

GAMBARAN INDEKS KEBUGARAN BADAN PADA MAHASISWA FISIOTERAPI STIKES KATOLIK ST VINCENTIUS A PAULO SURABAYA

Dwi Purwantini

STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: dwiphysio@gmail.com

Abstract:also reduce the risk of injury and reduce chronic diseases associated with decreased physical activity, such as hypertension, heart disease, chronic low back pain, and obesity. The purpose of this study was to determine the physical fitness picture of physiotherapy students of STIKES Catholic St. Vincentius a Paulo Surabaya. This research is descriptive. Research subjects 45 Physiotherapy students who fit the inclusion criteria at STIKES Catholic St. Vincentius a Paulo Surabaya. Data collection by questionnaire, BMI measurement, and fitness index calculation using The Harvard Step Test Method. Based on the results of the research the physical fitness designation of physiotherapy students was mostly in the inadequate category

Keywords: physical fitness, fitness index

Abstrak : Kebugaran jasmani yang baik bukan hanya akan meningkatkan performa dalam beraktivitas tetapi juga menurunkan resiko cedera dan menurunkan penyakit kronis yang berhubungan dengan menurunnya aktivitas fisik, seperti hipertensi, penyakit jantung, nyeri punggung bawah kronis dan obesitas. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran kebugaran jasmani pada mahasiswa fisioterapi STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Subyek penelitian 45 mahasiswa Fisioterapi yang sesuai dengan kriteria inklusi di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya. Pengumpulan data dengan kuisioner, pengukuran IMT dan perhitungan indeks kebugaran menggunakan *Metode Harvard Step Test*. Berdasarkan hasil penelitian penunjukkan kebugaran jasmani mahasiswa fisioterapi sebagian besar berada pada kategori kurang

Kata kunci: Kebugaran jasmani, Indeks kebugaran

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan dalam melakukan aktivitas keseharian dengan aman dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktivitas santai dan rekreasi (Hoeger *et al.*, 2009). Mempertahankan dan meningkatkan kebugaran fisik ke level yang tinggi bukan hanya akan meningkatkan performa dalam pekerjaan tetapi juga menurunkan resiko cedera (Knapikk, 2015). Dalam kehidupan yang saat ini serba otomatis, sebagian besar aktivitas tidak memerlukan tenaga yang banyak dan membuat tidak banyak bergerak (Hoeger *et*

al., 2009). Salah satu hal yang paling merugikan dari tekonologi modern yang serba otomatis adalah meningkatnya *chronic disease* yang berhubungan dengan aktivitas fisik (hipertensi, penyakit jantung, nyeri punggung bawah kronis dan obesitas), dan penyakit hipokinetik dini (yang berhubungan dengan ketidakaktifan fisik) (Hoeger *et al.*, 2009). Data Riskesdas (2013) menunjukkan proporsi aktivitas fisik yang tergolong tidak aktif secara umum 26,1%.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam mencapai suatu produktivitas yang baik. Kebugaran dipengaruhi usia, jenis kelamin, keturunan, status gizi dan aktivitas (Afriwardi,

2011:41). Kurangnya kualitas makanan yang diperoleh dalam diet sehari-hari dapat menurunkan tingkat kebugaran seseorang sehingga seseorang terlihat letih dan sangat kelelahan saat melakukan aktivitas berat (Afriwardi, 2010). Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi remaja untuk menunjang kapasitas fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler

Seorang mahasiswa membutuhkan kebugaran jasmani yang baik dalam menunjang kegiatan perkuliahan baik teori dan praktik serta kegiatan terstruktur lainnya. Mahasiswa Fisioterapi dengan beban praktikum yang tinggi (60%) membutuhkan kebugaran jasmani yang baik dalam menunjang kegiatan praktikum. Berdasarkan absensi mahasiswa fisioterapi ditahun pertama seringkali tidak memenuhi jumlah kehadiran 90% dengan alasan sakit, padahal ditahun pertama belum banyak kegiatan praktikum. Oleh karena sangat penting bagi mahasiswa untuk menjaga kebugaran jasmani untuk dapat menunjang aktivitas perkuliahan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, perlu dilakukan kegiatan yang dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan berolahraga. Olahraga harus dilakukan secara teratur untuk mencapai kebugaran yang maksimal. Oleh karena sangat penting bagi mahasiswa untuk menjaga kebugaran jasmani untuk dapat menunjang aktivitas perkuliahan. Berdasarkan hal tersebut perlu diketahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Fisioterapi

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Pengambilan data dilakukan di Laboratorium Terapi Latihan, STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 30 November dan 2 Desember 2017. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fisioterapi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu berusia 19-

29 tahun, tidak sedang sakit, tidak menderita sesak nafas dan bersedia menjadi responden. Besar sampel pada penelitian ini 45 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*.

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan surat ijin penelitian dari Ketua LP3M STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya dan mendapatkan *informed consent* yang sudah ditandatangani responden. Setelah mendapatkan persetujuan, penelitian di mulai dari mengisi kuisioner, pengukuran IMT dengan mengukur Berat Badan menggunakan timbangan digital dan Tinggi Badan menggunakan microtoise untuk mengetahui derajat berat badan. Setelah mendapatkan data kemudian dilakukan perhitungan indeks kebugaran menggunakan *Metode Harvard Step Test*. Peneliti dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok pertama menghitung waktu selama exercise dan denyut nadi setelah exercise, kelompok kedua mencatat hasil pada lembar observasi. Peneliti menginstruksikan untuk naik turun bangku maksimal 5 menit, setelah naik turun bangku waktu dihitung oleh peneliti dan selanjutnya dilanjutkan perhitungan nadi dan dimasukkan dalam data observasi. Data yang telah terkumpul kemudian dirumuskan dan mendapatkan hasil tingkat kebugaran jasmani. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa statistik deskriptif proporsi presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	Prosentase (%)
Usia		
< 18 Tahun	1	2
18 Tahun – 25 Tahun	43	96
>25 tahun	1	2
Jenis kelamin		
Laki-laki	21	46
Perempuan	24	54
Kebiasaan merokok		
Ya		
Tidak	9	20
	36	80
Latihan Fisik Rutin		
1-2x/minggu	25	55
3x/minggu	8	18
Tidak rutin	12	27

Hasil penelitian menunjukkan usia responden terbanyak 18-25 tahun (96%), jenis kelamin perempuan (54%), tidak memiliki kebiasaan merokok (80%) dan melakukan latihan fisik rutin 1-2 x/minggu (55%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi

Status gizi	Frekuensi	Prosentase
Sangat kurus	2	4
Kurus	6	13
Normal	26	58
Gemuk	3	7
Obesitas	8	18
Total	45	100

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kebugaran

Tingkat kebugaran	Frekuensi	Prosentase
Kurang	44	98
Sedang	1	2
Cukup	0	0
Baik	0	0
Baik sekali	0	0
Total	45	100

Status gizi normal menunjukkan yang terbanyak (58%) dan 98% menunjukkan kebugaran kurang

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa fisioterapi yang berjumlah 45 orang menunjukkan tingkat kebugaran rata-rata masuk kategori kurang (98%). Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan bagian dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan melakukan aktivitas keseharian dengan aman dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktivitas santai dan rekreasi (Hoeger *et al.*, 2009). Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, status gizi, kebiasaan merokok dan latihan (Afriwardi, 2011).

Hasil IMT 58% menunjukkan kategori normal dan 42% responden tergolong status gizi tidak normal yaitu 17% status gizi sangat kurus dan kurus, 25% responden tergolong gemuk dan obesitas. Indeks Massa Tubuh (IMT) sering digunakan sebagai indikator kesehatan umum (Marten, 2004). IMT normal menunjukkan status gizi yang baik yang merupakan bagian penting yang dibutuhkan oleh tubuh guna perkembangan dan pertumbuhan dalam tubuh dan untuk memperoleh energi, agar manusia dapat melaksanakan kegiatan fisik sehari-hari

(Hardiansyah dkk, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa pada kebutuhan gizi responden tersebut terpenuhi. Asupan makanan yang dikonsumsi oleh responden seimbang dengan aktivitas mereka sebagai mahasiswa sehingga mereka memiliki IMT 18,5-25.

Dilihat dari hasil IMT dan kebugaran badan seharusnya mahasiswa fisioterapi memiliki hasil kebugaran jasmani rata-rata minimal masuk dalam kategori cukup dikarenakan hasil IMT yang ideal. Namun fakta di lapangan menunjukkan hasil yang tidak sesuai karena beberapa faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, seperti latihan fisik. Juga ada keterbatasan dalam *Harvard step test* bahwa beban kerja tidak dapat disesuaikan dan tergantung pada subyek, dapat sangat mudah atau sangat sulit (intensitas terlalu rendah atau terlalu tinggi). Sebagai contoh, subyek yang tidak fit (tidak suka olahraga) mungkin saat melakukan tes mendekati kapasitas aerobik maksimal, sementara subyek yang sangat fit atau suka berolahraga mungkin melakukan tes pada level di bawah intensitas yang diperlukan pada tes sub maksimal (Cheevers *et al.*, 2007). Sebanyak 82% responden tidak rutin melakukan latihan fisik dan hanya 1-2 x latihan fisik/ minggu. Latihan fisik yang dilakukan oleh seseorang akan berpengaruh pada tingkat kebugaran. Orang yang terlatih akan memiliki otot yang lebih kuat, lebih lentur, dan memiliki ketahanan

kardiorespiratorik yang baik (Afriwardi, 2011). Frekuensi latihan 1-2x/minggu dapat menjaga performa/ penampilan orang terlatih. Latihan yang paling baik dapat dilakukan dengan frekuensi 3-5x/ minggu (Hoeger *et al.*, 2009). Ketidak rutinan dalam melakukan latihan fisik juga kemungkinan besar mempengaruhi tingkat kebugaran. Selain itu frekuensi dalam melakukan latihan fisik yang hanya 1-2x/minggu kurang meningkatkan kebugaran pada responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa fisioterapi STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya menunjukkan 1 orang (2%) masuk kategori sedang dan 44 orang (98%) masuk kategori kurang, maka rata-rata kebugaran jasmani >55 dan masuk dalam kategori kurang.

Bagi STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya khususnya bagian kemahasiswaan diharapkan merencanakan kegiatan yang dapat membantu meningkatkan tingkat kebugaran pada remaja seperti pembiasaan naik turun tangga, meningkatkan keikutsertaan mahasiswa dalam kegiatan UKM olah raga serta merencanakan kegiatan olahraga rutin bagi seluruh mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Afriwardi. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta
- Cheevers A & Pettersen C. (2007). *Harvard Step Test*. Amsterdam Institute of Allied Health Education Europe School of Physiotherapy
- Hardiansyah dan Supriasa, I, D.N. (2017) *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Hoeger WWK & Hoeger SA, (2009). *Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program*. Tenth Edition. Wadworth, Cengage Learning.
- Hoeger WWK & Hoeger SA, (2009). *Fitness and Wellness*. Eighth Edition. USA: Wadworth, Cengage Learning
- Knapik JJ (2015). The Importance of Physical Fitness for Injury Prevention. *Journal of Special Operation Medicine: a Peer Reviewed Journal*

- for SOF Medical Profesional*, 01 Jan 2015, 15(1):123-127
- Marten R. (2004). *Succesful Coaaching*. United State: Human Kinetic
- Nursalam. (2011). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Purwanto, H. (1994). *Pengantar Statistik Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sharkey, B. J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Alih bahasa: Eri Desmarini Nasution. Ed. 1. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian, Kualitatis dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryanto. (2011). *Penerapan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/file/5.%20peranaan%20pola%20hidup%20sehat%20terhadap%20kebugaran%20jasmani%20%28%20medikora,%20oktober%202011%20%29.pdf>. Diakses pada tanggal 16 januari 2017
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu