

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang pasti membutuhkan energi untuk beraktivitas dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Energi tersebut dapat diperoleh dari hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak yang dihasilkan dari makanan yang dikonsumsi.¹ Tingkat kebugaran seseorang juga didukung oleh zat gizi pembentuk otot, yaitu energi dan protein. Massa otot dipengaruhi oleh tingkat kecukupan energi dan protein, karena protein berfungsi sebagai sumber energi apabila karbohidrat yang dikonsumsi tidak mencukupi seperti pada waktu latihan intensif, latihan yang intensif dapat membentuk otot, karena protein dapat memberikan kontribusi sebesar 3-5% dalam produksi energi tubuh.² Maka asam amino rantai cabang yang tersimpan dalam otot dapat dikonversi menjadi glukosa yang digunakan sebagai bahan bakar selama melakukan aktivitas yang berkepanjangan, hal ini bertujuan untuk menjaga jaringan otot tidak rusak selama aktivitas.³ Menurut WHO dari hasil penelitian tentang kebugaran jasmani dijelaskan bahwa kebugaran jasmani mempunyai hubungan dengan aktivitas fisik, semakin bagus status gizi akan berdampak pada kebugaran jasmani seseorang tersebut. Berdasarkan data kebugaran jasmani kegiatan *Sport Development Index* oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga RI pada tahun 2019 didapatkan masyarakat Indonesia memiliki tingkat kebugaran jasmani yaitu, 37,4% kategori kurang sekali, 43,90% kurang, 13,55% sedang, 4,07% baik dan 1,08% baik sekali.⁴

Kebugaran diperlukan untuk menjadikan seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal, termasuk pada mahasiswa. Dengan kebugaran yang baik, mahasiswa dapat menjalankan aktivitas akademik dengan optimal. Seseorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran yang baik apabila memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan. Kebiasaan berolahraga sudah terbukti memiliki banyak manfaat

bagi tubuh dan kesehatan, seperti menjaga berat badan ideal, meningkatkan densitas mineral tulang serta meningkatkan daya tahan kardiorespirasi.³ Menjaga hidup agar tetap sehat dan bugar dapat dilakukan dengan cara menjaga kualitas makanan yang dikonsumsi dan menjaga kondisi fisik dengan melakukan aktivitas fisik. Untuk itu, setiap individu harus memenuhi asupan gizinya sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Menurut hasil penelitian, asupan energi yang cukup dari makanan berpengaruh terhadap produktivitas dan kebugaran jasmani.⁵ Semakin baik dalam memenuhi kebutuhan gizi tubuh sehari-hari dan menjaga kondisi fisik maka kebugaran jasmani seseorang akan meningkat. Makanan yang dipilih dengan baik, maka akan memberikan zat gizi yang sangat dibutuhkan untuk fungsi organ-organ yang ada di dalam tubuh. Zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak dan protein yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Oksidasi zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktivitas.⁶

Berdasarkan penelitian Putra dkk, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi olahraga, serta tingkat kecukupan energi dan protein dengan daya tahan kardiorespirasi.³ Hasil penelitian ini juga di dukung oleh penelitian Saluy dkk, yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan daya tahan otot.⁵ Sedangkan, pada penelitian Fahroji dkk, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan karbohidrat, protein, lemak dan status gizi IMT/U dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.⁴

Berdasarkan latar belakang di atas, cukup tingginya angka permasalahan kebugaran jasmani dan tidak konsistennya hasil dari beberapa penelitian yang terkait, maka penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan asupan protein dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada mahasiswa kedokteran Univeritas Jambi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Bagaimana hubungan asupan protein dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran mahasiswa kedokteran Universitas Jambi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara asupan protein dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik usia, jenis kelamin dan indeks massa tubuh mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.
2. Mengetahui gambaran asupan protein pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.
3. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.
4. Mengetahui gambaran tingkat kebugaran pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.
5. Mengetahui hubungan asupan protein dengan tingkat kebugaran mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.
6. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan digunakan oleh peneliti untuk menambah pengetahuan dan pengalaman tentang hubungan antara asupan protein dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.

1.4.2 Bagi Subjek Penelitian

Memberikan informasi bahwa mengonsumsi protein yang cukup akan membuat imunitas tubuh meningkat sehingga badan lebih bugar dan mudah dalam menjalani aktivitas sehari-hari

