas kesehatan. Ketika perilaku yang ditunjukkan tidak sesuai dengan perilaku yang seharusnya diterapkan akan berdampak pada turunnya kepercayaan masyarakat terhadap petugas kesehatan, akibatnya upaya promotif juga tidak berjalan dengan optimal (Suharto, 2013). Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memberi dampak pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dalam proses belajar mengajar dikampus

sehingga proses penyerapan materi perkuliahan akan terserap secara optimal (Suharjana & Purwanto, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada Program Studi Ilmu Keperawatan dari 20 mahasiswa mengatakan bahwa 10 orang memiliki gaya hidup yang sehat untuk mempertahankan kebugaran jasmani seperti jalan kaki ke kampus minimal 1 kali seminggu, olahraga seminggu satu kali, makan tiga kali sehari, pola tidur dengan waktu 4-6 jam, tidak mengkonsumsi rokok atau minum alkohol baik dilingkungan kampus maupun luar kampus, mengetahui bagaimana gaya hidup sehat serta mempertahankan kebugaran jasmani. Namun ada 10 mahasiswa menyatakan mereka malas datang ke kampus dengan jalan kaki sehingga mereka menggunakan kendaraan pribadi, makan tidak teratur serta dengan gizi yang tidak seimbang, pola tidur tidak teratur karena mengerjakan tugas sehingga tidur larut malam.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin mengetahui “Hubungan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah “Apakah ada hubungan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran

jasmani pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

#### 2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gaya hidup mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

b. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

a. Untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

#### 2. Manfaat Praktis

a. Memberikan informasi kepada mahasiswa tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani

b. Memberikan motivasi bagi masyarakat dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta terhadap tingkat kebugaran jasmani

- c. Sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dengan kerangka konsep yang lebih baik.

#### **E. Penelitian Terkait**

1. Shomoro & Mondal, (2014) "*Comparative Relationship of selected Physical Fitness Variables among Different College Students of Mekelle Universitas Ethiopia Africa*". Tujuan penelitian ini untuk menguji, dan mengukur dan membandingkan kebugaran fisik pada berbagai mahasiswa Universitas Mekelle. Jumlah populasi 2738 orang, sampel terdiri dari 349 mahasiswa laki-laki tahun pertama, usia 20 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sample random*. Untuk mengukur tingkat kebugaran fisik mahasiswa menggunakan tes Titnegram. Terdapat perbedaan hasil yang signifikan pada kebugaran jantung dan peredaran darah, kekuatan otot perut, kekuatan dan fleksibilitas eksterior di antara mahasiswa yang berasal dari berbagai kampus. Perbedaan penelitian ini terletak pada jumlah sampel, teknik pengambilan sampel, alat ukur yang digunakan dan tempat penelitian. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini 30 mahasiswa FAI, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, alat ukur yang digunakan pada penelitian ini kuesioner dan tempat penelitian di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel yang diukur yaitu tingkat kebugaran jasmani.
2. Aulia (2007), Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Menuju Kampus Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa UPY

(Universitas PGRI Yogyakarta) di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa UPY berjumlah 30 orang ketika berangkat kuliah dengan jalan kaki, jarak antara tempat tinggal di Yogyakarta >200m. Seminggu minimal berangkat kuliah 3 kali, tidak menderita penyakit asma dan penyakit kardiovaskular. Kelompok kontrol adalah mahasiswa UPY berjumlah 30 orang ketika berangkat ke kampus menggunakan alat transportasi baik berupa sepeda, sepeda motor, becak, jalan kaki, tapi frekuensi kurang dari 3 kali dalam satu minggu dan kurang dari 100 M jarak jalan kaki ke kampus, tidak menderita penyakit asma, dan kardiovaskular. Penelitian ini dilakukan dengan cara penyajian tingkat kebugaran jasmani melalui pendekatan *cross sectional* dengan penulisan secara deskriptif. Hasil penelitian menggunakan statistik uji *t-test*. Perbedaan penelitian ini terletak pada jumlah sampel, tehnik pengambilan sampel, alat ukur yang digunakan dan tempat penelitian. Jumlah sampel yang di gunakan pada penelitian ini 30 mahasiswa FAI, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, alat ukur yang di gunakan pada penelitian ini kuesioner dan tempat penelitian di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel terikat atau independent yaitu tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa.