

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hidup sehat merupakan suatu hal yang diinginkan setiap individu di dunia, karena dengan hidup sehat segala aktivitas dapat dilakukan dengan baik. Menurut (*World Health Organization (WHO)*, 2010) sehat merupakan kondisi sejahtera secara fisik, psikologis, sosial tidak hanya sekedar tidak terdapat penyakit maupun cacat.

Untuk menjaga tubuh dalam kondisi sehat seseorang harus menjaga kesehatan antara lain dengan hidup sehat. Hidup sehat dapat dicapai dengan *life style* yang baik antara lain olahraga teratur, tidak merokok dan melakukan aktivitas fisik yang baik dan benar.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Menurut Almatsier (2003) Aktivitas fisik merupakan pergerakan beberapa anggota tubuh manusia yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktifitas fisik yang baik akan meningkatkan kualitas hidup serta aktivitas fisik yang kurang atau minimal dapat menjadi salah satu faktor resiko penyakit kronis maupun Penyakit Tidak Menular (PTM) (WHO, 2010).

Aktivitas fisik yang baik dan benar merupakan cara yang baik untuk menjaga dan mencegah suatu penyakit di dalam tubuh. Hal tersebut karena aktifitas fisik memiliki beberapa manfaat antara lain menjaga fungsi otot dan sendi terjaga, membuat *mood* hati menjadi senang, mengurangi rasa

cemas, stress, depresi, dan mencegah PTM (penyakit jantung, stroke, hipertensi, dan diabetes) serta dapat meningkatkan fungsi organ didalam tubuh (Nurmalina, 2011).

Dari Ibnu 'Umar, beliau berkata bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda: "Ajari anak-anak lelakiku renang dan memanah, dan ajari menggunakan alat pemintal untuk wanita". (HR. Al-Baihaqi)

Terdapat 3 macam aktivitas fisik yaitu kemampuan bertahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*) dan kekuatan (*strength*) (WHO, 2010). Aktivitas fisik berdasarkan nilai *Metabolic Equivalent* (METs) memiliki kategori tinggi, sedang dan rendah. *Metabolic Equivalent* merupakan standar point untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik dengan mengukur rasio laju metabolisme saat istirahat dan laju rasio saat kerja (WHO, 2012). Aktvitas fisik tinggi adalah aktivitas fisik yang memiliki METs 3000 menit/minggu, aktivitas sedang dengan METs 600 menit/minggu dan aktifitas rendah yang memiliki kriteria nilai METs kurang dari 600 METs/minggu (Hamrik *et al.*, 2014).

Beberapa faktor penyebab PTM salah satunya yaitu berkurangnya aktivitas fisik (RISKESDAS, 2007). Berkurangnya aktivitas dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan menurunnya kesehatan maupun *endurance* dalam tubuh manusia. Salah satu dampak dari berkurangnya aktivitas fisik yaitu resiko PTM. Berdasarkan WHO (2011) sebanyak 63 % kematian di dunia disebabkan oleh PTM seperti halnya penyakit

kardiovaskuler, hipertensi, kanker, diabetes mellitus dan gangguan sistem pernafasan, dan 80% diantaranya terjadi di negara berpenghasilan menengah ke bawah.

Penyakit Tidak Menular saat ini menjadi masalah penting pada sektor kesehatan masyarakat, karena memiliki predikat sebagai penyebab tingginya angka kesakitan dan kematian. Penyakit tidak menular merupakan grup penyakit kronik yang bisa saja menyerang individu. PTM terutama penyakit kardiovaskuler, kanker, gangguan pernafasan dan diabetes merupakan pembunuh terbesar di dunia, lebih dari 36 juta jiwa meninggal dunia dikarenakan penyakit tidak menular (*Global Action Plan for The Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, 2008*).

Menurut Riset Kesehatan Daerah tahun 2013 semakin bertambahnya suatu umur akan meningkatkan proporsi perilaku *sedentary* dan akan meningkat saat usia 50 tahun. Di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta terdapat 42,1% (melakukan aktivitas < 3 jam), 40,7 % (5 – 9 jam) dan 17,1 % (6 jam). Perilaku *sedentary* merupakan perilaku berisiko terhadap salah satu terjadinya penyakit penyumbatan pembuluh darah, penyakit jantung dan bahkan mempengaruhi umur harapan hidup (RISKESDAS, 2013).

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh setiap umur memiliki tingkatan kategori yang berbeda-beda. Menurut *Global Recommendations On Physical Activity for Health* (2010) telah membagi 3 kategori usia yang perlu melakukan suatu aktivitas maupun kegiatan dalam kehidupan sehari-hari yaitu, usia 5–17 tahun, 18–64 tahun, dan usia 65 tahun, dimana

ketiganya memiliki intensitas, tipe, frekuensi yang berbeda dalam beraktivitas sesuai dengan kategori usianya. Untuk rentang usia 5–17 tahun melakukan aktivitas dengan cara bermain, rekreasi, dan olahraga dengan durasi 60 menit selama 3 kali/ minggu. Usia 18-64 hampir sama namun ada aktivitas seperti berjalan dan bersepeda dengan durasi yang lebih banyak yaitu 300 menit / minggu.

Untuk kategori remaja akhir (mahasiswa) dengan umur >18 tahun setidaknya harus melakukan aktivitas fisik selama 150 menit dalam seminggu (*State Indicator Report on Physical Activity*, 2014). Mahasiswa merupakan individu yang sedang dalam proses menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setara. Mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18–21 tahun dan 22–24 tahun (Yusuf, 2012).

Mahasiswa sering kali memiliki perilaku yang kurang baik salah satunya yaitu cenderung pasif, pasif dalam hal ini selama peneliti saat kuliah mengamati banyak mahasiswa yang hanya duduk dan hanya bergerak jika perlu. Hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan dengan membuat beberapa pertanyaan terkait aktivitas apa yang dilakukan melalui *google docs* yang peneliti *share* melalui media *social* pada beberapa mahasiswa/i di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2015, 2016, dan 2017. Adapun terdapat jawaban yang bervariasi seperti hanya akan melakukan aktivitas fisik jika ada waktu senggang, melakukan aktivitas seperti kuliah, mendengarkan dosen

mengajar, rapat dan ada pula yang menjawab melakukan aktivitas fisik dengan baik. Hasil dari pengamatan didapatkan pula bahwa mahasiswa/i mayoritas tinggal di kost maupun kontrakan. Mahasiswa/i di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta juga memiliki jadwal kuliah yang cukup padat diantaranya kuliah, tutorial, dan skillab. Dengan hasil pengamatan tersebut peneliti bermaksud untuk meneliti bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia remaja akhir (mahasiswa) mengingat bahwa aktivitas fisik yang baik merupakan faktor untuk mencegah penyakit degeneratif serta untuk meningkatkan kualitas hidup yang baik.

Dengan diketahuinya gambaran tingkat aktivitas fisik pada remaja akhir akan menjadikan indikator dasar untuk menentukan pola aktivitas fisik yang akan datang sehingga dapat terhindar dari resiko PTM dan untuk meningkatkan kesehatan. Salah satu instrument yang dapat digunakan untuk mengetahui aktivitas tersebut adalah penggunaan instrumen GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) yang merupakan instrumen dari WHO yang terdiri dari 16 pertanyaan yang berisi tentang pertanyaan yang mencakup bagaimana kegiatan maupun aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seperti halnya saat bekerja atau belajar, perjalanan ke dan dari tempat kerja, kegiatan rekreasi dan kegiatan *sedentary*.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin mengetahui “Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Remaja Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah Penelitian ini adalah bagaimana “Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta menggunakan Instrumen GPAQ dan MET.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik Mahasiswa/i PSIK FKIK UMY berdasarkan usia remaja akhir yaitu usia 18 – 21 tahun dan juga berdasarkan jenis kelamin.
- b. Untuk Mengetahui presentase rata- rata waktu aktivitas fisik dan waktu *sedenatry* yang dilakukan oleh Mahasiswa/i PSIK FKIK UMY.

D. Manfaat Penelitian

1. Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu dan pengetahuan keperawatan dalam melakukan skrining dan memberikan informasi mengenai tingkat aktivitas dalam upaya mencegah PTM.

2. Mahasiswa

Hasil penelitian dapat memberikan Informasi maupun pengetahuan mengenai aktivitas fisik serta manfaat dari melakukan aktivitas fisik yang baik benar dan tepat sehingga Mahasiswi/ masyarakat memiliki keinginan untuk berusaha mencegah PTM.

3. Peneliti

Diharapkan peneliti dapat menerapkan Instrumen yang digunakan dengan benar serta dapat termotivasi untuk meningkatkan aktifitas fisik dalam upaya mencegah PTM.

4. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan acuan maupun referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

E. Penelitian Terkait

- a. Hamrik *et al.* (2014) “*Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi dari aktivitas fisik dan aktivitas yang menetap serta perbedaan umur dan jenis kelamin di antara warga Republik Ceko dalam kategori dewasa. Hasil studi adalah 32,3% mempunyai tingkat rendah, 21,3% mempunyai tingkat sedang, dan 46,4% mempunyai tingkat aktivitas fisik tinggi. Dalam penelitian ini didapat bahwa seiring bertambahnya usia tingkat aktivitas fisik cenderung menurun. Sementara itu, laki-laki lebih aktif daripada perempuan. Relevansi penelitian dari Hamrik ini adalah penggunaan variabel tingkat aktivitas fisik dan instrumen penelitian yang sama yaitu *Global Physical Activity Questionnaire*. Dalam penelitian ini terdapat perbedaan yang terletak pada responden dalam penelitian ini peneliti akan mengambil sampel yang berbeda yaitu usia dengan rentang 18 – 21 tahun.
- b. Aditya (2016) “Tingkat Aktifitas Fisik Operarator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta”. Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan analisa data menggunakan analisis statistic deskriptif kuantitatif dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 operator (2,70%) dengan kategori tingkat aktivitas fisik tinggi, 25 operator (67,57%) dengan kategori tingkat aktivitas fisik sedang, dan 11 operator (29,73%) dengan kategori tingkat aktivitas fisik rendah. Dari hasil penelitian tersebut bahwa

sebagian besar tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa UNY memiliki tingkat aktivitas fisik sedang. Perbedaan penelitian yaitu terletak pada jumlah sampel yang akan diambil dan kategori rentang usia yang akan dijadikan sebagai responden penelitian. Serta untuk persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya ambil terletak pada penggunaan kuisioner GPAQ.

- c. Ramdhani (2012) “Pengaruh Pemberian Diet Rendah Karbohidrat terhadap Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh dan Presentase Lemak Tubuh di Catering Slimgourment”. Penelitian ini memiliki persamaan yaitu sama-sama menggunakan satu variabel, yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik diukur dengan menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Hasil studi 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 ($p < 0.05$).