

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Angka obesitas meningkat sejak tahun 1980 hingga lebih dari dua kali lipat (Schoeller, 2018). Data obesitas atau kelebihan berat badan pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 1 dari 7 remaja berusia 18 tahun keatas mengalami obesitas, atau sekitar 14,8% dari jumlah remaja di Indonesia (UNICEF, 2019). Indeks massa tubuh (IMT) dapat untuk mengukur komposisi tubuh dari remaja tersebut. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan sebuah pengukuran yang digunakan secara luas dalam dunia kesehatan dan ilmu pengetahuan untuk mengukur berat badan seseorang dalam hubungannya terhadap tinggi badannya (Khanna et al., 2022). Dalam pengukuran IMT menggunakan rumus indeks massa tubuh yang terdiri dari data tinggi badan (TB) dan berat badan (BB), sehingga komposisi tubuh dapat ditentukan. Banyak faktor yang memengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT), termasuk jenis kelamin, pola makan, usia, dan tingkat aktivitas fisik (Kapoor et al., 2022).

IMT digunakan untuk mengukur status gizi seseorang. Indeks massa tubuh yang tinggi dapat menunjukkan adanya obesitas atau kelebihan berat badan, sementara IMT yang rendah dapat mengindikasikan kekurangan gizi atau berat badan di bawah normal. Status gizi ini dapat mempengaruhi energi dan motivasi seseorang untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan bagian krusial dari gaya hidup sehat serta memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik dan kesejahteraan kadet mahasiswa (Moon et al., 2021).

Kesegaran jasmani adalah komponen penting dalam menjaga kesehatan fisik dan kualitas hidup (Kokkinos, 2019). Terdapat 2 jenis

komponen kebugaran jasmani yang dibedakan secara umum yaitu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan pada keterampilan dan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan pada kesehatan. Pada komponen keterampilan yaitu koordinasi, ketangkasan, keseimbangan, daya ledak otot dan kecepatan, sedangkan dari komponen kesehatan yaitu daya tahan tubuh, kelenturan, komposisi tubuh, kekuatan otot dan daya tahan, kardiorespirasi. Dua komponen ini dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, genetik, latihan fisik dan komposisi tubuh (Fabiana Meijon Fadul, 2019).

Uji lari 12 menit adalah metode yang umum digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (Kesamaptaan, 2023). Uji ini melibatkan peserta dalam berlari selama 12 menit dengan upaya maksimal untuk menutupi sejauh mungkin dalam waktu yang ditentukan. Hasil dari uji ini adalah jarak yang berhasil ditempuh dalam 12 menit tersebut, yang mencerminkan tingkat kebugaran kardiorespirasi individu (TNI AD, 2020). Individu dengan IMT yang lebih tinggi cenderung memiliki performa lari 12 menit yang lebih rendah, sementara individu dengan IMT yang lebih rendah cenderung memiliki performa yang lebih baik (Belvoir & Hospital, 2022). Mengingat pentingnya aspek kesehatan dan kebugaran dalam kadet mahasiswa, maka penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi dan mendalami pengaruh indeks massa tubuh terhadap jarak lari 12 menit. Dengan memahami hubungan ini, kita bisa memberikan pengetahuan yang lebih baik untuk masyarakat tentang pentingnya menjaga berat badan ideal dan tingkat kebugaran fisik untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan (Criteria, 2021).

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh indeks massa tubuh (IMT) terhadap jarak lari 12 menit?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh antara IMT dengan jarak lari 12 menit pada kadet mahasiswa pria FKIK UNHAN RI *cohort* 3 dan 4.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik pada tiap sampel
- b. Untuk mengetahui IMT pada tiap Sampel
- c. Untuk mengetahui jarak lari 12 menit pada tiap sampel
- d. Untuk mengetahui pengaruh antara IMT dengan jarak lari 12 menit.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti mengenai pengaruh indeks massa tubuh (IMT) terhadap jarak lari 12 menit pada kadet mahasiswa pria FKIK UNHAN RI *cohort* 3 dan 4.

1.4.2 Manfaat Bagi Kadet Mahasiswa

- a. Mengetahui pengaruh indeks massa tubuh terhadap jarak lari 12 menit pada kadet mahasiswa pria FKIK UNHAN RI *cohort* 3 dan 4.
- b. Menambah wawasan untuk selalu menjaga indeks massa tubuh yang ideal pada kadet mahasiswa pria FKIK UNHAN RI *cohort* 3 dan 4.
- c. Mengetahui acuan jarak lari yang baik, sehingga lebih mudah untuk menentukan target kedepannya.
- d. Dapat dijadikan acuan dalam menjaga kesehatan tubuh dengan latihan, pemilihan makanan bergizi, dan penerapan pola hidup sehat untuk mendapatkan jarak lari 12 menit dan indeks massa tubuh (IMT) yang optimal.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Mengetahui pengaruh indeks massa tubuh terhadap jarak lari 12 menit pada kadet mahasiswa sehingga dapat dijadikan pertimbangan dalam pengambilan keputusan administratif dan penyusunan jadwal kegiatan Resimen Korps Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan RI.

1.4.4 Manfaat Bagi Pengembangan Keilmuan

Untuk penelitian selanjutnya dapat dijadikan bahan referensi mengenai pengaruh indeks massa tubuh terhadap jarak lari 12 menit pada kadet mahasiswa pria FKIK UNHAN RI *cohort* 3 dan 4.