

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era modern ini, kesibukan dan gaya hidup serba cepat menjadi dominan, membuat aktivitas fisik semakin penting sebagai penyeimbang kesehatan. Aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan stamina dan kekuatan otot, tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, serta membantu mengendalikan berat badan. Ironisnya, tren global menunjukkan penurunan aktivitas fisik yang mengkhawatirkan (Frank Hu et al., 2022). Menurut *World Health Organization (WHO)*, kurang dari satu dari empat orang dewasa di seluruh dunia memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal, yaitu 150 menit per minggu untuk orang dewasa dan 60 menit per hari untuk anak-anak dan remaja (WHO, 2021). Fenomena ini juga terjadi di Indonesia, menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dipublikasikan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, proporsi penduduk Indonesia berusia di atas 10 tahun yang melakukan aktivitas fisik kurang dari 150 menit per minggu mencapai 33,5%, meningkat dari 26,1% pada tahun 2013. Sementara itu, di provinsi DKI Jakarta, proporsi penduduk dengan aktivitas fisik kurang tersebut mencapai 47,8% (Depkes RI, 2018).

Studi di lingkungan militer menunjukkan pentingnya kebugaran fisik untuk memastikan kesiapan dan kesehatan anggota militer. Penelitian di Universitas Pertahanan Nasional Malaysia (UPNM) menyoroti bahwa sebagian besar kadet tahun pertama memiliki tingkat kebugaran yang baik hingga cukup, dengan hanya sedikit yang mencapai tingkat sangat baik. Program kebugaran fisik di UPNM dirancang untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental kadet, guna mempersiapkan mereka menghadapi tantangan militer yang lebih besar (Kassim et al., 2020).

Penekanan pada optimalisasi kinerja manusia seluruh orang melalui aktivitas fisik rutin sangat penting untuk mempertahankan garis dasar yang stabil dan sehat, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesiapan dan efektivitas keseluruhan pasukan militer (Webber et al., 2023). Penurunan aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler, termasuk penyakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah (Mohd Saat et al., 2021).

Kabar baiknya, aktivitas fisik dapat berperan sebagai tameng yang kuat melawan penyakit kardiovaskuler. Menurut banyak penelitian, aktivitas fisik dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Sebuah meta-analisis yang diterbitkan pada tahun 2020 menemukan bahwa aktivitas fisik moderat secara signifikan dikaitkan dengan penurunan risiko kematian akibat penyakit jantung sebesar 21%. Penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu cara paling efektif untuk mengurangi risiko penyakit jantung adalah dengan terus berolahraga. Orang lanjut usia lebih rentan terhadap kondisi ini (Amidei et al., 2022). Selain itu, penelitian lain yang diterbitkan pada tahun 2019 menemukan bahwa orang dewasa yang berolahraga selama minimal 150 menit seminggu memiliki risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular 27% lebih rendah daripada orang dewasa yang tidak berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa bahkan aktivitas fisik yang moderat dapat memberikan manfaat kesehatan yang besar dan mengurangi kemungkinan kematian akibat penyakit jantung. Menurut kedua penelitian ini, aktivitas fisik rutin, seperti berjalan kaki, berlari, atau bersepeda, tidak hanya meningkatkan kesehatan secara keseluruhan tetapi juga berkontribusi besar pada pencegahan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, memprioritaskan aktivitas fisik setiap hari adalah langkah penting untuk menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko terkena penyakit kardiovaskular lainnya (Aune et al., 2020).

Sebagai institusi pendidikan militer, Universitas Pertahanan Republik Indonesia (Unhan RI) memiliki komitmen tinggi dalam mencetak calon

pemimpin TNI yang tangguh secara fisik, mental, dan kognitif. Kadet Mahasiswa di Unhan RI dituntut memiliki kebugaran fisik yang prima untuk menjalankan tugas mereka. Kadet kedokteran, sebagai bagian dari kelompok mahasiswa yang bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan masyarakat, diharapkan dapat menjadi teladan dalam menerapkan gaya hidup sehat, termasuk dalam hal menjaga kebugaran jasmani. Namun, belum diketahui apakah kadet ini telah mencapai tingkat kebugaran jantung paru yang optimal. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengukur tingkat kebugaran jantung paru dengan menggunakan tes Cooper untuk menentukan VO₂max, guna menilai kebugaran fisik kadet.

Selain itu, tingkat aktivitas fisik di kalangan mahasiswa kedokteran juga menjadi perhatian. Sebuah penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya menemukan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa kedokteran masih tergolong rendah, dengan hanya 60% yang mencapai batas minimal (Riskawati et al., 2018). Hasil ini mendorong peneliti untuk meneliti lebih lanjut mengenai Kadet Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran *Cohort* 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Dengan latar belakang pendidikan militer yang berbeda, penelitian ini ingin melihat apakah kadet mahasiswa juga menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah, serta apakah hal ini berhubungan dengan kebugaran jantung paru mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jantung paru pada Kadet Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran *Cohort* 4 Unhan RI. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan jantung dan paru-paru, serta menjadi acuan dalam merumuskan program kebugaran fisik yang lebih efektif di lingkungan Unhan RI. Selain itu, diharapkan keterlibatan kadet mahasiswa dalam penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran

mereka akan pentingnya aktivitas fisik dan mendorong mereka untuk lebih aktif dalam menerapkan gaya hidup sehat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Apakah Kadet Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia *Cohort 4* telah memenuhi kriteria aktivitas fisik harian?
- b. Bagaimana hasil jarak tes kebugaran jantung paru berupa tes lari 12 menit pada Kadet Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia *Cohort 4*?
- c. Apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jantung paru pada Kadet Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia *Cohort 4*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan hasil kebugaran jantung paru dengan tingkat aktivitas fisik Kadet Mahasiswa S1 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan khusus antara lain sebagai berikut:

- a. Mengetahui tingkat aktivitas fisik berdasarkan *bouchard activity diary* pada Kadet Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran *Cohort 4* Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

- b. Mengetahui hasil kebugaran jantung paru yang dinilai dari cooper test yang akan menentukan prediksi VO2 Max pada Kadet Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran *Cohort* 4 Universitas Pertahanan Republik.
- c. Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik berdasarkan *bouchard activity diary* dengan kebugaran jantung paru yang dinilai dari cooper test yang akan menentukan prediksi VO2 Max pada Kadet Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran *Cohort* 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
- d. Menyiapkan data dasar kegiatan fisik sehari-hari secara manual dan sederhana berdasarkan kehidupan sehari-hari bagi Kadet Mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai tambahan ilmu pengetahuan mengenai kebugaran jantung paru dan hubungannya dengan tingkat aktivitas fisik bagi Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan. Selain itu, temuan dari penelitian ini juga dapat berguna bagi penelitian-penelitian yang akan datang dan memenuhi limitasi pada penelitian ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan akan menghasilkan manfaat praktis bagi mahasiswa, perguruan tinggi, subjek penelitian, dan masyarakat.

1.4.2.1 Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat memberi referensi dan tambahan pengetahuan tentang hubungan hasil kebugaran jantung paru dengan tingkat aktivitas fisik pada Kadet Mahasiswa S1 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

1.4.2.2 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meluaskan pemahaman tentang korelasi antara hasil kebugaran jantung paru dan tingkat aktivitas fisik, serta memperkaya wawasan dan pengalaman dalam pelaksanaan penelitian serta penerapan temuan tersebut dalam Masyarakat.

1.4.2.3 Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi Kadet Mahasiswa S1 Universitas Pertahanan Republik Indonesia dalam memenuhi kebutuhan aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jantung paru.

1.4.2.4 Bagi Masyarakat

Masyarakat memperoleh informasi tentang pentingnya aktivitas fisik yang dapat memengaruhi hasil kebugaran jantung paru.