

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebugaran fisik adalah aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kinerja tubuh seseorang. Terutama bagi calon dokter, pemahaman dan pemeliharaan kebugaran fisik menjadi hal yang krusial, mengingat profesi ini menuntut stamina dan ketangguhan tubuh yang tinggi. Di Universitas Pertahanan Republik Indonesia (UNHAN RI), mahasiswa prodi sarjana kedokteran yang juga dikenal sebagai kadet memiliki tuntutan akademik dan latihan militer. Oleh karena itu, penilaian tingkat kebugaran fisik menjadi perhatian utama guna memastikan bahwa mahasiswa tersebut mampu menjalani tantangan yang dihadapi di masa depan.

Tes Kesegaran Jasmani Tipe "A" atau lebih dikenal dengan sebutan tes lari 12 menit merupakan salah satu metode yang umum digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran fisik. Tes ini memerlukan ketahanan kardiorespiratori dan daya tahan tubuh dalam jangka waktu yang relatif lama. Dengan melakukan tes ini, kita dapat mendapatkan gambaran mengenai kemampuan kadet dalam menjalani aktivitas fisik yang membutuhkan stamina.

Prodi Sarjana Kedokteran di UNHAN RI memiliki sejumlah kadet yang merupakan anggota dari *Cohort* 4, yang mulai menempuh pendidikan pada tahun 2023. Pada tahap ini, para kadet telah menjalani beberapa tahap pembelajaran yang melibatkan aspek-aspek akademik, keterampilan medis, dan pelatihan militer. Oleh karena itu, perlu dilakukan penilaian terhadap tingkat kebugaran fisik mereka untuk memastikan bahwa mereka siap menghadapi berbagai tantangan yang mungkin dihadapi selama proses pendidikan.

Selain itu, tes kebugaran fisik juga dapat memberikan gambaran umum mengenai status kesehatan dan kebugaran keseluruhan kadet. Hasil tes ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program latihan yang sesuai dan menciptakan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran fisik di kalangan mahasiswa kedokteran. Sebagai calon dokter, mereka diharapkan dapat menjadi contoh yang baik dalam menerapkan pola hidup sehat dan aktif.

Pentingnya pemahaman dan penilaian terhadap tingkat kebugaran fisik juga terkait erat dengan peran dokter dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat. Dokter yang memiliki kebugaran fisik yang baik cenderung lebih mampu memberikan inspirasi dan contoh nyata dalam memotivasi pasien untuk menjalani gaya hidup sehat. Oleh karena itu, pemantauan secara rutin terhadap tingkat kebugaran fisik para kadet ini menjadi suatu langkah yang strategis.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan perbedaan signifikan dalam perkembangan kebugaran fisik antara orang dewasa muda berdasarkan jenis kelamin (Muhammad, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho, 2021) menunjukkan dampak aktivitas fisik dan tingkat kebugaran masyarakat perkotaan selama pandemi Covid-19. Masyarakat mengalami perubahan pola aktivitas fisik dengan peningkatan atau penurunan tertentu, tergantung pada faktor-faktor seperti pembatasan pergerakan dan ketersediaan fasilitas olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh (Nurmidin et al., 2020) juga menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 memiliki dampak signifikan terhadap aktivitas fisik mahasiswa pascasarjana. Sebagian besar responden melaporkan penurunan tingkat aktivitas fisik mereka selama periode pandemi.

Untuk mengukur aktivitas fisik seseorang dapat menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. *GPAQ* adalah suatu alat kuesioner yang dibuat dengan tujuan mengukur tingkat aktivitas fisik individu (WHO, 2012).

Penelitian mengenai gambaran tingkat kebugaran fisik kadet prodi sarjana kedokteran di UNHAN RI pada *Cohort* 4 Tahun 2023 memiliki tujuan utama untuk menyediakan data empiris mengenai keadaan kebugaran fisik mereka. Informasi ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan program-program latihan fisik yang lebih spesifik dan efektif di masa depan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman secara lebih mendalam mengenai hubungan antara kebugaran fisik dan kinerja akademik serta keterampilan medis pada mahasiswa kedokteran.

Dengan memahami dan menganalisis tingkat kebugaran fisik kadet prodi sarjana kedokteran, kita dapat mengidentifikasi potensi masalah kesehatan atau kebugaran yang perlu diperhatikan. Hal ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang sesuai untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik mereka secara keseluruhan.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat membantu dalam mengetahui dan meningkatkan tingkat kebugaran fisik kadet prodi sarjana kedokteran di UNHAN RI. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur ilmiah mengenai hubungan antara kebugaran fisik dan kesehatan mahasiswa kedokteran, yang dapat menjadi landasan bagi penelitian lebih lanjut di bidang ini.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat kebugaran fisik kadet mahasiswa berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani tipe "A" (lari 12 menit)?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat aktivitas fisik dan kebugaran fisik berdasarkan hasil tes Garjas “A” pada Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia tahun 2023.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat aktivitas fisik Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia tahun 2023.
- b. Mengetahui kebugaran fisik berdasarkan hasil tes Garjas “A” pada Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia tahun 2023.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Akademik

- a. Menambah pemahaman dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan hasil Garjas “A” pada Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
- b. Menyediakan referensi dan literatur ilmiah yang relevan bagi peneliti dan ilmuwan lainnya dalam bidang kebugaran fisik dan kesiapan proses kegiatan belajar dan mengajar.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik subjek, sehingga dapat membantu pengembangan program latihan yang lebih efektif dan efisien
- b. Menyediakan informasi yang relevan bagi pimpinan dan pengampu kebijakan Universitas Pertahanan Republik Indonesia dalam pengambilan keputusan terkait kesiapan dan efektivitas proses kegiatan belajar dan mengajar.

- c. Membantu meningkatkan tingkat kebugaran fisik subjek, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kinerja mereka dalam menjalankan proses kegiatan belajar dan mengajar.
- d. Memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan kebijakan atau pedoman terkait latihan fisik dan penilaian kebugaran fisik subjek.