

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Aktivitas sehari-hari menuntut kita harus selalu sehat dan bugar. Selain membuat penampilan menarik, kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam beraktivitas dan dapat meningkatkan kemampuan kerja secara optimal. Meskipun saat ini kemajuan teknologi telah menciptakan berbagai cara dan suplemen untuk membuat bugar secara singkat, dan fasilitas untuk kenyamanan hidup juga mengalami kemajuan yang pesat sehingga untuk memenuhi kebutuhan hidup tidak diperlukan lagi tenaga dan gerakan yang besar, tetap saja latihan kebugaran yang teratur adalah salah satu cara terbaik untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar.

Tubuh yang sehat belum tentu bugar, sebaliknya tubuh yang bugar sudah pasti sehat. Bugarnya tubuh atau fisik berarti bugarnya jantung, pembuluh-pembuluh darah, paru-paru dan otot-otot yang berfungsi dengan baik. Meningkatkan fungsi jantung dengan membuatnya lebih efisien, memperbaiki sirkulasi darah, dan meningkatkan kapasitas paru-paru dan daya tahan.

Kebugaran jasmani dapat menggambarkan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin baik kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya, seperti petugas yang mampu melakukan aktifitas fisik rutin dan mengisi waktu senggangnya serta masih memiliki cukup tenaga untuk menghadapi hal-hal yang bersifat mendadak. Selain itu masih mampu mengatasi stress lingkungan yang dapat mengganggu kesehatannya. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah keturunan, usia, jenis kelamin, gizi, merokok, dan aktifitas fisik.

Banyak cara yang bisa dilakukan untuk mempertahankan kebugaran jasmani mulai dari yang paling simpel, ringan, praktis dan ekonomis yang kompleks, komplit, mewah dan mahal. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga hal yaitu intensitas latihan, lamanya latihan, dosis latihan, dan frekuensi latihan. Adapun beberapa macam bentuk pelatihan olahraga sebagai sarana untuk pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, yaitu antara lain : jalan, jogging, bersepeda, berenang dan bentuk-bentuk pelatihan fisik lain seperti *static bicycle*.

*Static bicycle* atau sepeda statik merupakan suatu sarana yang sangat baik untuk kebugaran jasmani dan sistem kardiorespirasi. Latihan ini dimaksudkan untuk memperkuat jantung dan paru sambil meningkatkan stamina secara keseluruhan dengan memberikan kontribusi selama 30 menit sehari. Tanpa memperdulikan semua jenis cuaca buruk karena memberikan kenyamanan untuk dapat melakukannya kapanpun di inginkan, dapat juga sambil menonton pertandingan sepak bola, acara TV favorit atau sambil mendengarkan musik, pilihan ini tidak tersedia bagi pengendara sepeda jalan. *Static bicycle* juga dapat menjadi pilihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar tetap dalam kondisi bugar bagi petugas kesehatan terutama petugas kerja *shift*.

Kebugaran dari petugas kesehatan merupakan salah satu faktor yang ikut berpengaruh menentukan kinerja petugas dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien. Bagi petugas kerja *shift* mereka harus membentengi diri dari semua jenis penyakit yang ada di sekitarnya, jika kondisi petugas tidak bugar maka tentu saja akan sangat mudah terkena penyakit yang nantinya akan berpengaruh terhadap kinerja petugas tersebut, disamping rasa lelah yang telah kronis di alami petugas kerja *shift*, jika dibiarkan lama-lama akan menimbulkan rasa letih sedemikian menonjol dan terus menerus sehingga mengganggu kerja dan kegiatan lainnya. Penyakit yang paling sering kita jumpai karena penurunan kebugaran seperti flu dan batuk ini membuat petugas

sangat tidak nyaman dalam melaksanakan kerjanya, di samping itu kondisi yang tidak bugar juga membuat orang cenderung malas untuk beraktivitas.

Salah satu unsur pokok yang ada dalam tubuh kita dan dianggap bugar adalah dengan penurunan denyut nadi. Penurunan denyut nadi yang akan diukur pada penelitian ini adalah dengan melakukan tes kebugaran dan menggunakan metode YMCA sebelum dan sesudah diberikan latihan. Latihan yang akan diberikan kepada petugas kerja *shift* adalah dengan pemberian pelatihan kebugaran dengan menggunakan *static bicycle* selama 30 menit dengan intensitas 3 kali seminggu pada RSUD Dr. Muhammad Zein Painan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Salah satu keluhan yang paling sering dari pekerja adalah rasa letih, baik karena kurang tidur malamnya, terlalu banyak kerja atau suatu masalah emosional lainnya. Bila rasa letih sedemikian menonjol dan terus menerus sehingga mengganggu kerja dan kegiatan lainnya ini disebut kelelahan (*Fatigue*). Disamping itu penyakit yang paling sering kita jumpai karena penurunan kebugaran seperti flu dan batuk ini membuat petugas sangat tidak nyaman dalam melaksanakan kerjanya.

Secara pasti datangnya kelelahan yang menimpa seseorang sulit untuk diidentifikasi secara jelas. Faktor organisasi kerja seperti pengaturan waktu kerja termasuk didalamnya kerja *shift* dan periode istirahat juga berpengaruh

terhadap timbulnya kelelahan kerja. Kerja *shift* berpengaruh terhadap timbulnya kelelahan terutama kerja *shift* malam karena menyebabkan gangguan pola tidur dan berpengaruh terhadap kebugaran petugas kerja *shift*. Oleh karena itu pemberian pelatihan kebugaran dengan menggunakan *static bicycle* merupakan salah satu upaya dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran petugaskerja *shif* karna dapat dilakukan kapan saja menyesuaikan jam kerja dari petugas *shift* tersebut.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis merumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu “Apakah pelatihan kebugaran dengan menggunakan *static bicycle* dapat meningkatkan kebugaran petugas kerja *shift* di RSUD Dr. Muhammad Zein Painan ?”.

### **D. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pelatihan kebugaran dengan menggunakan *static bicycle* dalam meningkatkan kebugaran petugas kerja *shift* di RSUD Dr. Muhammad Zein Painan.

## 2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui sejauh mana peningkatan tingkat kebugaran, selisih nilai atau angka yang dinilai ekstrim yang terjadi pada sampel petugas kerja *shift* setelah pemberian pelatihan kebugaran sebanyak 12 kali secara teratur dengan menggunakan *Static Bicycle*.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi institusi pendidikan fisioterapi

Menambah pengetahuan dan kajian ilmu pendidikan tentang kebugaran jasmani pada institusi pendidikan fisioterapi, dan sebagai tambahan masukan bagi rekan-rekan fisioterapis akan pentingnya pelatihan kebugaran yang dilakukan secara teratur dapat berpengaruh untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

### 2. Bagi instansi pelayanan / Rumah Sakit

Diharapkan hasil penelitian ini dapat diimplementasikan kepada seluruh petugas di RSUD Dr. Muhammad Zein Painan terutama bagi petugas kerja *shift*, serta sebagai masukan bagi seluruh petugas di Rumah Sakit RSUD Dr. Muhammad Zein Painan tentang pemberian pelatihan kebugaran dengan menggunakan *static bicycle* untuk meningkatkan kebugaran petugas kerja *shift* di RSUD Dr. Muhammad Zein Painan.

### 3. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan ilmu tentang seberapa besar pengaruh pemberian pelatihan kebugaran dengan menggunakan *sepeda bicycle* terhadap petugas kerja *shift* di RSUD Dr. Muhammad Zein Painan.