

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sehat secara jasmani dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Menurut *World Health Organization* (WHO), definisi dari kata sehat adalah keadaan fisik yang utuh, kesejahteraan mental dan sosial, serta tidak ada penyakit atau kelemahan.¹ Berdasarkan definisi tersebut, kualitas hidup sendiri merupakan persepsi manusia mengenai posisi mereka dalam kehidupan pada konteks budaya setempat yang berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian. Kualitas hidup merupakan suatu konsep luas yang dipengaruhi secara kompleks oleh kesehatan fisik, keadaan psikologis, keyakinan pribadi, dan hubungan sosial dalam masyarakat.²

Kualitas hidup seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat aktivitas fisik, jenis kelamin, usia, dan status sosial ekonomi.³ Karena aktivitas yang dilakukan setiap orang berbeda-beda, maka kualitas hidup setiap orangpun berbeda. Aktivitas fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup, aktivitas masa lampau, saat ini, dan masa yang akan datang, kematian, keintiman hubungan, kesehatan mental, vitalitas, dan kondisi psikologis.⁴

Menurut jurnal "*Global Recommendations on Physical Activity for Health*" WHO menekankan pentingnya melakukan aktivitas fisik dalam meningkatkan kualitas hidup.⁵ Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu prioritas masalah kesehatan di masyarakat.⁶ Menurut Rikesdas,⁷ proporsi kurangnya aktivitas fisik pada masyarakat di Indonesia tahun 2013 adalah 26,1% dan meningkat menjadi 33,5% pada tahun 2018.⁸ Selain itu, data dari WHO menunjukkan bahwa proporsi kurangnya aktivitas fisik di Indonesia pada tahun 2016 berada di angka 23,5% untuk pria dan 21,7% untuk wanita.⁹ Seseorang yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi terbukti memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan lebih aktif dalam kegiatan sosial.¹⁰

Karantina di masa pandemi COVID-19 memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas fisik. Karantina selama pandemi dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik karena mahasiswa yang biasanya memiliki mobilitas tinggi seperti naik turun tangga dan berpindah-pindah kelas saat ini lebih sering menggunakan *gadget* untuk melakukan aktivitasnya seperti mengikuti kelas menggunakan zoom sehingga mahasiswa menjadi lebih sering duduk. Selain itu, karantina juga memiliki beberapa efek jangka panjang pada penyakit kardiovaskular, terutama terkait gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya berolahraga.¹¹

1.2 Rumusan Masalah

Sebagian besar mahasiswa kedokteran kurang beraktivitas fisik karena karantina masa pandemi COVID-19. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas hidup. Kualitas hidup yang baik dibutuhkan oleh mahasiswa kedokteran untuk dapat mengikuti pendidikan dengan baik dan kelak dibutuhkan dalam menjalankan profesinya sebagai dokter.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- Apakah aktivitas fisik yang dilakukan para mahasiswa mempengaruhi kualitas hidup mereka?

1.4 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat dua tujuan yang dapat dijabarkan menjadi dua kelompok yaitu tujuan umum dan tujuan khusus yang akan dibahas pada bagian di bawah ini.

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan di masa pandemi COVID-19.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui rata-rata tingkat aktivitas fisik mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan di masa pandemi COVID-19.
- Untuk mengetahui kualitas hidup mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan di masa pandemi COVID-19.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan dua manfaat yang berguna baik untuk penulis dan para mahasiswa kedokteran, yaitu manfaat akademik dan manfaat praktis.

1.5.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan akademik mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan di masa pandemi COVID-19.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan informasi untuk mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan terutama mereka yang kurang melakukan aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19.