

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi modern saat ini mempunyai dampak positif dan negatif terhadap kehidupan. Apabila dilihat dari manfaat yang diberikan, banyak kegiatan menjadi lebih terfasilitasi dengan baik dan memakan waktu lebih sedikit, tetapi jika dilihat dari dampak negatifnya, banyak orang menjadi malas untuk bergerak.¹ Dengan berkembangnya teknologi, banyak aktivitas dinamis yang berubah menjadi aktivitas statis. Pada zaman sekarang, banyak generasi muda yang cenderung menikmati waktu mereka diam di dalam rumah dan kurang bergerak secara fisik.² Hal ini menyebabkan semakin bertambahnya angka populasi dan kelompok umur yang mengadopsi gaya hidup *sedentary*. Individu yang menjalani gaya hidup *sedentary* cenderung enggan untuk melibatkan diri dalam aktivitas fisik dan lebih memilih melakukan kegiatan yang tidak memerlukan tingkat energi yang tinggi.¹ Kegiatan yang tidak melibatkan gerakan fisik secara aktif dapat memberikan dampak yang merugikan terhadap kondisi kesehatan dan kebugaran. Hal ini dapat dialami mahasiswa yang sering duduk belajar, bermain gawai, dan kurang melakukan aktivitas fisik.² Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat menjadi pemicu Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, artritis, dan obesitas yang juga dapat menyebabkan penyakit jangka panjang lain seperti jantung koroner, diabetes melitus, kolesterol, gangguan hati dan lainnya.³

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, jumlah penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018.^{4,5} Ketidakaktifan fisik adalah salah satu faktor risiko utama kematian akibat penyakit tidak menular. Risiko kematian dapat meningkat 20% hingga 30% pada orang yang kurang aktif dibandingkan dengan orang yang cukup aktif.⁶

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan karena adanya kerja dari otot rangka sehingga terjadi pengeluaran energi dan tenaga.⁷ Saat dilakukan secara

teratur, aktivitas fisik seperti jalan kaki, rekreasi aktif, dan bersepeda akan membantu memperoleh manfaat kesehatan yang baik.⁶ Aktivitas fisik yang dilakukan dengan teratur akan meminimalisasi risiko pengembangan berbagai penyakit tidak menular.⁸ Seseorang dapat memperoleh tingkat kebugaran yang baik dengan cara yang relatif sederhana, yaitu menjadi lebih aktif sepanjang hari. Aktivitas fisik akan memengaruhi kebugaran kardiorespirasi sebagai komponen kebugaran jasmani.⁶

Mahasiswa kedokteran adalah calon profesional kesehatan masa depan yang dapat berperan sebagai teladan bagi lingkungan dan menggalakkan aktivitas fisik di seluruh lapisan masyarakat. Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utomo di Universitas Sebelas Maret pada tahun 2015 didapatkan hasil 15,24% mahasiswa kedokteran tergolong dalam tingkat aktivitas fisik yang rendah dan 50,47% tergolong dalam tingkat aktivitas fisik sedang.⁹ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gunalam dan Lontoh terhadap mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanegara pada tahun 2021, tingkat kebugaran fisik dengan *6-minute walking test* pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanegara menunjukkan hasil yang bervariasi, sebagian besar menunjukkan hasil yang buruk dan wanita lebih dominan memberikan hasil tingkat kebugaran buruk.²

Dalam sepuluh tahun terakhir, *6-minute walking test* (6MWT) semakin banyak digunakan dalam menilai kinerja kapasitas fungsional di berbagai populasi. Peningkatan penggunaan tes ini disebabkan karena kesederhanaannya yang tidak memerlukan peralatan canggih dan dapat dengan mudah dilakukan penilaiannya.¹⁰ Dibandingkan dengan uji klinis yang lebih komprehensif, 6MWT lebih mudah dilakukan, lebih murah, tidak terlalu invasif, dan lebih mudah diulang.¹¹ Selain itu, 6MWT lebih mencerminkan aktivitas kehidupan sehari-hari dibandingkan tes berjalan lainnya.¹⁰

Berdasarkan uraian di atas, melihat tingkat aktivitas fisik mahasiswa yang kurang baik dari penelitian yang telah ada sebelumnya dan belum terdapat penelitian mengenai aktivitas fisik mahasiswa kedokteran di Universitas Andalas dengan *6-minute walking test*, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

guna mengetahui korelasi skor aktivitas fisik dengan jarak *6-minute walking test* pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana rerata hasil pengukuran aktivitas fisik pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga?
2. Bagaimana rerata hasil pengukuran jarak *6-minute walking test* pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga?
3. Bagaimana korelasi skor aktivitas fisik dengan jarak *6-minute walking test* pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi skor aktivitas fisik dengan jarak *6-minute walking test* pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Mengetahui rerata hasil pengukuran aktivitas fisik pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga
2. Mengetahui rerata hasil pengukuran jarak *6-minute walking test* pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga
3. Mengetahui korelasi skor aktivitas fisik dengan jarak *6-minute walking test* pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan sebagai wujud penerapan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari sehingga dapat memperluas pengetahuan terkait keilmuan peneliti. Selain itu, penelitian ini diharapkan sebagai pengalaman bagi peneliti untuk melakukan penelitian di bidang kedokteran.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, menambah sumber pembelajaran dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis berkaitan dengan korelasi skor aktivitas fisik dengan jarak *6-minute walking test* pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga serta dapat dijadikan evaluasi bagi civitas akademik dan mahasiswa dalam meningkatkan motivasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik.

1.4.3 Manfaat Bagi Mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas

Bagi mahasiswa kedokteran Universitas Andalas, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memberi gambaran mengenai korelasi skor aktivitas fisik dengan jarak *6-minute walking test* pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas yang tidak aktif berolahraga.

