

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kualitas hidup seseorang (Young et al., 2023). Menurut buku ajar Guyton dan Hall (2016), individu dengan kebugaran jasmani yang prima cenderung memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, diabetes, dan hipertensi (hal 1041). Hal ini memungkinkan mereka untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih efektif dan produktif, serta mampu beradaptasi dengan baik terhadap berbagai stressor fisik maupun mental (Nasrulloh et al., 2021).

Berdasarkan data dari laporan nasional *Sport Development Index* tahun 2021, tingkat kebugaran jasmani di Indonesia masih perlu ditingkatkan. Analisis data menunjukkan bahwa kategori kurang sekali memiliki persentase tertinggi, yaitu 53,63%. Kategori kurang pun masih cukup tinggi, yaitu 22,68%. Sedangkan, kategori baik sekali dan unggul hanya sedikit, yaitu 5,86%.

Bagi kadet mahasiswa Universitas Pertahanan, kebugaran jasmani merupakan hal yang penting. Mereka dihadapkan pada berbagai aktivitas fisik selama menjalani pendidikan di Universitas Pertahanan. Salah satu tolak ukur kebugaran jasmani pada kadet mahasiswa yaitu tes kesamaptan jasmani yang dilaksanakan sebagai salah satu rangkaian tes pendaftaran Universitas Pertahanan dan juga rutin dilaksanakan setiap enam bulan sekali atau satu kali dalam satu semester

Berdasarkan pengamatan tes kesamaptan jasmani tahun

2023 pada kadet mahasiswa Universitas Pertahanan, terdapat berbagai variasi dari hasil tes kebugaran jasmani kadet mahasiswa, terkhususnya dilihat dari tes lari 12 menit. Kesenjangan pada hasil tes lari 12 menit menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh jenis kelamin dan usia, berat badan, serta komposisi tubuh (Kochman et al., 2022). Komposisi tubuh yang terdiri dari massa otot, lemak tubuh, indeks massa tulang dan total cairan tubuh tentunya memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kebugaran jasmani (Duda et al., 2018). Sebaliknya, komposisi tubuh yang buruk, ditandai dengan peningkatan massa tubuh lemak dan penurunan massa otot, tidak hanya meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, tetapi juga berdampak pada tingkat kebugaran jasmani seseorang (Ryan & Elahi, 2007).

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Letuhai tahun 2022 mengenai interaksi komposisi tubuh dengan kebugaran jasmani pada pemain futsal, menunjukkan bahwa komposisi tubuh yang optimal, dengan massa otot yang tinggi dan massa lemak yang rendah, dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani (Leituhai et al., 2022).

Di Indonesia sendiri, penelitian mengenai hubungan komposisi tubuh dengan kebugaran jasmani juga pernah dilakukan kepada atlet hockey di pelatihan hockey Universitas Negeri Yogyakarta, dengan subjek atlet hockey berusia 19-25 tahun atau dewasa muda. Hasil yang didapatkan yaitu sebesar 52,8% tingkat kesegaran jasmani dipengaruhi oleh lemak tubuh, sedangkan sisanya yaitu 47,2% dipengaruhi oleh variabel lain seperti massa otot, durasi latihan, dan lainnya (Latifah et al., 2019).

Penelitian tentang hubungan komposisi tubuh dan kebugaran jasmani pada populasi Kadet Mahasiswa Universitas

Pertahanan masih jarang dilakukan. Penelitian - penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, pada umumnya hanya berfokus pada subjek tertentu seperti atlet atau individu dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Sementara itu, kadet mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang variatif dikarenakan kegiatan perkuliahan dan juga kegiatan semi militer yang dijalankan, khususnya mahasiswa kedokteran Universitas Pertahanan. Mahasiswa kedokteran terkenal dengan padatnya jadwal dan beban akademik yang berat setiap harinya, sehingga waktu yang dihabiskan di luar ruangan relatif tidak mencukupi (Li et al., 2022). Sebagai kekuatan utama bagi pembangunan berkelanjutan di bidang kedokteran dan kesehatan, serta pendukung promosi kesehatan di masa depan, perhatian khusus tentunya harus diberikan pada kebugaran jasmani kadet mahasiswa kedokteran Universitas Pertahanan.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan juga penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan komposisi tubuh dengan hasil tes lari 12 menit pada kadet mahasiswa prodi kedokteran *cohort* 4 Universitas Pertahanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan komposisi tubuh dengan jarak lari 12 menit pada Kadet Mahasiswa Prodi Kedokteran *Cohort* 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya komposisi tubuh dan kebugaran jasmani bagi Kadet Mahasiswa. Informasi ini selanjutnya dapat digunakan untuk merumuskan rekomendasi untuk meningkatkan hasil tes lari 12 Menit pada Kadet Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pertahanan melalui program pembinaan kebugaran jasmani yang tepat, sehingga mereka dapat menjalani pendidikan dan pelatihan secara optimal.

1.2 Rumusan Masalah

a. Bagaimana komposisi tubuh pada kadet mahasiswa prodi

kedokteran *cohort* 4?

- b. Bagaimana hasil tes lari 12 menit yang diperoleh oleh kadet mahasiswa prodi kedokteran *cohort* 4?
- c. Adakah ada hubungan yang signifikan antara komposisi tubuh dengan hasil tes lari 12 menit pada kadet mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara komposisi tubuh dengan hasil test lari 12 menit Kadet Mahasiswa Prodi Kedokteran *Cohort* 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui komposisi tubuh Kadet Mahasiswa Prodi Kedokteran *Cohort* 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia menggunakan Bioimpedance Analysis.
- b. Mengetahui hasil tes lari 12 menit Kadet Mahasiswa Prodi Kedokteran *Cohort* 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
- c. Mengetahui hubungan antara komposisi tubuh dengan hasil tes lari 12 menit pada Kadet Mahasiswa Prodi Kedokteran *Cohort* 4 Universitas Pertahanan RI.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi kadet mahasiswa Universitas Pertahanan mengenai hubungan komposisi tubuh dengan kebugaran jasmani agar dapat mewujudkan komposisi tubuh yang baik untuk meningkatkan hasil tes kebugaran jasmani, terkhususnya tes lari 12 menit.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan akan menghasilkan manfaat praktis

bagi mahasiswa, perguruan tinggi, subjek penelitian, dan masyarakat.

1.4.2.1 Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meluaskan pemahaman tentang korelasi komposisi tubuh terhadap kebugaran jasmani, serta memperkaya wawasan dan pengalaman dalam pelaksanaan penelitian serta penerapan temuan tersebut dalam masyarakat.

1.4.2.2 Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat memberi referensi dan tambahan pengetahuan tentang hubungan komposisi tubuh terhadap hasil tes lari 12 menit Kadet Mahasiswa Prodi Kedokteran *Cohort* 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

1.4.2.3 Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi Kadet Mahasiswa Prodi Kedokteran *Cohort* 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia dalam mewujudkan komposisi tubuh yang baik untuk memenuhi kebutuhan menunjang kebugaran fisik.

1.4.2.4 Masyarakat

Masyarakat memperoleh informasi tentang pentingnya komposisi tubuh yang dapat mempengaruhi kebugaran fisik.