

B A B I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan masih menjadi topik penting khususnya bagi masyarakat Indonesia, padahal kesehatan itu suatu bagian yang sangat bermakna dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Sumber daya manusia (SDM) juga merupakan salah satu komponen penting untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan karena sumber daya manusia yang berkualitas sangat dibutuhkan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Noviyanti, 2017). Kesehatan sendiri dapat diartikan sebagai keadaan fisik, mental, dan sosial yang bebas dari gangguan patologis sehingga aktivitas yang berlangsung di dalamnya dapat berlangsung secara optimal (Susanti & Kholisoh, 2018). Oleh karena itu kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia karena tanpa kesehatan yang baik setiap manusia akan mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. (Prasetyo, 2013). Untuk memperlihatkan aktivitas fisik seseorang dalam kehidupan sehari-hari, kualitas hidup sering dikaitkan dengan keadaan seseorang baik dalam keadaan sehat maupun dalam keadaan sakit (Alireza & Wahjuni, 2020).

Namun pada kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia memiliki kualitas hidup yang kurang baik. Pada data *US News & World Report* (2019) memperlihatkan bahwa kualitas hidup masyarakat Indonesia menempati urutan ke-40 dari 80 negara yang disurvei, dan skor kualitas hidup masyarakat Indonesia tergolong rendah dibandingkan dengan negara lain. Ternyata banyak juga dari Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) di lingkungan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) yang memiliki kualitas hidup buruk karena kurangnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat masih banyak dijumpai seperti terdapat mahasiswa yang suka merokok, gemar begadang untuk mengerjakan tugas dan lain sebagainya. Seharusnya mahasiswa tersebut menerapkan kebiasaan hidup sehat agar mereka dapat menikmati kualitas hidup yang sehat maka dalam mencapai kualitas hidup yang sehat mereka memerlukan istirahat yang cukup untuk mengistirahatkan tubuhnya karena banyaknya aktivitas

fisik yang melelahkan. Dari hasil observasi lapangan terlihat bahwa jumlah perokok aktif di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan relatif banyak (Fitri, 2010).

Menurut Christofaro (2018) masalah kurangnya aktivitas fisik pada remaja telah meningkat baik negara berkembang maupun negara maju maka faktor-faktor yang terkait dengan aktivitas fisik pada kelompok usia ini telah dianggap penting untuk tindakan kesehatan masyarakat. Meskipun kesadaran akan masalah meningkat namun tingkat ketidakaktifan tetap datar sekitar 80% remaja dan 25% orang dewasa sehingga tidak mengikuti pedoman aktivitas fisik (Kao *et al.*, 2020).

Dalam data *Center Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) melaporkan pada tahun 2007 bahwa 35% remaja menonton televisi lebih dari 3 jam setiap malam dan 25% mereka juga menghabiskan waktu di depan laptop/*handphone* minimal 3 jam per malam (Marlina *et al.*, 2016). Aktivitas layar yang tinggi mungkin menjadi faktor dibalik penurunan aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja di Indonesia. Oleh karena itu, periode remaja menjadi perhatian khusus dalam mempromosikan aktivitas fisik karena penurunan tingkat aktivitas fisik yang dilaporkan dari masa remaja awal sampai akhir (Kerner *et al.*, 2019).

Sebagian besar remaja (76%) berpartisipasi dalam aktivitas fisik sedang hingga berat selama kurang dari 60 menit yang telah direkomendasikan per hari (West *et al.*, 2020). Walaupun tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi memiliki manfaat terbesar pada status kesehatan namun peningkatan tersebut hanya terlihat pada tingkat aktivitas fisik yang sangat kecil, jadi untuk manfaat maksimal terkait kondisi kesehatan maka pedoman aktivitas fisik harus mengikuti prinsip bahwa berolahraga memang baik, tetapi lebih banyak berolahraga lebih baik (Granger *et al.*, 2017). Aktivitas fisik yang teratur itu antara (30 menit/hari) atau (5 hari/minggu) dan dikaitkan dengan kualitas hidup yang lebih baik di semua bidang (mental, fisik, emosional, sosial, dan spiritual) dan juga kontrol gejala yang lebih baik seperti nyeri, kelelahan, sesak nafas, dan batuk (Solberg Nes *et al.*, 2012). Aktivitas fisik dianggap sebagai salah satu faktor penting yang terkait dengan kesehatan dan kualitas hidup mahasiswa (Romadhoni *et al.*, 2022).

Kualitas hidup adalah manfaat utama dari aktivitas fisik serta banyak penelitian, termasuk tinjauan sistematis baru-baru ini dan meta analisis mengkonfirmasi bahwa aktivitas fisik meningkatkan kualitas hidup (Gill *et al.*, 2013). Aktivitas fisik merupakan pelayanan kesehatan terpadu yang efektif untuk meningkatkan HRQoL karena hubungannya dengan kesehatan fisik dan mental (Ingyu *et al.*, 2020). Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor utama penyebab kematian serta perkembangan teknologi juga mendorong anak-anak dan remaja untuk menghabiskan lebih banyak waktu di *smartphone* hingga larut malam yang menyebabkan kebiasaan tidur anak tidak teratur (Kriswanto *et al.*, 2020). Menurut Muhammad Dien Iqbal (2015) dalam Andriyani (2014: 62) mengatakan "Perilaku positif adalah gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang teratur dan memadai setiap hari,". Dari kutipan tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu perilaku positif pola hidup sehat adalah melakukan aktivitas fisik secara teratur dalam jumlah yang cukup. Peningkatan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup, dan subjek yang mampu mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan dan status kesehatan yang dinikmati (Kallings *et al.*, 2008). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa seseorang dengan kualitas hidup yang baik juga merupakan orang yang mampu menjalankan fungsi dan perannya dalam kehidupan sehari-hari (Haris *et al.*, 2019).

Penelitian Ariyanto (2020) mengkaji hubungan aktifitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia dengan hasil 30 dari 45 lansia memiliki aktifitas fisik yang buruk, dan didominasi oleh kualitas hidup sedang sebanyak 26 lansia, kemudian diikuti kualitas hidup buruk 10 lansia dan kualitas hidup baik 9 lansia. Pada penelitian Lainsamputty (2022) mengkaji aktivitas fisik pasien hipertensi yang beraktivitas fisik secara optimal, juga mempunyai persepsi yang lebih baik terhadap status fisik, psikologis, dan sosialnya.

Dalam penelitian Maukar (2021) juga memperlihatkan bahwa perbedaan distribusi kualitas hidup sebagian besar dari pegawai yang melakukan aktifitas ringan memiliki kualitas hidup kurang baik, Sedangkan pegawai dengan aktifitas fisik berat sebagian besar memiliki kualitas hidup baik, hal ini di dukung dengan hasil statistik chi square didapatkan bahwa $p=0,029$, yang berarti nilai $p < 0,05$.

Namun demikian penelitian kesetaraan metabolik aktivitas fisik yang dikaitkan dengan kualitas hidup sehat pada mahasiswa relatif masih jarang.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas dan didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya mengenai aktivitas fisik, dan kualitas hidup sehat. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji apakah terdapat hubungan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *health-related quality of life* pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Identifikasi masalah diperlukan untuk memudahkan dalam mengkaji suatu penelitian. Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Apakah ada hubungan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *health-related quality of life* pada mahasiswa ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas maka tujuan dari penulisan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengkaji apakah terdapat hubungan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *health-related quality of life* pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik teoritis maupun praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi tentang kesetaraan metabolik aktivitas fisik dan *health-related quality of life* .

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Subjek Penelitian, agar sampel dapat mengetahui sejauhmana gambaran hasil kesetaraan metabolik aktivitas fisik dan *health-related quality of life* nya.
- 2) Bagi Masyarakat, agar dapat mengetahui gambaran hasil kesetaraan metabolik aktivitas fisik dan *health-related quality of life*.

- 3) Bagi Peneliti, agar peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai kesetaraan metabolik aktivitas fisik dan *health-related quality of life* dari responden.
- 4) Bagi Lembaga, yaitu agar mengetahui gambaran hasil kesetaraan metabolik aktivitas fisik dan *health-related quality of life* pada mahasiswa.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (UPI, 2019). Adapun sistematika/struktur organisasi dari penyusunan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Pada BAB I dijelaskan mengenai latar belakang yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul penelitian “analisis kesetaraan metabolik aktivitas fisik dan *health-related quality of life* mahasiswa”. Dengan rumusan masalah apakah ada hubungan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *health-related quality of life* pada mahasiswa yang bertujuan untuk mengkaji apakah ada hubungan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *health-related quality of life* pada mahasiswa. Sehingga dapat memberikan manfaat dan informasi secara ilmiah, dan dapat mengetahui mengenai gambaran hasil kesetaraan metabolik aktivitas fisik dan *health-related quality of life* pada mahasiswa.

Pada BAB II menjelaskan kajian teori berdasarkan dengan penelitian yang akan dilakukan, terutama variabel penelitiannya yaitu tentang kesetaraan metabolik aktivitas fisik dan kualitas hidup sehat, hubungan kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *health-related quality of life* variabel tersebut kemudian dihubungkan. Kajian teori ini dikutip dari berbagai sumber tentang aktivitas fisik, kesetaraan metabolik (METs) dan *health-related quality of life*.

Pada BAB III menjelaskan mengenai metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi yang terdiri dari variabel X (kesetaraan metabolik aktivitas fisik), dan Variabel Y (*health-related quality of life*). Partisipan dan populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa FPOK UPI.

Instrument yang digunakan untuk mengukur kesetaraan metabolik aktivitas fisik yaitu Questionnaire IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dan *Questionnaire HRQoL-14 (Health-Related Quality of Life)* dari *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* untuk mengukur tingkat *health-related quality of life* seseorang. Selain itu dalam bab III menjelaskan tentang prosedur penelitian yang akan dilakukan seperti mencari populasi, menentukan sampel, melakukan pengumpulan data, menganalisis data yang telah dikumpulkan dan membuat kesimpulan.

BAB IV bertujuan untuk menjawab hasil dari perumusan masalah yang telah dibuat mengenai keterkaitan atau hubungan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *health-related quality of life* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data terdapat nilai taraf signifikansi yang diperoleh $p = 0.965$ atau $0.965 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak.

BAB V ini menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang didapat yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *health-related quality of life* pada mahasiswa. selain itu, pada bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk berbagai pihak dan penelitian selanjutnya.