

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO, aktivitas fisik diartikan sebagai semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi.¹ Kegiatan fisik meliputi seluruh aktivitas termasuk aktivitas pada waktu santai. Menurut penelitian yang dilakukan pada 46 negara oleh Althoff dkk, Indonesia merupakan mempunyai rata-rata 3153 langkah per harinya, menempatkan Indonesia diperingkat terakhir dalam rata-rata langkah per hari.² Dari data tersebut, Indonesia memiliki tingkat rata-rata aktivitas fisik yang rendah.³ Menurut Riskesdas 2018, penduduk Indonesia berusia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018.^{4,5} Di Sumatera Barat, 39,4% penduduknya mempunyai aktivitas fisik yang kurang.⁴ Rendahnya tingkat aktivitas fisik di Indonesia menjadi perhatian khusus terhadap kesehatan masyarakat, terlebih dengan adanya pandemi COVID-19.

Angka terkonfirmasi COVID-19 terus bertambah sejak diumumkannya pandemi oleh *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020. Terdapat lebih dari 500 juta kasus terkonfirmasi positif dan terdapat lebih dari enam juta kematian di dunia terhitung sejak bulan Juni 2022.⁶ Virus ini terus mengalami mutasi dan penambahan varian baru. Tercatat sejak tanggal 25 Januari 2022, terdapat lima *Variants of Concern* yaitu, *Alpha*, *Beta*, *Gamma*, *Delta*, dan yang terbaru yakni, varian *Omicron*.⁷

Pandemi COVID-19 memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik seseorang.⁸ Penelitian terhadap tingkat aktivitas fisik pada masa pandemi menunjukkan penurunan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa⁹⁻¹¹ Hal ini merupakan hal yang perlu menjadi perhatian dikarenakan kegiatan fisik yang rutin dapat mencegah penyakit tidak menular (*non communicable disease*) seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, bahkan kanker.¹ Kegiatan fisik dapat mempertahankan berat badan tubuh yang ideal serta meningkatkan kesehatan mental seseorang.¹ Penurunan aktivitas fisik seseorang dapat meningkatkan risiko

seseorang untuk menjalani gaya hidup sedenter. Gaya hidup ini dapat meningkatkan risiko dari prevalensi diabetes melitus tipe 2, hipertensi, peningkatan kadar trigliserida, obesitas, osteoporosis, bahkan kanker.¹²

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh.¹³ Status gizi akan memengaruhi pertumbuhan, pertahanan tubuh, perkembangan otak, produksi tenaga, serta perilaku seseorang.¹² Untuk mengukur status gizi seseorang secara sederhana, dapat digunakan perhitungan indeks massa tubuh (IMT). Indeks massa tubuh adalah hasil perhitungan berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2).¹⁴

Masalah gizi di Indonesia dinilai masih tinggi. Secara nasional status gizi di Indonesia terus mengalami perbaikan yang signifikan.¹⁵ Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, kasus gizi kurang menurun 1,9% dari tahun 2013. Prevalensi stunting juga turun 6,4% dari tahun 2013.¹⁵ Menurut Riskesdas 2018, di Sumatera Barat, mayoritas penduduknya memiliki status gizi yang normal yaitu sebesar 56,7%. Akan tetapi, 20,4% penduduk Sumatera Barat tergolong obesitas, 13,1% memiliki berat badan berlebih, dan 10,8% memiliki berat badan kurang.¹⁶ Pandemi COVID-19 membawa dampak terhadap status gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Bolang dkk¹⁷ menunjukkan kejadian penurunan kategori status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi pada masa pandemi COVID-19. Hal ini merupakan hal yang buruk mengingat status gizi seseorang dapat menentukan kerentanan seseorang dalam menjangkit COVID-19 serta keparahan gejala COVID-19 pada orang yang terjangkit.¹⁸

Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa merupakan penelitian yang masih beragam hasilnya. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik terhadap status gizi.¹⁹⁻²² Beberapa penelitian tidak menunjukkan hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap status gizi.^{23,24} Kekurangan pada penelitian sebelumnya²⁰ yaitu menggunakan kuesioner dalam mengukur antropometri sehingga bisa berpotensi menimbulkan interpretasi status gizi yang salah.²⁵

Status pandemi COVID-19 masih terus berlaku hingga Mei 2022. Akan tetapi, terjadi penurunan kasus COVID-19 menurun secara signifikan sejak bulan Februari 2022. Hal ini membuat sistem pembelajaran di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menjadi sistem tatap muka. Vaksinasi COVID-19 juga semakin banyak disebar dengan tersedianya vaksin *booster* COVID-19 ketiga di Indonesia. Dengan pulihnya Indonesia dari pandemi COVID-19, Menteri Koordinator Bidang Perekonomian, Airlangga Hartanto menyatakan bahwa kasus COVID-19 di Indonesia secara keseluruhan masih dalam tahap yang baik bila dibandingkan dengan negara lain.²⁶

Diperlukan penelitian kembali dalam mengetahui tingkat aktivitas fisik dan status gizi Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas pada masa transisi pandemi COVID-19 seiring dengan menurunnya kasus COVID-19 dan kegiatan pembelajaran yang sudah tatap muka. Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019 mengingat hasil dari penelitian sebelumnya yang menghubungkan aktivitas fisik dan status gizi masih beragam.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2019 pada masa pandemi COVID-19?
2. Bagaimana gambaran status gizi mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2019 pada masa pandemi COVID-19?
3. Bagaimana hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2019 pada masa pandemi COVID-19?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2019 pada masa COVID-19 tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2019 pada masa pandemi COVID-19 tahun 2022.
2. Mengetahui gambaran status gizi mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2019 pada masa pandemi COVID-19 tahun 2022
3. Mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019 pada masa pandemi COVID-19 tahun 2022.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah kontribusi terhadap ilmu pengetahuan sebagai gambaran status gizi, tingkat aktivitas fisik, serta hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas andalas pada masa pandemi COVID-19.

1.4.2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Untuk meningkatkan kesadaran bagi kampus untuk mempertimbangkan pembuatan gerakan maupun kebijakan baru untuk meningkatkan kesehatan dari mahasiswa setelah melihat gambaran tingkat aktivitas fisik dan status gizi mahasiswa

1.4.3. Manfaat Bagi Penelitian lain

Penelitian ini dapat dikembangkan dan sebagai referensi dalam penelitian lain.