

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kementerian Kesehatan (Kemenkes, 2017) menggambarkan aktivitas fisik sebagai suatu upaya untuk meningkatkan pengeluaran energi dengan melakukan gerakan tubuh. Aktivitas fisik harus dilakukan dengan benar dan tidak terburu-buru, minimal 30 menit sehari dalam intensitas sedang, agar manfaatnya dapat terlihat. Menurut Rosidin et al. (2020) aktivitas fisik merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan dalam meningkatkan status kesehatan tubuh. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Wahyudi (2020) kepada 50 mahasiswa, didapatkan hasil sebesar 20 mahasiswa dominan dalam melakukan aktivitas fisik setiap hari dan dua hari sekali dalam intensitas sedang, lama aktivitas fisik yang dilakukan cenderung berkisar 15-45 menit yang dilakukan pada pagi dan sore hari, sedangkan aktivitas fisik yang dominan dilakukan adalah bersepeda dan olahraga permainan.

Hadi (2020) menyebutkan olahraga merupakan salah satu hal yang harus dilakukan dalam masa pandemi COVID-19, seperti melakukan aktivitas fisik, di mana masyarakat dituntut harus tetap aktif berolahraga meskipun melakukan semua kegiatan dari rumah untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan juga untuk meningkatkan imunitas tubuh. Piercy et al. (2018) menyebutkan sekitar 80% orang dewasa di Amerika Serikat tidak cukup aktif dalam beraktivitas, di mana

pada tahun 2015 dan 2016 pada orang dewasa dan remaja hanya 26% pria, 19% wanita dan 20% remaja dilaporkan aktivitas fisiknya cukup. Ini membuktikan masih banyaknya masyarakat baik pria dan wanita yang jarang melakukan aktivitas fisik.

Almutari et al. (2018) yang telah melakukan penelitian pada mahasiswa baik itu perguruan tinggi kesehatan maupun non kesehatan didapatkan hasil penelitian dari 1656 responden menunjukkan bahwa skor rata-rata untuk dimensi perilaku aktivitas fisik ternyata lebih rendah secara proporsional dari dimensi yang lain dengan skor yaitu  $16.19 \pm 5.12$  atau 6-24%. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan dari perguruan tinggi kesehatan maupun non kesehatan yang berkaitan dengan faktor tanggung jawab kesehatan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Wardiani (2020) kepada mahasiswa tingkat akhir Universitas Kusuma Husada Surakarta mengenai tingkat kecemasan saat menjalani skripsi pada masa pandemi. Didapatkan hasil dari 166 responden sebanyak 45 responden (38,3%) tidak mengalami kecemasan atau normal, 10 responden (8,6%) mengalami kecemasan ringan, 27 responden (23,3%) mengalami kecemasan sedang, 18 responden (15,5%) mengalami kecemasan berat, dan 16 responden (13,8%) mengalami kecemasan sangat berat.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Tjio (2020) kepada mahasiswa pertama dan mahasiswa skripsi fakultas kedokteran di salah satu universitas swasta. Didapatkan hasil dari penelitian kepada 104 mahasiswa memperlihatkan adanya pengaruh penting dari aktivitas fisik dengan ansietas namun tidak untuk depresi mahasiswa pada tingkat pertama dengan nilai p-value antara aktivitas fisik dengan

ansietas sebesar 0,023. Sedangkan untuk mahasiswa tingkat akhir terdapat pengaruh yang penting antara aktivitas fisik dengan ansietas dan depresi dengan nilai p-value antara aktivitas fisik dengan ansietas dan depresi sebesar 0,014 dan 0,001. Kesimpulan penelitian tersebut mengatakan bahwa adanya pengaruh yang penting antara aktivitas fisik dengan ansietas dan depresi untuk mahasiswa skripsi.

Ashadi et al. (2020) yang telah melakukan penelitian mengenai rangkaian aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi pada mahasiswa fakultas olahraga dan non olahraga. Didapatkan hasil dari 573 responden terdapat perubahan yang signifikan pada rangkaian aktivitas olahraga mahasiswa fakultas olahraga maupun non olahraga baik sebelum dan selama masa pandemi dengan hasil nilai ( $p < 0,05$ ). Di mana terjadi penurunan rangkaian aktivitas olahraga selama masa pandemi COVID-19 dari mahasiswa fakultas olahraga dan terjadi peningkatan pola aktivitas olahraga antara mahasiswa non olahraga selama masa pandemi COVID-19.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti mengenai gambaran pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik di masa pandemi pada mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas swasta. Dilakukan pada 12 responden, didapatkan hasil bahwa sebesar 53,8% responden mengatakan jarang dalam melakukan aktivitas fisik, hanya 1-2 x dalam seminggu, dengan waktu 30 menit. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa tingkat akhir yang dalam tahap penyusunan skripsi dan telah kembali ke asrama sejak bulan November dan sedang melakukan praktik klinik di rumah sakit, didapatkan hasil

bahwa 6 dari 12 responden mempunyai beberapa kegiatan yang lainnya, seperti: olahraga (berenang, *jogging*, jalan santai, ataupun ngegym). Namun ada juga responden yang memiliki kegiatan seperti: hanya duduk mengerjakan tugas, nonton drama, dan bermain game *online*. Berbeda dengan mahasiswa tahun 1 dan 2 yang sedang melakukan pembelajaran *online* yang sebagian ada di rumah dan sebagian diasrama, mereka menjalankan klinik secara *online* dan mengerjakan tugas secara *online*.

Oleh sebab itu, berdasarkan data-data di atas dan dikarenakan sangat terbatasnya literatur hasil penelitian mengenai tingkat aktivitas fisik mahasiswa keperawatan tingkat akhir di masa pandemi COVID-19. Kami sebagai peneliti sepakat untuk melakukan penelitian kepada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di salah satu universitas swasta mengenai gambaran pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik selama masa pandemi, meliputi intensitas aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik dan manfaat aktivitas fisik. Dikarenakan mahasiswa keperawatan berperan penting untuk menjadi *role model* dalam melakukan perilaku hidup sehat seperti menerapkan aktivitas fisik di dalam kesehariannya terutama di dalam masa pandemi COVID-19 supaya menjaga tubuh untuk tetap sehat dan untuk meningkatkan imunitas tubuh.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dalam masa pandemi saat ini kita dituntut harus tetap melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, di mana kita harus tetap aktif dalam melakukan olahraga meskipun semua kegiatan yang kita lakukan dilakukan dari rumah. Di saat kita

melakukan aktivitas fisik secara rutin setiap minggu, kita bisa menjaga tubuh supaya tetap sehat serta meningkatkan imunitas.

Notoatmodjo (2012) mendefinisikan pengetahuan sebagai hasil tahu sesuatu terhadap objek menggunakan indra yang dimiliki. Masturoh dan Temesvari (2018) berpendapat pengetahuan tiap orang akan berbeda tergantung penangkapan dan penerimaan dari orang tersebut melalui indra yang dimiliki. Ada enam tingkatan pengetahuan, yaitu: tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*). Mengenai hal tersebut tingkatan pengetahuan menggambarkan tingkat pemahaman yang dimiliki orang tersebut setelah melalui berbagai proses.

Berdasarkan pemaparan yang telah dipaparkan di atas, peneliti berinisiatif dan tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana gambaran pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di salah satu universitas swasta.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan peneliti bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran pengetahuan mahasiswa keperawatan tingkat akhir tentang pentingnya aktivitas fisik di masa pandemi, meliputi intensitas aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik dan manfaat aktivitas fisik.

#### **1.4 Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan yang bisa diangkat dari penelitian ini bersumber pada permasalahan dan tujuan yang telah diuraikan peneliti yaitu “Bagaimana gambaran pengetahuan mahasiswa keperawatan tingkat akhir di salah satu universitas swasta tentang pentingnya aktivitas fisik di masa pandemi?”.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil yang diharapkan oleh peneliti dari penelitian ini yaitu dapat mengembangkan teori pada topik *nursing education* dengan konsep pengetahuan mengenai aktivitas fisik di kalangan mahasiswa.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, peneliti, penelitian selanjutnya dan dosen.

###### **1) Bagi Mahasiswa**

Diharapkan penelitian yang telah dilakukan bisa menambah wawasan serta meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang pentingnya aktivitas fisik di masa pandemi, serta diharapkan mahasiswa dapat menerapkan aktivitas fisik dengan intensitas yang sesuai.

###### **2) Bagi Peneliti**

Diharapkan penelitian yang telah dilakukan dapat menjadi pengalaman dalam melakukan penelitian di bidang keperawatan di masa pandemi.

### 3) Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya penelitian ini bisa menjadi data awal dan data pendukung dalam mengembangkan penelitian mengenai gambaran pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik di masa pandemi untuk penelitian selanjutnya.

### 4) Bagi Dosen

Diharapkan penelitian ini dapat membuat dosen untuk lebih aktif dalam mengenal mahasiswa melalui kebiasaan aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa. Selain itu, diharapkan dosen dapat memberikan wawasan tambahan kepada mahasiswa terkait aktivitas fisik di masa pandemi.