

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hingga saat ini Indeks Massa Tubuh (IMT) menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran pada kardiovaskular. Menurut WHO sekitar 39% orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas memiliki kelebihan berat badan yang diakibatkan kurangnya dari aktivitas fisik dan pengaruh kebiasaan seiring bertambahnya usia sekitar 13% mengalami obesitas. Prevalensi obesitas pada pria seiring bertambahnya usia mencapai sekitar 19,7%, sementara pada wanita meningkat jauh lebih tinggi, yaitu 32,9%. Data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja dan orang dewasa di Indonesia lebih tinggi pada wanita dibandingkan dengan pria (Pradnya Andrastea et al., 2018).

Aktivitas fisik mempunyai hubungan yang positif dalam membentuk indeks massa tubuh karena IMT salah satu pengukuran kolesterol terutama LDL dan HDL. Seseorang dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas 25 kg/m² cenderung memiliki tingkat kolesterol dan LDL yang tinggi dalam darah, juga tingkat trigliserida yang meningkat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh, Shama (2011) membuktikan terdapat korelasi yang signifikan terhadap LDL, HDL, trigliserida. Oleh karena itu, penting untuk memantau profil lipid pada pasien penyakit jantung koroner (PJK) yang memiliki riwayat kegemukan, sehingga mempermudah dalam mengatur gaya hidup mereka (Al-Rahmad, 2020)

Salah satu faktor lain pencetus terjadinya obesitas pada remaja dan orang dewasa adalah kondisi yang disebabkan berbagai faktor termasuk salah satunya yaitu gaya hidup yang dipengaruhi lingkungan, perilaku, kebiasaan, aspek lain seperti psikologis, fisiologis, sosial, dan faktor genetik. Hal ini disebabkan karena asupan energi yang melebihi kebutuhan dari pada pengeluaran energi yang sangat sedikit, salah satu pencetusnya juga terkait dengan riwayat kebiasaan makan dan frekuensi asupan makanan berkalori tinggi. Teori obesitas muncul karena kurangnya aktivitas fisik, sehingga sebagian besar asupan energi yang masuk hanya sedikit terpakai untuk beraktivitas dan sebagian besar tersimpan sebagai

lemak tubuh, dengan kata lain, kelompok obesitas hanya sedikit menggunakan energi untuk melakukan aktivitasnya. Selain itu, pola makan yang tidak sesuai dapat menyebabkan asupan makanan yang berlebih atau sebaliknya menjadi kekurangan (Intan et al., 2020). Indeks Massa tubuh (IMT) digunakan sebagai alat diagnostik untuk mengidentifikasi masalah yang terkait dengan berat badan. Indeks Massa Tubuh berfungsi untuk menilai apakah seseorang termasuk dalam kategori kurus, gemuk, atau obesitas, dihitung dengan membagi berat badan (kg) individu dengan kuadrat tinggi badannya (m^2) untuk mendapat hasil yang sesuai (Ayulia Br Siagian et al., 2023).

Meningkatnya daya tahan kardiovaskular dapat meningkatkan kemampuan kerja manusia dengan intensitas fisik yang lebih besar. Selain itu, daya tahan kardiovaskular yang baik juga memungkinkan untuk membangun ketahanan terhadap kelelahan, akibat dari ketidakseimbangan energi antara asupan makanan dan pengeluaran energi dapat menjadi penyebab terjadinya kenaikan Indeks Massa Tubuh, apabila kekurangan dapat terjadi penurunan drastis pada Indeks Massa Tubuh hal ini terkait dengan konsumsi makanan sehari-hari, kebiasaan, serta rendahnya aktivitas fisik yang mempengaruhi kerja penurunan kualitas ketahanan kerja otot (Husnul & Nida, 2019). Kebugaran kardiovaskular ini memiliki mempunyai peran penting dalam mendukung kerja otot salah satunya ketahanan otot, dengan mengambil oksigen dan membawanya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif, sehingga dapat dimanfaatkan dalam proses metabolisme. Oleh sebab itu, kebugaran kardiovaskular dianggap sebagai komponen paling mendasar dari kebugaran fisik.

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, dapat disimpulkan individu baik generasi muda ataupun dewasa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari, serta prevalensi antara kardiovaskular dan ketahanan otot dengan IMT kategori *overweight*/obesitas lebih besar daripada IMT kategori *underweight*/normal, dan adanya kecenderungan individu yang mempunyai nilai IMT besar akan memiliki penurunan daya kerja ketahanan otot dan kebugaran kardiovaskular. Oleh karena itu, peneliti berkeinginan untuk melihat lebih detail dan jelas terkait hubungan IMT dengan kejadian ketahanan otot terhadap

kebugaran kardiovaskular pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia.

1.2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, yang dapat dikemukakan yaitu “Apakah indeks massa tubuh dapat mempengaruhi ketahanan otot terhadap kebugaran kardiovaskular dalam melakukan suatu aktifitas fisik pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh terhadap ketahanan kardiovaskular pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik dengan ketahanan kardiovaskular pada mahasiswa Universitas Prima Indonesia.
- b) Mengetahui adanya gambaran jenis aktivitas fisik dengan ketahanan kardiovaskular berdasarkan indeks massa tubuh dalam melakukan suatu test fisik pada mahasiswa Universitas Prima Indonesia.
- c) Untuk melihat rerata ketahanan kardiovaskular pada mahasiswa Universitas Prima Indonesia yang memiliki aktivitas fisik yang berbeda.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat umum: Penelitian ini juga dapat meningkatkan kepedulian pemahaman kesehatan tentang kondisi metabolisme tubuh untuk mengatur pola hidup dalam mengatur indeks massa tubuh dalam menjaga ketahanan dan kebugaran kardiovaskular menjadi lebih baik.

2. Manfaat peneliti: Bagi para peneliti, penelitian ini memberi pengalaman bermakna serta menjadikan acuan untuk memberikan kontribusi kesehatan lebih

baik untuk masyarakat maupun sumber informasi yang berkenaan dengan hubungan IMT terhadap ketahanan kardiovaskular, serta referensi tambahan dengan hal yang ada keterkaitannya dengan hubungan antara IMT terhadap ketahanan kardiovaskular pada mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia.