

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM), merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian nasional maupun global pada saat ini. Data WHO tahun 2018 menunjukkan bahwa angka kematian karena PTM, mencapai 41 juta jiwa atau sama dengan 71% dari total semua kematian karena penyakit yang ada di dunia. Di negara dengan tingkat ekonomi rendah tingkat kematian sebesar 15 juta jiwa dan berusia kurang dari 60 tahun¹. Negara Indonesia untuk kasus penyakit tidak menular juga mengalami peningkatan. Data RISKESDAS menunjukkan prevalensi hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1% di tahun 2018. Begitu pula dengan prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5% dan kanker naik dari 1,4% menjadi 1,8%².

Penyakit tidak menular sendiri memiliki 2 faktor pencetus, yaitu: faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi antara lain usia, jenis kelamin, dan genetik. Faktor yang dapat dimodifikasi adalah faktor yang dapat diubah melalui kesadaran individu dan intervensi sosial. Faktor-faktor yang dapat dimodifikasi tersebut, yaitu merokok, konsumsi alkohol, pola makan yang buruk, dan kurangnya aktivitas fisik.

Remaja adalah fase perkembangan kritis untuk pembentuk pola hidup sehat dalam pencegahan PTM. Secara global sekitar 31% dewasa yang berusia di atas 15 tahun kurang aktif untuk melakukan gerakan fisik, menyebabkan sekitar 3,2 juta kematian pada tahun 2008. Berdasarkan WHO dan AAP, remaja dapat dibagi menjadi tiga fase, yaitu fase remaja awal dengan usia 10-14 tahun, remaja menengah dengan usia 15-16 tahun, dan fase remaja akhir dengan usia 17-20 tahun³. Di Indonesia tingkat prevalensi aktivitas fisik pada remaja akhir mengalami penurunan. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, tingkat kurangnya aktivitas fisik pada tahun 2013 sebesar 26,1% dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 33,5%.

Penelitian terkait aktivitas fisik perlu terus dikembangkan untuk mencari program intervensi yang dapat dilakukan. Salah satu kendala dari penelitian aktivitas fisik adalah ketersediaan pengukuran objektif. IPAQ adalah pengukuran yang bersifat subyektif, sudah dikenal luas sejak tahun 1998 dan telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia tahun 2000.

Sejauh ini penelitian yang mencoba melihat korelasi IPAQ dengan alat ukur objektif yang sederhana, seperti pengukuran nadi, laju pernafasan, dan tekanan darah masih terbatas. Penelitian menggunakan *Queen's College Step Test* dapat dijadikan sebagai alat ukur objektif. Penggunaan IPAQ dapat membantu mengukur tingkat aktivitas seseorang tanpa harus menggunakan instrumen alat pengukuran. Penelitian ini bermaksud mencari tahu apakah IPAQ memiliki korelasi dengan tingkat kebugaran kardiovaskular yang dinilai secara objektif sederhana pada populasi remaja akhir pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2. Rumusan Masalah

Prevalensi penyakit tidak menular semakin meningkat. Salah satu cara strategis untuk mencegah PTM adalah meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik masyarakat cenderung rendah, termasuk pada populasi remaja. Penelitian terkait aktivitas fisik perlu terus dikembangkan. Salah satu kendala adalah belum ditemukannya alat ukur aktivitas fisik objektif yang sederhana. Maka peneliti ini mau melihat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran kardiovaskular secara objektif dan sederhana.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antar variable tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi?

1.4. Tujuan Umum dan Khusus

1.4.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.4.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat aktivitas fisik
- b. Mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi
- c. Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

Penelitian ini dijalankan untuk dapat menemukan korelasi antara kebugaran kardiorespirasi dengan tingkat aktivitas fisik yang dialami oleh Mahasiswa FK UPH.

1.5.2. Manfaat Praktik

Ketika tercapainya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi informasi medis sehingga Mahasiswa FK UPH dapat lebih menyadari pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan.