

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejumlah masa terkini kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mengalami peningkatan signifikan.¹ Namun, terdapat kecenderungan bahwa perhatian lebih difokuskan pada aspek kesehatan dibandingkan dengan kebugaran jasmani.² Kajian terdahulu menegaskan bahwa orang segar telah tentu kuat, namun orang sehat belum tentu bugar.³ Pembelajaran kebugaran jasmani yang komprehensif dapat membantu mencapai kebugaran yang optimal.⁴ Namun seringkali, kebugaran jasmani pada kalangan remaja sering terabaikan. Perkara tersebut terwujud akibat minimnya asal kekuatan individu yang ahli dan fasilitas olahraga yang baik berakibat pada menurunnya minat seseorang dalam meningkatkan kebugaran.⁵

Kebugaran jasmani memiliki korelasi yang signifikan dengan aktivitas seseorang.⁶ Aktivitas fisik ialah Unsur pada tahapan rumit yang mencakup peningkatan, pendidikan serta penyatuan kemampuan, prinsip-prinsip, aturan, pandangan pribadi, jati diri.⁷ Aktivitas fisik sangat efektif dalam pencegahan primer dan sekunder penyakit kronis.⁸ Frekuensi dan intensitas yang tepat merupakan faktor kunci dalam mencegah penyakit tidak menular serta mengurangi risiko morbiditas dan mortalitas dini.⁹ Olahraga ialah bentuk kegiatan raga yang efektif untuk menjaga Kesehatan.¹⁰ *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan setidaknya 150 menit aktivitas fisik sedang atau 75 menit aktivitas fisik berat per minggu, dilengkapi dengan latihan

kekuatan dua kali seminggu.¹¹ Orang bersama level kegiatan jasmani yang lebih besar cenderung memiliki nilai *Maximal Oxygen Consumption (VO2Max)* lebih baik.¹²

Berdasarkan Adhianto (2023), terdapat korelasi penting antara pengetahuan serta sikap mahasiswa terhadap kebugaran jasmani mereka.¹³ Mahasiswa berpengetahuan baik dan bersikap positif tentang kebugaran cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi.¹⁴ Berdasarkan Ailina (2018), integrasi pengetahuan dan sikap yang baik diperkirakan dapat meningkatkan kebugaran hingga 60-70%, sedangkan kekurangan pada salah satu variabel (pengetahuan dan sikap) dapat mengurangi efektivitas hingga di bawah 50%.¹⁵ Oleh karena itu, pemahaman luas mengenai manfaat kebugaran dan aktivitas fisik dapat mendorong individu untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara berkelanjutan.¹⁶

Berdasarkan Rusni (2023), kebugaran jasmani yang prima sangat penting dimiliki mahasiswa kedokteran sehingga dapat melakukan bantuan hidup dasar dengan optimal, namun tingkat kebugaran mahasiswa kedokteran saat ini cenderung rendah.¹⁷ Berdasarkan Lindgren (2016), faktor sosio-ekonomi mahasiswa dari kalangan menengah ke atas juga berperan signifikan terhadap frekuensi aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani.¹⁸ Mahasiswa kedokteran yang melakukan aktivitas fisik mengetahui bahwa kebugaran dapat menjadi aspek kesehatan preventif.¹⁹ Meskipun demikian, mahasiswa kedokteran cenderung mengadopsi gaya hidup sedenter atau tidak aktif akibat padatny jadwal belajar.¹⁹ Oleh karena itu, fenomena ini penting terutama di kalangan mahasiswa kedokteran yang memiliki pemahaman mendalam

mengenai kesehatan.²⁰ Penelitian saat ini bertujuan untuk melihat hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan (FK UNPAS).

Penulis terdorong untuk menggali lebih dalam mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran mahasiswa kedokteran. Studi ini hanya berfokus pada mahasiswa preklinik FK UNPAS. Selain itu, penelitian ini hanya menilai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran. Studi ini sejalan dengan misi FK UNPAS untuk menguatkan komunitas pada sektor kebugaran lewat usaha peningkatan serta pencegahan.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu latar belakang yang sudah dipaparkan, lalu rumusan masalah studi ini yakni “Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran di lingkungan mahasiswa FK UNPAS?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran di lingkungan mahasiswa FK UNPAS.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui aktivitas fisik mahasiswa FK UNPAS.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa FK UNPAS.
3. Untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik dan tingkat kebugaran mahasiswa FK UNPAS.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada mahasiswa, mengembangkan teori, serta memberi penjelasan mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran di lingkungan mahasiswa FK UNPAS.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi peneliti

Mengembangkan kemampuan untuk menganalisis permasalahan secara sistematis dan ilmiah.

2. Manfaat bagi mahasiswa

Memahami hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran, serta memotivasi mahasiswa agar meningkatkan aktivitas fisik mereka. Sehingga dapat meningkatkan kapasitas *VO2max* dan kebugaran mereka.

3. Manfaat bagi pengambil keputusan di FK UNPAS

Sebagai acuan untuk mengembangkan fasilitas untuk menunjang aktivitas fisik serta program pendidikan kebugaran yang lebih efektif di lingkungan FK UNPAS.

4. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Temuan riset ini berharap bisa dimanfaatkan selaku acuan jika diperlukan dan kemudian diperluas untuk disempurnakan.