

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal yang sangat mendasar bagi setiap orang. Mulai dari anak-anak hingga dewasa menginginkan memiliki tubuh yang sehat. Kita bisa menjalankan aktivitas sehari-hari apabila memiliki tubuh yang sehat. Kesehatan sangat erat hubungannya dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir, 2004). Kepentingan kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula (Anwar, 2001). Menurut Suharjana (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain : umur, jenis kelamin, makanan, tidur dan istirahat.

Menurut Nurhasan (2005) kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan kesehatan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, dan daya tahan. Dari beberapa komponen tersebut komponen kebugaran yang paling penting dan berhubungan langsung dan utama dengan kesehatan adalah daya tahan kardiorespirasi (Fatma, 2011). Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan tubuh untuk menyediakan oksigen yang berguna pada proses metabolisme agar gerak fungsional tercapai dalam waktu yang lama. Sistem kardiorespirasi berguna untuk mensuplai dan membawa oksigen untuk berbagai jaringan dalam tubuh kita (Prentice, 2004). Menurut WHO, dalam menilai daya tahan kardiorespirasi,  $VO_2$  maksimum ( $VO_2$  Max) atau konsumsi oksigen maksimum merupakan indikator tunggal terbaik yang dapat diukur secara langsung ataupun tidak langsung. Jika kita memiliki kebugaran jasmani yang baik maka

nilai  $VO_2$  Max akan lebih tinggi dan dapat beraktivitas lebih kuat dari pada mereka yang tidak dalam kondisi baik.

Pada orang yang mengalami obesitas, memiliki kebugaran jasmani yang tergolong rendah. Obesitas yang dialami oleh wanita merupakan hal yang cukup diperhatikan karena akan berdampak langsung pada kondisi fisik seseorang yang terlihat tidak ideal. Hal ini terjadi karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan serta konsumsi makanan berlemak yang berlebihan. Menurut WHO obesitas adalah akumulasi dari kelebihan lemak yang mengakibatkan resiko bagi kesehatan.

Risikesdas (Riset Kesehatan Dasar) DKI Jakarta pada tahun 2013 prevalensi obesitas sebesar 32,9% meningkat dari tahun 2010 yang hanya 14,8%. Wanita memiliki prevalensi obesitas yang lebih tinggi dibandingkan pria. Prevalensi obesitas pada pria sekitar 30% sedangkan wanita sekitar 40%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria.

Salah satu cara untuk mengetahui berlebih atau tidaknya berat badan adalah dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengertian Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut WHO adalah indeks sederhana dari berat badan dan tinggi badan yang biasa digunakan untuk mengklasifikasikan kurus, normal, kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. Seseorang dikatakan obesitas jika memiliki nilai IMT lebih dari  $30 \text{ kg/m}^2$ , yang pada orang normal hanya  $18,50 \text{ kg/m}^2$  -  $24,99 \text{ kg/m}^2$  data menurut WHO.

Nilai IMT yang tinggi yang berarti obesitas akan menyebabkan kebugaran jasmani yang rendah. Fungsi Daya tahan kardiorespirasi, seperti proses jantung memompa darah menjadi berat dan tekanan darah yang meningkat (Paramitha S, 2014). Karena terjadi penimbunan lemak disekitar organ jantung. Obesitas merupakan faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner, aterosklerosis, kanker kolesterol, asam urat dan arthritis (Hassink S, 2003).

Indeks Masa Tubuh menggambarkan asupan makanan yang dikonsumsi, apakah berlebihan atau tidak. Indeks Masa Tubuh terdiri dari tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan bisa digunakan untuk menentukan berat badan ideal. Berat badan adalah ukuran yang digunakan untuk menentukan status gizi.

Indeks Massa Tubuh merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang (Supriasa, 2001).

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengetahui daya tahan kardiorespirasi adalah dengan Tes Balke. Adalah tes untuk mengukur ketahanan kardiovaskuler seseorang dengan cara berlari selama 15 menit. Dengan menilai berapa konsumsi oksigen yang digunakan selama tes berlangsung maka kan diketahui seberapa tinggi nilai  $VO_2$  Max yang diperoleh. Test ini sangat mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya yang besar.

## **B. Identifikasi Masalah**

Obesitas merupakan masalah utama yang dihadapi di era modern sekarang ini. Kecenderungan untuk tidak banyak melakukan aktivitas fisik sehingga energi yang masuk tidak sebanding dengan energi yang keluar, dimana masukan energi lebih besar dari pada pengeluarannya maka akan menyebabkan penimbunan lemak yang akan mengakibatkan obesitas. Hal ini akan berdampak buruk bagi kesehatan seseorang.

Terjadinya penurunan kebugaran jasmani akan membuat kebutuhan oksigen menurun dan mengakibatkan fungsi kardiovaskuler tidak bekerja secara optimal. Daya tahan kardiovaskuler yang rendah akan membuat tubuh mudah lelah dan akan berdampak pada aktivitas yang terganggu sehingga menurunkan produktivitas bekerja. Tidak hanya itu obesitas juga dapat mempersingkat usia harapan hidup seseorang dikarenakan resiko berbagai macam penyakit yang akan timbul akibat obesitas yaitu seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kolesterol, hipertensi.

Kebugaran jasmani menjadi tolak ukur dalam fungsi dari kerja sistem kardiovaskuler yang dapat diukur dengan melihat nilai  $VO_2$  Max. Nilai  $VO_2$  Max menggambarkan jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik. Semakin tinggi nilai  $VO_2$  Max maka akan semakin baik juga kebugaran jasmani. Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengetahui hubungan antara IMT dengan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan Tes Balke pada wanita usia 19-25 Tahun.

**C. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara Indeks Masa Tubuh dengan kebugaran jasmani berdasarkan Tes Balke pada wanita usia 19-25 Tahun?

**D. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan antara Indeks Masa Tubuh dengan kebugaran jasmani berdasarkan Tes Balke pada wanita usia 19-25 Tahun

**E. Manfaat Penelitian**

## 1. Bagi Peneliti Dan Fisioterapi

Untuk menambah wawasan mengenai hubungan Indeks Masa Tubuh dengan kebugaran jasmani berdasarkan Tes Balke pada wanita usia 19-25 Tahun.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Dengan adanya hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian untuk diteliti dan menjadi bahan referensi bagi mahasiswa.
- b. Dapat menambah khasanah ilmu kesehatan dalam dunia pendidikan pada khususnya.

## 3. Bagi Institusi Lain

Sebagai tambahan referensi mengenai hubungan Indeks Masa Tubuh dengan kebugaran jasmani berdasarkan Tes Balke pada wanita usia 19-25 Tahun.