

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Visi Indonesia 2045 adalah menjadi negara maju dengan produktivitas sumber daya manusia (SDM) 73% dan pendapatan per kapita USD 30.300. Pencapaian visi ini bergantung pada keberhasilan pengelolaan bonus demografi yang ditandai dengan peningkatan kualitas SDM. Salah satu faktor penting dalam peningkatan kualitas SDM adalah kebugaran jasmani, karena berperan dalam memperkuat fungsi kognitif, mencegah penyakit tidak menular, dan menunjang produktivitas (Kemenpora, 2023). Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang perlu dimiliki setiap individu, karena tingkat kebugaran jasmani yang baik akan berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan seseorang (WHO, 2020). Kebugaran jasmani yang baik juga berperan dalam meningkatkan fungsi organ-organ vital tubuh, memperkuat sistem kekebalan, serta menunjang kinerja kognitif optimal. Mahasiswa harus memiliki kebugaran jasmani minimal dalam kategori baik khususnya bagi mahasiswa jurusan pendidikan jasmani agar memudahkan dalam proses pembelajaran (Aryani & April, 2018).

Mahasiswa program pendidikan jasmani (Penjas) merupakan mahasiswa yang mempelajari bidang olahraga. Pendidikan jasmani merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan, pada prosesnya menggunakan aktivitas gerak yang direncanakan secara sistematik (Sari *et*

*al, 2024). Pelaksanaan perkuliahan pendidikan jasmani tidak hanya bersifat teori saja tetapi juga dengan praktik (Gilang *et al*, 2016). Bobot kuliah praktik pada program studi Penjas Angkatan 2023 di Universitas Siliwangi sebesar 52%. Perkuliahan praktik adalah penerapan praktis aktivitas fisik yang sesuai dengan mata kuliah atau cabang olahraga yang dipelajari.*

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir kritis, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat (Permendiknas, 2006). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Salah satu indikator untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu menggunakan volume oksigen maksimal ($VO_2\text{max}$) (Maharani *et al*, 2022).

Prevalensi kebugaran jasmani pada usia dewasa di Indonesia tahun 2023 pada kategori kurang sekali 63,95%. Prevalensi kebugaran jasmani kategori kurang di Jawa Barat sebesar 72,54% (Kemenpora, 2023). Penelitian yang telah dilakukan Lubna *et al* (2023) didapatkan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Penjas di UNSIL menunjukkan hasil yang kurang sebesar 42,29%. Rendahnya kebugaran jasmani tersebut dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik, pengaturan pola makan khususnya makanan sumber energi serta kurangnya istirahat.

Kebugaran jasmani yang rendah berdampak pada penurunan kinerja dan produktivitas tubuh, dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan

penyakit tidak menular dan kardiovaskuler. Rendahnya kebugaran jasmani juga dapat menurunkan sistem imun tubuh, obesitas dan diabetes pada remaja (Kolb *et al*, 2021). Dampak lain dari rendahnya kebugaran jasmani yaitu stres dan kecemasan, kebugaran jasmani yang rendah dapat memperburuk kondisi psikologi, membuat seseorang lebih rentan terkena gangguan mental (Dewi & Riyadi, 2023).

Tingkat kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Jenis kelamin, usia, komposisi tubuh merupakan faktor internal. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu asupan energi, aktivitas fisik, stres, kualitas tidur, kebiasaan hidup sehat serta faktor sosial ekonomi (Prianto *et al*, 2022 , dan Prakoso *et al*, 2023)s

Asupan energi merupakan hasil metabolisme dari makanan atau minuman yang dikonsumsi perhari dalam satuan kilokalori (kkal) (Atika *et al*, 2024). Asupan energi yang cukup dapat berpengaruh pada daya tahan tubuh dan juga terhadap kapasitas aerobik (VO_2 max) yang merupakan indikator penting dari kebugaran jasmani (Sugiarto, 2012). Semakin besar persentase tingkat asupan energi maka semakin besar persentase tingkat kebugaran jasmani (Yusuf *et al*, 2020). Kebugaran jasmani seseorang akan baik jika asupan konsumsi energinya cukup dan begitu pula sebaliknya (Salamah *et al*, 2019). Penelitian pada mahasiswa Penjas Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan bahwa mahasiswa memiliki asupan energi yang baik (48,4%) dan memiliki asupan protein yang kurang, serta

sebagian besar memiliki kebugaran jasmani yang baik. Ada hubungan signifikan antara asupan energi dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa (Safitri *et al*, 2024).

Aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh yang dapat menyebabkan peningkatan atau pengeluaran tenaga, baik bagi pemeliharaan fisik, mental serta mempertahankan kualitas hidup sehat, dan mendapatkan tingkat kebugaran yang baik (Romadhoni *et al*, 2022). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama yang berhubungan langsung dengan kebugaran dan peningkatan kualitas hidup mahasiswa. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani (Adhianto & Arief, 2023).

Mahasiswa berisiko lebih tinggi mengalami stres. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang dibebankan. Stres diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* bersifat positif dapat meningkatkan semangat dan konsentrasi belajar. *Distress* bersifat negatif seperti mudah marah, tekanan darah tinggi, dan konsentrasi yang buruk. *Distress* yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan berdampak pada terjadinya gangguan psikosomatik (Handayani *et al*, 2022). Gangguan psikosomatik adalah kondisi masalah emosional atau psikologis yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Gelaja umum dari gangguan psikosomatik yaitu gangguan pencernaan, nyeri otot, jantung berdebar dan kelelahan kronis, hal tersebut dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Penelitian Arta *et al* (2021)

didapatkan bahwa tingkat stres dan kebugaran jasmani memiliki korelasi negatif sebesar -0,171, yang berarti semakin rendah tingkat stres maka semakin tinggi kebugaran jasmani dan sebaliknya. Stres tersebut dapat terjadi karena beban akademik yang semakin meningkat setiap kenaikan semester dan tekanan sosial di luar akademik.

Mahasiswa Penjas harus memiliki kebugaran jasmani minimal dalam kategori baik, agar memudahkan dalam proses pembelajaran terutama perkuliahan praktik (Aryani & April, 2018). Studi pendahuluan dilakukan pada 20 mahasiswa Penjas angkatan 2023 Universitas Siliwangi. Sebanyak tujuh orang mahasiswa berada ditingkat stres sedang, tiga orang mahasiswa berada di tingkat stres berat, empat orang mahasiswa berada ditingkat stres ringan dan enam orang mahasiswa berada pada tingkat stres normal berdasarkan hasil dari kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*). Berdasarkan hasil wawancara stres ini diakibatkan oleh beban akademik yang semakin meningkat setiap kenaikan semester dan tekanan dari luar akademik.

Hasil *food recall* 3 x 24 jam yang dilakukan kepada 20 mahasiswa Penjas Angkatan 2023 didapatkan sebanyak 13 orang mahasiswa berada ditingkat asupan energi yang defisit, lima orang mahasiswa berada ditingkat asupan cukup dan dua orang mahasiswa berada ditingkat asupan energi berlebih. Sebanyak 10 orang mahasiswa memiliki tingkat aktivitas rendah, enam orang mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang, dan empat orang mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang berat. Hasil

Bleep test didapatkan 10 orang mahasiswa berada di tingkat kebugaran rendah, enam orang mahasiswa berada di tingkat kebugaran cukup, dan empat orang mahasiswa berada di tingkat kebugaran baik. Hasil studi pendahuluan terhadap 20 mahasiswa Penjas angkatan 2023 Universitas Siliwangi menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada tingkat stres sedang hingga berat, dengan mayoritas memiliki asupan energi defisit, aktivitas fisik rendah dan tingkat kebugaran yang rendah berdasarkan *bleep* tes.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Prodi Penjas karena karakteristik akademiknya yang menuntut aktivitas fisik cukup tinggi. Mahasiswa penjas memiliki bobot perkuliahan praktik yang besar (52%), sehingga kebugaran jasmani yang baik menjadi syarat penting agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan optimal. Dengan demikian, mahasiswa Penjas merupakan kelompok sangat relevan untuk diteliti dalam konteks hubungan antara asupan energi, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani. Pemilihan angkatan 2023 didasarkan pada bahwa mahasiswa tingkat ini telah melewati masa transisi awal perkuliahan dan mulai beradaptasi dengan kehidupan akademik yang lebih stabil. Kondisi ini menjadikan mahasiswa lebih representatif untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani mahasiswa Penjas secara umum. Adapun penelitian ini difokuskan pada mahasiswa laki-laki, dengan pertimbangan bahwa terdapat perbedaan fisiologis mendasar antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki memiliki massa otot yang lebih besar, kadar hemoglobin yang tidak rendah,

serta persentase lemak tubuh lebih rendah dibandingkan perempuan. Perbedaan biologis ini berimplikasi pada kapasitas aerobik (VO_2 max) yang lebih baik pada laki-laki, sehingga tingkat kebugaran jasmaninya cenderung lebih tinggi. Dengan memilih subjek penelitian laki-laki saja, diharapkan data yang diperoleh lebih homogen dan tidak dipengaruhi oleh variasi biologis berdasarkan jenis kelamin.

Berdasarkan kondisi tersebut peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan asupan energi, aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa laki-laki Penjas Angkatan 2023 Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada hubungan antara asupan energi dengan kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki Penjas angkatan 2023 FKIP (Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan) Universitas Siliwangi Tasikmalaya?
2. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki Penjas angkatan 2023 FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya?
3. Apakah ada hubungan antara stres dengan kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki Penjas angkatan 2023 FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan asupan energi, aktivitas fisik, dan stres dengan kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki Penjas Angkatan 2023 FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan asupan energi dengan kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki Penjas angkatan 2023 FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- b. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki Penjas angkatan 2023 FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- c. Menganalisis hubungan stres dengan kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki Penjas angkatan 2023 FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan asupan energi, aktivitas fisik dan stres dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa laki-laki Penjas Angkatan 2023 FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan jenis sampel *simple random sampling*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini berhubungan dengan lingkup keilmuan gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Mahasiswa laki-laki program studi Pendidikan Jasmani angkatan 2023 FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Bulan September 2024 – Oktober 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga asupan energi, aktivitas fisik dan mengelola stres untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Bagi Prodi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada mahasiswa Penjas.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada mahasiswa Penjas.

4. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, dan wawasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada mahasiswa Penjas.