

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka. Untuk melakukan aktivitas fisik memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik termasuk aktivitas saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan melakukan kegiatan rekreasi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan penyebab kematian tertinggi keempat di dunia sebanyak 6% kematian global.¹

Berdasarkan rekomendasi dari WHO, orang dewasa umur 18 - 64 tahun harus melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama 150 menit perminggu atau melakukan aktivitas fisik berat selama 75 menit perminggu atau melakukan kombinasi yang setara antara aktivitas fisik intensitas sedang dan berat mencapai setidaknya 600 MET-menit. Aktivitas fisik dapat memberi manfaat kesehatan tambahan dengan cara orang dewasa harus melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama 300 menit per minggu, atau setara. Kegiatan penguatan otot juga harus dilakukan dengan menggunakan kelompok otot mayor selama 2 hari atau lebih dalam seminggu.¹

Indeks massa tubuh (IMT), adalah berat badan individu dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg / m^2), IMT telah banyak digunakan untuk menentukan obesitas di seluruh populasi di dunia.²

Beberapa penelitian sebelumnya, banyak yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh. Berdasarkan penelitian Little et. al, tahun 2016 pada jurnal BMC obesity ditemukan bahwa setiap jam aktivitas fisik intensitas sedang berhubungan dengan penurunan BMI sebesar $0,085 \text{ kg} / \text{m}^2$ dan didapatkan nilai $p = 0.034$. Pada penelitian tersebut,

Little et. al menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dari WHO untuk mengukur aktivitas fisik.³

Berdasarkan penelitian Gradsdalsmoen et. al, tahun 2019 frekuensi olahraga berhubungan dengan peningkatan kemungkinan seseorang menjadi obesitas. Semakin jarang dia berolahraga, semakin tinggi kemungkinan memiliki BMI di atas 30. Didapatkan nilai $p < 0.001$.⁴

Hasil data yang diperoleh dari penelitian Indahsari et. al, tahun 2019 mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan hampir sempurna antara aktivitas fisik dengan IMT pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya (FK UWKS) angkatan 2016 dan 2017.⁵ Berdasarkan hasil penelitian Indahsari et. al, tahun 2019 sebelum masa pandemi COVID-19, sebagian besar responden penelitiannya melakukan aktivitas fisik yang tergolong tidak pernah yaitu sebanyak 46%, kadang sebanyak 34,7%, dan 19,4% tergolong selalu melakukan aktivitas fisik.⁵

Berdasarkan penelitian Martin et. al, tahun 2016 menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT. Pada penelitiannya, Martin menyatakan bahwa lebih sering melakukan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan IMT yang lebih rendah pada responden penelitiannya. Didapatkan p -value = 0,991 ($p > 0,05$).⁶

Pada akhir Desember 2019, muncul wabah pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya. Wabah ini ditandai dengan demam, batuk kering, kelelahan, dan gejala gastrointestinal. Wabah ini muncul pertama kalinya di Pasar Grosir Makanan Laut Huanan, di Wuhan, Hubei, China pada Desember 2019 dan melibatkan sekitar 66% staf di sana. Pada bulan Januari 2020, ribuan orang di China terinfeksi oleh penyakit pneumonia ini. Penyakit tersebut juga menyebar ke negara lain, seperti Thailand, Jepang, Korea, Vietnam, Jerman, Amerika Serikat, dan Singapura. Tanggal 6 Februari 2020, wabah ini sudah tersebar ke 25 negara dengan total 28.276 kasus yang dikonfirmasi dan 565 kematian secara global

didokumentasikan oleh WHO. Patogen wabah tersebut kemudian diidentifikasi sebagai beta-coronavirus baru, bernama *2019 novel coronavirus (2019-nCoV)*.⁷

Pada tanggal 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan kasus pertamanya yang diduga ditularkan dari orang asing yang berkunjung ke Indonesia. Pada 16 Maret 2020, Indonesia menerapkan pembelajaran jarak jauh (PJJ) kepada semua murid dan mahasiswa Indonesia untuk membatasi transmisi COVID-19. Kasus di Indonesia semakin bertambah, hingga tanggal 16 September 2020 terdapat 228.993 kasus positif dengan kematian mencapai 9.100 jiwa. Indonesia termasuk salah satu negara dengan angka kematian tertinggi di dunia.^{8,9}

Mahasiswa fakultas kedokteran (FK) cenderung memiliki jadwal yang lebih padat dibandingkan mahasiswa jurusan lain, hal ini dapat menyebabkan mahasiswa FK sangat minim melakukan aktivitas fisik karena keterbatasan waktu. Hal ini didukung oleh data dari penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa FK-UWKS dan menunjukkan bahwa mahasiswa FK-UWKS mayoritas tidak pernah melakukan aktivitas fisik dan hanya sedikit yang rutin melakukan aktivitas fisik.

Sampai saat ini, belum ada penelitian yang membahas tentang aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Terjadinya pandemi COVID-19 yang mengharuskan seluruh mahasiswa melakukan PJJ juga dapat menyebabkan dampak terhadap perubahan kebiasaan aktivitas fisik pada mahasiswa. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut.

1.2. Perumusan Masalah

- Aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa kedokteran sangatlah minim sebelum pandemi COVID-19.
- Penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan IMT ini masih minim dilakukan pada mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu, penelitian kali ini ingin melihat hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT pada mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (FK UPH) selama pandemi COVID-19.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT mahasiswa FK UPH saat masa pandemi COVID-19?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan IMT mahasiswa FK UPH pada saat pandemi COVID-19.

1.4.2. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa FK UPH pada masa pandemi COVID-19.
- 2) Untuk mengetahui IMT mahasiswa FK UPH pada masa pandemi COVID-19.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan IMT.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah wawasan tentang kebiasaan aktivitas fisik mahasiswa selama pandemi COVID-19.

1.5.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi seluruh kalangan masyarakat mengenai hubungan aktivitas fisik dengan IMT pada mahasiswa FK UPH selama pandemi COVID-19.