

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Era globalisasi yang semakin berkembang dan peningkatan berbagai macam teknologi yang memudahkan semua kegiatan, seperti diciptakannya *remote control*, komputer, *lift*, *escalator*, dan peralatan canggih lainnya menyebabkan keadaan hipokinetik, *low body movement*, atau kurang bergerak (Hasibuan, 2010). Prevalensi penduduk Indonesia pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dengan kategori aktivitas fisik yang kurang pada umur 15 – 19 tahun dan 20 – 24 tahun berturut – turut sebanyak 35,4% dan 26,1%. Selain itu, prevalensi aktivitas fisik yang kurang 24,8% ditemukan pada penduduk Indonesia tamatan Sekolah Menengah Atas (SMA)/ *Madrasah Aliyah (MA)*. Terdapat 22 provinsi di Indonesia yang aktivitas fisik penduduknya tergolong kurang aktif di atas rerata Nasional, salah satunya provinsi Sumatera Barat dengan perilaku *sedentary*  $\geq 6$  jam per hari sebanyak 30,3% (Kemenkes RI, 2013).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi (*World Health Organization (WHO)*, 2013a). Menurut Departemen Kesehatan RI (2007), aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik atau latihan fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) dan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani (Wardani dan Roosita, 2008).

Selain bermanfaat dalam kesehatan, aktivitas fisik atau olahraga dapat memengaruhi keadaan psikologi termasuk depresi, kecemasan, dan stress (Paiman, 2009). Aktivitas fisik juga dapat memengaruhi fungsi kognitif yang berhubungan dengan perhatian dan proses mengingat, yaitu dengan cara meningkatkan suplai darah ke otak, massa otak, memori, dan juga penghantaran sinaps ke otak pada orang dewasa (Toit *et al.*, 2011).

Berdasarkan intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi 4 jenis, antara lain aktivitas fisik berat, sedang, ringan, dan inaktivasi (*World Cancer Research Funds*, 2007). Departemen Kesehatan RI (2007) menyarankan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur minimal 30 menit dalam sehari. Aktivitas fisik dapat berupa olahraga seperti *push up*, lari ringan, tenis, yoga, *fitness*, senam, bermain bola, bermain tenis, dan angkat beban. Selain olahraga, aktivitas fisik dapat berupa kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berkebun, bermain, dan menari (*WHO*, 2012).

Aktivitas fisik memberikan pengaruh yang baik terhadap kinerja otak. Penelitian oleh Coe *et al.* (2006) menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat meningkatkan rangsangan dan menurunkan kebosanan, sehingga dapat meningkatkan perhatian terhadap pelajaran. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesegaran jasmani. Menurut Grissom (2005), kesegaran jasmani berhubungan positif dengan prestasi belajar. Siswa dengan kesegaran jasmani yang baik cenderung mendapatkan prestasi belajar yang baik. Indikator keberhasilan pembelajaran seorang mahasiswa salah satunya dapat dilihat dari pencapaian prestasi belajarnya (Sadler, 2010).

Prestasi belajar merupakan penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran dan ditunjukkan dengan nilai hasil tes belajar (Nurmasyita, 2007). Bagi remaja, prestasi belajar merupakan hal yang penting. Remaja mulai melihat kesuksesan dan kegagalan sebagai gambaran keberhasilan di masa depan (Santrock, 2003). Remaja merasa bangga dengan prestasi yang diraih. Keinginan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik akan memotivasi remaja untuk lebih berusaha (Gunarsa, 2004).

Fakultas Kedokteran Universitas Andalas merupakan salah satu universitas di Indonesia yang menerapkan sistem pembelajaran *problem based learning (PBL)*. Dalam *PBL*, mahasiswa mempunyai beban kuliah yang meningkat karena mahasiswa dituntut untuk belajar mandiri di luar jam kuliah, sehingga kerap kali tidak sempat untuk melakukan berbagai aktivitas fisik lainnya. Alasan pelajar tidak melakukan aktivitas fisik menurut penelitian di Mexico, antara lain lelah (31%), sibuk (19%), dan mempunyai banyak pekerjaan rumah (13%) (Guerrero *et al.*, 2012). Padahal, peningkatan beban kuliah ini harus diimbangi dengan kesegaran jasmani untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar.

Pada penelitian oleh Anindita (2014) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang, terdapat hampir sebagian mahasiswa angkatan 2011 – 2013 memiliki kategori aktivitas fisik yang kurang, yaitu sebanyak 40%. Selain itu, survei awal yang penulis lakukan pada 20 mahasiswa angkatan 2015 di blok 1.4 menunjukkan 40% memiliki aktivitas fisik yang kurang dan 15% dari 20 orang tersebut di samping aktivitas fisik kurang juga prestasi belajarnya kurang. Padahal, delapan survei kesehatan yang melibatkan populasi yang mewakili anak – anak dan remaja dari Amerika, Inggris, Hongkong, dan Australia mendapatkan korelasi

positif antara partisipasi dalam aktivitas fisik dan prestasi akademik (Troost, 2007). Apakah ada hubungan kurangnya aktivitas fisik dengan prestasi belajar yang kurang pada mahasiswa angkatan 2015 perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan data di atas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar blok 1.5 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015.

### 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang ditegakkan peneliti, antara lain:

1. Bagaimana gambaran aktivitas fisik selama blok 1.5 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015?
2. Bagaimana gambaran prestasi belajar blok 1.5 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015?
3. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar blok 1.5 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015?



### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar blok 1.5 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menilai aktivitas fisik selama blok 1.5 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015.
2. Menilai prestasi belajar blok 1.5 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar blok 1.5 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi tentang hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi mahasiswa dapat menambah wawasan tentang pentingnya aktivitas fisik dan hubungannya dengan prestasi belajar, sehingga termotivasi untuk meningkatkan aktivitas fisik.
2. Bagi peneliti diharapkan dapat menambah wawasan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar dan dapat dijadikan kepastakaan bagi penelitian selanjutnya.