

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Kebugaran fisik yaitu kemampuan kekuatan fisik seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas fisik sehari – hari tanpa adanya rasa kelelahan (Gunalam & Lontoh 2021). Berdasarkan *Sport Development Indeks* (SDI) (2022), tingkat partisipasi olahraga masyarakat Indonesia mencapai 30,93 persen, menurun dari pada tahun 2021 yang mencapai 32,80 persen. Berdasarkan data Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) pada tahun 2023 anak dan remaja yang berpartisipasi berolahraga tiga kali seminggu atau lebih dalam kategori anak (10 – 15 tahun) 34% dan 35,7 % pada remaja. Pada aspek kebugaran anak – anak memiliki presentasi kebugaran jasmani kategori 77,12%, pada remaja sebesar 83,55% (KEMENPORA, 2024).

Penurunan tingkat kebugaran pada remaja dipengaruhi oleh gaya hidup tidak sehat , seperti gizi tidak seimbang, merokok, kurang aktivitas fisik sehingga berdampak pada rendahnya konsentrasi dan meningkatnya kelelahan (Nurmitasari & Zaidah, 2020).

Harga diri yaitu penilaian seseorang terhadap dirinya baik secara positif maupun negatif yang bisa dipengaruhi oleh interaksi sosial, penghargaan, dan penerimaan diri di Indonesia yang mengalami penurunan harga diri mencapai 35% (Wulandari & Wijayanti, 2023). *World Health Organization* (2022)

menilai bahwa kesehatan mental remaja menjadi perhatian utama di era modern seperti sekarang ini, dengan meningkatnya fenomena tekanan sosial akibat persaingan akademik, ekspektasi orang tua, juga pengaruh media sosial terhadap citra tubuh menjadi faktor yang mempengaruhi remaja.

Pada perspektif islam harga diri identik dengan '*murū'ah*, yang diartikan sebagai harga diri muslim yang harus dijaga, serta membuat orang lain menghormatinya meskipun bukan perkara ibadah. Dalam *QS. Ali Imran ayat 139* "*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu beredih hati, padahal kamulah orang – orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang – orang yang beriman*". Bila dalam seseorang terdapat keimanan kehadirannya memiliki potensi untuk menjaga harga diri yang kuat, memotivasi untuk terus berjuang. Ketika disatukan antar kepercayaan diri yang tinggi dengan motivasi yang cukup, kinerja tindakan berbudi luhur akan menjadi suatu kebutuhan (Cantika et al., 2024)

Rasa bela negara di kalangan remaja semakin tinggi, tercermin dari semangat patriotisme, cinta tanah air, serta keinginan berkontribusi menjaga keutuhan NKRI salah satunya melalui jalur menjadi anggota Tentara Nasional Indonesia (TNI) (Darojat, 2020).

Semangat ini menunjukkan bahwa generasi muda memiliki potensi besar untuk menjadi pilar utama dalam menjaga kedaulatan bangsa di masa depan. Dengan terus membina rasa bela negara di kalangan remaja, diharapkan lahir individu yang memiliki tekad, serta kesiapan fisik dan mental untuk mengabdikan (Saddam Fahrezi et al., 2023).

Dalam lingkup calon anggota TNI, syarat umur untuk mengikuti pendidikan TNI yaitu 17 tahun 9 bulan sampai 22 tahun untuk AKMIL, Bintara, dan Tamtama. Kebugaran fisik menjadikan faktor utama yang dapat menentukan keberhasilan dalam seleksi. Calon harus memiliki ketahanan fisik yang baik. Selain itu calon anggota TNI juga harus memiliki mental harga diri yang tinggi untuk menghadapi seleksi menjadi anggota TNI. Harga diri merupakan cara individu mengevaluasi dirinya sendiri, diakui atau tidak diakui kemampuannya, keberartian, serta keberhasilannya melalui sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain sebagai pembanding dirinya sendiri dengan orang lain (Oktaviani, 2019). Dalam hal ini calon anggota TNI memiliki tingkat kebugaran fisik yang menjadi faktor meningkatkan harga diri. Ketidaksiapan fisik juga dapat mempengaruhi harga diri calon anggota TNI menjelang pelaksanaan seleksi TNI.

Profesi TNI sangat diminati oleh banyak remaja lulus SMA. Mereka harus melewati berbagai tahapan seleksi tes, mulai dari pemeriksaan administrasi, pemeriksaan kesehatan tahap 1, pemeriksaan psikologi, hingga tes kesehatan jasmani. Tes kemampuan fisik, uji renang, dan pengukuran tubuh. Pada tahap II pemeriksaan kesehatan, dilakukan pemeriksaan kesehatan jiwa, pemeriksaan administrasi tahap akhir, dan sidang kelulusan. (Cahyani & Maryam, 2023). Pada saat tes penerimaan calon anggota TNI dilakukan tes kesempataan yang terdiri dari tes kesempataan jasmani "A" berupa lari 12 menit dan tes kesempataan jasmani "B" berupa tes shuttle run, push up, sit up,

dan pull up bagi pria, chinning bagi perempuan yang dilakukan selama 1 menit dan renang 50 m (Astuti et al., 2023).

Kebugaran sangat penting untuk berbagai fungsi manusia, seperti bekerja dengan produktif dan efisien, menjadi lebih bersemangat saat belajar, menghindari penyakit, dan berprestasi secara akademik, kebugaran terdiri dari kebugaran rohani dan jasmani yang saling terkait (Sajodin, 2022). Perbedaan antara orang biasa dengan calon anggota TNI yang mengalami kebugaran rendah berada pada konsekuensi dan dampaknya. Pada orang biasa dampak kesehatan misalnya, peningkatan risiko penyakit jantung, obesitas, diabetes, dampak pada kualitas hidup misalnya, kurangnya energi untuk melakukan aktivitas, mengalami penurunan kualitas tidur, pada dampak psikologisnya bisa terjadi peningkatan risiko depresi dan kecemasan. Pada lingkup calon anggota TNI dampak yang di hasilkan lebih kompleks diantaranya kegagalan seleksi, keterlambatan karir, dan pada dampak psikologis dapat menyebabkan stres, frustrasi dan bahkan depresi (Ati, 2019).

Di Indonesia sendiri sudah memiliki RS Umum Olahraga Nasional yang bertempat di Cibubur, Jakarta Timur. Dalam Undang-Undang No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 47 Tahun 2018 tentang Pelayanan Kegawatdaruratan, Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 129/Menkes/SK/II/2008 tentang Standar Pelayanan Minimal Rumah Sakit, Undang-Undang Nomor 44 tahun 2009 tentang Rumah Sakit, Peraturan Presiden No. 57 Tahun 2015 tentang Kementerian Pemuda dan Olahraga. Pelaksana pelayanan kegawat

daruratan terdiri dari 1 kepala ruangan , 1 dokter umum, dan 2 orang perawat Perawat olahraga yakni mitra dokter dan tenaga kesehatan lain dalam memberikan penanganan individu dan atlet guna meningkatkan kebugaran, mencegah cedera, dan pulih dari penyakit atau cedera akibat olahraga. Bidang keperawatan ini berfokus kepada perawatan muskuloskeletal dengan kompetensi melakukan perawatan dengan pasien cedera pada otot, tulang, tendon, sendi, dan ligamen seperti keseleo, tegang dan kram otot, cedera ligamen, cedera lutut diantaranya robekan *anterior curate logament* (ACL) dan cedera tendon *achilles* (Yustisiani & dkk, 2021).

Harga diri yang rendah dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja, mulai dari penyesuaian psikologis, motivasi belajar, kepuasan fisik, hingga hubungan sosial. Remaja dengan harga diri rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap dirinya, kurang berani mengambil risiko, serta menarik diri dari aktivitas sosial (Nurmitasari & Zaidah, 2020).

Peran perawat dalam kesehatan mental khususnya peningkatan harga diri sangat penting, intervensi yang bisa diberikan perawat kepada klien perawat harus mendukung, menerima dan menghormati tanpa menyudutkan klien, perawat harus bisa menunjukkan sikap menerima agar klien dapat mengekspresikan dirinya secara terbuka, perawat harus berdiskusi dan membantu klien dalam merencanakan masa depan (Mushtaq et al., 2022).

Penelitian ini penting sebab tidak hanya membahas kebugaran, tetapi melihat juga bagaimana seseorang menilai dan menghargai dirinya. Salah satu syarat utama dalam tes menjadi TNI yakni kebugaran, disamping itu para casis

yang memiliki kecemasan atau keraguan terhadap potensi dirinya karena merasa dirinya kurang buger bisa berdampak terhadap harga diri mereka.

Pada konteks harga diri rendah perbedaannya jika pada orang umum dampaknya lebih cenderung mengalami kesulitan dalam meraih tujuan, kurang berani mengambil risiko, menarik diri dari kegiatan sosial, lebih fokus pada kekurangan diri dan mengalami kesulitan dalam menghargai prestasi yang telah diraih. Sedangkan pada calon anggota TNI dampaknya dapat mempengaruhi kemampuan untuk mengikuti pelatihan fisik yang berat, tidak berani mengambil inisiatif, takut gagal, kesulitan untuk mematuhi aturan dan disiplin, lebih memfokuskan pada kemampuan diri yang dianggap kurang (Febriyani, 2018).

Penurunan tingkat kebugaran dan harga diri rendah yang terjadi pada remaja akhir calon anggota TNI dapat menimbulkan urgensi untuk dilakukan penelitian. Karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menelusuri hubungan antara tingkat kebugaran dengan harga pada remaja akhir calon anggota TNI. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya latihan fisik dan meningkatkan harga diri menjelang seleksi TNI. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk program latihan fisik dan mental calon anggota TNI agar lebih siap menghadapi proses seleksi yang ketat dan tugas di masa depan.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah dengan pertanyaan penelitian "Apakah terdapat Hubungan Tingkat Kebugaran Dengan Harga Diri Pada Remaja Akhir Calon Anggota TNI di Binlat Tunas Excellent?"

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum merupakan tujuan secara menyeluruh yang ingin dicapai dari pembuatan penelitian ini. Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui “Hubungan Tingkat Kebugaran Dengan Harga Diri Pada Remaja Akhir Calon Anggota TNI”

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus merupakan tujuan terperinci yang ingin dicapai dari pembuatan penelitian ini. Adapun tujuan khusus dari dilakukannya penelitian ini yaitu:

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden remaja di komunitas Binlat Tunas Excellence.
- b. Mengidentifikasi tingkat kebugaran pada remaja calon anggota TNI di komunitas Binlat Tunas Excellence.
- c. Mengidentifikasi tingkat harga diri pada remaja calon anggota TNI di komunitas Binlat Tunas Excellence.
- d. Menganalisis hubungan tingkat kebugaran dengan harga diri.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

### 1. Teoritis

Menambah pengetahuan serta meningkatkan wawasan mengenai hubungan kebugaran dengan harga diri pada remaja.

### 2. Praktis

#### a. Manfaat bagi profesi keperawatan

Menambah wawasan mengenai pentingnya kesehatan mental.

Dengan memahami hubungan kebugaran dengan harga diri perawat bisa lebih efektif memberikan dukungan kepada remaja yang mengalami masalah harga diri.

#### b. Manfaat bagi instansi pendidikan

Manfaat yang ingin diberikan oleh peneliti kepada instansi pendidikan keperawatan adalah penelitian diharapkan dapat menjadi referensi di institusi dan menjadi bahan tambahan untuk penelitian lainnya.

#### c. Manfaat bagi organisasi Binlat Tunas Excellence

Hasil penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan program terstruktur guna peningkatan kualitas pelatihan di Binlat Tunas Excellence, dengan memfokuskan pentingnya kebugaran fisik dalam membangun harga diri calon anggota TNI.

d. Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menggambarkan hasil dari pembelajaran peneliti selama mengemban pendidikan sehingga dapat melaksanakan penelitian berdasarkan ilmu yang telah didapatkan peneliti sebelumnya serta mengembangkan pengetahuan serta wawasan mengenai kebugaran dengan harga diri.

## **E. SISTEMATIKA PENULISAN**

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian. Bab ini menjelaskan masalah yang muncul di masyarakat karena peneliti diharuskan melakukan penelitian dengan menjelaskan konsep sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Selain itu, juga untuk mendapatkan bukti dari penelitian sebelumnya untuk mendukung alasan penelitian ini dilakukan.

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini berisi teori – teori yang mendasari penelitian ini juga mencakup referensi ke teori – teori terkait yang khas dari topik yang akan diteliti (terdiri dari penelitian yang relevan dan kerangka konsep pemikiran).

### **BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini membahas metodologi penelitian, yang berisi metode penelitian, variabel penelitian, definisi konseptual, definisi operasional, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, teknik

analisis data, prosedur penelitian, tempat dan waktu penelitian, serta etika penelitian.

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab ini peneliti menjelaskan mengenai hasil dari penelitian sebelumnya mulai dari analisis karakteristik responden berdasarkan usia, kebiasaan berolahraga sebelum dan sesudah mengikuti binlat, frekuensi lamanya berolahraga sebelum dan sesudah masuk binlat dan berapa lamanya mengiku binlat.

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini peneliti menjelaskan kesimpulan dengan jelas dan singkat mengenai hasil penelitiannya dan juga saran terhadap permasalahan penelitian.