

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Aktifitas fisik remaja kini semakin dipermudah dengan adanya IPTEK yang serba modern seperti saat ini, transportasi dengan menggunakan kendaraan, pemakaian alat-alat yang menghemat tenaga kerja, dan aktivitas kurang gerak demi kenyamanan hidup seperti contohnya menonton televisi sampai ketinggian yang jauh lebih rendah, dan demikian pula kita tidak heran jika ketidakaktifan fisik dapat menjadi permasalahan kesehatan yang utama. Berbagai sarana dari perkembangan IPTEK menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Hudha, 2006). Sebuah studi skala besar yang menggunakan smartphone dengan *accelerometry internal* menyimpulkan bahwa Indonesia berada di peringkat ke 31 dari 46 negara dalam ketimpangan aktivitas (Althoff et al. 2017)

Aktivitas fisik merupakan suatu aktivitas yang didapatkan dari adanya pergerakan tubuh manusia. Aktivitas fisik ini memenuhi semua kehidupan manusia. Menurut WHO (2010), aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan anggota tubuh yang dapat dihasilkan oleh otot-otot rangka dan kegiatan tersebut memerlukan pengeluaran energy dalam tubuh. Aktivitas fisik yang teratur mempunyai banyak manfaat kesehatan yang merupakan salah satu bagian penting dari gaya hidup sehat.

Organisasi kesehatan dunia WHO menganjurkan untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk menjaga kesehatan. WHO merekomendasikan dalam kurun waktu seminggu untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang sebanyak 150 menit, atau 75 menit aktivitas intensitas berat. Berdasarkan rekomendasi dari WHO harapannya mahasiswa dapat melakukan aktivitas fisik intensitas sedang saat melakukan kegiatan setidaknya 15 menit perhari. Aktivitas intensitas sedang yang dapat dilakukan adalah membuat bernafas lebih keras daripada saat istirahat, contohnya seperti berkebun, menimba, dan mencuci dengan tangan.

“Sesungguhnya Allah menyukai seseorang di antara kalian jika mengerjakan sebuah pekerjaan, maka ia menyempurnakannya (HR. Al Baihaqi).

Aktivitas fisik sangat penting dalam kehidupan kita sehari-hari sebagai pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Menurut WHO (2013), bila aktifitas fisik kurang diperkirakan dapat menyebabkan kurang lebih 21–25% terjadinya kasus kanker payudara dan kanker kolon, 27% kasus diabetes dan sekitar 30% penyakit jantung iskemik. Survei STEPS dari Organisasi Kesehatan Dunia menyimpulkan proporsi ketidakaktifan fisik untuk orang Indonesia sebesar 22,6% (World Health Organization, n.d.). Perkiraan penyebab kematian di Indonesia terkait dengan aktivitas fisik adalah 8,0%, dibandingkan dengan 4,9% untuk penyakit jantung koroner (PJK), 6,1%, untuk diabetes tipe 2, 7,3% untuk kanker payudara, dan 8,8% untuk kanker usus besar (Lee et al., 2012). Aktivitas fisik atau latihan fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat meningkatkan derajat kesehatan dan

kebugaran jasmani (Wardani dan Roosita, 2008). Terutama pada remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan, apabila keadaan ini berlangsung cukup lama kemungkinan bisa terjadi penurunan kesehatan dan akan muncul penyakit yang disebabkan karena kurangnya aktivitas gerak tubuh atau hypokinetic disease. Jika keadaan inaktifitas berlangsung terus-menerus akan memberikan dampak gangguan pada tubuh seperti penyakit obesitas, kanker, diabetes mellitus, penyakit kardiovaskuler dan lain-lain, sehingga bisa mengakibatkan remaja menjadi kurang lincah atau cekatan (Booth, 2011). Aktivitas fisik atau olahraga selain bermanfaat dalam kesehatan juga dapat memengaruhi keadaan psikologi termasuk depresi, kecemasan, dan stress (Paiman, 2009). Demi kebutuhan kajian ini, dapatlah dikemukakan dari ayat yang menegaskan hal tersebut, yakni ayat 54 surah al-Rum yang berbunyi:

﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴾

Terjemahnya:

Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari Keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah Keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa.

Mahasiswa berusia pada rentang 19 – 25 tahun yang berarti termasuk kategori remaja. Menurut Riskesdas (2007), aktivitas fisik pada kelompok usia

15-24 tahun sebagian besar tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh dari remaja dan dewasa Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Di ciptakannya alat-alat yang menghemat tenaga kerja seperti diciptakannya remote control, komputer, lift, escalator, dan peralatan canggih lainnya yang menyebabkan keadaan hipokinetik, low body movement, atau kurang bergerak (Hasibuan, 2010). Prevalensi penduduk Indonesia pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dengan kategori aktivitas fisik yang kurang pada umur 15 – 19 tahun dan 20 – 24 tahun berturut – turut sebanyak 35,4% dan 26,1%.

Setelah melakukan kuliah di kampus sebagian besar mahasiswa menghabiskan waktu harian untuk belajar, mengerjakan tugas kuliah, kegiatan kampus, dan kemudian beristirahat. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta cenderung kurang aktivitas fisik, akan tetapi hal tersebut belum di ketahui secara pasti dalam kategori apa tingkat aktivitas fisik yang di lakukan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Tingkat aktivitas fisik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta belum di ketahui secara pasti, sehingga perlu di ketahui mengenai aktivitas fisik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini perlu di lakukan untuk mengetahui faktor- faktor apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

## **B. Rumusan masalah**

Apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan jenis kelamin, prodi, dan tempat tinggal pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

## **C. Tujuan penelitian**

### **1. Tujuan umum :**

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan jenis kelamin, prodi, dan tempat tinggal pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

### **2. Tujuan khusus:**

- a. Untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan aktifitas fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- b. Untuk mengetahui hubungan antara tempat tinggal dengan aktifitas fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- c. Untuk mengetahui hubungan antara asal program studi dengan aktifitas fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis : Hasil penelitian ini dapat di gunakan oleh mahasiswa lain untuk ilmu pengetahuan terhadap tingkat aktivitas fisik dan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan
2. Manfaat praktis : Penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperluas pengetahuan tentang tingkat aktivitas fisik.

## E. Keaslian penelitian

**Tabel 1.1.** Keaslian Penelitian

no	Judul, peneliti, tahun	variabel	Jenis penelitian	persamaan	perbedaan	hasil
1	<i>Tingkat Aktivitas fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas negeri Yogyakarta, Surya Dhimas Adhitya, 2016.</i>	a. Aktivitas fisik b. Operator layanan internet	Penelitian deskriptif UNY	Menggunakan kuesioner GPAQ	Perbedaan terdapat pada variabel yaitu tingkat aktivitas fisik pada operator layanan internet	Perbedaan terdapat pada variabel yaitu tingkat aktivitas fisik pada operator layanan internet
2	<i>Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study, Hamrik, Z. et al (2014)</i>	a. Aktivitas fisik b. Sedentary behavior c. Remaja Czech	Cross sectional	Menggunakan kuesioner GPAQ	Perbedaannya terdapat pada variabel yang diteliti yaitu aktivitas fisik di Czech	Hasil penelitian ini adalah 32,3% mempunyai tingkat rendah, 21,3% mempunyai tingkat sedang, dan 46,4% mempunyai tingkat aktivitas fisik tinggi. Dalam studi ini didapat bahwa seiring bertambahnya usia tingkat aktivitas fisik cenderung menurun. Dalam penelitian di

						temukan laki-laki lebih aktif daripada perempuan
3	<i>Hubungan Derajat Aktivitas Fisik pada Laki-Laki dengan Kejadian Stroke Iskemik di RSUD Dr Moeswardi Surakarta</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Aktivitas fisik</li> <li>b. Stroke iskemik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>penelitian observasional analitik dengan pendekatan case control</li> </ul>	Menggunakan kuesioner GPAQ	Perbedaannya terdapat pada variabel yaitu laki-laki dengan kejadian stroke di RSUD Dr Moeswardi di Surakarta.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara derajat aktivitas fisik dengan stroke iskemik akut dengan korelasi sedang, serta pasien laki-laki yang melakukan aktivitas fisik kurang berisiko terjadi serangan stroke iskemik akut dibanding yang melakukan aktivitas fisik cukup
4	<i>Hubungan Asupan Gizi dan Faktor Lain dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 Tahun 2012”, Mira Hapsari Heriyanto</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Asupan gizi</li> <li>b. Persen lemak tubuh</li> </ul>	Cross sectional	Menggunakan kuesioner GPAQ	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status aktivitas fisik dengan persen lemak	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh



---

(2012	tubuh					
5 <i>“Pengaruh Pemberian Diet Rendah Karbohidrat terhadap Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh dan Presentase Lemak Tubuh di Catering Slingourmet”</i> Tri Mutiara Ramdhani (2012	a. Diet rendah karbohidrat b. Berat badan c. Index massa tubuh d. Presentase lemak tubuh	Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Menggunakan metode penelitian eksperimental	Menggunakan kuesioner GPAQ	Perbedaannya yaitu terdapat pada target sample yaitu pemberian diet rendah karbohidrat terhadap perunahan berat badan, indek masa tubuh dan presentase	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan berat badan, indeks masa tubuh, dan persentase lemak tubuh secara bermakna setelah dua minggu diberikan diet rendah karbohidrat ( $p < 0.05$ ) dan dipengaruhi oleh jenis kelamin dan aktivitas fisik ( $p < 0.05$ )	

---