BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Kebugaran tubuh menjadi salah satu bagian penting yang mendapat perhatian khusus bagi masyarakat modern, karena dengan tubuh yang bugar maka aktivitas sehari-hari dapat dilakukan lebih optimal dan menyenangkan. Bila tubuh tidak bugar, sakit-sakitan tentu semuanya tidak dapat dilakukan dengan baik.

Makanan dan perawatan kesehatan merupakan faktor yang penting bagi manusia agar dapat menikmati dunia lebih lama. Dimitrios Trichopoulos (1985), peneliti dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Harvard, telah membuktikan bahwa para manula awet usia karena mengkonsumsi makanan tertentu. Ia menganalisis makanan yang dikonsumsi oleh 182 penduduk pedesaan di Yunani yang berusia 70 tahun ke atas. Dimitrios menemukan, sebagian besar dari mereka yang biasa menyantap makanan tradisional Yunani rata-rata hidup 17 persen lebih lama (Kumpulan Artikel Kesehatan Kompas, 2000). Semua faktor tersebut belum cukup untuk memperpanjang usia bila tidak memiliki pola atau kebiasaan hidup yang baik dan berpikir positif.

Dr. Dewi Sri Sp. KO. (1998), dari RSCM mengatakan pentingnya olah raga untuk mencegah timbulnya penyakit. Olah raga yang teratur bisa meningkatkan daya imunitas tubuh terhadap penyakit. Olah raga atau latihan fisik terlalu berat justru tidak baik untuk tubuh, karena radikal bebas yang diproduksi

orang lebih cepat tua. Hal ini karena zat anti oksidan yang normal diproduksi oleh tubuh untuk menawarkan radikal bebas yang terbentuk tidaklah cukup, akibatnya munculah penyakit pembuluh darah, proses penuaan dan banyak gangguan tubuh lain akibat radikal bebas berlebihan, jadi kebiasaa orang modern yang hidup kurang gerak lalu berlatih fisik sekeras-kerasnya saat luang merupakan kebiasaan yang tidak tepat. Kegiatan aerobik bisa membakar lemak tubuh sehingga kolesterol HDL (*high density lipoprotein*) yang bermanfaat ditinggikan dan LDL (*low density lipoprotein*) yang tidak bermanfaat direndahkan. Intensitas aerobik tidak selalu berkorelasi dengan semakin baiknya profil kolesterol dan berkurangnya lemak, aktivitas fisik berlebihan akan menambah kemungkinan terbentuknya karat lemak aterosklerosis akibat berlebihnya radikal bebas dalam tubuh, bahkan pada orang-orang tertentu, jantung koroner dan stroke lebih berpeluang terjadi (Kumpulan Artikel Kesehatan Kompas, 2000).

Para ahli dari *U.S. Centers for Disease Control And Prevention* (CDC) dan *American Collage of Sport Medicine* (ACSM) pada tahun 1993 merekomendasikan kegiatan fisik moderat (Sharkey, 2003 dalam Aliza, 2005). Sehari cukup 30 menit dan dilakukan setiap hari tanpa *ngos-ngosan.* Kegiatan fisik sehat yang tidak berat semacam ini memberi manfaat tanpa merusak badan, rekomendasi yang sama dipublikasikan pula di Inggris. Angka kematian akibat jantung koroner maupun penyakit lainnya ternyata bisa turun dengan kegiatan fisik model ini. Standar metabolit (*the standard metabolic equivalent*) yang dinyatakan dalam MET merupakan satuan metabolis, diukur dari banyaknya zat

Health and Human Services, 1996). Tubuh dalam kondisi istirahat terlentang butuh 1 MET, berlari sampai 15 MET, jalan cepat 3 sampai 6 MET dan *jogging* 5 sampai 8 MET. Aktivitas fisik moderat yang direkomendasikan membutuhkan takaran 3 sampai 6 MET (Kumpulan Artikel Kesehatan Kompas, 2000).

Ada dua kelebihan konsep baru kegiatan fisik yang menyehatkan ini. Pertama, kegiatan fisik bisa berbentuk apa saja dan tidak memerlukan waktu khusus, cukup dengan berkebun, memperbaiki rumah, menyapu atau mengepel rumah, itu pun tidak perlu dikerjakan *non stop,* yang penting akumulasi waktu kegiatan sekurang-kurangnya 30 menit setiap hari. Kedua, orang hanya memerlukan *baseline activity status* tanpa perlu aktivitas fisik tinggi dan terus menerus, namun tetap bermanfaat bagi kesehatan (Kumpulan Artikel Kesehatan Kompas, 2000).

Dr. Wayne T. Phillips (1995), dari pusat riset Sekolah Kedokteran Stanford, mengamati gaya hidup orang Amerika Serikat sekarang ini. Sejak tahun 1991 lebih separo orang dewasa AS (53 persen) dilaporkan hidup santai. Sepertiga dari orang Amerika aktivitas fisiknya kurang menyehatkan. Satu dari empat orang Amerika kurang gerak sama sekali, demikian pula dengan remajanya. Hal serupa diresahkan oleh pemerintah Hongkong dan Singapura, sebab kurangnya lahan bagi anak-anak untuk bergerak di rumah maupun sekolah. Sisi lain pola dan gaya makan orang Amerika boros lemak, gula dan garam. Kecenderungan ini akan menimbulkan jantung koroner dan stroke pada usia lebih muda (Kumpulan Artikel Kesehatan Kompas, 2000).

Jalan kaki merupakan salah satu aktivitas fisik paling mudah yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, baik itu sekedar kegiatan di rumah, perjalanan ke kantor, sekolah dan sebagainya. Jalan kaki apabila dilakukan dengan teratur, benar dan terukur banyak sekali manfaat yang akan diperoleh untuk kesehatan tubuh dan pikiran (Anonim, 2004), bahkan menurut Margatan (1996) latihan jalan kaki yang dikombinasikan dengan diet rendah lemak, rendah garam, tidak mengkonsumsi rokok serta pengelolaan stres secara efektif akan mampu mengelola penyakit jantung dengan baik.

Seiring dengan semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, aktivitas jalan kaki mulai banyak ditinggalkan oleh masyarakat, lebih-lebih masyarakat metropolitan yang dituntut serba cepat dan efisien. Keadaan ini bisa terjadi karena adanya anggapan yang keliru bahwa jalan kaki untuk kondisi saat ini tidak cocok untuk dilakukan, selain melelahkan juga banyak memakan waktu.

Anggapan yang keliru tentang jalan kaki pada masyarakat seperti di atas cukup beralasan karena jalan kaki hanya dianggap sekedar atau sama dengan *window shopping* atau jalan-jalan di mal. Anggapan yang keliru seperti ini yang harus diluruskan dari pola pikir masyarakat. Dr. Michael Trianto Sp. KO. (2003), mengatakan jalan sehat adalah jalan kaki yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan denyut jantung pada zona latihan yang diresepkan selama 30 menit tanpa berhenti (Anonim, 2006). Adapun manfaat jalan kaki adalah seperti yang dijelaskan oleh pakar kesehatan olah raga, Dr. Sadoso Sumosardjono, Sp. KO.

Universitas PGRI Yogyakarta (UPY) sebagai salah satu universitas yang sudah cukup lama berkiprah dalam dunia pendidikan di Kota Yogyakarta, memiliki beragam karakter dan perilaku mahasiswa. Mahasiswa di perguruan tinggi tersebut sebagian besar untuk menuju ke kampus dengan berjalan kaki. Kondisi ini salah satunya disebabkan karena kedekatan geografis antara kampus tempat belajar dengan tempat tinggal selama di Yogyakarta (indekost). Sebab yang lain adalah karena sulitnya alat transportasi umum yang beroperasi disekitar kampus, sehingga bagi mahasiswa yang tidak memiliki alat transportasi pribadi, jalan kaki merupakan pilihan terakhir untuk berangkat ke kampus.

Disadari atau tidak ternyata aktivitas jalan kaki yang selama ini telah dilakukan oleh mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta telah memberikan banyak keuntungan bagi mereka dibanding dengan mahasiswa yang menggunakan alat transportasi ketika ke kampus. Mahasiswa UPY yang berjalan kaki secara fisik memiliki kemungkinan lebih kuat sehingga lebih aktif sebagai anggota/ pengurus organisasi kemahasiswaan (UKM) di lingkungan kampus UPY. Secara akademis juga terbukti bahwa mahasiswa yang memiliki Indeks Kebugaran Jasmani yang baik mampu meningkatkan indeks prestasi mereka (Sidi, 1992 dalam Sunadi, 2004).

Kondisi aktivitas berjalan kaki pada mahasiswa di UPY menarik untuk diteliti yaitu mengenai tingkat kebugaran jasmani.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah seperti yang dijelaskan di atas, maka rumusan karya tulis ini adalah : apakah aktivitas jalan kaki menuju kampus berpengaruh terhadap tingkat kebugaran fisik pada mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh aktivitas jalan kaki menuju kampus terhadap tingkat kebugaran pada mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta di Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

   Karya tulis ini diharapkan akan memberikan masukan/ informasi bahwa jalan kaki adalah salah satu aktivitas fisik ringan yang dapat meningkatkan kebugaran apabila dilakukan dengan benar, terukur dan teratur.

2. Bagi Masyarakat

   Karya tulis ini diharapkan bisa memberikan pemahaman kepada

aktivitas fisik olah raga bahwa jalan kaki merupakan salah satu aktivitas yang patut dipertimbangkan untuk meningkatkan kebugaran tubuh,