

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pandemi *Covid-19* memberikan dampak yang besar pada berbagai aspek kehidupan di seluruh dunia. Penyebaran virus yang begitu cepat mengharuskan setiap negara untuk melakukan isolasi untuk menghentikan virus tersebut semakin meluas, pembelajaran jarak jauh dan pembelajaran dari rumah diterapkan pada siswa sekolah dasar sampai perguruan tinggi sebagai bentuk isolasi yang dilakukan pemerintah. Hal ini juga dapat mempengaruhi perubahan pola hidup pada siswa dan masyarakat luas pada umumnya, salah satunya adalah pola aktivitas fisik.^{1,2}

World Health Organization (WHO) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai suatu gerakan yang menggunakan energi lebih dari 1,5 MET.^{3,4} Aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh WHO adalah 150 menit setiap minggunya.⁵ Namun angka ini mengalami penurunan menurut studi observasi yang dilakukan oleh Linda A Gallo dkk dan jurnal yang ditulis oleh Gusbakti R dkk.^{2,6} Hal ini dapat terjadi akibat pembatasan aktivitas fisik seseorang diluar rumah karena isolasi mandiri yang diberlakukan pemerintah untuk mengurangi penyebaran virus *Covid-19*.

Pembelajaran jarak jauh yang sudah diterapkan oleh setiap institusi pendidikan tinggi kepada mahasiswa memberikan suasana yang berbeda dalam aktivitas pembelajaran setiap harinya. Indeks prestasi semester (IPS) mahasiswa merupakan salah tolak ukur prestasi dan performa akademik mahasiswa⁷ selama pembelajaran jarak jauh saat ini. Salah satu yang dapat mempengaruhinya adalah aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut dan beberapa penelitian menemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan IPS.

Penelitian potong lintang yang dilakukan oleh Abdulmajeed Al-Drees dkk menemukan adanya asosiasi yang positif antara aktivitas fisik dengan IPS mahasiswa. Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Xiaofeng D Keating dkk, Wi Young So dkk, dan Walid El-Ansari dkk.⁸⁻¹¹

Penelitian *systematic review* yang dilakukan oleh Catherine N. Rasberry dkk, Rachel A. Sullivan dkk, dan Amika Singh dkk menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi akademik mahasiswa, dan penambahan aktivitas fisik dalam kegiatan pembelajaran akan meningkatkan performa akademik mahasiswa.¹²⁻¹⁴ Penelitian lain yang dilakukan oleh Joseph E. Donnelly dkk, Irene Esteban-Cornejo dkk dan Alicia L. Fedewa juga menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif yang nantinya akan mempengaruhi performa akademik siswa.¹⁵⁻¹⁷ Partisipasi siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan tim olahraga di sekolah juga berhubungan dengan performa akademik siswa yang baik.¹⁸⁻²⁰

Berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya, didapati bahwa terdapat bukti hubungan antara aktivitas fisik dengan IPS mahasiswa. Oleh karena itu, menurut peneliti, penelitian ini penting dilakukan karena aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi IPS mahasiswa yang dapat diubah. Indeks prestasi yang menggambarkan prestasi dan performa akademik mahasiswa adalah hal yang sangat penting bagi mahasiswa, sehingga penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan edukasi mengenai faktor yang mempengaruhi IPS, pada hal ini adalah perubahan aktivitas fisik.

1.2. Perumusan Masalah

Pada penelitian sebelumnya menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan IPS mahasiswa. Namun, penelitian-penelitian sebelumnya masih kurang dilakukan terhadap mahasiswa kedokteran atau pada masa pandemi saat ini. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk menemukan hubungan aktivitas fisik dan IPS mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan IPS mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui data mengenai aktivitas fisik dan IPS mahasiswa FK UPH selama pandemi.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran aktivitas fisik mahasiswa FK UPH selama masa pandemi.
- b. Mengetahui gambaran IPS mahasiswa FK UPH selama masa pandemi.
- c. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan IPS mahasiswa FK UPH selama masa pandemi.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

- a. Meningkatkan pengetahuan mahasiswa/i tentang hubungan antara aktivitas fisik dan IPS.
- b. Menyediakan data untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

1.5.2. Manfaat Klinis

- a. Menjadi bahan edukasi masyarakat tentang pentingnya menjaga aktivitas fisik.