

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

by Dwi Purwantini

Submission date: 18-May-2021 12:59PM (UTC+0700)

Submission ID: 1588587658

File name: a_Fisioterapi_STIKES_Katolik_ST_Vincentius_a_Paulo_Surabaya.docx (36.76K)

Word count: 1404

Character count: 9101

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

10

Dwi Purwantini

STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: dwiphysio@gmail.com

Abstract: Physical fitness not only increased performance but also lowered the risk of injury and reduced chronic diseases associated with decreased physical activity, like as hypertension, heart disease, chronic low back pain, and obesity. Research purposed was to determine the physical fitness picture of physiotherapy students of STIKES Catholic St. Vincentius a Paulo Surabaya. This studied 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 study 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. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi 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*. Hasil penelitian penunjukkan kebugaran fisik mahasiswa fisioterapi sebagian besar dalam kategori kurang

Kata kunci: Kebugaran fisik, Indeks kebugaran

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dalam keadaan 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%.

Produktivitas yang baik dapat dicapai apabila memenuhi salah satu komponen yaitu *physical fitness*. *Physical fitness* dipengaruhi usia, jenis kelamin, keturunan, status gizi dan aktivitas (Afriwardi, 2011:41). Kualitas asupan makanan yang kurang dalam diet harian akan menurunkan *physical fitness* sehingga seseorang terlihat letih dan sangat kelelahan saat melakukan aktivitas berat (Afriwardi, 2010). *Physical fitness* memberikan manfaat dalam menunjang kapasitas fisik dan *cardiovascular endurance* pada remaja.

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. *Physical fitness* perlu ditingkatkan dengan melakukan aktivitas yang dapat mempertahankan¹ dan meningkatkan *physical fitness*. Olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan. Olahraga harus dilakukan dengan teratur untuk mencapai kebugaran 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

Jenis penelitian ini adalah 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 orang. Pengambilan sampel penelitian dengan teknik *simple random sampling*.

Pelaksanaan penelitian dilakukan 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 kuisisioner, pengukuran IMT dilakukan pengukuran Berat Badan (BB) memakai timbangan digital dan Tinggi Badan (TB) menggunakan microtoise untuk mengetahui derajat berat badan. Setelah mendapatkan data kemudian di lakukan 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 kebugaranjasmani. Analisis uji statistik deskriptif proporsi presentase dipakai pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Responden Characteristic

Variabel	Jumlah	Prosentase (%)
Usia		
< 18 Tahun	1	2
18 Tahun – 24 Tahun	43	96
>25 tahun	1	2
Jenis kelamin		
Pria	21	46
Wanita	24	54
Kebiasaan merokok		
Ya	9	20
Tidak	36	80
Latihan Fisik		
Rutin 1-2x/minggu	25	55
Rutin 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 BMI

BMI	Jumlah	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%). Salah satu bagian kebugaran menyeluruh (*total fitness*) yaitu kebugaran jasmani (*physical fitness*). *Physical fitness* adalah suatu kemampuan beraktivitas sehari-hari secara aman serta efisien tanpa merasa lelah, dan masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktivitas santai dan rekreasi (Hoeger *et al.*, 2009). Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh usia, gender, BMI, merokok atau tidak serta 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, hal ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh dalam mendapatkan energy agar dapat melakukan kegiatan fisik kesehariannya (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 dilapangan menunjukkan hasil yang tidak sesuai karena beberapa faktor lain yang juga dapat mempengaruhi *physical fitness*, seperti latihan jasmani. 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 submaksimal (Cheevers *et al.*, 2007). Sebanyak 82% responden tidak rutin melakukan latihan jasmani dan hanya 1-2 x latihan fisik/ minggu. Seseorang yang melakukan latihan fisik akan mempengaruhi tingkat kebugaran fisiknya. Seseorang yang biasa melakukan latihan akan mempunyai otot yang lebih kuat, fleksibel, dan mempunyai kardiorespiratorik endurance 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.

7

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari hasil penelitian didapatkan 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.

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

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 **moam.info** 1%
Internet Source

2 **docobook.com** 1%
Internet Source

3 **Submitted to Universitas Negeri Jakarta** 1%
Student Paper

4 **garuda.ristekbrin.go.id** 1%
Internet Source

5 **www.coursehero.com** 1%
Internet Source

6 **core.ac.uk** 1%
Internet Source

7 **digilib.unisayogya.ac.id** 1%
Internet Source

8 **journal.stikespemkabjombang.ac.id** 1%
Internet Source

jurnalmahasiswa.unesa.ac.id

9	Internet Source	1 %
10	sinta3.ristekdikti.go.id Internet Source	1 %
11	Dewi Zuniawati, Indasah Indasah, Prima Dewi Kusumawati. "Analysis of Risk Factors that Influence the Lumbago Event in Hand-Rolled Clove Cigarette Workers at Margantara Jaya Cigarette Factories", Journal for Quality in Public Health, 2020 Publication	1 %
12	Raditya Kurniawan Djoar, Anastasia Putu Martha Anggarani. "Influential factors in the management of pulmonary tuberculosis therapy by nurses in health centers", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2019 Publication	1 %
13	fikunesablog.files.wordpress.com Internet Source	1 %
14	media.neliti.com Internet Source	1 %
15	repository.ubaya.ac.id Internet Source	1 %

Exclude bibliography On

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

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5
