

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi modern merubah gaya hidup tiap generasi, terutama pada kalangan mahasiswa. Majunya alat teknologi yang dimanfaatkan manusia guna membantu semua pekerjaan dalam kesehariannya, membuat manusia pada zaman ini semakin termanjakan sehingga berkurang aktivitasnya (Brian, 2013). Kemajuan teknologi modern saat ini berdampak positif dan negatif terhadap kehidupan. Dilihat dari dampak positif banyak kegiatan menjadi lebih mudah dan singkat, sedangkan dilihat dari dampak negatif orang menjadi malas untuk melakukan aktivitas fisik (An J, 2013).

Data penelitian dari *Stanford University* yang meneliti tentang aktivitas fisik jalan kaki seluruh penduduk dunia yang dilakukan terhadap 717.000 pria dan wanita dari 46 negara, menggunakan *smartphone* dengan aplikasi *Azumio Argus*. Aplikasi ini menghitung jumlah langkah penggunanya setiap hari, dan untuk penelitian ini, *Azumio Argus* menghitung selama 95 hari. Hasil penelitian ini, rata-rata penduduk dunia berjalan sebanyak 4.961 langkah perhari, dengan penduduk yang paling aktif didunia adalah Tiongkok dengan 6.189 langkah per hari dan negara yang paling kurang melakukan aktivitas fisik jalan kaki dari 46 negara adalah Indonesia yaitu 3.513 langkah per hari (Scott Delp et.al, 2017). Data dari Riskesdas 2013, hampir separuh proporsi penduduk (42,0%) kelompok usia  $\geq 10$  tahun melakukan aktivitas fisik kurang dari 3-6 jam

(Risksedas, 2013). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik (Scott Delp et.al, 2017; Riskesdas, 2013).

Aktivitas fisik merupakan salah satu aktivitas yang didapatkan dari adanya pergerakan tubuh manusia, aktivitas ini memenuhi semua kehidupan manusia (WHO, 2012). Aktivitas fisik di klasfikasikan menjadi 3 kategori yaitu aktivitas ringan, sedang dan berat. Aktifitas sedang dan berat dapat digolongkan sebagai aktifitas fisik aktif, dan salah satu contoh dari aktivitas fisik yang aktif adalah latihan fisik (WHO, 2012). Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang direncanakan atau terstruktur, melibatkan gerakan tubuh berulang yang dilakukan untuk memperbaiki atau mempertahankan atau terstruktur (Dimon, 2012).

Latihan fisik yang di lakukan dengan tidak baik dan benar akan mengakibatkan cedera, dehidrasi, serta hiperhidrasi dengan hiponatremia yang bisa mengakibatkan kematian (PDSKO, 2014). Latihan Fisik yang lakukan secara teratur, sangat bermanfaat bagi kesehatan, seperti kebugaran fisik, yaitu kebugaran jantung paru, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, psikologis dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (WHO, 2012; Chang et.al, 2016). Hal ini di buktikan dengan penelitian sebelumnya pada tahun 2016 di taiwan terhadap 1230 mahasiswa dari 3 universitas berbeda dengan hasil mahasiswa yang melakukan latihan fisik menyatakan kualitas hidup yang lebih baik dan pada mahasiswa yang

kurang melakukan latihan fisik menyatakan kualitas hidup yang buruk (Chang et.al, 2016).

Kualitas hidup adalah keadaan kesehatan fisik, mental, dan sosial yang lengkap bukan hanya tidak adanya penyakit (WHO, 2012). Kualitas hidup menggambarkan kemampuan individu untuk memaksimalkan fungsi fisik, sosial, psikologis, dan pekerjaan yang merupakan indikator yang menjadi kemampuan beradaptasi (Vergi, 2013). Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup adalah aktivitas yang produktif, kekayaan, kesehatan, pendidikan, interaksi sosial, keamanan, peraturan pemerintah, lingkungan, dan keseluruhan pengalaman hidup (EC, 2016).

Perilaku kurang melakukan latihan fisik cenderung di mulai pada usia 10 tahun tetapi mulai meningkat di usia 18 - 25 tahun dengan data 43% kurang melakukan latihan fisik (Riskedas, 2013). Usia 18 sampai 25 tahun digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia ini adalah pematangan pendirian hidup, dan pada usia ini rata-rata adalah mahasiswa (Yusuf, 2012).

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa yang aktif secara fisik cenderung tetap aktif selama hidupnya, mahasiswa yang berada pada transisi dari remaja akhir ke masa dewasa awal mengalami penurunan paling besar dalam aktivitas fisik pada kehidupannya. Peningkatan aktivitas pada orang

dewasa cukup penting, masa tersebut adalah periode kritis di mana kita benar-benar dapat mengintervensi (Kwan, 2012).

Mahasiswa identik dengan gaya hidup yang kurang teratur dan kurang sehat, seringkali tidak memenuhi kebutuhan asupan makanan sehat dan latihan fisik, sehingga memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik dan dapat mempengaruhi kualitas hidupnya (Kwan, 2012). Kualitas hidup pada masa muda mempengaruhi kualitas hidup pada masa tua dan mempengaruhi harapan hidupnya, dan salah satu cara meningkatkannya dengan melakukan latihan fisik untuk mengurangi resiko penyakit (Steptoe et.al, 2012). Resiko penyakit dapat di kurangi dengan melakukan latihan fisik yang teratur, latihan fisik juga bermanfaat untuk memperpanjang usia harapan hidup dan salah satu cara untuk mencapai tubuh ideal, proposional, atletis dan sehat (PSDKO, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan metode wawancara terhadap 4 orang mahasiswa program A fakultas keperawatan dengan 2 mahasiswa dan 2 mahasiswi. wawancara dilakukan dengan memfokuskan terhadap intensitas latihan fisik dan kualitas hidup mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Studi pendahuluan ini dilakukan pada hari rabu tanggal 16 agustus 2017 difakultas keperawatan.

Data didapat bahwa jumlah intensitas mahasiswa laki-laki A berjumlah 1150 METS.min.week<sup>1</sup>, Mahasiswa laki-laki A menyatakan kualitas hidupnya baik dengan penjabaran kesehatan secara umum baik, kesehatan fisik baik, mempunyai stamina yang baik, tidak mempunyai keterbatasan difungsi fisik, kesehatan mental baik, mengalami nyeri ringan, dan berinteraksi sosial dengan

baik. Mahasiswa laki-laki B yang kedua berjumlah 530 METS.min.week<sup>1</sup>, Mahasiswa laki-laki B kualitas hidupnya buruk dengan penjabaran kesehatan secara umum baik, kesehatan fisik yang kurang baik, mempunyai stamina yang kurang baik, kurang senang dengan bentuk fisiknya, kesehatan mental baik, tidak merasakan nyeri, dan kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya saat berinteraksi sosial.

Mahasiswa perempuan C 565 METS.min.week<sup>1</sup>, Mahasiswa perempuan c menyatakan kualitas hidupnya buruk dengan penjabaran kesehatan secara umum baik, kesehatan fisik yang kurang baik, mempunyai stamina yang kurang baik, kurang senang dengan bentuk fisiknya, kesehatan mental baik, tidak merasakan nyeri, dan kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya saat berinteraksi sosial. Terakhir, mahasiswa perempuan yang terakhir D yaitu 175 METS.min.week<sup>1</sup>, mahasiswa perempuan D menyatakan kualitas hidupnya buruk dengan penjabaran kesehatan secara umum baik, kesehatan fisik yang kurang baik, mempunyai stamina yang kurang baik, kurang senang dengan bentuk fisiknya, kesehatan mental baik, tidak merasakan nyeri, dan kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya saat berinteraksi sosial.

Berdasarkan pemaparan di dapat bahwa dari 4 mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, 3 mahasiswa memiliki kualitas hidup yang buruk. Berdasarkan hasil survei tersebut peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Latihan Fisik Terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti menetapkan rumusan masalah “apakah ada hubungan latihan fisik dengan kualitas hidup mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?”.

## C. Tujuan Penelitian

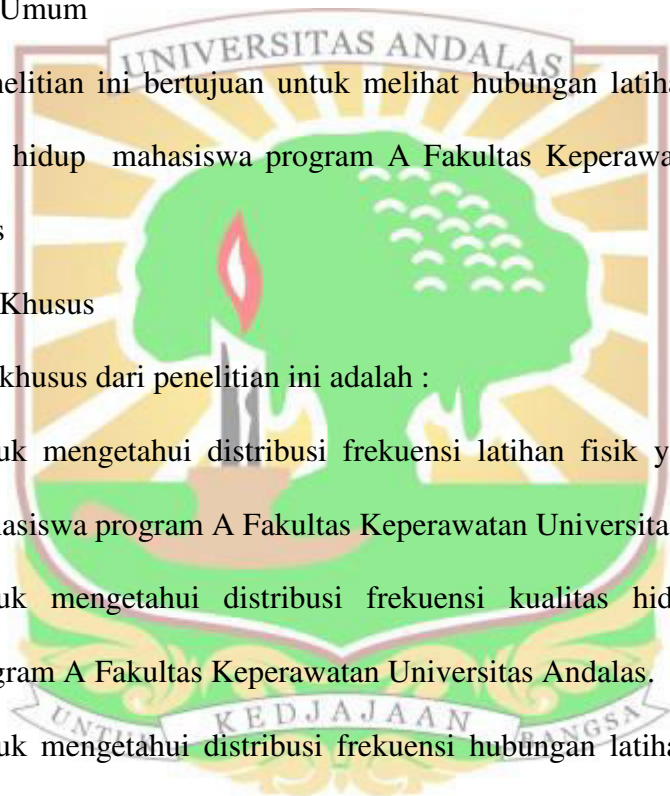
### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan latihan fisik dengan kualitas hidup mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a) Untuk mengetahui distribusi frekuensi latihan fisik yang di lakukan mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b) Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas hidup Mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c) Untuk mengetahui distribusi frekuensi hubungan latihan fisik dengan kualitas hidup Mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.



#### D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Intitusi Pendidikan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat menjadi salah satu cara untuk menambah informasi dan wawasan mengenai latihan fisik mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, sehingga Institusi dapat mengembangkan teori dan praktik dari latihan fisik mahasiswa dan mampu menentukan pilihan untuk melakukan latihan fisik dengan intensitas yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

2. Pelayanan keperawatan

Hasil dari penelitian ini di harapkan mampu memberikan gambaran dan informasi mengenai Latihan fisik pada lingkup mahasiswa sehingga dapat memberiinformasi dan melakukan Promosi kesehatan yang tepat tentang latihan fisik untuk meningkat kualitas hidup di kalangan mahasiswa.

3. Bagi perkembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar dalam menengembangkan penelitian keperawatan selanjutnya sehingga semakin banyak penelitian terkait latihan fisik dan kualitas hidup.