



Upaya Pengendalian Berat Badan Ideal (BMI) melalui Kegiatan Perintah Harian Sifat Tetap (PHST) Taruna Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran

April Gunawan Malau¹, Prihartanta², Dedy Kurniadi³, Imam Fahcruddin⁴
Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran Jakarta
Aprilgunawan22@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2019

Disetujui September 2019

Dipublikasikan September 2019

Abstrak

Kebugaran jasmani sangat diperlukan taruna untuk menunjang kesiapan dalam menghadapi dunia kerja, terutama sektor pelayaran. Dengan menetapkan kegiatan perintah harian sifat tetap (PHST) diharapkan dapat mengendalikan berat badan ideal taruna. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan berat badan ideal taruna Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran serta upaya pengendaliannya melalui kegiatan PHST. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Dari hasil penelitian diperoleh taruna laki-laki semester III dan VII tidak ada yang masuk dalam kategori kurus, kategori normal sebanyak 407 orang, kategori kegemukan sebanyak 369 orang, kategori obesitas sebanyak 53 orang. Taruna perempuan semester III dan VII untuk kategori kurus sebanyak 5 orang, kategori normal sebanyak 54 orang, kategori kegemukan sebanyak 8 orang dan kategori obesitas sebanyak 12 orang. Upaya pengendalian BMI untuk taruna kategori gemuk dan obesitas melalui PHST adalah kegiatan push up, sit up, back lift, lari, mengangkat barbel, renang dan sterling.

Kata kunci: berat badan, ideal, perintah harian, taruna

Abstract

Physical fitness is very much needed by cadets to support readiness in the world of work, especially the shipping sector. By establishing daily fixed order (PHST) activities it is expected to be able to control the ideal body weight of cadets. This study aims to describe the ideal body weight of the Sailing School High School cadets and their control efforts through PHST activities. The method used is quantitative descriptive. From the results of the study, there were no male cadets in semester III and VII that were included in the thin category, the normal category was 407 people, the obesity category was 369 people, the obesity category was 53 people. Third and fifth

semester female cadets for the thin category were 5 people, the normal category was 54 people, the obesity category were 8 people and the obesity category were 12 people. The effort to control BMI for obese and obese categories through PHST is push up, sit up, back lifts, run, barbell lifts, swimming and sterling.

Keywords: *weight, ideal, daily orders, cadets*

ISSN 2580-6335 (online)

ISSN 2461-3961 (cetak)

PENDAHULUAN

Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran adalah perguruan tinggi negeri yang menyelenggarakan pendidikan akademik dan vokasi dalam lingkup bidang pelayaran. Pendidikan vokasi yang mempersiapkan peserta didik/taruna/i untuk memiliki keahlian terapan dalam ilmu pelayaran sedangkan pendidikan akademik adalah perguruan tinggi program sarjana yang diarahkan pada penguasaan disiplin ilmu pelayaran.

Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran memiliki sistem pendidikan boarding school dimana peserta taruna melakukan semua kegiatan pendidikan dan kegiatan di luar pendidikan di lingkungan kampus. Selain tuntutan kualitas dalam bidang pendidikan, peserta taruna juga dituntut memiliki kebugaran jasmani dan penampilan fisik yang baik.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh peserta taruna, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang dilakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang peserta taruna merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, taruna di tuntut dapat mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga, dengan begitu taruna akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang diinginkan sehingga dapat

memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas.

Penampilan fisik adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan penampilan luar seseorang yang mudah diamati dan dinilai oleh orang sekelilingnya. Penampilan fisik secara disadari atau tidak, dapat menimbulkan respon atau tanggapan tertentu dari orang lain. Penampilan fisik taruna yang menarik sudah dijadikan sebagai syarat resmi. Beberapa lapangan pekerjaan telah menuntut para pegawainya untuk berpakaian dan berpenampilan baik. Peran dari penampilan fisik adalah untuk memberikan deskripsi atau gambaran singkat akan diri orang tersebut.

Dalam hal ini kebugaran jasmani seorang taruna dapat dilihat dari penampilan fisiknya. Apabila seorang taruna memiliki penampilan fisik yang baik maka dapat dinyatakan ia memiliki kebugaran jasmani yang baik. Pada dasarnya dalam menjaga penampilan fisik yang baik dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga.

Kondisi saat ini, aktifitas taruna didalam lingkungan kampus tergolong maksimal tetapi bukan dalam kegiatan olahraga yang teratur yang dapat menunjang kebugaran jasmaninya yang dapat dilihat dari penampilan fisik. Hal ini dapat kita lihat dari kegiatan PHST (Perintah Harian Sifat Tetap) yang ada.

Berikut ini disajikan tabel kegiatan PHST taruna tahun 2018.

Tabel 1. Kegiatan PHST Taruna Tahun 2018

WAKTU	JENIS KEGIATAN
04.00-04.30	Bel Bangun Pagi, Olahraga Pagi
04.30-05.50	Shalat Subuh, Membersihkan kamar, Dormitory, Mandi Pagi
05.50-06.00	Persiapan Makan Pagi
06.00-06.20	Makan Pagi
06.20-06.30	Persiapan Apel Pagi
06.30-07.00	Apel Pagi
07.00-07.20	Pengarahan dan Evaluasi Kegiatan
07.20-07.30	Persiapan Menuju Kelas
07.30-10.00	Kegiatan Perkuliahan
10.00-10.15	Istirahat
10.15-11.50	Kegiatan Perkuliahan
11.50-12.20	Sholat Dzuhur
12.20-12.45	Makan Siang
12.45-13.00	Persiapan Menuju Kelas
13.00-15.00	Kegiatan Perkuliahan
15.00-15.30	Sholat Ashar dan Istirahat
15.30-17.15	Apel Devisi Jaga Taruna, Olahraga Sore, Soft Skill serta Kegiatan Ekstrakurikuler lainnya dan Pembinaan Tim TC Apel Devisi Jaga Taruna, General Cleaning dan Olahraga Sore (Hari Rabu)
17.15-18.00	Mandi dan Persiapan Sholat Magrib
18.00-18.20	Sholat Magrib
18.20-18.35	Persiapan Makan Malam
18.35-18..55	Makan Malam
18.55-19.25	Sholat Isya
19.25-20.00	Kebersihan kamar dan Persiapan apel malam
20.00-20.45	Apel Malam

20.45-22.00 Belajar Malam

22.00-04.00 Istirahat Malam

Dari Tabel 1 terlihat bahwa semua kegiatan rata-rata bersifat akademik dan kegiatan olahraga dilakukan hanya di pagi hari saja dan satu jam pada sore hari. Kegiatan olahraga yang dilakukan juga hanya berdasarkan hobi terhadap bidang olahraga yang telah di fasilitasi antara lain sepak bola, bola voli, futsal, badminton, basket, tennis meja dan renang. Padahal dalam menjaga kebugaran jasmani untuk mendukung penampilan taruna diperlukan latihan olahraga yang terstruktur dan teratur.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji Pengendalian Berat Badan Ideal (BMI) melalui Kegiatan Perintah Harian Sifat Tetap (PHST) Taruna Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran. Dengan menetapkan kegiatan perintah harian sifat tetap (PHST) diharapkan dapat mengendalikan berat badan ideal taruna. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan berat badan ideal taruna Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran serta upaya pengendaliannya melalui kegiatan PHST.

Indeks Massa Tubuh atau Body Mass Index merupakan sebuah angka kalkulasi dari berat badan dan tinggi badan seseorang. Indeks massa tubuh memberikan indikator yang bisa dipercaya mengenai kegemukan tubuh bagi kebanyakan orang dan pengukuran ini digunakan untuk screening kategori berat badan yang mungkin bisa mengarah atau mendorong serta berpengaruh pada gangguan atau masalah kesehatan.

Dengan screening dini dan mengetahui BMI, anda dapat mengontrol berat badan anda dengan pola dan gaya hiup sehat sehingga terhindar dari masalah, gangguan kesehatan atau penyakit-penyakit

maupaun gangguan mental dan psikologis yang berhubungan dengan berat badan. Dibawah ini adalah tabel klasifikasi atau pengelompokan BMI dari WHO (World Health Organization).

Tabel 2. Pengelompokan BMI dari WHO

Arti	BMI
Berat badan normal	19–24,9
Kelebihan berat badan	25–29,9
Obesitas derajat I	30–34,9
Obesitas derajat II	35–39,9
Obesitas derajat III	≥ 40

Berikut ini adalah tabel klasifikasi atau pengelompokan BMI berdasarkan umur menurut National Research Council (NRC) tahun 1989.

Tabel 3. Pengelompokan BMI berdasarkan umur

Umur	BMI
19–24 tahun	19–24
25–34 tahun	20–25
35–44 tahun	21–26
45–54 tahun	22–27
55–64 tahun	23–28
Lebih dari 65 tahun	24–29

Masalah yang nyata adalah pada olahragawan. Pada olahragawan otot-otot tubuh cenderung lebih besar dan otot tubuh mempunyai lebih banyak berat daripada lemak tubuh. Sehingga mereka mempunyai nilai Indeks Massa Tubuh yang tinggi pada saat pengukuran, tapi hal ini tidak berarti bahwa ini adalah masalah kesehatan.

BMI (Body Mass Index) atau Indeks Massa Tubuh adalah salah satu cara yang dipergunakan untuk mengukur kenormalan berat badan seseorang berdasarkan ketinggian

tubuhnya. Dalam Bahasa Indonesia, Body Mass Index (BMI) disebut dengan Indeks Massa Tubuh atau disingkat dengan IMT.

Berat badan yang berlebihan disebut dengan Obesitas (Kegemukan). Obesitas dapat meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit seperti Diabetes (kencing manis), Serangan Jantung, Hipertensi, Asam urat, kolesterol tinggi dan juga Sleep Apnea yaitu kesulitan tidur nyenyak karena gangguan pernapasan. Oleh karena itu, mengetahui Indeks BMI tubuh kita merupakan hal yang penting agar kita dapat menjaga berat badan kita selalu pada kondisi yang normal sehingga dapat menurunkan risiko timbulnya penyakit-penyakit yang dikarenakan oleh Obesitas ini.

Rumus untuk menghitung BMI atau Indeks Massa Tubuh adalah

$$BMI = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 \text{ (m)}}$$

Berikut ini adalah Tabel BMI yang dibagi menjadi 2 (dua) kategori yaitu kategori BMI untuk Laki-laki dan kategori BMI untuk Perempuan.

Tabel 4. Kategori BMI untuk laki-laki

Nilai BMI	Kategori
< 17	Kurus
17 – 23	Normal
23 – 27	Kegemukan
> 27	Obesitas

Tabel 5. Kategori BMI untuk perempuan

Nilai BMI	Kategori
< 18	Kurus
18 – 25	Normal

25 – 27	Kegemukan
> 27	Obesitas

Kegemukan atau obesitas adalah suatu kondisi medis berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup dan/atau meningkatkan masalah kesehatan. Seseorang dianggap menderita kegemukan (obese) bila Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu ukuran yang diperoleh dari hasil pembagian berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter, lebih dari 30 kg/m².

Kegemukan meningkatkan peluang terjadinya berbagai macam penyakit, khususnya penyakit jantung, diabetes tipe 2, apnea tidur obstruktif, kanker tertentu, osteoarthritis dan asma. Kegemukan sangat sering disebabkan oleh kombinasi antara asupan energi makanan yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan kerentanan genetik, meskipun sebagian kecil kasus terutama disebabkan oleh gen, gangguan endokrin, obat-obatan atau penyakit psikiatri.

Hanya sedikit bukti yang mendukung pandangan bahwa orang yang gemuk makan sedikit namun berat badannya bertambah karena metabolisme tubuh yang lambat; rata-rata orang gemuk mengeluarkan energi yang lebih besar dibandingkan orang yang kurus karena dibutuhkan energi untuk menjaga massa tubuh yang lebih besar.

Kegemukan adalah penyebab kematian yang dapat dicegah paling utama di dunia, dengan prevalensi pada orang dewasa dan anak yang semakin meningkat, sehingga pihak berwenang menganggap kegemukan sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat paling serius pada abad 21. Kegemukan

umumnya merupakan stigma di dunia modern (khususnya di Dunia barat), meskipun pada suatu waktu dalam sejarah, kegemukan secara luas dianggap sebagai simbol kekayaan dan kesuburan, dan masih dianggap demikian di beberapa bagian di dunia hingga sekarang.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh taruna Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran. Sampel yang diambil sebanyak 908 taruna. Data yang digunakan adalah BMI taruna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, sesuai dengan Perintah Harian Sifat Tetap untuk menjaga kebugaran jasmani taruna/i dengan kegiatan olah raga secara rutin dengan waktu 30 menit yaitu pada pagi hari dan untuk kegiatan olah raga sore selama 1 jam berdasarkan hobi menurut cabang olah raga yang ditentukan. Adapun keikutsertaan taruna semester III dan VII dalam ekstrakurikuler olah raga disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 6. Rekapitulasi Keikutsertaan Taruna Semester III dan VII untuk kegiatan ekstrakurikuler

No	Jenis Olahraga	Jumlah Taruna/i
1	Futsal	37
2	Sepak Bola	23
3	Volly	27
4	Basket	17
5	Selam	29
6	Dayung	9
7	Selam	9
8	Badminton	46

9	Tennis Meja	6
10	Atletik	2
11	Renang	42

Berdasarkan Tabel 6 terlihat bahwa dari 11 cabang olah raga berdasarkan hobi yang dimiliki oleh taruna semester VII diikuti oleh 239 taruna dari 372 taruna. Pelaksanaan kegiatan olah raga sesuai dengan hobi taruna semester III dan VII. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan setiap hari Senin dan Rabu dalam satu minggu dengan waktu kegiatan adalah 1 jam yang dimulai dari jam 16.00 WIB sampai dengan 17.00 WIB.

Selanjutnya, data BMI taruna semester III disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 7. Data BMI Taruna Semester III

Nilai BMI	Kategori	JML	%
< 17	Kurus	0	
17 - 23	Normal	407	49.09
23 - 27	Kegemukan	369	44.51
> 27	Obesitas	53	6.39

Berdasarkan Tabel 7 diatas setelah dilakukan pengukuran BMI taruna semester III yang berjumlah sebanyak 829 taruna masih terdapat 44,51 % atau 369 taruna dikategori kegemukan dan 6,39 % atau 53 taruna dikategorikan obesitas.

Tabel 8. Data BMI Taruni Semester III

Nilai BMI	Kategori	JML	%
< 18	Kurus	5	6.33
18 - 25	Normal	54	68.35
25 - 27	Kegemukan	8	10.13

> 27	Obesitas	12	15.19
------	----------	----	-------

Berdasarkan Tabel 8 diatas setelah dilakukan pengukuran BMI taruni semester III yang berjumlah sebanyak 79 taruni masih terdapat 10,13 % atau 8 taruni dikategori kegemukan dan 15,19 % atau 12 taruni dikategorikan obesitas. Kemudian untuk semester VII disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 9. Data BMI Taruna Semester VII

Nilai BMI	Kategori	JML	%
< 18	Kurus	13	3.95
18 - 25	Normal	197	59.88
25 - 27	Kegemukan	48	14.59
> 27	Obesitas	51	15.50

Berdasarkan Tabel 9 diatas setelah dilakukan pengukuran BMI taruna semester VII yang berjumlah sebanyak 329 taruna masih terdapat 14,59% atau sebanyak 48 taruna dikategori kegemukan dan 15,50% sebanyak 51 taruna dikategorikan obesitas.

Tabel 10. Data BMI Taruni Semester VII

Nilai BMI	Kategori	JML	%
< 18	Kurus	0	0
18 - 25	Normal	30	69.77
25 - 27	Kegemukan	9	20,93
> 27	Obesitas	4	9.30

Berdasarkan Tabel 10 diatas setelah dilakukan pengukuran dengan menggunakan metode BMI untuk setiap taruni semester VII yang berjumlah sebanyak 43 taruni masih terdapat 20,93 % atau sebanyak 9 taruni dikategori

kegemukan dan 9,30 % atau sebanyak 4 taruni dikategorikan obesitas.

Mengacu dengan data hasil pengukuran BMI dapat diambil persentase kumulatif dari 908 taruna masih terdapat 33,90 % atau sebanyak 434 taruna yang terkategori kegemukan dan 9,37 % atau sebanyak 120 taruna terkategori obesitas.

Kondisi ini harus cepat diantisipasi dengan melakukan kegiatan olah raga yang mendukung tingkat kebugaran jasmani dalam menjaga keidealan tubuh taruna. Sehubungan dengan padatnya kegiatan taruna yang tertuang dalam PSHT, menjadi sangat sulit jika harus menambah jumlah jam olah raga taruna. Oleh sebab itu, yang perlu ditekankan adalah meningkatkan bobot olah raga. Jadi dalam waktu 1 jam tidak diisi dengan kegiatan ringan-ringan saja, tetapi penambahan aktivitas fisik yang dapat menyebabkan tubuh taruna menjadi lebih ideal.

Hal ini dapat dilakukan dengan melaksanakan kegiatan olah raga yang kontinue berupa latihan kebugaran jasmani dengan melaksanakan kegiatan olah raga setiap hari sebagai berikut:

a. Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja yang berfungsi membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian disekelilingnya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktifitas fisik. Oleh karena itu, otot-otot perlu dilatih untuk memiliki kekuatan. Bentuk-bentuk latihan kekuatan misalnya *push up*, *sit up* dan *back lift*.

b. Latihan kecepatan

Latihan kecepatan dengan melakukan latihan lari cepat yang bertujuan untuk melatih kecepatan gerak seseorang. Latihan cepat jarak 40 meter dan 60 meter dapat dilakukan dengan cara berikut ini.

1. Berdiri dibelakang garis start dengan sikap badan berdiri tegak dan kedua kaki terbuka.
2. Kedua tangan berada di samping badan dalam sikap siap berlari.
3. Kaki lari di tempat, paha diangkat, tangan mengikuti gerakan lari, semakin lama semakin cepat.
4. Setelah diberi aba-aba, lari secepat-cepatnya menempuh jarak 40 meter atau 60 meter.

c. Latihan daya tahan

Latihan daya tahan dibedakan menjadi dua, yaitu daya tahan otot dan daya tahan jantung dan paru-paru.

d. Latihan daya tahan jantung dan paru-paru

Latihan daya tahan jantung dan paru-paru adalah latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru. Latihan tersebut meliputi lari dan renang jarak jauh, interval training, serta latihan apapun yang memaksa tubuh bekerja dalam waktu lebih dari 6 menit. Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselengi waktu untuk istirahat. Latihan ini dapat berupa lari (interval running) dan renang (interval swimming). Latihan ini penting untuk program latihan secara keseluruhan. Dalam latihan interval training terdapat beberapa faktor yang harus diperhatikan. Faktor-faktor tersebut antara lain lamanya latihan, intensitas latihan, ulangan latihan, masa istirahat setelah setiap latihan, jarak yang di tempuh, dan kecepatan melakukan latihan.

e. Latihan kelenturan (fleksibilitas)

Kelenturan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan, kaki, kulit, dan jaringan tubuh yang berhubungan. Kondisi sendi membatasi

jangkauan gerakan, begitu juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila tangan dan kaki dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini diantaranya yaitu taruna laki-laki semester III dan VII tidak ada yang masuk dalam kategori kurus, kategori normal sebanyak 407 orang, kategori kegemukan sebanyak 369 orang, kategori obesitas sebanyak 53 orang. Taruna perempuan semester III dan VII untuk kategori kurus sebanyak 5 orang, kategori normal sebanyak 54 orang, kategori kegemukan sebanyak 8 orang dan kategori obesitas sebanyak 12 orang. Aktivitas olah raga yang perlu ditambahkan diantaranya:

1. Latihan kekuatan dengan cara push up, sit up dan back lift.
2. Latihan kecepatan dengan cara lari 40 meter dan 60 meter.
3. Latihan daya tahan dengan cara mengangkat barbel.
4. Latihan daya tahan jantung dan paru-paru dengan cara renang jarak jauh.
5. Latihan kelenturan (fleksibilitas) dengan cara stresing yang teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Emma, S. W. (1997). *Cara Amandan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta: Gramedia
- Getchell, B. (1979). *Physical Fitness A Way of Life*. New York: John Willey and Sons. Inc.

Husaini (1996). "Energy dan Berat Badan Usia Lanjut". Dalam Gizi Indonesia. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. Jakarta: Persagi. Vol. XVI. No. 1-2.

Kuntaraf, J. dan Kuntaraf, K. L. (1982). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Jakarta: Publishing Housse. Pustaka Utama.

Sarwono (2001). "Kebugaran Jasmani Mahasiswa Hubungannya dengan Indek Masa Tubuh dan Kadar Hemoglobin".(Studi pada Jurusan POK FKIP UNS). *Jurnal Penelitian Pendidikan Paedagogia*.FKIP-UNS.

Sharkey, B. J. (2003). *Fitness and Health*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sumosardjuno, S. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Karya Grafita Utama.

Zainudin, M. (1988). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Fakultas Pascasarjana Universitas Airlangga.