

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *American College of Sports Medicine* kebugaran kardiorespirasi merupakan komponen kesehatan yang berhubungan dengan kesehatan fisik yang didefinisikan sebagai kemampuan sistem peredaran darah, pernapasan, dan otot untuk memasok oksigen ke seluruh jaringan tubuh pada saat seseorang melakukan aktivitas fisik (Hakola, 2015).

Sudarno (1998) mengemukakan bahwa kardiorespirasi merupakan modal pokok bagi kebugaran jasmani dan bahkan dianggap identik dengan kebugaran jasmani, sehingga dengan diketahui tingkat kebugaran kardiorespirasi, akan menunjukkan pula tingkat kebugaran jasmaninya. Begitu pula Wahjoedi (2000) menyatakan bahwa diantara komponen kebugaran jasmani, daya tahan paru-jantung (kardiorespirasi) dianggap komponen yang pokok dalam kebugaran jasmani.

Malina, dkk. (2004) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai suatu kondisi yang memungkinkan individu untuk melaksanakan aktivitas dan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani sangat penting bagi mahasiswa dalam mendukung, mempermudah, dan memperlancar aktivitas perkuliahannya (Swasta, 2010). Mahasiswa program studi kedokteran khususnya yang sudah berada ditingkat akhir akan memiliki aktivitas dengan intensitas tinggi dan menghabiskan waktu yang lama dalam proses pembelajaran di pendidikan

profesi. Oleh karena itu, dibutuhkan kondisi kardiorespirasi atau kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang proses pembelajaran tersebut. Dalam hadist riwayat Al Bukhari, Rasulullah saw bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: “Dua nikmat, kebanyakan manusia tertipu dengan keduanya, yaitu kesehatan dan waktu luang.”

Berdasarkan hadist tersebut jelas bagi setiap muslim untuk tidak lalai dan memelihara kesehatan tubuh dengan baik karena dengan menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan bentuk syukur terhadap nikmat dari Allah SWT.

Penelitian sebelumnya menunjukkan kurangnya kebugaran atau daya tahan kardiorespirasi pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2015) pada subjek mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK), menyimpulkan bahwa 91,7% mahasiswa memiliki ketahanan kardiorespirasi yang buruk, sedangkan penelitian yang dilakukan pada subjek di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNY ialah sejumlah 72,73%.

Kebugaran jasmani suatu individu ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Adapun faktor yang dapat dimodifikasi ialah berupa aktivitas fisik, kebiasaan merokok, obesitas, dan kondisi medis tertentu; sedangkan faktor yang tidak dapat dimodifikasi ialah seperti usia, jenis kelamin, dan genotipe atau keturunan (Fleg, dkk., 2005).

Selain faktor tersebut diatas, Biddle & Asare (2011) menyimpulkan bahwa individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik berpotensi terhadap rendahnya gejala depresi. Sedangkan Alamsyah, dkk. (2017) dalam penelitiannya menyimpulkan adanya hubungan cukup kuat dengan korelasi negatif antara tingkat kecemasan dan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, didapatkan bahwa terdapat kaitan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kondisi mental seseorang. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Traunmuller, dkk. (2017) yang menyimpulkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara stres kronis dengan kebugaran jasmani.

Stres didefinisikan sebagai pengalaman emosional yang tidak nyaman yang disertai dengan perubahan biokimia, fisiologis, dan perilaku yang dapat diprediksi (Bauman, 1990). Respon biologis terhadap stres dapat digambarkan dengan terjadinya perubahan fisiologis tubuh seperti sistem saraf, kardiovaskuler, endokrin dan sistem imun (Selye, 1978). Dalam kesimpulan penelitian yang dilakukan oleh Osteras, dkk. (2017) dinyatakan bahwa terdapat beberapa asosiasi negatif antara stres dengan kebugaran jasmani. Berdasarkan Melaku, dkk. (2015) sekitar 52,4% mahasiswa kedokteran mengalami stres, hal ini dikaitkan dengan masa studi yang panjang dan resiko terpapar penyakit yang dihadapi oleh setiap mahasiswa kedokteran.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara stres dengan tingkat kebugaran

kardiorespirasi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kedokteran yang akan memasuki jenjang pendidikan profesi yang membutuhkan kesehatan fisik dan mental yang baik.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kedokteran di FKIK UMY?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum: Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kedokteran di FKIK UMY.
2. Tujuan Khusus:
 - a. Mengetahui tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kedokteran di FKIK UMY
 - b. Mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kedokteran di FKIK UMY.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Apabila penelitian terbukti dapat dikembangkan untuk memperkuat bukti hubungan antara stres dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi.

2. Praktis

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah informasi mengenai tingkat stres dan kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa Program Studi Kedokteran dan dapat digunakan sebagai alat skrining kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa tingkat akhir yang akan memasuki jenjang profesi agar instansi pendidikan dapat mempersiapkan mahasiswa lebih baik sebelum memasuki jenjang profesi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Hasil
1	<i>Greater levels of cardiorespiratory and muscular fitness are associated with low stress and high mental resources in normal but not overweight men</i>	- Kebugaran kardiorespirasi - Kebugaran otot - Aktivitas fisik - Gejala stress	<i>Cross Sectional</i>	Perbedaan: populasi yang tidak berhubungan dengan status gizi .	Terdapat asosiasi antara kebugaran kardiorespirasi dan otot dengan tingkat stres yang rendah dan kondisi mental yang lebih baik pada pria berat badan normal dibanding dengan pria berat badan berlebih.

No.	Judul Penelitian dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Hasil
2	<i>The Relationship between Cardiorespiratory Fitness and Allostatic Load</i>	- Kebugaran kardiorespirasi - Beban allostatik	<i>Cross Sectional</i>	Perbedaan: variabel tingkat stres, sampel mahasiswa	Tanda-tanda beban fisiologis atau <i>allostatic load</i> terkait secara signifikan dengan kebugaran kardiorespirasi
3	Hubungan Tingkat Ketahanan Kardiorespirasi (VO_{2max}) dengan Tingkat Stres Pada Mahasantri Putra Pondok Pesantren Internasional KH Masmansur Universitas Muhammadiyah Surakarta	- Tingkat Ketahanan Kardiorespirasi - Tingkat Stres	<i>Cross Sectional</i>	Perbedaan: sampel pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta	Tidak ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Ketahanan Kardiorespirasi (VO_{2max}) dengan tingkat stres pada mahasantri putra Pondok Pesantren Internasional KH Masmansur Universitas Muhammadiyah Surakarta
