

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Keahlian seseorang agar terlibat dalam kegiatan fisik semasa hidupnya, melingkupi aspek dorongan, keyakinan pribadi, kompetensi fisik, serta pengetahuan yang mendorong pergerakan tubuh aktif disebut literasi fisik.<sup>1</sup> Literasi fisik merupakan konsep menyeluruh yang menggabungkan kemampuan fisik, pemikiran, dan perasaan seseorang sehingga memberikan cara baru untuk mendorong kebiasaan aktif, seperti berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan mengembangkan keterampilan dasar dalam bergerak.<sup>2</sup>

Kebugaran didefinisikan sebagai sekumpulan karakteristik yang mencerminkan kemampuan individu untuk menjalankan aktivitas fisik tertentu, yang memerlukan kemampuan aerobik, daya tahan, kekuatan, atau fleksibilitas, serta dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari dan faktor genetik.<sup>3</sup> Pemahaman mengenai kebugaran sangat penting, khususnya bagi mahasiswa kedokteran, karena selain mempelajari konsep ini, mereka juga perlu memahami pentingnya menjaga kebugaran demi menunjang profesi mereka yang menuntut kondisi fisik dan mental yang optimal untuk menghadapi tekanan kerja yang tinggi. Aktivitas fisik, seperti olahraga, memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran, tetapi harus dilakukan secara konsisten dan berkesinambungan agar memberikan hasil yang maksimal.<sup>4</sup>

Kebugaran jasmani adalah kondisi yang amat diharapkan dari tiap individu, karena melalui kesehatan fisik, seseorang mampu terlihat semakin energik serta

bersemangat, sehingga mampu meningkatkan produktivitas kerja.<sup>5</sup> *International Physical Literacy Association* (IPLA) mendefinisikan pengetahuan kebugaran sebagai pengetahuan, pemahaman, keterampilan motorik, dan kompetensi fisik yang mendukung partisipasi aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Pengetahuan kebugaran yang memadai dianggap penting untuk mendorong gaya hidup aktif dan menjaga kebugaran fisik yang bermanfaat bagi kesehatan.<sup>6</sup>

Penelitian terdahulu mengungkapkan permasalahan signifikan terkait pengetahuan kebugaran di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran. Meskipun mereka memiliki akses pengetahuan teoritis tentang kesehatan, padatnya jadwal akademis sering kali menyebabkan mereka mengabaikan pentingnya kegiatan fisik. Studi semasa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran memiliki tingkat aktivitas fisik rendah hingga sedang, mengindikasikan kesenjangan antara pemahaman konseptual dan praktik nyata dalam menjaga kebugaran. Penguasaan pengetahuan tentang kebugaran dianggap sebagai langkah awal yang penting untuk mendorong keterlibatan dalam aktivitas fisik, namun faktanya masih belum sepenuhnya terlaksana ke dalam perilaku sehari-hari.<sup>7,8</sup>

Pengetahuan memiliki peran penting dalam konsep literasi fisik modern, yang menjadi inti dari tujuan pendidikan jasmani berkualitas. Literasi fisik didefinisikan sebagai motivasi, rasa percaya diri, kemampuan jasmani, wawasan, serta pengertian yang dibutuhkan guna mempertahankan kegiatan fisik sepanjang hidup.<sup>9</sup> Studi sebelumnya mengungkapkan tingkat pengetahuan kebugaran yang terkait dengan kesehatan pada siswa, berawal dari tingkatan pembelajaran awal

hingga perguruan tinggi, terbilang tergolong rendah, termasuk di kalangan siswa yang menempuh pendidikan di bidang kesehatan.<sup>10</sup>

Perkembangan teknologi modern telah mengubah gaya hidup menjadi semakin sedenter, membatasi gerak dan aktivitas fisik. Kemudahan teknologi menyebabkan masyarakat cenderung hidup santai, berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti kegemukan, gangguan jantung, kelainan paru-paru, ginjal, hipertensi, dan gangguan pencernaan. Penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya menunjukkan bahwa 60% mahasiswa kedokteran mempunyai taraf kegiatan jasmani yang minim, mengindikasikan dampak nyata dari gaya hidup modern terhadap kesehatan.<sup>4</sup>

Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan, kajian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan dengan tujuan untuk mengetahui literasi fisik pengetahuan dan tingkat kebugaran mahasiswa. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada data awal yang menunjukkan rendahnya tingkat kebugaran khususnya di kalangan mahasiswa Kedokteran di Fakultas Kedokteran lain tetapi belum ada data pengetahuan dan tingkat kebugaran di Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan. Sedangkan, diharapkan kajian ini mampu selaku pendekatan preventif terhadap penyakit tidak menular. Penelitian ini diinginkan mampu menyumbangkan sumbangsih riil dalam mengembangkan pengertian serta kepedulian mahasiswa kedokteran tentang utamanya kebugaran jasmani, sekaligus menjadi langkah strategis dalam mendukung misi pencegahan penyakit di masa depan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat literasi fisik mahasiswa laki- laki Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan?
2. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa laki- laki Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan?
3. Bagaimanakah hubungan literasi fisik dan tingkat kebugaran mahasiswa laki- laki Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan berdasarkan konsep kebugaran jasmani?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

1. Mengetahui tingkat literasi fisik mahasiswa laki- laki FK UNPAS
2. Mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa laki- laki FK UNPAS
3. Mengetahui hubungan antara literasi fisik dan tingkat kebugaran mahasiswa Laki- Laki FK UNPAS

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi distribusi usia mahasiswa laki- laki FK UNPAS yang menjadi responden dalam penelitian.
2. Mengidentifikasi perbedaan tingkat literasi fisik dan kebugaran berdasarkan tahun angkatan atau semester perkuliahan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini berharap bisa memperluas pandangan mahasiswa, memperkaya pengembangan teori, serta memberikan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai pentingnya tingkat pengetahuan kebugaran dan penerapan aktivitas fisik di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### 1. Manfaat bagi peneliti

Berkontribusi terhadap pengembangan ilmu kebugaran jasmani dan penerapannya terkhusus dalam kalangan mahasiswa kedokteran.

#### 2. Manfaat bagi Mahasiswa

Memahami pentingnya kebugaran jasmani dalam menjalani pendidikan profesi kedokteran, menyadari hubungan antara pengetahuan dan praktik kebugaran serta, mendorong perubahan pemahaman dan perilaku setelah mahasiswa paham terkait pentingnya kebugaran jasmani.

#### 3. Manfaat bagi Kampus

Memberikan gambaran kepada kampus mengenai tingkat pengetahuan kebugaran dan tingkat kebugaran para mahasiswa yang nantinya dapat dievaluasi kembali.