

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani mengacu pada keadaan di mana seseorang mampu menjalankan aktivitas dengan efektivitas yang optimal dan efisiensi yang baik tanpa merasakan tingkat kelelahan yang tinggi. Kebugaran jasmani berperan penting dalam seseorang untuk terlibat dalam aktivitas fisik serta olahraga, sehingga memberikan pengaruh positif kepada perkembangan kognitif, psikomotorik, dan afektif mereka.¹

Hal ini di upayakan bahwa orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan menunjukkan peningkatan penerimaan terhadap instruksi, sehingga menghasilkan prestasi akademik yang lebih baik. Kebugaran jasmani mengacu pada kapasitas untuk melakukan tugas secara efektif, bahkan dalam kondisi yang menantang, yang tidak dapat dicapai oleh individu yang memiliki kebugaran jasmani yang tidak baik. Kebugaran jasmani merupakan aset yang fundamental dan krusial bagi manusia.²

Penilaian kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui tes kebugaran. Eksperimen dimulai dengan responden yang terlibat dalam penilaian kebugaran yang dikenal sebagai *Harvard Step Test*. Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan performa fisik mahasiswa dengan mengukur denyut nadi mereka dalam kaitannya atas kondisi kebugaran jasmani mereka saat ini.³

Tujuan utama dari pelaksanaan percobaan tes kebugaran, khususnya *Harvard Step Test*, adalah guna menilai bakat, kebugaran jasmani responden dan kapasitas kerja mereka. Selanjutnya memahami korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).³

Tingkat kebugaran jasmani seseorang secara alami dapat meningkat, tetapi juga dapat menurun secara mandiri ketika seseorang melakukan aktivitas fisik yang minimal. Indeks massa tubuh (IMT) diakui sebagai

penentu yang signifikan dari tingkat kebugaran fisik seseorang.⁴

Indeks Massa Tubuh (IMT) mengacu pada cara langsung guna menilai status gizi individu berusia 18 tahun ke atas. Ini menghitung rasio berat badan terhadap tinggi badan, tanpa membedakan kontribusi massa otot, tulang, cairan, atau lemak terhadap berat keseluruhan.⁵

Menurut penulisan peneliti, penelitian ini bermaksud untuk memeriksa korelasi antara tingkat kebugaran fisik dan indeks massa tubuh terhadap mahasiswa yang terdaftar di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan penulisan pada latar belakang masalah diatas, permasalahan mampu dirumuskan dalam bentuk sebagai berikut :

“Adakah hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2021?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan usia Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2021
2. Mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan jenis kelamin

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat untuk Fasilitas Kesehatan

Diharapkan membantu serta mengedukasi klinisi untuk dapat mengetahui kondisi kebugaran pasien dengan *Harvard Step Test* dan dapat diharapkan kedepannya bisa diterapkan di fasilitas kesehatan primer.

1.4.2 Manfaat untuk Masyarakat

Penelitian ini membantu membagikan penjelasan pada masyarakat sehingga dapat menjadi sarana edukasi dalam menjaga dan melihat kebugaran jasmani dengan latihan *Harvard Step Test*.

1.4.3 Manfaat Penelitian Umum

1. Hasil penelitian ini diharapkan mampu dipergunakan sebagai acuan dalam mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.
2. Diharapkan dapat menjadikan *Harvard Step Test* menjadi uji yang dapat dipercaya untuk menguji kebugaran jasmani.

1.5 Hipotesis Penelitian

H₀: Tidak terdapat korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2021.

H₁: Terdapat korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2021.