

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan ketahanan fisik sekaligus sebagai upaya memelihara kesehatan dan kebugaran. Latihan fisik merupakan salah satu upaya untuk mengatasi kelebihan lemak sekaligus untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik serta dapat meningkatkan kemampuan fungsional. Latihan fisik dapat berupa latihan yang bersifat aerobik maupun anaerobik. Latihan aerobik adalah latihan yang memerlukan oksigen untuk pembentukan energinya yang dilakukan secara terus menerus, ritmis, dengan melibatkan kelompok otot-otot besar terutama otot tungkai pada intensitas latihan 60-90 % dari *Maximal Heart Rate (MHR)* dan 50-85 % dari penggunaan maksimal oksigen selama 20-50 menit dengan frekuensi latihan tiga kali perminggu (Kusumaningtyas, 2011).

Kesegaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Djoko, 2004).

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani, maka ia akan dapat menunjukkan atau melakukan kemampuan yang tinggi secara konsisten dalam kinerja fisiknya, ia akan memiliki daya tahan umum yang tinggi termasuk daya tahan otot, bentuk tubuh, dan secara otomatis ia akan memiliki

kemampuan gerak lebih baik dan efisien dibanding orang yang tidak bugar. Sehingga ia mampu untuk dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas-tugas yang dibebarkannya (Harzuki, 2002).

Salah satu olahraga yang populer di kalangan wanita adalah senam aerobik. Jenis olahraga ini umumnya banyak diminati oleh wanita karena energik, kreatif dan merupakan olahraga kelenturan. Senam aerobik juga makin diminati masyarakat, terbukti dari banyaknya permintaan terhadap pusat-pusat kebugaran dan banyak pula peminat terhadap fasilitas umum yang biasanya mengadakan senam aerobik massal (Sukirno, 2012).

Menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik merupakan upaya yang cukup sulit dilakukan. Ini terjadi karena senam aerobik merupakan aktivitas yang menguras energi fisik karena merupakan gabungan antara gerakan-gerakan energik, berirama cepat dengan gerakan dasar kaki jalan dan loncat sementara disisi lain, seseorang seringkali sulit untuk secara rutin menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Jadi banyak peserta yang ingin menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik tetapi sulit untuk secara rutin menjalani aktivitas senam aerobik itu sendiri (Sukirno,2012).

Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensiti, Time*). (1) Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan 3-5 kali per minggu. Waktu yang digunakan untuk berlatih dilakukan 20-60 menit. Baiknya dilakukan berselang misal: senin, rabu, jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki

kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga. (2) Intensitas kualitas yang menunjuk berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada pada tujuan latihan. (3) *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit (Djoko, 2004).

Di Amerika Serikat, tingkat kesegaran jasmani yang rendah banyak terjadi dibebberapa kelompok populasi, survei di Amerika Serikat pada 16.000 responden (7.500 remaja berusia 12-19 tahun dan 8.500 orang dewasa berusia 20-49 tahun) dinyatakan bahwa pada populasi remaja terdapat 33,6% dan pada orang dewasa sebanyak 13,9% yang memiliki tingkat kebugaran rendah (Carnethon, 2005). Penelitian lain tentang tes kebugaran terhadap 30 responden berusia 20-45 tahun dengan menggunakan tes ergonometer yang dilakukan oleh para mahasiswa di Karnataka, India, menyatakan bahwa 63,33% berada pada kondisi kebugaran yang buruk dan 30% berada pada batas rata-rata atas, dan 6,7% pada batas rata-rata bawah (Hasalkar, 2005).

Berdasarkan data dari *Sport Development Index(SDI)* tahun 2006, indonesia memiliki tingkat kesegaran jasmani yang cenderung rendah, data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat indonesia 1,08% dalam kategori baik sekali, 4,07% dalam kategori baik, 13,55% dalam kategori sedang, 43,9% dalam kategori kurang dan 37,4% dalam kategori kurang sekali (Maksum,

2007). Selain itu hasil penelitian terakhir mahasiswa FKM UI tahun 2011 pada 128 mahasiswi FKM UI dinyatakan bahwa 55,5% mahasiswi tidak bugar dan 45,5% dalam keadaan bugar (Cassandra, 2011).

Pada tahun 2002 Departemen Kesehatan mengadakan pemetaan kebugaran fisik pada Pegawai Negeri sipil yang berasal dari Pemda Tingkat I dan Dinas Kesehatan propinsi yang dilaksanakan di DKI Jakarta, Jawa Barat, Sumatera Selatan dan Bali. Hasil pemetaan menyebutkan bahwa lebih dari 63% mereka memiliki tingkat kebugaran fisik yang sangat kurang. Selain itu pada tahun 2005 dilakukan survei tingkat kebugaran pada pelajar dan hasilnya 10,71% masuk kategori kurang sekali, 44,97% masuk kategori kurang, 37,66% masuk kategori sedang dan 5,66% masuk kategori baik, sementara itu yang masuk kategori baik sekali 0% (Mutohir dan Maksun, 2007).

Pada penelitian terkait yang dilakukan oleh Galih (2012), dengan judul latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak dan kolesterol. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu, yang hanya menggunakan 1 kelompok perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengikuti program latihan senam aerobik di sanggar senam Studio 88 Salatiga tahun 2012 yang berjumlah 19 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang, yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan senam aerobik terbukti menurunkan berat badan sebesar 66,78%, persen lemak tubuh sebesar 86,42%, dan kadar kolesterol

sebesar 27,67%. Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh yang signifikan latihan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan berat badan, persen lemak tubuh dan kadar kolesterol pada remaja putri penderita obesitas.

Penelitian Alif fitriana (2014), dengan judul pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada usia produktif penderita hipertensi di kelurahan pringapus kecamatan pringapus kabupaten semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experimental design*. Populasi yang diteliti semua pasien pada usia produktif di Kelurahan Pringapus Kabupaten Semarang yang berjumlah 58 orang, sedangkan jumlah sampel sebanyak 34 responden, pengambilan sampel dengan *Purposive sampling*. Uji analisis data menggunakan *t-test dependent* dan *t-test independent*. Hasil penelitian ini adalah tekanan darah pada kelompok intervensi setelah senam terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 13,24 mmHg dan tekanan darah diastoliknya menurun 15 mmHg, dengan nilai *p value* 0,000. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada usia produktif penderita hipertensi di Kelurahan Pringapus Kabupaten Semarang.

Berdasarkan uji pendahuluan yang peneliti lakukan pada lima mahasiswa didapatkan satu mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani baik yaitu dengan nilai Indeks Efisiensi Tubuh (IET) = 87, dua mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup dengan nilai IET= 74, dan dua mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dengan nilai IET= 58. Dari hasil uji pendahuluan yang dilakukan, peneliti menganalisis bahwa

tingkat kesegaran jasmani mahasiswa/i tidak baik, ini disebabkan oleh mahasiswa/i kurang melakukan latihan fisik yang teratur dan dengan frekuensi yang tepat yaitu 3-5 dalam seminggu, istirahat yang tidak cukup, mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi, waktu makan yang tidak teratur, analisis peneliti ini sesuai dengan teori menurut Roji (2006).

Berdasarkan analisis tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai “Pengaruh Senam *Discorobic* Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa/i S1 Keperawatan di STIKes Perdhaki Charitas Palembang Tahun 2015”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas, peneliti merumuskan permasalahan “Apakah Ada Pengaruh Senam *Discorobic* Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa/i S1 Keperawatan di STIKes Perdhaki Charitas Palembang Tahun 2015”.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Pengaruh Senam *Discorobic* Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa/i S1 Keperawatan di STIKes Perdhaki Charitas Palembang Tahun 2015.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sebelum melakukan senam *discorobic* pada Mahasiswa/i S1 Keperawatan di STIKes Perdhaki Charitas Palembang Tahun 2015.
- b. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani setelah melakukan senam *discorobic* pada Mahasiswa/i S1 Keperawatan di STIKes Perdhaki Charitas Palembang Tahun 2015.
- c. Untuk mengetahui pengaruh kesegaran jasmani sebelum dan setelah melakukan senam *discorobic* pada Mahasiswa/i S1 Keperawatan di STIKes Perdhaki Charitas Palembang Tahun 2015.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Dapat menambah pengetahuan untuk mahasiswa tentang manfaat melakukan senam *discorobic* bagi kesegaran fisik.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi institusi pendidikan dalam menambah referensi khususnya mengenai kesehatan tubuh mengenai pengaruh senam *discorobic* terhadap tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa/i S1 Keperawatan di STIKes Perdhaki Charitas Palembang.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan memberikan pengalaman secara langsung pada peneliti dalam melakukan penelitian.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup Keperawatan Medikal Bedah yang difokuskan untuk mengetahui pengaruh senam *discorobic* terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa/i S1 keperawatan tingkat I di STIKes Perdhaki Charitas Palembang tahun 2015. Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Perdhaki Charitas Palembang pada 8-13 juni 2015. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i S1 Keperawatan tingkat I semester II. Dengan metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian *pre eksperimen* dengan desain *one group pre test post test*.

F. Penelitian Terkait

1. Penelitian Galih (2012), dengan judul Latihan Senam Aerobik untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak dan Kolesterol. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu, yang hanya menggunakan 1 kelompok perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengikuti program latihan senam aerobik di sanggar senam Studio 88 Salatiga tahun

2012 yang berjumlah 19 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang, yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan senam aerobik terbukti menurunkan berat badan sebesar 66,78%, persen lemak tubuh sebesar 86,42%, dan kadar kolesterol sebesar 27,67%.

Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh yang signifikan antara latihan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan berat badan, persen lemak tubuh dan kadar kolesterol pada remaja putri penderita obesitas. Persamaan penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan adalah hanya menggunakan 1 kelompok perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol dan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*.

Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan adalah variabel dependen yaitu menurunkan berat badan, lemak dan kolesterol sedangkan variabel dependen peneliti yaitu tingkat kebugaran jasmani, metode penelitian ini yaitu menggunakan metode eksperimen semu sedangkan metode penelitian peneliti yaitu metode *pre eksperimen*, uji analisa data penelitian ini menggunakan uji *paired t-test*, sedangkan uji analisa data yang digunakan peneliti yaitu uji *t-test dependen*, populasi dan sampel penelitian ini berjumlah 19 dan 10 responden, sedangkan populasi dan sampel peneliti berjumlah 56 dan 40 responden.

2. Alif fitriana (2014), dengan judul Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Tekanan Darah pada Usia Produktif Penderita Hipertensi di Kelurahan Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experimental design*. Populasi yang diteliti semua pasien pada usia produktif di Kelurahan Pringapus Kabupaten Semarang yang berjumlah 58 orang, sedangkan jumlah sampel sebanyak 34 responden, pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling*. Uji analisis data menggunakan yaitu *t-test dependent* dan *t-test independent*.

Hasil penelitian ini adalah tekanan darah pada kelompok intervensi setelah senam terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 13,24 mmHg dan tekanan darah diastoliknya menurun 15 mmHg, dengan *p value* 0,000. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada usia produktif penderita hipertensi di Kelurahan Pringapus Kabupaten Semarang. Persamaan penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan adalah teknik pengambilan sampel yaitu *purporsive sampling*.

Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah metode penelitian yaitu penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental design* sedangkan peneliti menggunakan metode *pre eksperimen*, populasi penelitian ini yaitu usia produktif yang berjumlah 58 orang sedangkan populasi peneliti yaitu remaja akhir yang berjumlah 56 orang, sampel penelitian ini berjumlah 34 responden sedangkan sampel

peneliti berjumlah 40 responden, Uji analisis data penelitian ini menggunakan uji *t-test dependent* dan *t-test independent* sedangkan peneliti menggunakan uji analisa data dengan *t-test dependent*.

3. Sri Wahyuningsih (2013), dengan judul Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *explanatory research* (penelitian penjelasan) dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah penghuni panti werdha Dharma Bhakti Surakarta dengan jumlah 85 lansia, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 43 lansia dengan metode *porposive sampling*. Analisis data dilakukan secara analitik menggunakan uji statistik korelasi *pearson* dan *spearman*.

Hasil penelitian ini menunjukkan proporsi lanjut usia di panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sebesar 43,9% dan yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sebesar 65,1%. Simpulan dari uji statistik dengan uji korelasi *pearson* dan *spearman* didapatkan hasil dari faktor-faktor yang diteliti, variabel yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik ($p= 0,005$), IMT ($p= 0,027$), kadar hemoglobin ($p= 0,001$), dan jenis kelamin ($p= 0,003$).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah metode pengambilan sampel yaitu *porposive sampling*, variabel dependen yaitu tingkat kesegaran jasmani. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan

penelitian peneliti adalah metode penelitian yaitu penelitian ini menggunakan metode *explanatory research* (penelitian penjelasan) dengan pendekatan *cross sectional study* sedangkan peneliti menggunakan metode *pre eksperimen* dengan desain *one group pre test post test*, populasi penelitian yaitu penelitian ini populasinya lansia yang berjumlah 85 responden sedangkan populasi peneliti adalah remaja akhir yang berjumlah 56 responden, sampel peneliti berjumlah 43 responden sedangkan sampel peneliti berjumlah 40 responden, uji analisa data penelitian ini menggunakan uji statistik korelasi *pearson* dan *spearman*, sedangkan uji analisa data yang digunakan peneliti yaitu uji *t-test dependen*.

G. Definisi Istilah Kunci

1. Kesehatan jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Djoko, 2004).
2. Remaja adalah masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Gunarsa, 2001).
3. Senam *discorobic* adalah kombinasi antara gerakan aliran keras, gerakan aliran ringan, kombinasi antara gerakan *disco* yang diiringi alunan musik hip-hop yang beraliran keras (Harber dan Scoot, 2009).