

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

“Sedikit aktivitas fisik lebih baik daripada tidak sama sekali” hal tersebut dinyatakan di dalam *2008 Physical Activity Guidelines* dan orang dewasa yang melakukan aktivitas fisik dengan kadar berapa pun akan meraih manfaat kesehatan.¹ *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang kurang telah diidentifikasi sebagai faktor risiko keempat yang menyebabkan 3,2 juta kematian pertahun secara global.² Data statistik menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang kurang menyebabkan 1,9 juta mortalitas dan 19 juta morbiditas pada tahun 2003.³ Kriteria aktif dalam aktivitas fisik yaitu individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria kurang aktif yaitu individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang atau berat.⁴

Olahraga telah menjadi *trend* yang tersebar di seluruh dunia. Olahraga dapat digunakan untuk berbagai tujuan bahkan gaya hidup di setiap negara di dunia termasuk Indonesia.⁵ Berdasarkan penggunaan oksigen atau sistem energi dominan yang digunakan dalam suatu latihan, olahraga dibagi menjadi latihan aerob dan anaerob. Latihan aerob adalah latihan yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan oksigen. Contoh latihan aerob adalah lari, jalan kaki, *treadmill*, bersepeda, renang, olahraga basket dan sepak bola.⁶

Bagian yang tidak dapat terlepas dari status kesehatan yaitu status fungsional, yang terintegrasi dalam tiga domain utama yaitu fungsi biologis, psikologis serta sosial. Salah satu komponen psikologis yaitu fungsi kognitif yang meliputi atensi, persepsi, berpikir, pengetahuan dan memori.⁷

Atensi merupakan suatu usaha untuk waspada, memunculkan perhatian dan mempertahankannya terhadap suatu objek dan menyelesaikan masalah berkenaan dengan objek tersebut. Atensi sangat berguna terutama untuk proses berpikir dan belajar. Orang dengan gangguan fungsi atensi akan kesulitan untuk mempelajari sesuatu.⁸ Seseorang yang memiliki atensi selektif visual yang baik juga cenderung memiliki koordinasi visual dan motorik yang baik, hal ini sangat baik diterapkan pada dokter bedah dalam meningkatkan keahlian bedah dan menjahit.⁹

Belum ada penelitian mengenai pengaruh olahraga aerob rutin terhadap atensi dengan subjek penelitian mahasiswa yang diukur dengan *Attention Network Test*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya teori metodologi dan teknologi olahraga aerob serta menambah pemahaman mengenai peran olahraga aerob yang terkait dengan fungsi kognitif khususnya atensi pada mahasiswa prodi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (FK Undip) sehingga dapat menjadi masukan dalam kegiatan pembelajaran untuk rajin berolahraga guna meningkatkan fungsi kognitif khususnya atensi.

1.2. Permasalahan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, disusun permasalahan umum penelitian sebagai berikut:

Apakah terdapat perbedaan antara atensi mahasiswa FK Undip yang melakukan olahraga aerob rutin dan mahasiswa FK Undip yang tidak melakukan olahraga aerob rutin?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan pengaruh olahraga aerob rutin terhadap atensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui atensi pada mahasiswa FK Undip yang melakukan olahraga aerob rutin.
- b. Mengetahui atensi pada mahasiswa FK Undip yang tidak melakukan olahraga aerob rutin.
- c. Menilai perbedaan atensi antara mahasiswa FK Undip yang melakukan olahraga aerob rutin dengan mahasiswa FK Undip yang tidak melakukan olahraga aerob rutin.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bidang pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pengaruh olahraga aerob rutin terhadap atensi sehingga dapat dipakai sebagai dasar ilmu pengetahuan.

1.4.2. Bidang pelayanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi masyarakat mengenai manfaat olahraga aerob rutin yang berpengaruh pada kegiatan yang membutuhkan atensi.

1.4.2 Bidang penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk penelitian-penelitian berikutnya.

1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Penelitian Sebelumnya

No	Pengarang/Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1	Arifian, A. M. Pengaruh Bermain <i>Video Game</i> Tipe <i>First Person Shooter</i> Terhadap Atensi yang Diukur dengan <i>Attention Network Test</i> . ¹¹ 2014	Eksperimental murni Jumlah sampel: 36 Variabel Bebas: Bermain <i>Video Game</i> Tipe <i>First Person Shooter</i> Variabel Terikat: Atensi	Ditemukan rerata peningkatan atensi pada fungsi <i>conflict</i> subyek penelitian yang bermain <i>video game</i> tipe <i>first person shooter</i> selama satu jam.
2	Sukmaningtyas, H., Pudjanarko, D. Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik Terhadap Sistem Kardiovaskuler dan Kecepatan Reaksi. ⁵ 2002	Eksperimental <i>Pretest-Posttest Group Design</i> Jumlah Sampel: 50 Variabel Bebas: Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik Variabel Terikat: Sistem Kariovaskuler dan Kecepatan Reaksi	Latihan aerobik selama 12 minggu lebih berpengaruh terhadap tekanan diastolik dibandingkan tekanan sistolik dan denyut nadi. Sedangkan latihan anaerobik selama 12 minggu lebih berpengaruh terhadap kecepatan reaksi.
3	Valentine Philip L. G. S. <i>Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention</i> . 1999	Jumlah sampel: 53 Variabel Bebas: Perbandingan efek meditasi <i>concentrative</i> dan <i>mindfulness</i> Variabel terikat: Atensi berkelanjutan.	Kedua kelompok meditator menunjukkan kinerja yang unggul pada tes atensi berkelanjutan dibandingkan dengan kontrol. Meditator <i>mindfulness</i> menunjukkan kinerja yang unggul dibandingkan dengan meditasi <i>concentrative</i> .

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian di atas. Pada penelitian ini akan menilai perbedaan atensi antara mahasiswa FK Undip yang melakukan olahraga aerob rutin dan mahasiswa FK Undip yang tidak melakukan olahraga aerob rutin. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa FK Undip usia 17-25 tahun pada tahun 2015. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *cross-sectional*.

