

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hidup sehat adalah harapan semua orang tetapi kesehatan tidak pernah diperoleh apabila tanpa diikuti oleh usaha yang memadai. Apabila kehidupan kita terus menerus dimanjakan dengan segala sesuatu yang otomatis dan instan, pada akhirnya bisa mengakibatkan kita menjadi manusia yang kurang gerak. Kurang gerak salah satu hal yang mempengaruhi rendahnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Disadari atau tidak kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia (Kemendiknas, 2007).

Kebugaran merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan seseorang. Kebugaran terdiri dari daya tahan kardiorespiratori dan kekuatan tubuh bagian atas merupakan unsur penting dalam melakukan aktivitas fisik, olahraga, dan latihan (Fatmah, 2011). Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal (Prakoso dan Setiyo, 2015).

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya asupan zat gizi dan komposisi tubuh. Komposisi tubuh tersebut dipengaruhi oleh besarnya status gizi seseorang (Widiastuti, 2015). Kebugaran dapat dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan dengan performa agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi (Lutan, 2001).

Kebugaran jasmani yang optimal diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur dan terukur. Selain itu kebugaran juga dipengaruhi oleh

konsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Gizi yang diperoleh seseorang melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan. Dalam mengkonsumsi makanan haruslah memperhatikan berbagai hal yang berhubungan dengan zat gizi yang ada dalam makanan. Makanan yang kita konsumsi haruslah mengandung berbagai zat yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral serta air. Semua itu harus dikonsumsi dengan pola makan yang benar yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang berkualitas, mengandung gizi dan sesuai dengan kebutuhan (Purba, 2012).

Menurut Nurhasan *et al.* (2005) kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi (IMT), status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Status Gizi yang baik diduga dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang tinggi disamping latihan fisik secara rutin. Makin baik nilai IMT seseorang, bila diberikan latihan fisik (olahraga) yang teratur maka makin tinggi angka kebugaran jasmaninya (Kemenkes, 2002). Hal ini dapat diperkuat dengan hasil penelitian Putra (2015) pada 138 siswa SMA Negeri 1 Pringsewu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan kebugaran jasmani dengan derajat hubungan sebesar 0,048. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi merupakan faktor penting yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

Faktor lain yang diduga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak (Karim, 2002). *American Dietetic Association* (2000) menyatakan bahwa kebutuhan karbohidrat, protein dan lemak adalah zat gizi yang penting untuk orang beraktivitas. Jumlah karbohidrat, protein dan lemak yang dibutuhkan tergantung pada intensitas fisik, waktu, frekuensi, komposisi tubuh, umur dan jenis kelamin. Konsumsi karbohidrat yang tinggi akan meningkatkan

simpanan glikogen tubuh, dan semakin tinggi simpanan glikogen akan semakin tinggi pula aktivitas yang dapat dilakukan, sehingga akan mempengaruhi kesegaran jasmani (Hastuti, 2009).

Faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik berdampak pada kebugaran karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kemampuan pemasukan oksigen, menurunkan detak jantung, menurunkan tekanan darah, meningkatkan efisiensi kerja otot jantung, dan meningkatkan kemampuan otot (Irianto, 2007). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thunzira (2015) pada anggota *cheerleaders* di SMA Kartika Jakarta sebanyak 15 orang siswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan hubungan korelasi termasuk kategori kuat dengan nilai $p = 0,002$ yang berarti bahwa aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran memiliki hubungan yang signifikan.

Perkembangan zaman dan teknologi juga dinilai menjadi penghambat aktivitas remaja. Akrabnya remaja dengan video *game* dapat dijadikan solusi untuk mengatasi rendahnya keinginan remaja dalam berolahraga. Oleh karena itu pada zaman sekarang ini ada video *game pump it up* yang memiliki unsur kesehatan. Selain itu manfaat video *game pump it up* adalah dapat melatih kepekaan, konsentrasi, keseimbangan antara otak kiri dan kanan, dan kelincahan anggota gerak tubuh khususnya anggota gerak bawah (Chandiwati, 2015).

Kurang gerak atau kurangnya aktivitas fisik memiliki pengaruh besar terhadap obesitas karena memiliki peranan penting dalam pengaturan sistem tubuh dan juga berperan dalam menurunkan resiko penyakit lain yang disebabkan oleh obesitas (Kelly, 2006). Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan otot tubuh dan sistem penunjangnya serta membutuhkan energi dari luar metabolisme untuk bergerak, berapa lama dan seberapa besar pekerjaan yang dilakukan. Semakin kurang aktivitas fisik seseorang maka resiko obesitas semakin tinggi yang ditandai dengan berat badan dan lemak yang meningkat (Almatsier, 2004).

Pump It Up dengan kategori *speed* dapat digolongkan sebagai salah satu bentuk olahraga lari atau jalan cepat yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, terutama jantung karena merupakan salah satu metode yang tepat untuk melatih stamina dan kekuatan jantung, serta mampu membakar kalori yang terdapat di dalam tubuh sesuai dengan level lagu yang dipilih. Bermain *Pump It Up* bisa dikatakan sama seperti *gym* dan setelah bermain badan akan mengeluarkan keringat sehingga bisa menurunkan berat badan pemain *pump* itu sendiri (Agustiningrum, 2013).

Di Indonesia terdapat berbagai macam model permainan modern yang terdapat di hampir setiap *game center* di setiap *mall*, salah satunya yaitu permainan *Pump It Up*. Banyak orang mengira bahwa permainan ini adalah permainan yang hanya bermanfaat untuk menghilangkan kejenuhan sesaat dan sekedar *fun* dalam memainkannya, tetapi faktanya banyak para pemain *Pump It Up* yang berorientasi untuk meningkatkan prestasi mereka di permainan ini. Kebutuhan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh dapat terpenuhi dalam permainan ini, salah satunya adalah kebugaran (Hardini, 2015).

Indonesia memiliki cukup banyak peminat pada permainan ini baik yang masuk kategori *speed* maupun *freestyle*, bahkan tidak sedikit juga *pumpers* yang menekuni kategori keduanya. Permainan ini memiliki dua aliran atau kategori yang sering dimainkan oleh *pumper* yaitu *speed* dan *freestyle*. Kategori *speed* dapat digolongkan sebagai salah satu bentuk olahraga lari atau jalan cepat yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, terutama jantung karena merupakan salah satu metode yang tepat untuk melatih stamina dan kekuatan jantung, serta mampu membakar kalori yang terdapat di dalam tubuh sesuai dengan level lagu yang dipilih (Agustiningrum, 2013).

Jakarta merupakan kota yang memiliki cukup banyak peminat pada permainan ini dan kebanyakan yang bermain dari golongan remaja hingga dewasa awal. Dengan adanya game ini diharapkan dapat mengurangi angka kegemukan yang dapat menyebabkan obesitas pada remaja. Prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7

persen gemuk dan 1,6 persen obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) (Riskesdas, 2013).

Namun demikian, permasalahan yang terjadi terkait dengan kebugaran jasmani saat ini masih sangat memprihatinkan. Hal ini terlihat dengan banyaknya orang yang sering terkena berbagai penyakit, seperti penyakit pernafasan, pencernaan, ataupun penyakit kurang gerak dan menurunnya daya tahan tubuh. Terkait dengan pencegahan penyakit hal serupa juga dikatakan bahwa kebugaran merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan berkembangnya penyakit kardiovaskular (Eisenmann *et al.*, 2005).

Berdasarkan hal tersebut dalam studi ini peneliti tertarik untuk menganalisis tentang hubungan status gizi, pola, dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada komunitas *pump it up* (piu) kota Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Kebugaran merupakan kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya status gizi, asupan zat gizi dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi angka kejadian obesitas. Prevalensi obesitas di provinsi DKI Jakarta sebesar 7,6% menunjukkan angka yang lebih tinggi dari rata-rata nasional. Pada komunitas PIU yang sangat beragam usianya mulai dari anak-anak remaja hingga dewasa sangat efektif untuk membuat mereka banyak bergerak untuk aktivitas fisik yang sangat bagus untuk kebugaran. Kebanyakan dari mereka yang aktif dalam video game ini diduga lebih bugar dari pada kelompok lain yang seusia mereka. Berdasarkan latar belakang diatas dapat diketahui seberapa pentingnya kebugaran bagi seseorang karna dapat mencegah berkembangnya penyakit degeneratif yang berawal dari kurangnya beraktivitas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, status gizi, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik menjadi komponen penting yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran *pumpers*. Agar peneliti fokus pada penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah dengan melihat hubungan status gizi, pola makan, dan aktivitas fisik sebagai variabel independen dan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel dependen.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana kebugaran jasmani anggota komunitas *pump it up* di Jakarta tahun 2017.
2. Bagaimana hubungan status gizi, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani anggota komunitas *pump it up* di Jakarta tahun 2017.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada komunitas *pump it up* (piu) kota Jakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik usia, jenis kelamin dan status ekonomi pada anggota komunitas *pump it up* kota Jakarta
- b. Untuk mengetahui gambaran status gizi berdasarkan IMT dan persen lemak tubuh pada anggota komunitas *pump it up* kota Jakarta
- c. Untuk mengetahui gambaran pola konsumsi, dan asupan zat gizi makro pada komunitas *pump it up* kota Jakarta
- d. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada anggota komunitas *pump it up* kota Jakarta

- e. Untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran pada anggota komunitas *pump it up* kota Jakarta
- f. Untuk menganalisis hubungan antara status gizi berdasarkan IMT dan persen lemak tubuh dengan tingkat kebugaran pada anggota komunitas *pump it up* kota Jakarta
- g. Untuk menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro dengan tingkat kebugaran pada anggota komunitas *pump it up* kota Jakarta
- h. Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada komunitas *pump it up* kota Jakarta

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai status kebugaran jasmani pada komunitas *pump it up* (piu) berdasarkan indikator variabel yang diteliti dengan variabel yang berhubungan sehingga didapatkan variabel apa saja yang berhubungan terhadap kesegaran jasmani komunitas *pump it up* (piu).

2. Bagi Pumpers

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagaimana kondisi status gizi, pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani *pumpers*.

3. Bagi FIKES Universitas Esa Unggul

Dapat memperkaya penelitian yang telah dilakukan dan dapat menjadi bahan pustaka bagi penelitian selanjutnya, serta memberikan informasi dan wawasan mengenai tingkat kebugaran jasmani.

G. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1
Keterbaruan Penelitian

No	Nama peneliti	Tujuan	Variabel	Desain	Sampel	Hasil
1.	Ewit Irdilla Calely (2015)	Mengetahui hubungan asupan zat gizi, status gizi, aktivitas fisik dan gaya hidup terhadap daya tahan kardiorespiratori pada mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Negeri Lampung	<p><u>Bebas:</u></p> <p>Asupan zat gizi makro, zat gizi mikro, status gizi, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol</p> <p><u>Terikat:</u></p> <p>Daya tahan kardiorespiratori</p>	<p><i>Cross Sectional Study</i></p> <p>Asupan zat gizi makro dan mikro → recal 24 jam</p> <p>Status gizi → IMT dan % lemak tubuh</p> <p>Aktivitas Fisik → <i>bleep test</i></p> <p>Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol → Questioner</p> <p>Uji statistik : <i>pearson product moment</i> dan uji <i>t-test independent</i></p>	Teknik sampling jenuh n = 48 orang laki-laki usia 18-23 tahun	Terdapat hubungan yang bermakna antara persen lemak tubuh, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan vitamin B6, asupan Fe, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Tidak ada hubungan bermakna antara IMT, asupan vitamin B12, vitamin C, dan aktivitas fisik ($p > 0.05$).

No	Nama peneliti	Tujuan	Variabel	Desain	Sampel	Hasil
2.	Lim Husnul Khotimah (2015)	Mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran pada siswa kelas XI kisaran usia 15-16 tahun di SMAN 1 Palimanan	<u>Bebas:</u> Status Gizi <u>Terikat:</u> Tingkat Kebugaran	<i>Cross Sectional Study</i> Status gizi → IMT Kebugaran → TKJI	<i>Non probability sampling</i> n = 53 orang usia 15-16 tahun	Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani
3.	Zahra Thunzira (2015)	Mengetahui hubungan antara status gizi, asupan zat gizi makro, dan aktifitas fisik terhadap kebugaran anggota <i>cheerleaders</i> di SMA Kartika Jakarta	<u>Bebas:</u> status gizi asupan zat gizi makro aktifitas fisik <u>Terikat:</u> kebugaran	<i>Cross-Sectional study</i> karakteristik responden → kuisioner. Asupan zat gizi makro dan aktifitas fisik diperoleh → <i>recall</i> 24 jam selama 2 hari pada hari latihan dan hari tidak latihan tingkat kebugaran didapatkan → <i>bleep test</i> Uji statistik : korelasi <i>spearman</i>	<i>Purposive Sampling</i> n = 15 orang 11 org usia 15 thn 4 org usia 16 thn	Ada hubungan antara asupan energi terhadap kebugaran, ada hubungan antara asupan karbohidrat terhadap kebugaran, dan ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap kebugaran

No	Nama peneliti	Tujuan	Variabel	Desain	Sampel	Hasil
4.	Adib Hutama Putra (2015)	Mengetahui hubungan jenis kelamin, aktifitas fisik, asupan energi dan zat gizi, serta IMT dengan kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu	<u>Bebas:</u> IMT, Aktifitas Fisik, Asupan Zat Gizi, Anak SMA <u>Terikat:</u> Kesegaran jasmani	<i>Cross Sectional Study</i> IMT → Pengukuran Antropometri Asupan zat gizi → <i>Recall 2x24 jam</i> Aktifitas Fisik → Metode PAL Kebugaran → <i>bleep test</i> Uji statistik: uji <i>Chi-Square</i> , <i>T-tes independent</i> dan Regresi logistik.	<i>Random Sampling</i> n= 138 anak	Faktor yang beresiko berhubungan dengan kesegaran jasmani adalah jenis kelamin, aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh serta faktor yang paling berhubungan dengan kesegaran jasmani adalah Indeks Massa Tubuh
5.	Tuty Alawiyah (2015)	Mengetahui hubungan status gizi, asupan zat gizi makro serta serat, dan aktivitas fisik dengan kebugaran anak SD kelas V di SDN Talaga 2 Cikupa Tangerang.	<u>Bebas:</u> Status gizi, Asupan zat gizi, Aktifitas fisik <u>Terikat:</u> Kebugaran	<i>Cross-sectional study</i> uji <i>korelasi pearson</i> dan uji <i>t-test independent</i> .	Teknik sampling: <i>Purposive Samplin</i> n= 50 orang L ; 20 P ; 30 usia =10-12 tahun	Variabel lainnya seperti umur, status gizi, asupan protein, asupan, asupan serat, dan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan tingkat kebugaran anak sekolah dasar kelas V usia 10-12 tahun di SDN Talaga 2 Cikupa Tangerang

Dari beberapa penelitian di atas terdapat hasil penelitian yang beraneka ragam terkait dengan penelitian mengenai status gizi, asupan gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat), aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran. Namun, belum terdapat penelitian yang sama mengenai hubungan antara status gizi, pola makan, dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada komunitas *Pump It Up* (PIU). Sehingga, peneliti ingin melakukan penelitian ini sebagai penelitian baru. Oleh karena itu penelitian di atas dicantumkan untuk dapat menjadi bukti keaslian dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.