

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah segala kegiatan yang dapat menimbulkan peningkatan atau pengeluaran energi. Aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah obesitas, pemeliharaan jasmani dan rohani, dan menjaga kualitas hidup agar sehat dan bugar sepanjang hari.¹ Kebugaran jasmani menurut kementerian Kesehatan Republik Indonesia merupakan indikator dari organ didalam tubuh berfungsi secara optimal, terutama jantung, paru-paru, dan otot yang menunjukkan kualitas hidup sehari-hari.²

Tingkat dari aktivitas fisik menurut IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori aktivitas fisik berdasarkan IPAQ terdiri dari dua, yaitu IPAQ *short-form* dan IPAQ *long-form*. Bentuk singkat IPAQ menanyakan secara umum tentang tiga jenis aktivitas: ringan, sedang, dan berat.³

Aktivitas fisik di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 masih sangat kurang yaitu <50 % (33,5 %). Jumlah ini mengalami peningkatan dari data Riskesdas 2013 sebesar 26,1 %. Provinsi Jawa Barat, berdasarkan Riskesdas, tahun 2018 menyebutkan aktivitas fisik masih sangat kurang yaitu 37,5%.⁴

Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan terkait gambaran aktivitas fisik mahasiswa FK UNPAS menunjukkan rata-rata mayoritas aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UNPAS di era *new normal* berada pada kategori “rendah”. Gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswa PSPD FK Unpas di era *new normal* dengan kategori aktivitas fisik rendah berada pada 68 orang (45,7%), kategori aktivitas fisik sedang yaitu 64 orang (42,9%), dan kategori aktivitas fisik tinggi yaitu 17 orang (11,4%). Pada penelitian tersebut menjelaskan aktivitas fisik mahasiswa FK UNPAS meskipun sudah memasuki era *new normal* masih belum mampu untuk aktif dalam meningkatkan gaya hidup (aktivitas fisik).⁵

Mahasiswa kedokteran mengalami kesulitan memenuhi kebutuhan aktivitas fisik sehari-hari. Selama empat tahun masa akademik mereka menghabiskan waktu berjam-jam untuk belajar di depan laptop atau meja belajar. Sehingga mahasiswa menjadi lupa waktu untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga atau memperhatikan asupan gizi. Berdasarkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa PSPD FK Unram selama masa pandemi COVID-19 didapatkan sebanyak 68 subjek (25,1%) berada pada kategori aktivitas fisik tinggi, sebanyak 145 subjek (53,5%) berada pada kategori aktivitas fisik sedang, dan sebanyak 59 subjek (21,4%) berada pada kategori aktivitas fisik rendah. Harapannya mahasiswa FK UNPAS mempunyai pola aktivitas fisik yang baik, karena akan menjadi *role model* bagi masyarakat setelah menjadi dokter di masa depan.⁶

Menurut WHO (*World Health Organization*) dalam penelitian Saqib dkk. Tahun 2020, aktivitas fisik yang teratur memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan

psiko-fisik. Kegiatan sehari - hari dalam beraktivitas fisik berperan penting dalam mencegah penyakit tidak menular. Ketika tubuh manusia bergerak, terjadi konsumsi energi atau pembakaran kalori yang bertujuan meningkatkan kesehatan. Aktivitas fisik bermanfaat bagi semua kelompok umur dan membantu kesehatan mental, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan energi, dan mengurangi risiko penyakit kronis. Aktivitas fisik yang teratur membantu mencegah penyakit seperti mengurangi risiko stroke, penyakit jantung, kanker, tekanan darah tinggi, dan osteoporosis.⁷

WHO merekomendasikan bahwa kategori indeks massa tubuh (IMT) *underweight* dan obesitas mempunyai keterkaitan risiko penyakit tidak menular.⁸ IMT adalah suatu bentuk pengukuran atau metode penyaringan yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh.⁹ Nilai IMT dibagi menjadi 4 kategori yaitu *underweight*, normal, *overweight* dan obesitas.¹⁰

Perubahan kebiasaan hidup yang sehat menjadi perilaku negatif yang dipengaruhi oleh pandemi Covid-19 seperti penurunan aktivitas fisik, sedentary lifestyle, tidur, merokok, dan minum-minuman beralkohol mengakibatkan perubahan kebiasaan hidup menjadi lebih negatif. Hal ini dapat mempengaruhi gambaran IMT dan aktivitas fisik seseorang.¹¹

Berdasarkan data yang dirilis Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018 dalam Toar dkk. tahun 2023 menyebutkan bahwa prevalensi obesitas pada penduduk usia >18 tahun menurut jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan terus meningkat sejak tahun 2013, 2016 dan 2018 yaitu pada laki-laki peningkatannya sebesar

19,60% hingga 24% pada tahun 2016 dan berlanjut meningkat menjadi 26,60% pada tahun 2018. Sama halnya dengan laki-laki, perempuan juga terus meningkat yaitu sebesar 32,9% pada tahun 2013, naik menjadi 41,6% pada tahun 2016 dan meningkat lagi pada tahun 2018 menjadi 44,4%.^{4,12} Provinsi Jawa Barat, berdasarkan Riskesdas, tahun 2018 menyebutkan menempati peringkat obesitas ke 14 dari 34 Provinsi di Indonesia dengan prevalensi 19% (2013) menjadi 32% (2018).^{4,13}

Berdasarkan prevalensi obesitas pada usia 18 tahun keatas menunjukkan data peningkatan dari 14,8% menjadi 21,8% sehingga memunculkan masalah baru yang mengancam kesehatan masyarakat apabila tidak segera ditangani, karena obesitas merupakan faktor resiko dalam penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dan lain – lain.¹⁴

Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya keterkaitan antara aktivitas fisik dengan IMT, namun terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan adanya keterkaitan antara IMT dengan aktivitas fisik.^{15,16} Penelitian yang dilakukan Dewi dkk. menjelaskan bahwa peningkatan kadar lemak yang mempengaruhi indeks massa tubuh berkorelasi kuat terhadap penurunan aktivitas fisik seseorang.¹⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Kazmi dkk. menyebutkan aktivitas fisik yang paling umum dilakukan adalah aktivitas fisik ringan yaitu berjalan kaki 10 menit di kalangan penghuni daerah kumuh perkotaan Lahore. Kurang dari 50% responden mengatakan mereka melakukan latihan fisik sedang. Secara keseluruhan, 66,6% peserta mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. IMT dan hipertensi

merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap kurangnya aktivitas fisik. IMT secara signifikan dikaitkan dengan latihan fisik sedang. Kazmi dkk. menyatakan terdapat hubungan IMT yang signifikan secara statistik dengan aktivitas fisik sedang.¹⁷

Oleh karena itu, peneliti disini mempunyai tujuan untuk mengetahui gambaran dan keterkaitan korelasi antara indeks massa tubuh dengan aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan pasca pandemi COVID-19, pasca era *new normal* yang penelitiannya sudah dilakukan sebelumnya dengan hasil “rendah”. Penelitian ini juga berguna untuk menentukan pola intervensi kepada kelompok usia 18 – 23 tahun terkait pencegahan penyakit tidak menular dan program pemerintah yaitu Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Tujuan tersebut berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Makmun dan Pratama menunjukkan hasil penelitian menggambarkan bahwa aktivitas fisik, durasi latihan, dan frekuensi latihan mempunyai pengaruh terhadap perolehan indeks massa tubuh.¹⁸

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa FK UNPAS tahun 2020 – 2023?
2. Bagaimana korelasi aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa FK UNPAS tahun 2020 – 2023?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui korelasi aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa FK UNPAS.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran aktivitas fisik mahasiswa FK UNPAS tahun 2020 – 2023.
2. Mengetahui gambaran indeks massa tubuh mahasiswa FK UNPAS tahun 2020 – 2023.
3. Mengetahui korelasi aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa FK UNPAS tahun 2020 – 2023.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait dengan membuktikan teori, memverifikasikan teori serta menemukan inovasi terbaru terkait hasil riset yang telah dilaksanakan, yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian ini bermanfaat bagi para pemangku kepentingan akademik guna melakukan intervensi terhadap aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa.
2. Penelitian ini bermanfaat bagi pihak universitas untuk memperbaiki dan meningkatkan tingkat intervensi terhadap aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa.