

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

“Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem penunjang yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik,mental dan kualitas hidup sehat” (Eko Wahyu Kustianto & Mansur Jauhari,2013).Pada saat ini aktivitas fisik sudah mulai berkurang karena adanya kemajuan teknologi yang semakin canggih yang semakin memudahkan manusia dalam menjalankan kehidupan sehari hari, contoh yang paling sering kita temui salah satunya pekerjaan rumah yang dapat dikerjakan dengan bantuan robot. Selain itu dengan adanya sosial media dan gadget maka semakin mempengaruhi aktivitas fisik menjadi menurun.

“Kebugaran jasmani merupakan kemampuan individu dalam melaksanakan aktivitas sehari hari tanpa mengalami kelelahan berlebih serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya” (Yuliasih,Okt).kondisi kebugaran jasmani yang baik diperoleh melalui latihan fisik teratur yang mampu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi dan kemampuan kerja tubuh, hal tersebut didukung dengan artikel “Untuk mencapai kardiorespirasi yang prima,seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen daya tahan dengan metode latihan yang benar “(Yuliasih,Oktafiranda, & Widyaningsih 2021).

selain itu penerapan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik,pola makan seimbang,serta istirahat yang cukup berperan penting dalam mempertahankan kebugaran jasmani yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kinerja individu.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari hari.kebugaran jasmani dipengaruhi berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi sehingga dapat disimpulkan ada kebugaran jasmani yang prima dan kebugaran jasmani yang standard atau biasa

biasa saja salah satu hal yang mempengaruhi kebugaran jasmani Adalah usia yang mana semakin bertambahnya usia maka kebugaran jasmani akan mulai menurun. “Massa otot menurun setiap dekade setelah usia 30 tahun, dan laju penurunannya menjadi lebih tinggi setelah usia 50 tahun.”(Abbafati et al., 2020) maka untuk menjaga kebugaran itu diperlukan proses.

Usia juga mempengaruhi aktivitas fisik seseorang yang mana semakin bertambahnya usia maka semakin menurun pula kebugaran jasmaninya, rata rata usia 40 tahun keatas seseorang mulai menurun dalam melakukan aktivitas fisiknya tidak banyak olahraga olahraga yang dapat dilakukan karena mengingat pada umur tertentu seseorang mengalami banyak tekanan pekerjaan dan stress. sehingga hal tersebut mempengaruhi aktifitas fisik gaya hidupnya. kinerja fisik makin menurun dengan setiap decade usia, sehingga semakin bertambahnya usia, perubahan fisiologisnya dan pola hidup berpotensi untuk menurunkan kapasitas kebugaran bila tidak diimbangi aktivitas fisik yang memadai, sejalan dengan hal tersebut “Bukti menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat memperlambat perubahan yang terkait dengan penuaan, terutama pada dekade usia 50 hingga 70 tahun.”(Kooistra et al., 2021)

Dengan demikian kebugaran jasmani dipengaruhi bermacam macam faktor yang dapat menurunkan kualitas kebugaran jasmani seseorang, yang mana usia dan gaya hidup saling berkaitan atau berhubungan. maka dapat disimpulkan bahwa pada usia muda seharusnya memiliki kebugaran jasmani yang prima, namun apabila seseorang tersebut tidak menjaga gaya hidupnya dan meningkat sehingga kebugaran jasmaninya akan menurun meskipun usia masih muda. gaya hidup yang dimaksud disini Adalah merokok, gaya hidup bermalas malasan tanpa aktivitas fisik atau olahraga dan cenderung mengonsumsi makanan manis dan melewatkan waktu sarapan yang dapat merubah kebugaran” kehidupan pemalas sangat berhubungan dengan seringnya melewatkan waktu sarapan dan sering mengonsumsi makanan minuman manis” (Mathew et al., 2020). selain kutipan diatas ada juga artikel yang mengatakan “Menjaga kebugaran jasmani dilakukan melalui pola makan seimbang, Istirahat cukup, Aktivitas fisik teratur dan pola hidup

positif”(yuliasih,Oktafiranda, &Widyaningsih (2021).” semakin buruk gaya hidupnya dan semakin malas beraktivitas maka akan semakin meningkatkan resiko penyakit yang dapat diderita”pola makan itu sendiri merupakan faktor utama menjadi hipertensi” (Xie et al., 2024).Faktor lain yang yang mempengaruhi kebugaran tubuh, “ Asupan protein berperan dalam pemulihan kerusakan otot dan peningkatan fungsi otot setelah latihan”(ahmad sulaeman,hadi riyadi & Mansur Jauhari (2013).maka pola makan dengan gizi seimbang dapat membantu peforma pasukan yang baik.

Dalam profesi pasukan khusus TNI khususnya pasukan Katak TNI -AL dituntut memiliki kebugaran jasmani yang prima pada setiap penugasannya,dari penjelasan diatas yang mana usia,gaya hidup dan usia mempengaruhi kebugaran tubuh, yang dapat berpengaruh pada kinerja pasukan itu sendiri.dalam setiap penugasan pasukan dibutuhkan kondisi fisik yang ideal guna menunjang penugasan operasinya.kemampuan menyelesaikan penugasan pasukan katak sangat dipengaruhi oleh kapasitas aerobiknya.karena misi operasi khusus menuntut kesiapan fisik setara dengan atlet elit.hal tersebut dapat dinyatakan bahwa penurunan aktivitas fisik dalam penugasan bawah laut mengakibatkan deconditioning yang signifikan.termasuk penurunan Vo2max,ambang an aerob,cardiac output,dan kemampuan kerja otot.kondisi ini dapat mempengaruhi kesiapan tempur dan keberhasilan misi.karena elemen misi yang membutuhkan pemulihan cepat dan reaksi setelah kerja intensif.

Kinerja pasukan khusus merupakan element fundamental dalam menjaga keberhasilan operasi militer yang memiliki resiko tinggi.termasuk dalam satuan elit TNI Angkatan laut seperti pasukan katak (Kopaska).tuntutan tugas dalam infiltrasi bawah air,operasi dari kapal selam,pertempuran jarak dekat,pengintaian laut dalam,hingga penyusupan pada kondisi tanpa dukungan logistic menuntut kondisi fisik dan mental yang berada pada Tingkat tertinggi. Oleh sebab itu, pemahaman ilmiah mengenai faktor faktor yang mempengaruhi kinerja pasukan khusus menjadi penting untuk memastikan kesiapan tempur yang optimal.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebugaran fisik, kondisi lingkungan operasi, stress gangguan musculoskeletal memberikan pengaruh langsung terhadap kinerja pasukan khusus.” Keterbatasan ruang yang berkepanjangan di dalam kapal selam menurunkan kemampuan aerobik personel SEAL, dan penurunan kondisi fisik tersebut dapat memengaruhi keberhasilan misi” (Fothergill & Sims, 2000). temuan menunjukkan bahwa operasi di ruang sempit seperti kapal selam, yang juga lazim dilakukan oleh kopaska dalam operasi infiltrasi laut dalam, sangat berpotensi menurunkan performa aerobik yang krusial untuk ketahanan berenang, kemampuan membawa beban tempur serta mobilitas saat kontak senjata.

Faktor lain yang mempengaruhi kinerja pasukan katak adalah komposisi tubuh dan perilaku makan untuk memenuhi standar fisik militer. bahwa ketidakmampuan memenuhi standar kebugaran dapat berdampak pada evaluasi kinerja “Kegagalan memenuhi standar kesiapan fisik dapat menyebabkan evaluasi kinerja yang negatif serta berkurangnya peluang untuk promosi atau peningkatan karier (Troncoso et al., 2024). terlebih lagi perilaku ekstrem seperti diet ketat atau pembatasan makan demi menjaga berat badan dapat menurunkan energi, fokus dan ketahanan fisik yang diperlukan dalam tugas tempur pasukan khusus. kondisi ini relevan bagi kopaska yang menuntut proporsi tubuh ideal agar efisien bergerak di air dan mampu mempertahankan performa dalam operasi laut jangka Panjang. paparan Latihan ekstrem menghasilkan perubahan biokimiawi dan stress fisiologi yang signifikan, mereka mencatat bahwa perubahan variabilitas denyut jantung merupakan indikator kemampuan tubuh dalam mengatur stress mental dan fisik. bagi kopaska yang kerap menjalani Latihan keras seperti “hell week”, renang tempur jarak jauh, atau infiltrasi malam hari, kemampuan mengelola stress fisiologis adalah kunci untuk mempertahankan kinerja optimal selama operasi” (Mourtakos et al., 2022). kondisi pasukan katak TNI AL saat ini sudah sesuai standart yang ditentukan namun dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih untuk meningkatkan kebugaran dan kinerja dari para pasukan Katak TNI-AL, adapun

gambaran kebugaran jasmani dari pasukan dapat dilihat dari tabel tes samapta rutin prajurit.

KOMANDO ARMADA REPUBLIK INDONESIA

KOMANDO ARMADA III

REKAPITULASI NILAI KESAMAPTAAN JASMANI
PERSONEL SATKOPASKA KOARMADA III PERIODE I TAHUN 2025

NO	NAMA	PANGKAT, KORP	NRP	TMPT LAHIR	TGL LAHIR	JEN KEL (L/P)	UMUR	TB	BB	KLA S BB	NA BB	BATERAI																NILAI RATA-RATA		KETERANGAN		NILAI AKHIR	KET
												Lat (A)	Push Up (B1)	Sit Up (B2)	Push Up (B3)	Sit Up (B4)	H	SC	H	SC	H	SC	H	SC	H	SC	3	AB	HASIL	REMARK			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29					
1	Mukawati Kamanudin	Ltkol Laut (P)	15031/P	Bangkalan	30/07/1980	L	44,8	174,0	70,0	HA	81	1760	33	8	75	38	100	38	100	18,0	94	92,25	62,63	1:10"	D	70,00	68,51	B					
2	Eko Edward Sakti N. S.H.M.Tr. Opala	Mayor Laut (S)	15266/P	Jember Labu Lingsa	01/10/1985	L	38,8	165,0	78,0	LA	41	2400	50	7	60	36	90	38	90	18,0	94	83,50	69,75	1:15"	D	65,00	62,53	B					
3	Caonity Aurora	Kapten Laut (P)	23713/P	Bondowoso	10/08/1988	L	36,7	174,0	73,0	HA	81	2450	59	12	85	41	100	43	100	18,0	86	92,75	75,88	1:10"	D	70,00	75,14	B					
4	Joiandono Indrit Mukti	Kapten Laut (P)	21617/P	Grobogan	14/09/1978	L	46,8	166,0	65,0	HA	81	2085	50	9	80	41	100	43	100	18,1	100	95,00	72,50	1:10"	D	70,00	73,43	B					
5	Muhammad Rizky Ruzwa Winata	Ltenda Laut (P)	24633/P	Jakarta	21/03/1998	L	27,1	178,0	78,0	HA	81	2085	30	9	60	41	100	43	100	18,1	83	85,75	57,68	1:10"	D	70,00	66,14	B					
6	Mas Rachmad Adlyo	Ltenda Laut (P)	24551/P	Manado	25/12/1998	L	20,4	173,0	68,0	HA	81	2300	41	10	65	38	90	34	60	18,1	83	74,50	57,75	50"	D	81,00	69,33	B					
7	Abdul Latif Arbuti	Serda Lis	130229	Timika	18/02/2000	L	25,2	168,0	56,0	LB	31	2460	44	12	70	41	100	43	100	18,2	77	86,75	65,38	1:02"	D	78,00	62,23	B					
8	Ahmad Nursodik	Serda Lis	130232	Kebumen	05/05/2000	L	25,0	168,0	63,0	HA	81	2250	33	8	50	25	34	41	90	18,5	71	61,25	47,13	50"	D	81,00	64,03	B					
9	Ahmad Jabot	Kik Bah	122901	Cirebon	05/08/1998	L	20,8	170,0	68,0	HA	81	2510	52	17	100	41	100	43	100	16,7	97	99,25	78,63	50"	D	81,00	78,31	B					
10	Rivando Firdaus N.H.K	Serda Nav	141905	Surabaya	27/05/2003	L	21,9	170,0	63,0	I	91	2085	25	7	45	39	90	40	85	17,3	83	75,75	50,38	1:07"	D	73,00	65,23	B					
11	M. Sahdai F Munder	Serda Bah	143065	Temate	04/05/2004	L	21,0	175,0	69,0	HA	81	2030	53	18	100	41	100	43	100	16,7	92	98,00	78,50	50"	D	81,00	78,23	B					
12	Achmed Fakhry	Serda Lis	130230	Jakarta	11/10/1999	L	20,8	169,0	60,0	NB	51	2490	46	10	60	41	100	40	85	19,3	80	76,25	61,13	1:00"	D	80,00	64,76	B					
13	Muhammad Tohy Nuryair	Serda Bah	130182	Manauke	26/08/2000	L	24,7	167,0	65,0	HA	81	2560	50	15	85	41	100	43	100	19,1	68	88,25	69,13	50"	B	75,00	73,20	B					
14	Franghy Juanda Kalani	Serbu Kau	120097	Dorong	05/05/1995	L	30,0	165,0	74,0	LA	41	2490	51	18	100	41	100	43	100	18,3	81	95,25	73,13	1:01"	D	79,00	68,40	B					

Gambar 1.1 Tabel Nilai Samapta
Sumber : Dinas Jasmani Armada 3

Berdasarkan temuat temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa kinerja pasukan khusus TNI -AL khususnya kopaska dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor kebugaran fisik,doktrin Latihan, kondisi lingkungan operasi, komposisi tubuh, hingga respon stress fisiologis.namun penelitian khusus mengenai bagaimana faktor – faktor tersebut berinteraksi dalam konteks kopaska masih terbatas.oleh karena itu,penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi variabel dominan yang mempengaruhi kinerja pasukan katak TNI-AL,sehingga strategi pelatihan pencegahan cedera, serta peningkatan kesiapan tempur dapat dirancang secara lebih efektif dan berbasis bukti ilmiah.

B. Fokus Penelitian

Bersadarkan latar belakang tersebut maka fokus permasalahan pada penelitian ini Adalah melihat pengaruh antara aktivitas fisik,level usia,gaya hidup dari pasukan kopaska TNI-AL terhadap kinerja kopaska dalam menyelesaikan tugas tugas operasinya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan dan dikembangkan, maka perumusan masalah penelitian ini adalah

1. Bagaimana pengaruh langsung gaya hidup sehat terhadap kinerja pasukan katak ?
2. Bagaimana pengaruh langsung aktivitas fisik terhadap kinerja pasukan katak ?
3. Bagaimana pengaruh dan hubungan gaya hidup sehat dengan aktivitas fisik ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dan hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Kinerja Pasukan Katak TNI-AL
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dan hubungan antara aktivitas fisik dengan Kinerja Pasukan Katak TNI-AL
3. Untuk mengetahui pengaruh dan hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan aktivitas fisik

E. *State Of The Art*

Perkembangan penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kinerja pasukan khusus, termasuk kopaska TNI-AL sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani dan kondisi lingkungan operasi. “keterbatasan ruang dalam kapal selam menurunkan kemampuan aerobik dan dapat memengaruhi keberhasilan misi” (Fothergill & Sims, 2000).

Temuan ini penting karena operasi bawah air dan operasi infiltrasi kapal selam merupakan salah satu tugas utama kopaska. Adapun kajian mengenai kebugaran jasmani di Indonesia turut memperkuat urgensi faktor fisik dalam kontes kinerja militer. “kebugaran jasmani dipengaruhi oleh umur, aktivitas fisik, dan status gizi” (Andrika Pratama et al., 2022). Selain itu tes kebugaran jasmani yang sudah ada dan yang dilakukan pada instansi TNI-AL dengan perkembangan jaman yang ada dan dinamika penugasan dapat lebih dikembangkan lagi mengikuti perkembangan teknologi dan sains yang berkembang semakin pesat, hal ini sangat dibutuhkan untuk meningkatkan aerobik endurance yang lebih baik. Sejalan dengan tujuan tersebut hendaknya

pelaksanaan tes kesamaptaaan pasukan dapat didukung dengan teknologi atau alat alat bantu yang terbaharukan.

Kajian nutrisi militer menunjukkan bahwa pola makan, perilaku diet, dan gaya hidup sehat sangat menentukan kesiapan tempur. dalam konteks operasi militer dan kemanusiaan literatur mengenai kapabilitas operasi menjelaskan bahwa pasukan khusus memiliki fungsi strategis dalam pengumpulan intelejen, mobilisasi ekstrem, dan penetrasi wilayah berbahaya. Dalam hal ini nutrisi pola makan berperan sebagai penjaga peforma misi serta melindungi dari cedera.

Penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pola makan prajurit berubah secara signifikan menjelang tes kebugaran, bahkan banyak yang melakukan pola makan ekstrem (diet, dan pembatasan makan) demi lolos uji tes kesamaptaaan guna menghadapi promosi sekolah (Troncoso et al., 2024) hal tersebut dapat berakibat negatif terhadap kesehatan jangka panjang dan peforma fisik menurun.

Selain menunda atau membatasi pola makan jumlah asupan makanan yang dikonsumsi seperti tinggi lemak, ultra proses, dan tinggi kalori mendorong peningkatan berat tubuh, dan dapat menyebabkan penurunan kapasitas fisik serta berisiko menyebabkan penyakit (Mourtakos et al., 2022)

Merokok, alkohol dan degradasi sistem tubuh prajurit setelah dikaji peneliti terdahulu memiliki bukti kuat bahwa gaya hidup dan status fisik (termasuk obesitas dan perilaku tidak sehat) berkorelasi dengan masalah muskuloskeletal seperti low back pain atau cedera tulang punggung bawah, yang dapat menurunkan kinerja dan hari kerja militer. sedangkan rokok dan alkohol dalam literasi kedokteran militer diketahui memperburuk pemulihan jaringan, kapasitas aerobik, dan fungsi kardiovaskuler yang sangat kritis bagi penyelam tempur (Xing et al., 2024)

Sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan :

1. Gaya Hidup Sehat berpengaruh langsung terhadap kinerja pasukan
2. Kebugaran Jasmani berpengaruh langsung terhadap kinerja pasukan
3. Gaya Hidup Sehat berpengaruh langsung terhadap aktivitas fisik

Semua temuan ini memperkuat bahwa penelitian tentang pengaruh Gaya Hidup Sehat dan aktivitas fisik terhadap kinerja pasukan katak TNI-AL memiliki landasan empiris yang sangat kuat.



Intelligentia - Dignitas