

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Pengeluaran energi dapat diukur dalam kilokalori. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, pengondisian, rumah tangga, atau kegiatan lainnya (Fynmore, 1985).⁸

Menurut (Pate et al., 1995) aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat, dan dapat menurunkan, misalnya risiko penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus yang tidak tergantung insulin, hipertensi, kanker usus besar dan obesitas. Selain itu aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Edward McAuley, Morris et al., 2006). Sedangkan menurut (Abu-Omar & Rütten, 2008) aktivitas fisik yang teratur adalah bagian penting dari gaya hidup sehat yang memiliki banyak manfaat kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik yang tinggi telah dikaitkan dengan risiko kematian semua penyebab yang lebih rendah, risiko lebih rendah terkena penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes tipe 2, hipertensi, obesitas, osteoporosis dan depresi.

Dalam (G. Ronda, 2001) dari penelitiannya ini menyelidiki tingkat aktivitas fisik, tahapan perubahan, kesadaran, dan perbedaan faktor psikologis yang berkaitan dengan aktivitas fisik pada populasi orang dewasa Belanda, untuk mengidentifikasi tujuan spesifik untuk promosi aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik, aktivitas fisik yang dinilai sendiri, tahapan perubahan, kesadaran, sikap, pengaruh sosial dan kemandirian diri yang berkaitan dengan aktivitas fisik dinilai di antara sampel acak dari 2608 orang dewasa menggunakan kuesioner terstruktur. Hampir 60% responden tidak memenuhi target yang direkomendasikan untuk aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan. Setengah dari responden ini berada pada tahap pra-kontemplasi, dan 60% melebih-lebihkan tingkat aktivitas fisik mereka. Selain itu, responden yang tidak menyadari tingkat aktivitas fisik mereka yang tidak memadai memiliki niat kurang positif untuk meningkatkan tingkat

aktivitas fisik mereka daripada mereka yang menilai tingkat aktivitas fisik mereka sendiri sebagai rendah. Responden pada tahap pra-kontemplasi dan pemeliharaan memiliki sikap yang kurang positif, persepsi dukungan sosial kurang dan memiliki harapan efikasi diri yang lebih rendah terhadap peningkatan aktivitas fisik daripada mereka yang pada tahap kontemplasi, persiapan dan tindakan. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam populasi yang diteliti harus ditujukan untuk meningkatkan kesadaran akan tingkat aktivitas pribadi dan disesuaikan dengan tahapan.

Gaya hidup aktif sebenarnya bisa dilakukan kapan saja dan tidak perlu melakukan biaya yang cukup besar, contohnya dosen ketika mengajar dilantai dua sampai 4 tidak menggunakan *lift* baik ketika naik ataupun turun, memarkirkan kendaraan jangan terlalu dekat dengan fakultasnya agar ada aktivitas fisik yang dilakukan yaitu berjalan. Proses untuk menilai masyarakat apakah mempunyai gaya hidup aktif adalah proses yang begitu kompleks karena di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti kepribadian, sosial, dan faktor lingkungan (Pan et al., 2009). Di Amerika, hasil penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *The Lancet Psychiatry* menyatakan bahwa berolahraga selama sekitar 45 menit tiga hingga lima dalam seminggu, akan memberikan manfaat terbesar. Studi tersebut mencakup semua jenis aktivitas fisik, mulai dari pengasuhan anak, pekerjaan rumah tangga, memotong rumput, memancing, bersepeda naik turun tangga dan lain sebagainya.

(Riskesdas 2013, Kementerian Kesehatan) diketahui bahwa, proporsi aktivitas fisik dengan kategori aktif terbesar adalah di provinsi Bali sedangkan proporsi terendah dengan aktivitas fisik aktif di Provinsi DKI Jakarta. Menurut penelitian (Riskesdas 2013, Kementerian Kesehatan) menunjukkan bahwa, menurut pendidikan proporsi aktivitas fisik aktif semakin meningkat sejalan dengan semakin tingginya tingkat pendidikan. Menurut pekerjaan, proporsi aktivitas fisik aktif tertinggi adalah petani/nelayan/buruh diikuti oleh pekerjaan lainnya. Sedangkan menurut kuintil indeks kepemilikan proporsi aktivitas fisik kategori aktif semakin menurun seiring dengan meningkatnya indeks kepemilikan. Aktivitas fisik tertinggi justru dimiliki oleh kuintil indeks kepemilikan terbawah.

Universitas adalah konteks yang ideal untuk belajar dan mengkonsolidasikan kehidupan pribadi dan profesional seseorang. Termasuk gaya

hidup yang akan menentukan kesehatan masa depan (Molina-Garcia et al., 2009). Oleh karena itu proses observasi dan evaluasi gaya hidup dosen perlu diteliti dengan variabel aktivitas fisik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi permasalahan dari penelitian ini adalah

- 1) Bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan karakteristik demografi:
 - (1) Tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar UPI berdasarkan fakultas
 - (2) Tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar UPI berdasarkan usia
 - (3) Tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar UPI berdasarkan jenis kelamin
- 2) Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia pada berbagai karakteristik demografi:
 - (1) Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik antar fakultas?
 - (2) Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik antara laki-laki dan perempuan?
 - (3) Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik antara usia dewasa muda, usia dewasa menengah dan usia dewasa tua?

1.3 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian pasti memiliki tujuan dari penelitian yang hendak diteliti. Tujuan merupakan pedoman bagi peneliti untuk menentukan arah dan usaha yang tepat guna mencapai tujuan dalam penelitian. Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik Dosen di Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan fakultas, usia dan jenis kelamin.
- 2) Untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas fisik dosen UPI antar fakultas, usia dan jenis kelamin.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan beberapa manfaat yaitu :

- 1) Manfaat yang bersifat teoritis
 - (1) Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai aktivitas fisik sehari-hari yang sangat penting agar kesehatan dan kualitas hidup terjaga lebih baik.
 - (2) Hasil penelitian ini dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat bagi Dosen dalam hal aktivitas fisik.
- 2) Manfaat yang bersifat praktis
 - (1) Sebagai pedoman dan rujukan untuk selalu melakukan aktivitas fisik agar terjaga kesehatannya dan juga kualitas hidupnya.
 - (2) Aktivitas fisik yang teratur dan benar menjadi faktor utama agar kesehatan dan kualitas hidup menjadi lebih baik.
 - (3) Dapat mengetahui bahwasannya aktivitas fisik sangat penting dan baik untuk kesehatan dan juga kualitas hidup.
 - (4) Sebagai bahan pertimbangan untuk mengoreksi kesehatan dan kualitas hidup dosen untuk meluangkan waktu agar bisa melakukan aktivitas fisik secara teratur.
 - (5) Mengetahui tingkatan aktivitas fisik masing-masing dosen apakah ringan, sedang atau berat.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi penelitian ini berisi tentang uraian penelitian dari setiap babnya dan bagian dalam penelitian.

Bab I latar belakang penelitian yang mendasari tentang tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan karakter demografi. Rumusan masalah membahas bagaimana gambaran dan perbedaan tingkat aktivitas fisik berdasarkan fakultas, usia dan jenis kelamin. Manfaat dari penelitian ini dapat dijadikan acuan pengetahuan tentang aktivitas fisik tenaga pengajar.

Bab II berisikan kajian teori yang didalamnya terdapat penjabaran mengenai aktivitas fisik, jenis – jenis aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, kebugaran dan juga kesehatan. Dalam permasalahan penelitian ini memiliki keterkaitan dengan penelitian yang terdahulu. Bagian posisi teoritis penulis

memiliki teori yang berhubungan dengan penelitian mengenai aktivitas fisik. Serta terdapat kerangka berfikir untuk memudahkan peneliti dalam menyusun kerangka pemikiran. Peneliti berhipotesis bahwa tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar UPI untuk antar fakultas dan jenis kelamin memiliki perbedaan dan untuk kategori usia tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Bab III penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode deskriptif. Selain itu pada bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti memakai populasi Dosen UPI yang dari setiap fakultas ada perwakilannya masing – masing dan total sampel berjumlah 201 Dosen. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *Accidental Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan. Adapun instrumen penelitian yang digunakan yaitu berupa angket yang mengenai aktivitas fisik dengan menggunakan GPAQ (*Global Physical Activity Questionnari*). Analisis data menggunakan statistik non parametrik *mann whitney* untuk penghitungan data jenis kelamin dan *Kruskal Wallis* untuk penghitungan data usia dan fakultas dengan menggunakan SPSS versi 24 *for Windows*.

Bab IV gambaran tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar UPI berdasarkan fakultas dengan jumlah 8 fakultas 4 diantara memiliki tingkat aktivitas fisik berat dan 4 lainnya memiliki tingkat aktivitas sedang, untuk berdasarkan usia termasuk dalam kategori berat, tetapi jika berdasarkan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat aktivitas tinggi dan perempuan memiliki tingkat aktivitas rendah.

Bab V perbedaan tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar UPI antar fakultas dan usia tidak memiliki perbedaan yang signifikan tetapi berdasarkan jenis kelamin memiliki perbedaan yang signifikan. Adapun rekomendasi dari penelitian ini yaitu untuk peneliti selanjutnya diharapkan mengevaluasi data sedetail mungkin terutama data antara laki-laki dan perempuan lebih diseimbangkan lagi dan mencari pokok pembahasan yang lebih luas lagi.