

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Seseorang yang menekuni ilmu olahraga dituntut untuk memiliki jasmani yang bugar. Ada banyak indikator yang dapat mengukur tingkat kebugaran seseorang. Salah satu indikator yang dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari ketahanan kardiorespirasinya, salah satu cara untuk mencapai tingkat kebugaran kardiorespirasi yang prima dengan cara melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat berupa aerobik maupun anaerobik yang dilihat dari intensitas latihannya (Tanzila *et al*, 2018) Ketahanan kardiorespirasi mengacu pada kemampuan jantung dan paru-paru untuk mengantarkan oksigen pada otot dalam kondisi aktivitas fisik sedang hingga berat, seperti saat berlari atau berenang.

Tingkat kebugaran kardiorespirasi menjadi salah satu indikator penting yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siapa saja, tidak hanya di kalangan atlet dan olahragawan saja. Seseorang dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi yang baik mampu melakukan aktivitas berat dalam waktu lama tanpa merasa lelah. Menurut (Gantarialdha, 2021) Semakin tinggi IMT seseorang maka semakin rendah tingkat ketahanan atau kebugaran kardiorespirasinya. Seseorang dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi yang kurang baik memiliki risiko yang lebih tinggi untuk menderita dari penyakit degeneratif seperti jantung koroner dan memiliki risiko untuk menderita obesitas yang lebih tinggi.

Kebugaran kardiorespirasi seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor langsung yang mempengaruhi kebugaran kardiorespirasi adalah asupan gizi yang ditunjukkan dengan status gizi. Menurut (Supariasa *et al.*, 2017) status gizi ditentukan dengan keadaan tubuh, yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan atau gambaran dari *input* dan *output* dari makanan yang dikonsumsi. Sebagai gambaran dan seimbangannya antara zat gizi yang masuk dan keluar, seseorang dengan status gizi yang baik cenderung untuk memiliki kebugaran yang baik, sebaliknya seseorang dengan status gizi kurang dan lebih cenderung memiliki kebugaran yang kurang baik (Prasetyo & Winarno, 2019).

Status gizi yang baik dapat diperoleh dari konsumsi makanan yang cukup dan seimbang. Berdasarkan (Kemenkes 2019), seorang laki-laki dewasa usia 19-29 tahun membutuhkan sekitar energi sebesar 2650 kkal, sementara perempuan dewasa usia 19-29 tahun membutuhkan energi sebesar 2250 kkal. Jumlah energi yang dikonsumsi dapat ditambah atau dikurangi sesuai dengan kebutuhan. Seorang olahragawan atau atlet, biasanya membutuhkan kalori yang lebih besar karena olahragawan atau atlet memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa pada umumnya. Peningkatan asupan energi yang dikonsumsi atlet harus sesuai aktivitas fisiknya sehari-hari. Tanpa peningkatan aktivitas fisik, peningkatan asupan energi akan meningkatkan risiko terjadi kenaikan berat badan yang tidak diinginkan oleh olahragawan atau atlet.

Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) adalah salah satu program studi yang ada di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Medan. Program studi diharapkan dapat menghasilkan calon guru, pelatih, peneliti, dan pekerjaan lain yang berhubungan bidang olahraga yang professional. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti kepada beberapa orang mahasiswa PKO, beberapa mahasiswa terlihat mudah terengah-engah dan mudah lelah saat berlari. Dari 10 mahasiswa yang diobservasi, 60% mahasiswa PKO memiliki kebugaran kardiorespirasi. Hasil observasi ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rumpoko *et al* 2022) yang berjudul tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Olahraga yang menunjukkan 40% responden memiliki kebugaran fisik dasar yang ditunjukkan dengan kebugaran kardiorespirasi yang kurang baik. Dari Observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa PKO juga, mahasiswa tidak memperhatikan konsumsi makanan yang dikonsumsi selama berolahraga dan jarang melakukan penimbangan berat badan.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Suharjana, 2019) dengan judul Kebugaran Kardiorespirasi dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa KKN- PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates tahun 2019, masih ditemukan mahasiswa laki-laki dengan tingkat kardiorespirasi kurang baik sebesar 30,4% dan mahasiswa dengan berat badan lebih sebanyak 5,4% dan kurus sebanyak 12,5%. Penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan, 2017) dengan judul Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Guru Penjasorkes SD Sekecamatan Kapas Tahun 2018/2019 juga menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kardiorespirasi Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan.**

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebanyak 60% mahasiswa PKO memiliki kebugaran kardiorespirasi yang kurang.
2. Mahasiswa PKO jarang melakukan penimbangan berat badan yang memantau status gizi.
3. Mahasiswa PKO kurang memperhatikan konsumsi makanan selama berolahraga.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Status gizi dibatasi pada pengukuran antropometri IMT (Indeks Massa Tubuh).
2. Tingkat kebugaran kardiorespirasi dibatasi pada pengukuran $VO_2 \max$.
3. Responden penelitian dibatasi pada mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga semester 5.

1.4 Perumusan Masalah

Beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran karakteristik mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga?

2. Bagaimana status gizi mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga?
3. Bagaimana tingkat kebugaran kardiorespirasi mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga?
4. Bagaimana hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga.
2. Status gizi mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga.
3. Tingkat kebugaran kardiorespirasi mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga.
4. Hubungan status gizi responden dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian, dimana penelitian dilakukan untuk meningkatkan performa atlet dan olahraga dari segi ilmu gizi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi terkait permasalahan gizi serta peran ahli gizi agar dapat memperbaiki masalah gizi yang dihadapi oleh olahragawan atau atlet.