

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Virus SARS COV-2 yang telah tersebar di seluruh negara selama dua tahun ini telah memberikan perubahan secara signifikan bagi kita. Setiap negara mempunyai kebijakan masing-masing dalam mengurangi penyebarluasan virus ini. Berbagai macam peraturan yang telah ditetapkan, salah satunya adalah pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Dalam keadaan yang seperti ini, kita semua diharuskan untuk mengisolasi diri dari kerumunan dan dikarenakan hal tersebut, segala aktivitas yang biasa kita lakukan diluar menjadi terbatas.

PSBB dan PPKM yang diterapkan oleh pemerintah, membuat berbagai macam pekerjaan yang biasanya kita lakukan di luar menjadi di rumah (*Work from Home*). Efek dari pemberlakuan PSBB dan PPKM tersebut tidak hanya berdampak pada seseorang yang bekerja, tapi juga berdampak bagi para pelajar dan mahasiswa yang mengharuskan mereka untuk melakukan pembelajaran dari rumah, dan akhirnya membuat mereka untuk beradaptasi dengan keadaan pembelajaran yang berbeda dari suasana di sekolah. Perubahan yang signifikan ini membuat para pejuang akademis harus beradaptasi dengan keadaan baru, oleh karena itu dengan menggunakan *Grade Point Average* (GPA), kita dapat melihat keefektifitasan dari metode pembelajaran daring ini, sebab banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi performa belajar dari seseorang dimasa pembelajaran jarak jauh ini.

Selain itu, keadaan yang baru ini membuat beberapa perubahan dalam pola hidup kita, salah satu diantaranya adalah olahraga. Olahraga adalah sebuah aktivitas yang dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh dan setidaknya kita harus berolahraga selama minimal

150-300 menit setiap minggunya.<sup>1</sup> Namun, dikarenakan kebijakan dari pemerintah, membuat aktivitas fisik kita menjadi terbatas. Alhasil membuat kebanyakan orang hanya berdiam diri atau tidak melakukan olahraga rutin selama di rumah, dikarenakan oleh beberapa faktor. Yang menimbulkan perubahan berat badan pada masyarakat yang diakibatkan oleh kurangnya olahraga, bosan, depresi, perubahan pola makan, dll.<sup>2</sup> Kenaikan berat badan yang terjadi, menjadi salah satu motivasi seseorang untuk mulai melakukan olahraga, hal tersebut selain untuk menjaga dan mempertahankan berat badan tubuh yang ideal, olahraga juga dapat bermanfaat untuk kesehatan tubuh secara umum. Yaitu dapat meningkatkan kekuatan tulang, otot, jantung, dan menjaga berat badan ideal.<sup>1</sup> Kejadian tersebut juga dapat terjadi pada mahasiswa, dengan sibuknya jadwal kuliah dan pemberlakuan kebijakan pemerintah, membuat kegiatan olahraga lebih jarang lagi untuk dilakukan.

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya masih didapatkan hasil yang berbeda antara olahraga rutin dengan prestasi akademik seorang mahasiswa. Selain itu, dikarenakan kebijakan pemerintah yang mengharuskan kita untuk melakukan pembelajaran dari rumah, penelitian ini penting untuk dilakukan karena olahraga rutin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi dalam bidang akademik seorang mahasiswa. Terlebih lagi penelitian ini juga dapat dilakukan sebagai edukasi untuk seorang mahasiswa mengenai faktor yang dapat mempengaruhi prestasi mereka dalam bidang akademik. Penelitian ini meneliti hubungan olahraga rutin dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama pandemi Covid-19.

## **1.2 Rumusan Masalah**

- Masih terdapat kontroversi antara hubungan olahraga rutin dengan prestasi akademik pada beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.
- Hubungan olahraga rutin dengan prestasi akademik masih belum banyak yang meneliti pada mahasiswa FK.
- Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya masih belum ada yang dilakukan di masa pandemi Covid-19.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Apakah terdapat hubungan antara olahraga rutin dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama pandemi Covid-19?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara olahraga rutin dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama pandemi Covid-19.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- Untuk mengetahui rutinitas olahraga mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama pandemi Covid-19.
- Untuk mengetahui prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama pandemi Covid-19.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Akademik**

- Menjadi referensi untuk penelitian berikutnya terkait dengan hubungan antara olahraga rutin terhadap prestasi akademik
- Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai hubungan olahraga rutin dengan prestasi akademik

### **1.5.2 Manfaat Klinis**

Memberikan informasi terhadap masyarakat mengenai hubungan antara olahraga rutin dengan prestasi akademik, dengan harapan dapat mengetahui seberapa besar pengaruh olahraga rutin terhadap prestasi akademik.