

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Aktivitas Fisik

a. Definisi Aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan suatu pergerakan tubuh yang diakibatkan oleh otot-otot rangka dan tulang yang bergerak sehingga pergerakan tersebut memerlukan energi untuk menggerakkan tubuh manusia (WHO, 2010). Menurut Howley (2015), aktivitas fisik juga dapat di definisikan sebagai sebuah pergerakan tubuh yang di hasilkan dari kontraksi atau pergerakan tubuh yang dapat meningkatkan penggunaan energi dalam tubuh.

Aktivitas fisik merupakan salah satu pondasi atau pedoman penting yang paling mendasar di untuk kesehatan seluruh dunia dan mempunyai fungsi untuk tetap menjaga tubuh lebih bugar dan sehat (WHO, 2016).

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik berdasarkan jenis intensitasnya menurut Ranggadwipa (2014) dibagi menja beberapa tingkatan yaitu:

- 1) Aktivitas ringan adalah aktivitas yang dilakukan dengan jenis kegiatan 75% dari waktu yang digunakan untuk kegiatan duduk dan berdiri. Sedangkan 25% digunakan untuk kegiatan berdiri dan berpindah.

Contoh dari aktivitas fisik ringan seperti, duduk, berdiri, menyetrika, mencuci piring, menonton TV, dan berjalan perlahan.

- 2) Aktivitas fisik sedang merupakan aktivitas yang memerlukan energi yang sedikit lebih banyak dari aktivitas fisik ringan dengan jenis kegiatan 40% dari waktu kegiatan dilakukan aktivitas duduk dan berdiri. Sedangkan 60% dilakukan kegiatan berdiri dan berpindah. Contoh dari kegiatan fisik seperti, menanam tanaman, menggosok lantai, mencuci mobil, berrsepeda pergi dan pulang, berjalan dengan kecepatan sedang dan cepat, bermain bowling, golf, tenis meja, voly, berkuda dan berenang.
- 3) Aktivitas fisik berat merupakan aktivitas fisik yang memerlukan energi yang lebih besar dari aktivitas fisik ringan maupun sedang dengan jenis kegiatan 25% waktu yang digunakan untuk kegiatan fisik duduk dan berdiri, sedangkan 75% digunakan untuk berdiri dan berpindah. Contok aktivitas fisik berat seperti membawa barang yang berat, bersepeda dengan kecepatan 16-22 kilometer/jam, berkebun, bermain sepakbola, basket, *gym* angkat beban, dan berlari.

Klasifikasi Aktivitas fisik berdasarkan aktivitasnya menurut Kurpad dkk (2014) dapat dibagi menjadi:

1) Aktivitas tidur

Suatu kebutuhan aktivitas yang pasti kita lakukan seperti tidur pada malam hari dan pada siang hari.

2) Aktivitas di sekolah

Kegiatan-kegiatan yang biasa di lakukan di lingkungan sekolah antara lain seperti belajar di kelas, bermain pada jam istirahat, dan kegiatan lainnya di sekolah.

3) Aktivitas rumah tangga

Aktivitas yang biasanya dilakukan dilingkungan rumah seperti mengasuh anak, menyiapkan makan, mencuci pakaian, memasak, mengambil air, membersihkan rumah.

4) Aktivitas yang produktif

Aktivitas yang dilakukan dengan tujuan membuat sebuah karya seperti membuat kerajinan tangan, bertani, berkebun, pengrajin di pabrik, dan masih banyak lagi.

5) Aktivitas di luar sekolah

Aktivitas yang dilakukan di luar sekolah atau setelah jam sekolah seperti aktivitas perawatan dan kebersihan diri, bermain, istirahat, aktivitas sosial dan keagamaan.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Menurut WHO (2015) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik antara lain:

1) Gaya Hidup (*Life Style*)

Gaya hidup adalah salah satu faktor yang paling berpengaruh dalam menjaga kesehatan fisik dan dipengaruhi mulai dari status ekonomi, social, budaya, kultural, keluarga teman dan lingkungan yang dapat mempengaruhi individu khususnya dari segi kesehatan. Gaya hidup menetap (*Pasif Lifestyle*) merupakan suatu aktivitas yang rendah akan kegiatan fisik yang di tandai dengan duduk dan tidur dengan durasi yang lama termasuk pada saat kerja, di sekolah dan dimana saja. Gaya hidup seperti ini dapat memberikan dampak yang positif bagi kesehatan baik dari jangka waktu pendek maupun jangka waktu panjang. Dengan merubah gaya hidup (*Life Style*) dapat meminimalisir angka kesakitan (*Morbidity*) dan angka kematian (*Morbidity*).

2) Usia

Pada anak-anak terdapat tingkat aktivitas fisik yang lebih aktif dari anak usia muda. Penurunan tingkat aktivitas fisik dapat dilihat pada masa kanak-kanak sekitar umur 10 tahun sampai pada usia dewasa awal terutama pada anak perempuan.

3) Pendidikan (*Education*)

Faktor pendidikan (*Education*), merupakan salah satu kunci dari gaya hidup sehat. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik individu karena semakin tinggi pendidikan dan pendapatan suatu individu maka semakin tinggi tingkat keinginan untuk hidup lebih sehat lagi.

4) Lingkungan (*Environment*)

Pemeliharaan lingkungan dapat membantu dalam menjaga kesehatan dikarenakan lingkungan yang bersih dapat memberikan dampak yang positif dalam beraktivitas sehari-hari.

5) Hereditas atau Keturunan (*Heredity*)

Faktor keturunan juga dapat mempengaruhi suatu individu dalam beraktivitas dimana orang tua menurunkan kode genetik seperti penyakit. Penyakit yang diturunkan oleh salah satu atau kedua orangtua dapat menyebabkan individu tersebut terhambat dalam melakukan aktivitas fisik.

3. Dampak Kurang Aktivitas Fisik

Menurut WHO (2010), Kebiasaan aktivitas menetap (*pasif*) yang sering dilakukan terus-menerus mulai dari usia anak-anak hingga pada usia remaja dan dewasa yang akan memberikan efek negatif bagi kesehatan tubuh dan mulai dalam jangka waktu yang

pendek hingga jangka waktu yang panjang setelah menginjak usia lanjut. Berikut adalah beberapa resiko yang dapat terjadi dari dampak kurangnya aktivitas fisik seperti:

- 1) Resiko mengalami penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan kanker pada saat lansia.
- 2) Resiko mengalami kenaikan berat badan (*obesitas*).
- 3) Resiko mengalami gangguan mental seperti cemas, depresi, frustrasi. Serta demensia dan alzheimer setelah menginjak usia tua.
- 4) Berkurangnya ketahanan fisik setelah menginjak usia dewasa.
- 5) Berkurangnya kekuatan tulang (muskuloskeleta) saat pada usia lanjut.

4. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat memberikan manfaat bagi tubuh seperti menjaga tekanan darah, berat badan tetap normal, dan kolesterol tetap dalam rentang normal, menurunkan resiko penyakit jantung dan stroke, meningkatkan kekuatan otot jantung dan melancarkan sirkulasi darah, menjaga dan meningkatkan kekuatan tulang dan otot agar tetap sehat (Adhitya, 2016).

Menurut Dwimaswati (2015), berdasarkan Pusat Kesehatan Departemen Kesehatan RI aktivitas fisik memiliki keuntungan di antaranya sebagai berikut:

- 1) Aktivitas fisik dapat mencegah penyakit jantung, osteoporosis, tekanan darah tinggi, stroke dan sebagainya.
- 2) Aktivitas fisik dapat mengendalikan berat badan agar tetap normal.
- 3) Aktivitas fisik dapat menjaga tubuh tetap ideal dan proporsional.
- 4) Aktivitas fisik dapat melatih otot lebih lentur dan dapat memperkuat tulang.
- 5) Aktivitas fisik dapat menjaga tubuh tetap bertenaga agar tubuh selalu bugar dan dapat juga meningkatkan kepercayaan diri.
- 6) Aktivitas fisik dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan secara menyeluruh.

2. Mengukur Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan GPAQ dan dapat diklasifikasikan berdasarkan MET

a. *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) merupakan suatu instrument atau alat ukur penelitian dalam bentuk kuesioner yang di adopsi atau diambil dari WHO yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik pada masyarakat di seluruh dunia

termasuk indonesia (Hamrik, 2014).GPAQ adalah instrument yang terpercaya dan terbaik yang di rancang untuk menyajikan data valid tentang pola aktivitas, dan mampu beradaptasi dengan budaya-budaya di Negara-negara berkembang (WHO, 2010).

Tabel 2.1 klasifikasi *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) (Ranggawipa, 2014).

Jenis Aktivitas	Jenis Kegiatan	Contoh Aktivitas
Aktivitas Ringan	- Duduk atau berdiri : 75% - Berdiri dan berpindah : 25%	- Duduk, berdiri, cuci piring, memasak, menyetraka, menonton televisi.
Aktivitas Sedang	- Duduk atau berdiri : 40% - Berdiri dan berpindah : 60%	- Mengepel lantai, mencuci, berjalan santai dan cepat, berkuda, bermain tenis meja.
Aktivitas Berat	- Duduk atau berdiri : 25% - Berdiri dan berpindah : 75%	- Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22 km/jam), bermain sepakbola, basket volley, gym.

b. *Metabolic Equivalent* (MET)

Metabolic Equivalent (MET) merupakan suatu rasio laju metabolisme saat bekerja dan istirahat dan sering dipakai untuk mengklasifikasikan intensitas dari aktivitas fisik dan digunakan untuk menganalisis data yang di dapat dari GPAQ. Satu MET didefinisikan sebagai biaya energi atau pengeluaran energy untuk duduk dengan tenang, dan setara dengan konsumsi kalori 1 kkal / kg / jam (Ranggawipa, 2014). *American College of Sport Medicine* menyebutkan bahwa MET merupakan metode yang digunakan untuk menunjukan dan membandingkan kesetaraan intensitas dan

pengeluaran energi dari aktivitas fisik yang berbeda karena itu MET dapat digunakan sebagai pedoman umum untuk pengukuran intensitas tenaga kerja (Burini dkk, 2013).

Tabel. 2.2 Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan nilai *Metabolic Equivalent* (MET) (Ranggawipa, 2014).

Aktivitas Fisik	Nilai MET
Tinggi	- Kategori 1 (tingkat rendah) : <600 MET - menit/minggu.
Sedang	- Kategori 2 (tingkat sedang) : >600 MET – menit/minggu.
Rendah	Kategori 3 (tingkat tinggi) :> 3000 MET – menit/minggu.

3. Dewasa Awal

a. Pengertian Dewasa Awal

Istilah *adult* berasal dari kata *adultus* yang artinya “telah menjadi dewasa”. Menurut Arnet (2011), menyebutkan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa perkembangan yang memasuki tahap dewasa pertama dan kebanyakan pada masa ini individu harus perlu menyesuaikan diri dalam memasuki tahap dewasa awal sampai akhir masa dewasa awal. Masa dewasa awal mulai benar-benar stabil dan matang pada umur 30 tahun. Masa 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 Papilia dan Feldman (2014), Orang dewasa awal adalah Orang

yang mempunyai dua kriteria yaitu kemandirian dalam mengambil keputusan dan kemandirian ekonomi. Individu dikatakan dewasa pada saat dia mampu menanggung hidupnya, karir, serta keluarganya sendiri.

b. Ciri-ciri Masa Dewasa Awal

Menurut Hurlock (1991), yang di kutip oleh Pangeran (2016) ada beberapa ciri-ciri yang menonjol pada masa dewasa awal yaitu:

1) Masa dewasa awal sebagai “Masa Pengaturan”

Pada saat suatu individu mencapai usia dewasa awal, maka orang tersebut harus mempersiapkan diri untuk menanggung tanggung jawab dalam pekerjaan dan membangun rumah tangga.

2) Masa dewasa awal sebagai “Usia Reproduksi”

Pada masa dewasa awal suatu individu mulai mempersiapkan diri untuk mengawali peran baru dalam berkeluarga setelah merasa mampu dan akhirnya menikah. Kebanyakan mereka merasa mampu dalam berkeluarga setelah menyelesaikan pendidikan dan memulai kehidupan karir.

3) Masa dewasa awal sebagai “Masa Bermasalah”

Masa dewasa awal merupakan suatu masa dimana suatu individu dihadapkan dengan berbagai masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap pola kehidupan yang baru seperti membentuk keluarga baru dan masalah karir.

4) Masa dewasa awal sebagai “Masa Ketegangan Emosional”

Pada masa dewasa awal suatu individu akan menghadapi masalah dalam penyesuaian diri terhadap pola kehidupan baru yang membuat kebingungan dan keresahan emosional.

5) Masa dewasa awal sebagai “Masa Keterasingan Sosial”

Faktor pendidikan formal dan menghadapi pola kehidupan orang dewasa seperti berkeluarga dan memikirkan karir mengakibatkan suatu individu dengan usia dewasa awal mengalami kerenggangan hubungan dengan kelompok teman sebaya sebelumnya.

6) Masa dewasa awal sebagai “Masa Komitmen”

pada masa dewasa awal suatu individu sudah terlepas dari tanggung jawab orang tua sehingga mereka harus menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab yang baru, dan membuat komitmen-komitmen baru untuk menghadapi aspek-aspek kehidupan orang dewasa.

7) Masa dewasa sebagai “Masa Ketergantungan”

Pada masa ini walaupun telah diberikan kebebasan untuk hidup sendiri tetapi masih banyak yang masih bergantung kepada orang lain untuk menghadapi pola kehidupan orang dewasa.

8) Masa dewasa awal sebagai “Masa Perubahan Nilai”

Nilai-nilai yang sebelumnya di pegang pada masa muda akan berganti setelah melalui banyak pengalaman hidup dan memiliki hubungan social baru. Perubahan tersebut terjadi karena disebabkan oleh orang dewasa awal mulai melakukan penyesuaian diri dengan kelompok orang dewasa agar di terima oleh kelompok tersebut.

9) Masa dewasa awal sebagai “Masa Penyesuaian Diri dengan Cara Hidup Baru”

Masa dewasa awal adalah masa dimana suatu individu banyak mengalami perubahan pola hidup terutama pada masalah keluarga dan peran sebagai orang tua.

10) Masa dewasa awal sebagai “Masa kreatif”

Pada masa ini mereka sudah tidak terikat lagi dengan ketentuan orang tua dan responden-respondennya yang mengakibatkan mereka merasa bebas untuk melakukan apa saja yang mereka inginkan.

c. Perubahan Pada Usia Dewasa Awal

Menurut Potter dan Perry (2009), terdapat beberapa perubahan yang terjadi pada masa usia dewasa awal seperti:

1) Perubahan Fisik

Pada pertumbuhan fisik pada masa dewasa awal pada umumnya akan berhenti pada usia 20 tahun, kecuali pada

perempuan hamil dan menyusui. Orang dewasa awal pada umumnya sangat aktif, jarang mengalami penyakit parah jika dibandingkan dengan kelompok usia tua, cenderung mengabaikan gejala-gejala sakit fisik, dan lebih menunda untuk mencari pelayanan kesehatan.

2) Perubahan Kognitif

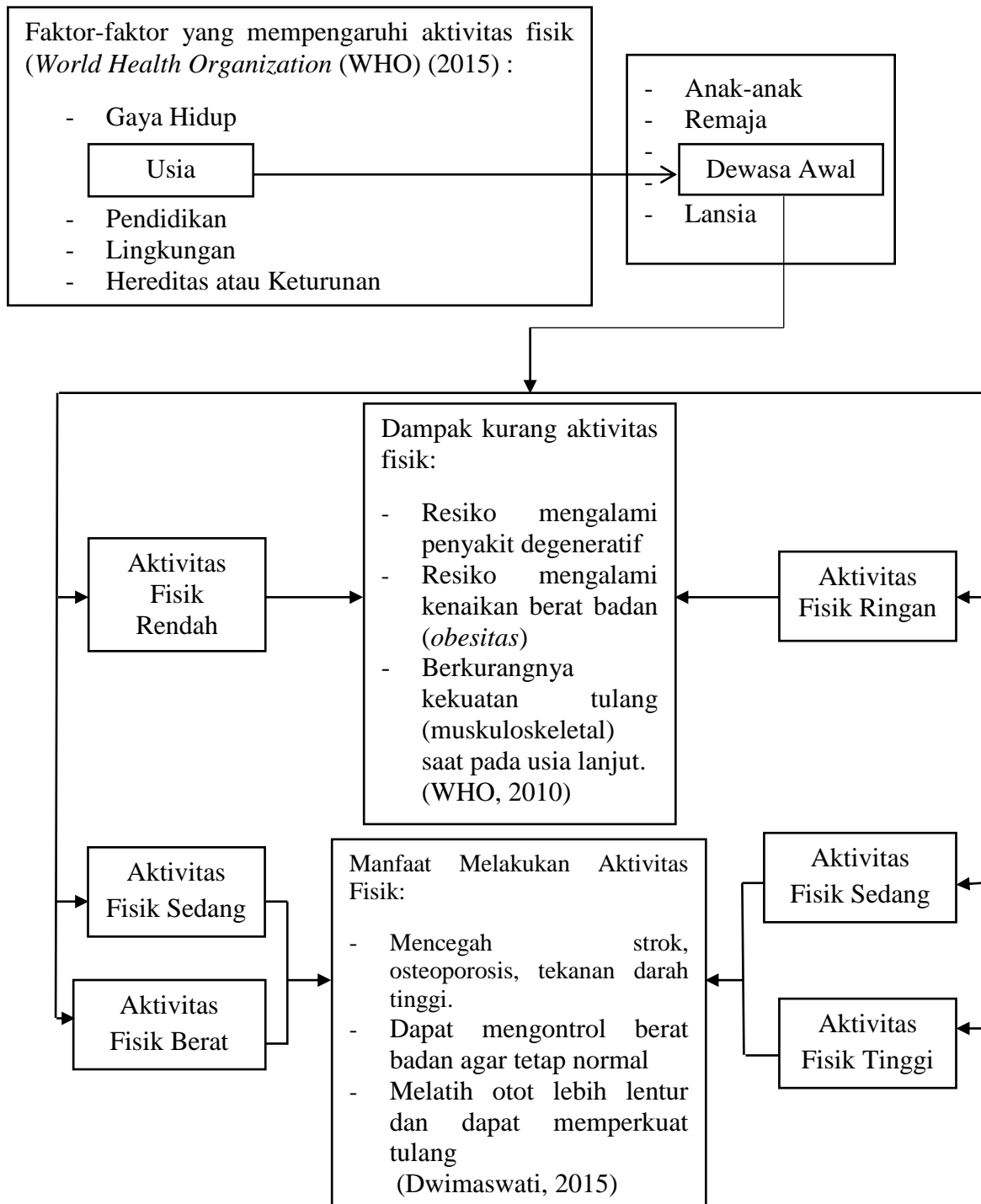
Pada masa ini kemampuan berfikir kritis akan meningkat secara teratur sesuai usia dewasa awal dan pertengahan. Pengalaman pendidikan formal dan informal, pengalaman hidup dan kesempatan untuk bekerja dapat meningkatkan konsep diri, kemampuan menyelesaikan masalah, dan keterampilan motorik individu. Mengenali bidang pekerjaan yang sesuai sangat penting untuk individu dewasa awal, dengan mengetahui keterampilan, bakat, dan karakteristik personal mereka, maka pilihan keputusan yang akan lebih mudah dan memuaskan.

3) Perubahan Psikososial

Masa dewasa awal biasanya terperangkap antara sifat tidak bertanggung jawab sewaktu remaja tetapi juga ingin dianggap sebagai orang dewasa. Pada usia 23-28 tahun, individu mulai memperbaiki persepsi diri dan kemampuannya untuk akrab dengan orang lain. Pada usia 29-34 tahun, individu melakukan banyak kegiatan untuk pencapaian dan penguasaan dengan

dunia sekitar. Sedangkan pada usia 35-43 merupakan waktu ujian terkuat dalam mencapai tujuan dan hubungan hidup individu. Individu membuat perubahan dalam diri, sosial, dan tempat kerjanya.

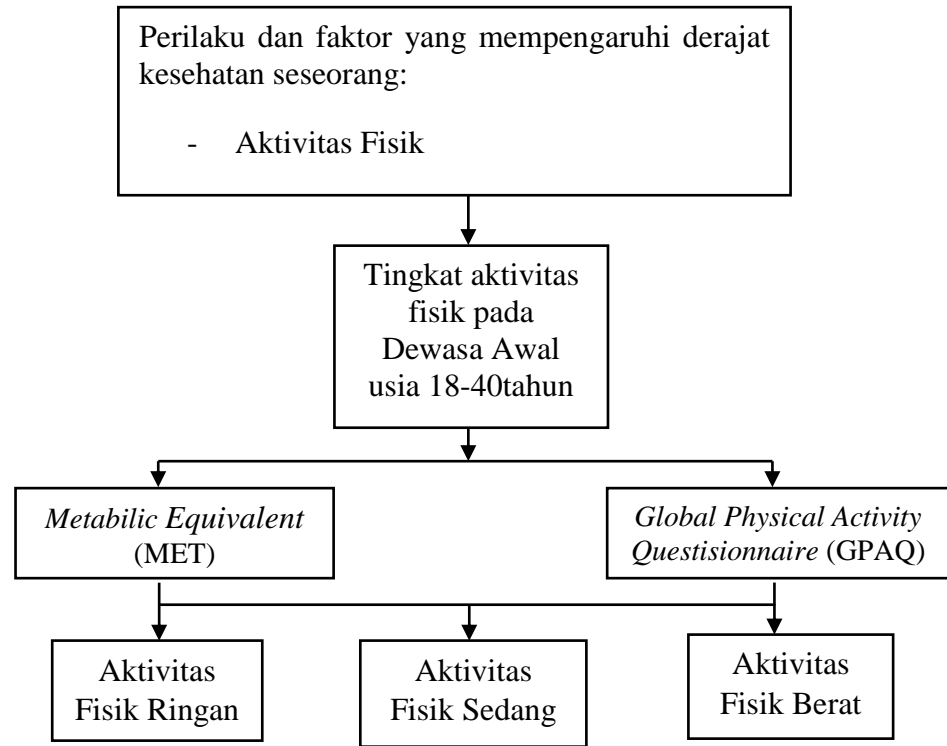
B. Kerangka Teori



Gambar2.1 Kerangka Teori

Sumber: (Adhitya, 2014; Ranggadwipa & Daniel, 2014; WHO, 2010; Dwimaswati, 2015)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep