

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja umur 17 – 21 adalah remaja fase lanjut yang mengalami fase pubertas. Pubertas merupakan sebuah periode dimana terdapat perubahan fisik (seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan), kematangan karakteristik seksual (pembesaran buah dada dan perkembangan pinggang pada perempuan, tumbuh kumis/jenggot dan perubahan suara menjadi lebih dalam pada laki-laki, ketertarikan terhadap lawan jenis, dsb), dan mental (idealis, ingin menjadi pusat perhatian, mencari identitas diri, dsb). Perubahan ini membuat remaja memiliki perhatian khusus terhadap penampilan fisik mereka.<sup>1</sup> Preokupasi pikiran terhadap penampilan ini dapat berdampak pada perubahan aktivitas fisik remaja, dan pada akhirnya kualitas hidup remaja.

Kualitas hidup atau *Quality of Life* (QoL) merupakan sebuah konsep yang bertujuan untuk meringkas keadaan sebuah populasi maupun seorang individu mengenai elemen positif dan negatif dari keseluruhan eksistensinya pada titik waktu tertentu. Sebagai contoh, aspek umum QoL termasuk kesehatan pribadi (secara fisik, mental, dan spiritual), hubungan, status pendidikan, lingkungan kerja, status sosial, kekayaan, rasa aman dan keselamatan, kebebasan, otonomi dalam pengambilan keputusan, kepemilikan sosial, dan lingkungan fisik mereka. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan QoL sebagai evaluasi subjektif dari persepsi seseorang mengenai realitas mereka tergantung tujuan mereka seperti yang diamati melalui lensa budaya dan nilai-nilai yang mereka pegang.<sup>2</sup>

Aktivitas fisik merupakan serangkaian pergerakan seseorang yang melibatkan potensi produktivitas dan kreativitas. Pergerakan ini bisa dipengaruhi oleh minat, emosi, ide, instruksi, dan hubungan dari masing-masing individual.<sup>3</sup>

## **1.2 Rumusan Masalah**

Aktivitas fisik pada remaja umur 17 – 21 di populasi Asia, terutama Indonesia belum pernah dicari hubungannya dengan kualitas hidup. Studi mengenai kualitas hidup sebelumnya berpusat pada populasi lansia, sehingga tingkat kualitas hidup pada remaja tidak diketahui. Literatur sebelumnya melakukan penelitian pada populasi lansia, maka dari itu penelitian ini akan berfokus terhadap populasi remaja.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada remaja umur 17 – 21?
2. Bagaimana tingkat kualitas hidup pada remaja umur 17 – 21?
3. Berapa lama durasi aktivitas fisik pada remaja umur 17 – 21?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada remaja umur 17 – 21.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui tingkat kualitas hidup pada remaja umur 17 – 21 di Jabodetabek.
2. Mengetahui durasi aktivitas fisik pada remaja umur 17 – 21 di Jabodetabek.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat untuk peneliti**

Memenuhi persyaratan akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu.

### **1.5.2 Manfaat untuk keilmuan**

1. Memberikan gambaran mengenai dampak aktivitas fisik terhadap kualitas hidup remaja umur 17 – 21 di Jabodetabek.
2. Memberikan kontribusi data kualitas hidup pada remaja umur 17 – 21 di Jabodetabek.

### **1.5.3 Manfaat untuk institusi**

Mengetahui data aktivitas fisik dan kualitas hidup pada remaja umur 17 – 21 di Jabodetabek.

