

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) yang di kutip oleh Riyadi & Purwanto (2009), definisi sehat adalah keadaan yang sempurna mulai dari fisik, mental, sosial, keadaan yang terhindar oleh penyakit atau kecacatan. Salah satu yang mendukung kesehatan adalah aktivitas fisik yang teratur dimana aktivitas fisik adalah keseluruhan dari Bergeraknya tubuh dari otot-otot rangka yang butuh energi lebih sehingga fisik anggota tubuh dapat beraktivitas (WHO, 2016).

Aktivitas fisik menurut tingkatannya terdiri atas aktivitas ringan, sedang, dan berat (Ranggadwipa, 2014). Dalam kondisi tertentu, individu juga tidak beraktivitas, ketidakaktifan fisik merupakan suatu aktivitas yang tidak adanya suatu pergerakan atau kurangnya pergerakan tubuh untuk beraktivitas (WHO, 2015). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2013, menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik ringan di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan rentang umur lebih dari 10 tahun menurut karakteristik dan provinsi, masyarakat Daerah Istimewa Yogyakarta yang memiliki aktivitas fisik aktif adalah 79,2%. Kurang aktif menempati 20,8%. Berdasarkan durasi menurut waktu aktivitas fisik yang kurang dari 3 jam menempati 42,1%, 3 sampai 5 jam menempati 40,7%,

dan yang lebih dari 6 jam menempati 17,1% untuk kurang aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko dari berbagai penyakit kronis, dan juga beresiko lebih tinggi terhadap kematian di seluruh dunia setiap tahunnya dibandingkan dengan angka kematian yang disebabkan karena kelebihan berat badan (Obesitas) (Ranggadwipa, 2014).

Menurut *Kent Joint Strategic Needs Assessment* (Kent JSNA) 2015 aktivitas fisik berkontribusi sebagai penyebab kematian sebesar 17% dan dapat mengurangi harapan hidup sebesar 3 - 5 tahun. Presentase tersebut kita bisa menyimpulkan bahwa aktivitas fisik sangat berpengaruh untuk kesehatan tubuh mulai dari fisik maupun mental dan dapat memperkecil angka kematian dengan melakukan aktivitas fisik (Fairhurst, 2016). Aktivitas mendukung kesehatan karena memberikan beberapa manfaat yang positif bagi tubuh kita yaitu dapat menjaga tekanan darah, kolesterol, menjaga berat badan tetap stabil, mempertahankan kondisi jantung dan melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan tulang dan otot, menjaga kesehatan sendi, serta bisa menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup (Adhitya, 2016).

Ada banyak hadist yang menunjukkan perhatian islam terhadap aktivitas fisik dan membentuk jasmani lebih kuat. Salah satu hadits yang membahas tentang aktivitas fisik adalah hadits dari Umar Bin Al-Kaththab Radiallahu'anh, beliau bersabda:

“Ajarilah anak-anak kalian berenang, memanah, dan menunggang kuda”.

Dari hadist tersebut dapat kita lihat bahwa islam selalu mengajarkan segala sesuai yang baik bagi umatnya salah satunya dengan melakukan aktivitas berenang, memanah dan menunggang kuda yang telah di ajarkan beliau kepada kita semua agar selalu melakukan dan mengajarkan aktivitas fisik bagi semua kalangan usia.

Usia adalah suatu satuan hitung umur individu mulai dari kelahiran dia dan sampai pada hari kelahiran dia kembali dan akan bertambah terus sejalan dengan berjalannya waktu (Nursalam, 2015). Menurut Hurlock pembagian usia berdasarkan psikologi perkembangan dibagi menjadi 3 kelompok yaitu masa dewasa awal berlangsung antara usia 18-40 tahun, dewasa madya berlangsung antara usia 41-60 tahun, dan yang terakhir lanjut usia berlangsung lebih dari usia 60 tahun.

Menurut Arnet (2011), menyebutkan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa perkembangan yang memasuki tahap dewasa pertama sebagian besar individu pada masa ini perlu menyesuaikan diri dalam memasuki tahap dewasa awal sampai akhir masa dewasa awal. Masa dewasa awal akan benar-benar stabil dan matang pada umur 30 tahun. Menurut *Nederlandse Norm Gezond Bewegen* (NNGB) (2014), menyebutkan bahwa untuk aktivitas orang dewasa setidaknya setengah jam dan dilakukan lima kali dalam satu minggu untuk aktivitas sedang. Aktivitas fisik berat dilakukan tiga kali dalam satu minggu untuk lanjut usia dan orang dewasa awal. Dewasa awal merupakan suatu masa perkembangan

usia yang di mulai pada umur 18 tahun sampai umur 30 tahun dan akan berakhir pada umur 40 tahun (Santrock & Lemme, 2013).

Menurut studi di Malaysia oleh Poh dkk (2010) menunjukkan hampir 75% orang dewasa di Malaysia masih menggunakan transportasi pasif seperti mengendarai mobil dan sepeda motor untuk perjalanan sehari-hari mereka. Orang dewasa di Malaysia menggunakan transportasi aktif seperti berjalan kaki dan bersepeda sebanyak 21%. Jumlah populasi yang banyak menggunakan transportasi pasif maka akan berdampak pada sistem kesehatan pada usia dewasa.

Menurut RISKESDAS (2013) menyebutkan bahwa kegiatan olahraga pada dewasa awal semakin menurun dari hasil RISKESDAS pada tahun 2007 yaitu dari 67% turun menjadi 47% dan untuk kriteria pekerjaan pegawai masih di bawah 50% yaitu 47% untuk kegiatan aktivitas fisik sehari-hari seperti olahraga. Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh semua kalangan untuk mencapai hidup yang sehat dan tetap terjaga kesehatan tulang dan otot. Guru adalah salah satu kelompok yang termasuk dalam kelompok pegawai dimana sebagian besar kegiatan aktivitas yang dilakukan adalah belajar mengajar mulai dari berdiri yang lama dan duduk yang lama. Perlu disadari bahwa aktivitas fisik pada guru masih menjadi salah satu perhatian dimana hampir seluruh responden mulai bekerja dari pagi hingga sore. Salah satu yang masih menjadi permasalahan dalam aktivitas yang dilakukan setiap guru selama bekerja adalah sangatlah minim dalam aktivitas fisik dimana para guru yang

bekerja kebanyakan menghabiskan waktunya berdiri dan duduk selama proses belajar mengajar berjalan (Moray, 2016).

Berdasarkan latar belakang dan hasil observasi dan wawancara pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan kepala sekolah di beberapa sekolah dasar di SDN Tlogo, SDN Bangunjiwo, SDN Kasihan, SDN Padokan 2, dan SD Muhammadiyah Tamantirto. Melalui wawancara dengan beberapa kepala sekolah di daerah Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta di dapatkan hasil bahwa jadwal olahraga pada hampir semua sekolah hanya dilakukan dalam waktu satu bulan hanya satu kali untuk jadwal olahraga guru dan guru terlihat banyak yang menghabiskan waktu untuk duduk dan berdiri yang cukup lama. Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti maka peneliti ingin mengukur “Gambaran Tingkat Aktivitas Pada Usia Dewasa Awal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Gambaran Tingkat Aktivitas Pada Usia Dewasa Awal ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik berdasarkan karakteristik usia dan jenis kelamin dengan menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan *Metabolic Equivalent* (MET) pada dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

1. Profesi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu dan pengetahuan keperawatan dalam melakukan skrining dan memberikan informasi mengenai Gambaran Tingkat Aktivitas pada Usia Dewasa Awal di SDN Tlogo, SDN Bangunjiwo, SDN Kasihan, SD Ngrukeman, dan SD Muhammadiyah Tamantirto.

2. Responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi maupun pengetahuan tentang aktivitas fisik serta manfaat dari melakukan aktivitas fisik yang baik dan benar secara teratur sehingga responden dapat mengatur pola aktivitas fisik dengan baik dan benar.

3. Pengembangan ilmu

Diharapkan dengan penelitian ini mampu mengembangkan ilmu serta dapat memberikan informasi mengenai gambaran aktivitas fisik pada usia dewasa awal agar lebih baik lagi.

E. Keaslian Penelitian

1. Adhitya (2016) “Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta”. Tujuan yang ingin di capai dalam peninilitian ini adalah untuk mengetahi tingkat aktivitas fisik operator layanan internet mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Jenis dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantatif. Populasi dalam penelitian ini adalah operator layanan

internet mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 37 orang. Sementara itu, sampel pada penelitian ini merupakan seluruh populasi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang di adopsi dari *World Health Organization* (WHO) dan di klasifikasikan berdasarkan *Metabolic Equivalent* (MET). Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan dalam penelitian ini adalah dapat diketahui bahwa sebesar 67.57% (25 operator) mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang, sebesar 23.27% (11 operator) dalam kategori rendah, dan sebesar 2.70% dalam kategori tinggi. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang. Ada beberapa persamaan dan perbedaan dalam penelitian Adhitya (2016) dengan penelitian ini. Persamaan dengan penelitian Adhitya ((2016) terletak pada variabel yang akan di teliti yaitu tingkat aktivitas fisik. Perbedaan dengan penelitian Adhitya (2016) dengan penelitian ini yaitu terletak pada populasi, jumlah sampel, dan tempat penelitian. Populasi pada penelitian ini berfokus pada dewasa awal dengan rentang usia 18 – 40 tahun, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 43 responden, tempat penelitian dilakukan di SDN Tlogo, SDN Bangunjiwo, SDN Kasihan, SD Ngrukeman, dan SD Muhammadiyah Tamantirto

2. Erwinanto (2017) “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY”. tujuan yang ingin dii capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. jenis dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 169 orang dan total sampel yang di ambil sebanyak 74 siswa. Intrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* dengan validitas= 0.568, reliabilitas=0.721, dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun dengan validitas $p_a=0.960$ dan $p_i=0,711$, reliabilitas $p_a=0,720$ dan $p_i=0,673$). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Dalam penelitian ini terdapat kesimpulan bahwa hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0,003. Ada beberapa persamaan dan perbedaan penelitian Erwinanto (2017) dengan penelitian ini. Persamaan penelitian Erwinanto (2017) dengan penelitian ini terletak pada variable yang akan diteliti yaitu tingkat aktivitas fisik. Perbedaan penelitian Erwinanto (2017) dengan penelitian ini teletak pada jenis penelitian,

populasi, jumlah sampel, dan tempat penelitian. jenis dalam penelitian ini adalah penelitian univariat, populasi pada penelitian ini berfokus pada dewasa awal dengan rentang usia 18 – 40 tahun, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 43 responden, tempat penelitian dilakukan di SDN Tlogo, SDN Bangunjiwo, SDN Kasihan, SD Ngrukeman, dan SD Muhammadiyah Tamantirto.