

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Era globalisasi yang semakin berkembang dan peningkatan berbagai macam teknologi yang memudahkan semua kegiatan, seperti diciptakannya *remote control*, komputer, *lift*, *escalator* dan peralatan canggih lainnya menyebabkan keadaan hipokinetik, *low body movement* atau kurang bergerak.¹

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2002 sekitar 2 juta orang meninggal tiap tahunnya karena kurangnya aktivitas fisik. Pola hidup *sedentary* merupakan salahsatu dari 10 penyebab kematian, kecacatan dan dua kali lipat beresiko memiliki penyakit jantung, diabetes, obesitas, kanker usus besar, tekanan darah tinggi, osteoporosis, depresi dan kecemasan. Pada negara maju dan berkembang, 60-85% masyarakatnya memiliki kebiasaan *sedentary* dan menjadi masalah yang kurang ditangani dan diperkirakan terjadi pada dua pertiga anak-anak yang berimplikasi pada kesehatan di masa depan.²

Pada tahun 2007 prevalensi penduduk Nasional dengan kategori aktivitas fisik kurang pada usia lebih dari 10 tahun sebanyak 48,2%, dan pada tahun 2013 sebanyak 26,1% penduduk tergolong kurang aktif. Di Indonesia terdapat 22 provinsi dengan perilaku penduduk yang tergolong kurang aktif. Perilaku *sedentary* ≥ 6 jam perhari terjadi pada 24,1 % penduduk Indonesia.^{3,4}

Hipokinetik, *low body movement* dapat menyebabkan gejala dan timbulnya penyakit tidak menular atau degeneratif, seperti *overweight*, obesitas, diabetes,

kolesterol, hipertensi, kanker usus, *anxiety*, depresi, osteoporosis, dan juga resiko penyakit jantung (*cardiovaskuler*). Diketahui lebih dari dua juta kematian setiap tahun disebabkan oleh kurangnya bergerak/aktifitas fisik. Sekitar 60% hingga 85% orang dewasa tidak cukup beraktifitas fisik untuk memelihara fisik mereka ditambah dengan adanya faktor resiko berupa merokok, pola makan yang tidak sehat. Keadaan tersebut telah terjadi di beberapa negara yang menimbulkan kekhawatiran dikarenakan efek yang ditimbulkan dari keadaan kurang bergerak atau aktivitas sangat kompleks.¹

Efek buruk hipokinetik, *low body movement* dapat dicegah dengan kebiasaan berolahraga. Olahraga didalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I, Ketentuan Umum, Pasal 1 ayat 4 adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.^{5,6}

Aktivitas fisik atau olahraga memberikan banyak manfaat terhadap kehidupan, baik kesehatan jasmani maupun rohani. Manfaat olahraga terhadap fisiologis tubuh melibatkan seluruh organ dan semua sistem tubuh yang antara lain memelihara kerja jantung, meningkatkan kerja otot, mencegah obesitas dan mencegah timbulnya berbagai penyakit. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat bermanfaat terhadap fisiologis tubuh yang melibatkan seluruh organ dan semua sistem tubuh.^{1,5,7}

Selain bermanfaat dalam kesehatan, olahraga juga dapat mempengaruhi keadaan psikologis termasuk depresi, kecemasan dan stress. Olahraga dapat mempengaruhi fungsi kognitif yang berhubungan dengan perhatian dan proses mengingat. Olahraga dapat mempengaruhi kerja otak dengan peningkatan suplai

darah ke otak, peningkatan massa otak, peningkatan memori dan juga meningkatkan penghantaran sinaps ke otak pada orang dewasa.^{5,7}

Salah satu manfaat olahraga adalah meningkatkan kerja otak. Dengan berolahraga kebutuhan oksigen di dalam tubuh akan meningkat, terutama untuk aktivitas kerja otot. Curah jantung meningkat akibat pembesaran volume sekuncup yang dimediasi oleh mekanisme Frank Starling dan peningkatan denyut jantung. Stimulasi saraf simpatis semakin maksimal dan stimulasi saraf parasimpatis dihambat. Sebagai hasilnya adalah vasokonstriksi sebagian sistem sirkulasi tubuh kecuali di otot, sirkulasi serebral (otak) dan sirkulasi pembuluh darah koroner.⁸

Olahraga yang populer saat ini adalah futsal. Olahraga futsal masuk ke Indonesia pada tahun 1988-1999. Pada tahun 2000, olahraga futsal ini mulai dikenal oleh masyarakat luas dan digemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Olahraga futsal melatih berbagai keahlian seperti lari cepat, ketangkasan, kegesitan teknik dalam menendang, menggiring dan menangkap bola.^{9,10,11}

Futsal merupakan olahraga yang termasuk intensitas tinggi. Hasil analisis pemantauan tingkat kerja jantung pada pertandingan futsal menempatkan futsal sebagai salah satu olahraga intensitas tinggi yang berperan penting pada jalur aerobik dan anaerobik yang dapat meningkatkan performa seseorang.¹²

Penelitian yang dilakukan terhadap lansia menunjukkan bahwa, lansia dengan tingkat aktivitas fisik yang aktif, rutin berolahraga, melakukan pekerjaan rumah yang ringan memiliki fungsi kognisi lebih baik dibandingkan dengan yang kurang aktif.¹³

Penelitian yang dilakukan di Jepang terhadap tujuh orang dewasa muda sebelum, saat, dan sesudah olahraga menunjukkan pengaruh positif olahraga terhadap hasil tes konsentrasi yaitu, dalam hal akurasi dan kecepatan menyebutkan tugas yang diminta.¹⁴

Penelitian yang dilakukan oleh para ahli menyebutkan bahwa berolahraga akan meningkatkan fungsi kognisi seseorang dan berhubungan dengan volume area spesifik basal ganglia. Basal Ganglia merupakan area yang memiliki subdivisi dorsal striatum yang berperan penting dalam mengontrol kognisi, integrasi fungsi motorik dan merespon dalam pemecahan suatu masalah.¹⁵

Kognisi didefinisikan sebagai suatu konsep kompleks yang melibatkan aspek memori, perhatian, fungsi eksekutif, persepsi, bahasa dan fungsi psikomotor. Salah satu aspeknya adalah perhatian. Perhatian dapat bersifat selektif, terfokus, terbagi atau terus-menerus.¹⁶

Konsentrasi merupakan pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal, pemusatan tenaga, kekuatan di suatu tempat. Konsentrasi identik dengan perhatian dan proses mengidentifikasi objek yaitu kemampuan memilih salah satu stimulus yang ada untuk diproses lebih lanjut dan berperan dalam penyortiran informasi yang tidak dibutuhkan agar dapat memusatkan pada suatu perhatian.

17,18,19

Konsentrasi tercapai apabila berbagai rangsangan yang dapat menarik perhatian secara spontan dapat diabaikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal yaitu motivasi untuk belajar, nutrisi, keadaan psikologis serta keadaan fisiologis seperti

kualitas tidur, aktifitas fisik yang cukup. Faktor eksternal yaitu suara, pencahayaan, temperatur, serta desain belajar.^{12,13,20}

Konsentrasi diperlukan dalam berbagai aktivitas sehari-hari diantaranya dalam proses belajar di setiap jenjang pendidikan. Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang termasuk dalam periode remaja dan dewasa muda yang menuntut ilmu pada jenjang perguruan tinggi. Masalah yang dihadapi mahasiswa terutama mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba adalah keseharian yang sangat padat seperti padatnya jadwal kuliah, banyaknya tugas. Jadwal yang padat tersebut menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik diluar perkuliahan seperti aktivitas olahraga.

Olahraga yang teratur merupakan salah satu upaya untuk menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam produktivitas kerja dan proses belajar. Kebugaran jasmani pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Apabila kondisi fisik seseorang terganggu (sakit), proses belajar mengajar tidak dapat berlangsung dengan baik dikarenakan terganggunya proses berkonsentrasi. Jika kondisi ini terus berlangsung dapat menurunkan prestasi belajar.²¹

Teori dan berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik, seperti olahraga futsal, yang teratur akan meningkatkan fungsi kognisi, salahsatunya adalah konsentrasi. Futsal merupakan olahraga yang cukup diminati oleh mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Unisba. Salah satu klub olahraga futsal di Fakultas Kedokteran rutin melakukan kegiatan setiap minggu, sehingga penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan antara Olahraga Futsal dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung”.

1.1 Rumusan masalah

Adapun rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut :

Apakah terdapat hubungan antara olahraga futsal dengan tingkat konsentrasi mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Unisba?

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Menilai hubungan antar olahraga futsal dengan konsentrasi pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Unisba.

1.2.2 Tujuan Khusus

- (1) Menilai tingkat konsentrasi pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Unisba anggota futsal.
- (2) Menilai tingkat konsentrasi pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Unisba yang tidak berolahraga.
- (3) Menilai hubungan antara olahraga futsal dengan tingkat konsentrasi mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Unisba.

1.3 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi peneliti tentang pengaruh olahraga futsal terhadap tingkat konsentrasi dan diharapkan memberikan pengetahuan dan informasi untuk penelitian selanjutnya.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini memotivasi mahasiswa Fakultas Kedokteran agar berolahraga dengan teratur.

