

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.

Latihan fisik sangat penting untuk menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk membentuk ketahanan fisik, terutama prajurit TNI sehingga mampu melaksanakan kegiatan dan pekerjaan yang berat¹ Pada hakekatnya setiap prajurit mempunyai kemampuan fisik seperti seorang atlet yang dituntut untuk harus memiliki kecepatan, kekuatan dan koordinasi atau keseimbangan dalam gerakan dan memiliki daya tahan fisik maupun mental yang tinggi serta keberanian. Kemampuan fisik tidak diperoleh dari upaya pembinaan atau latihan yang teratur, terarah dan terus –menerus.¹

Selama latihan fisik kebutuhan energi akan meningkat. Kebutuhan ini bervariasi tergantung pada intensitas dan durasi latihan. Saat latihan, kemampuan tubuh untuk merespon peningkatan kebutuhan energi tergantung kepada ketersediaan oksigen.² Sistem respirasi adalah sistem penting dalam tubuh manusia tempat pertukaran gas terjadi selama aktivitas fisik. Paru adalah organ pertama dan paling terpengaruh saat tubuh berespon terhadap perubahan selama peningkatan aktivitas fisik aerob berat seperti lari, bersepeda, renang dan lain-lain.³

Penelitian yang dilakukan oleh Permaesih dari Universitas Airlangga pada tahun 2002 bahwa untuk melakukan latihan fisik dalam meningkatkan prestasi yang sangat diperhatikan adalah kapasitas difusi paru. Karena umumnya latihan

yang melakukan secara rutin maka kapasitas vital paru nya lebih baik dari pada yang tidak melakukan latihannya secara rutin.³

Latihan didefinisikan sebagai aktivitas olah raga secara sistematis dalam jangka waktu lama yaitu dengan peningkatan beban secara progresif sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.⁴ Latihan yang rutin dapat meningkatkan kapasitas paru. Faal paru ditentukan oleh kekuatan otot respirasi, *compliance* rongga dada, resistensi jalan napas, dan elastisitas paru. Terdapat beberapa penelitian yang memperlihatkan faal paru setelah latihan rutin dalam periode waktu tertentu. Holger, dkk melaporkan bahwa latihan fisik selama kurang lebih tiga minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu, maka akan terjadi adaptasi tubuh berupa peningkatan kapasitas fungsi paru akibat peningkatan ventilasi dan perfusi oksigen, akan terjadi peningkatan elastisitas otot-otot paru dan otot dinding dada. Sehingga, latihan fisik yang dilakukan secara teratur akan menyebabkan organ tubuh khususnya paru akan beradaptasi.⁵

Pelaksanaan pembinaan latihan samapta prajurit TNI akan melakukan melalui tahap pembentukan, peningkatan dan pembinaan jasmani. Meliputi pembinaan postur tubuh, kesegaran jasmani militer dan ketangkasan jasmani militer, yang pelaksanaannya diatur sesuai dengan aturan dan kewenangan komando pengendalian. Sasaran latihan samapta untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani prajurit (*physical fitness*) dalam kategori baik dan selanjutnya siap untuk melaksanakan program latihan yang berat.⁶ Cooper menyatakan bahwa, terdapat suatu hubungan yang kuat antara kesegaran jasmani dengan mental dan emosi.⁷

Dengan demikian latihan samapta mempunyai dua fungsi ganda. Fungsi sebagai prajurit yang terlatih, yang memiliki kemampuan kognitif, kreatif, serta memiliki daya tahan yang tinggi mampu menghadapi hambatan. Fungsi sebagai ketahanan fisik yaitu Kekuatan (Strength). Daya tahan (endurance), Daya ledak (muscular Power), kecepatan (Speed), daya Lentur (Flexibility) Kelincahan (Agility), Koordinasi (Coordination), Keseimbangan (Balance), Ketepatan (accuracy), reaksi (Reaction).⁶

Latihan samapta dilakukan semua prajurit jajaran TNI KOREM/WBR yang MAKO nya terletak ditengah pusat kota PADANG. Mulai terbentuknya sebagai MAKO/WBR tahun 1984/1985 sampai sekarang, sebelumnya berdiri KODAM 17 pada tahun 1959. Secara umum Jajaran korem 032/ WBR terdapat enam kodim yang total jumlah 1464 personel, tiap-tiap kodim terdapat 15 Koramil yang berjumlah 25 personil tiap Koramil, terdapat dua Satpur dan satu Banpur dan enam Balak.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang apakah pengaruh latihan samapta terhadap fungsi paru prajurit TNI.

1.2. Rumusan Masalah

Dari uraian di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh latihan samapta terhadap fungsi paru prajurit TNI yang akan menjalani uji kenaikan pangkat.

1.3. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat sebelumnya, maka peneliti dapat merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan fisik samapta terhadap fungsi paru responden.
2. Ada pengaruh kebiasaan merokok terhadap fungsi paru responden.

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan samapta dan kebiasaan merokok terhadap faal paru prajurit TNI yang menjalani uji kenaikan pangkat jajaran korem 032 /WBR

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Melihat karakteristik responden berdasarkan demografi: Umur, berat badan, tinggi badan.
2. Melihat kebiasaan merokok responden berdasarkan: perokok, bekas perokok dan tidak perokok.
3. Melihat adanya perbedaan nilai fungsi paru pada kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah melakukan latihan fisik.
4. Mengetahui kebiasaan merokok terhadap fungsi paru sebelum dan sesudah latihan fisik pada kelompok perlakuan dan kontrol

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi instansi

Menjadikan masukan ke Komando atas, dengan latihan samapta terhadap perubahan fungsi paru.

1.5.2. Peneliti

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang berharga dan memperluas wawasan dan pengetahuan tentang latihan samapta dan hubungannya terhadap fungsi paru
2. Diharapkan dapat menjadi sumbangsi ilmiah baik dalam lingkungan sendiri maupun disiplin ilmu yang lain serta dapat menjadi bahan bacaan untuk penelitian lebih lanjut.

1.5.2. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang

- 1 Sebagai sumbangan tulisan ilmiah yang dapat dikembangkan untuk penelitian lebih lanjut
- 2 Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai acuan atau masukan dalam melakukan penelitian selanjutnya agar nantinya dapat memajukan profesi dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi.

