

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebugaran (daya tahan kardiorespiratori) sebagaimana telah diukur dengan beberapa cara klinis sederhana telah menghasilkan beberapa informasi terkait risiko penyakit dan kematian, terutama yang disebabkan oleh gangguan kardiovaskular, baik pada pria, wanita maupun remaja (Kraus dan Douglas, 2005). Jasmani yang selalu segar (bugar) dibutuhkan manusia agar dapat melakukan aktivitasnya seoptimal mungkin (Wirosuharjo, 1988 dalam Turhayati, 2000). Kebugaran yang kurang akan mencerminkan kekurangan pula dalam kemampuan bekerja, baik lama maupun daya tahannya untuk bekerja ataupun prestasi kerjanya (Turhayati, 2000).

Sebuah survei di Amerika Serikat (AS) menyatakan bahwa dibandingkan dengan era tahun 1960an dan 1970an, kebugaran (daya tahan kardiorespiratori dan kekuatan tubuh bagian atas) kaum muda AS menurun sementara persen lemak tubuhnya meningkat (Hoeger dan Hoeger, 1996). Selain itu, sebuah penelitian kebugaran yang dilakukan pada para calon mahasiswa (lulusan SMA) di Karnataka, India menyatakan bahwa berdasarkan metode *ergometer step test*, 93.3 persen responden berada pada kondisi buruk dan batas rata-rata bawah (Hasalkar, et.al, 2005).

Di Indonesia, sebuah penelitian yang dimuat pada *Majalah Ilmu Faal Indonesia* menyatakan bahwa dari 30 orang responden remaja usia 18 hingga 23 tahun yang diteliti, 22 orang berada pada level buruk, 8 orang pada level sedang dan tidak ada yang berada pada level baik (Indriawati, 2005). Sementara itu, survei pendahuluan pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (FKMUI) menyatakan bahwa dari 11 orang yang diuji hanya terdapat tiga orang yang tergolong bugar (Indrawagita, 2009).

Menurut hasil penelitian mengenai kebugaran yang dilakukan pada mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Daerah Serang, Banten, terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi (IMT) dengan kebugaran, yaitu kelompok dengan IMT normal lebih bugar (Trismanto, 2003). Sementara itu, pada

sebuah penelitian yang dilakukan pada PNS Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) wanita berumur 19 – 52 tahun terdapat hubungan yang bermakna antara persen lemak tubuh dengan kebugaran (yang diukur dengan VO_{2max}) (Wijayanti, 2006). Sebuah studi *cross-sectional* yang dilakukan oleh Lloyd, et.al. (1998) menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara latihan fisik dengan kebugaran (kapasitas kardiorespiratori) pada wanita remaja maupun dewasa.

Hasil penelitian yang dilakukan pada pria dan wanita usia 47 – 48 tahun menyatakan bahwa asupan gizi penghasil energi (karbohidrat dan lemak) lebih memberi pengaruh kuat pada kemampuan kardiorespiratori (kebugaran) wanita dibandingkan dengan pria (Paul, et.al, 2004). Sementara itu yang dilakukan di Georgia, AS pada 80 orang remaja dan anak-anak obesitas menyatakan bahwa terdapat hubungan yang mendekati kemaknaan antara asupan protein (daya tahan kardiorespiratori) dengan kebugaran yang bersifat terbalik, yaitu semakin kecil konsumsi protein, semakin tinggi daya tahan kardiorespiratorinya atau sebaliknya (Gutin, et.al, 2002). Selain itu, sebuah studi juga menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan gizi berupa zat gizi mikro dengan kebugaran pada wanita remaja maupun dewasa. Penelitian ini ditinjau dari asupan buah-buahan serta analisis β -karoten dan α -tokoferol dalam darah. Hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara ketiganya dengan positif dengan kebugaran (VO_{2max}) (Lloyd, et.al, 1998).

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (FKMUI) merupakan institusi pendidikan tinggi dengan 72.6 persen mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan (Bagian Kemahasiswaan dan Alumni FKMUI, 2008). Selama ini, FKMUI belum pernah dijadikan lokasi penelitian mengenai kebugaran sementara institusi tersebut merupakan tempat penulis menuntut ilmu sehingga akses perizinan tergolong mudah. Selain itu, penelitian ini pun akan memberi kontribusi langsung pada perkembangan riset di FKMUI. Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut, penulis telah melakukan penelitian mengenai kebugaran di FKMUI.

1.2. Rumusan Masalah

Tingkat kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI tergolong rendah (72.7 persen tidak bugar) (Indrawagita, 2009). Hal tersebut mendorong penulis untuk melakukan penelitian mengenai kebugaran mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI yang akan dilakukan di bulan Mei pada tahun 2009.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, penelitian yang dilakukan akan dibatasi oleh pertanyaan-pertanyaan berikut.

- a. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- b. Bagaimana gambaran status gizi menurut IMT dan persen lemak tubuh pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- c. Bagaimana gambaran aktivitas fisik olah raga dan waktu luang pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- d. Bagaimana gambaran asupan gizi berupa energi dan protein (zat gizi makro) maupun vitamin A, vitamin B, zat besi/ Fe, tembaga/ Cu serta magnesium/ Mg (zat gizi mikro) pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- e. Adakah hubungan yang bermakna antara status IMT dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- f. Adakah hubungan yang bermakna antara status persen lemak tubuh dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- g. Adakah hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik olah raga dengan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- h. Adakah hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik pada waktu luang dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- i. Adakah hubungan yang bermakna antara asupan energi dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- j. Adakah hubungan yang bermakna antara asupan protein dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?

- k. Adakah hubungan yang bermakna antara asupan vitamin A dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- l. Adakah hubungan yang bermakna antara asupan vitamin B dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- m. Adakah hubungan yang bermakna antara asupan zat besi (Fe) dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- n. Adakah hubungan yang bermakna antara asupan tembaga (Cu) dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?
- o. Adakah hubungan yang bermakna antara asupan magnesium (Mg) dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan asupan gizi dengan kebugaran pada mahasiswi program studi gizi FKMUI pada tahun 2009.

1.4.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tujuan khusus, yaitu:

- a. Mengetahui gambaran tingkat kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- b. Mengetahui gambaran status gizi menurut IMT dan persen lemak tubuh pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik olah raga dan waktu luang pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- d. Mengetahui gambaran asupan energi dan protein (zat gizi makro) maupun vitamin A, vitamin B, zat besi/ Fe, tembaga/ Cu serta magnesium/ Mg (zat gizi mikro) pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- e. Mengetahui adanya hubungan antara status IMT dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.

- f. Mengetahui adanya hubungan antara status persen lemak tubuh dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- g. Mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik olah raga dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- h. Mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik pada waktu luang dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- i. Mengetahui adanya hubungan antara asupan energi dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- j. Mengetahui adanya hubungan antara asupan protein dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- k. Mengetahui adanya hubungan antara asupan vitamin A dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- l. Mengetahui adanya hubungan antara asupan vitamin B dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- m. Mengetahui adanya hubungan antara asupan zat besi (Fe) dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- n. Mengetahui adanya hubungan antara asupan tembaga (Cu) dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.
- o. Mengetahui adanya hubungan antara asupan magnesium (Mg) dan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan memberikan informasi mengenai kebugaran kepada FKMUI sehingga tingkat kebugaran para mahasiswi (khususnya mahasiswi Program Studi Gizi) dapat diketahui. Hal ini dilakukan agar di masa mendatang tingkat kebugaran dapat ditinjau dari segi pengaruhnya terhadap prestasi kuliah sehingga dapat menjadi salah satu upaya peningkatan produktivitas dan membantu agar program perkuliahan dapat dijalankan dengan baik serta efektif. Selain itu, hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

1.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional* yang dilakukan karena penulis ingin mengetahui hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan asupan gizi dengan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI tahun 2009. Pengambilan data primer dilakukan dengan kegiatan pengumpulan data yang dilaksanakan pada tanggal 7 - 15 Mei 2009 di FKMUI antara pukul 08.00 – 12.00 sesuai jadwal responden.

Data yang akan dikumpulkan meliputi status kebugaran, status IMT (berat dan tinggi badan), status persen lemak tubuh, aktivitas fisik (berolah raga dan saat waktu luang) serta asupan energi, protein, vitamin A, vitamin B, zat besi/ Fe, tembaga/ Cu dan magnesium/ Mg. Data mengenai tingkat kebugaran diambil dengan uji daya tahan kardiorespiratori melalui pengukuran kebugaran aerobik (metode tes bangku 3 menit *YMCA*). Pengumpulan data IMT dilakukan melalui pengukuran tinggi dan berat badan sedangkan persen lemak tubuh diukur dengan menggunakan alat *bioelectrical impedance analysis (BIA)*. Adapun data mengenai aktivitas fisik dan asupan gizi dikumpulkan dengan wawancara kuesioner *dietary recall* 24 jam serta pengisian kuesioner aktivitas fisik (*Baecke*) oleh masing-masing responden.