

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan kekebalan tubuh sehingga mahasiswa dapat melakukan berbagai macam kegiatan yang mereka lakukan dengan sebaik-baiknya. Aktivitas fisik dapat diartikan bahwa setiap mahasiswa bergerak dengan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang dapat menghasilkan pengeluaran energi. (Ehn et al., 2019). Aktivitas fisik memiliki banyak sekali manfaat bagi tubuh mahasiswa, namun pada saat ini masih banyak mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik yang rendah yang dapat sekali menyebabkan hal-hal negatif seperti penyakit yang akan diderita bahkan sampai kematian. (Sikorska-Siudek et al., 2006)

Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu penyebab kematian yang terjadi di dunia. (Keshavarz mohammadi et al., 2019). Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan penyakit-penyakit bermunculan seperti diabetes, stroke, obesitas, dan beberapa jenis penyakit kanker, depresi, stress dan penyakit mental. (WHO, 2020b). Lemak yang tersimpan diakibatkan oleh banyaknya energi yang tersimpan karena aktivitas fisik yang kurang. (Wungow et al., 2021).

Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki banyak manfaat jika kita melakukannya dengan rutin dan baik. Meskipun demikian, masih banyak mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang kurang, hanya sebagian mahasiswa yang mampu melakukan aktivitas fisik dengan sesuai yang direkomendasikan. (Lindgren et al., 2019). Melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi resiko dari berbagai penyakit, seperti penyakit kanker, diabetes, hipertensi obesitas dikarenakan tidak banyak bergerak dan berbagai macam penyakit lainnya. (Lynch et al., 2019).

Teknologi berkembang dengan pesat, pemanfaatan teknologi harus dilakukan dengan sebaik-baiknya, banyak sekali manfaat yang dapat diterima ketika memakai teknologi dengan sebaik mungkin, seperti dengan

memanfaatkannya untuk melatih peningkatan level aktivitas fisik pada mahasiswa. (Drehlich et al., 2020) Beraktivitas fisik dengan menggunakan teknologi dapat mempermudah mahasiswa melakukannya, sehingga level aktivitas fisik meningkat dan penyakit pun dapat dicegah.

Akibat dari teknologi yang semakin maju, pekerjaan manusia jadi mudah, ringan dan cepat dikerjakan. Namun hal tersebut memiliki dampak negatif dalam hal aktivitas fisik, aktivitas fisik manusia menjadi lebih berkurang. Perkembangan teknologi yang pesat mempengaruhi juga perkembangan dari media sosial. media sosial merupakan salah satu *platform* yang menyediakan berbagai informasi termasuk informasi tentang beraktivitas fisik (Leonardo & Komaini, 2021).

Pada saat ini penggunaan media sosial sangat meningkat. Media sosial akan baik jika dipergunakan dengan baik, banyak sekali yang dapat kita temukan di media sosial mulai dari berita atau informasi terkini, berbagai macam kegiatan seperti beraktivitas fisik atau yang lainnya. (Hudimova et al., 2021). Peningkatan media sosial ini sangat pesat dan marak dikalangan mahasiswa, perkembangan media sosial seperti aplikasi *TikTok*, hampir dimiliki semua mahasiswa guna mengetahui informasi-informasi atau berita yang terkini. Banyak sekali mahasiswa yang mengabadikan kehidupan mereka lewat aplikasi ini, seperti saat mereka bepergian hingga saat mereka berolahraga. (Norbury et al., 2021) Saat ini banyak sekali mahasiswa yang berolahraga atau beraktivitas fisik yang kemudian diabadikan ke dalam media sosial. Aplikasi *TikTok* menjadi salah satu cara agar beraktivitas fisik ini lebih bervariasi dan membuat orang lain tertarik sehingga orang lain dapat melakukan aktivitas. Melalui aplikasi *TikTok* kita dapat membuat informasi tentang keuntungan beraktivitas fisik sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit-penyakit yang mudah masuk akibat kurangnya aktivitas fisik.

Untuk dapat mencegah penyakit-penyakit tersebut, beraktivitas fisik dapat memberikan peningkatan level kesehatan dimulai dari yang rendah sampai memiliki level aktivitas fisik yang tinggi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa meningkatkan aktivitas fisik dengan intervensi berbasis media sosial dapat mencegah berbagai macam penyakit yang dijelaskan diatas. (Larsen et al.,

2022) Manfaat olahraga dengan menggunakan intervensi berbasis teknologi ini banyak sekali mulai dari mengajak atau memberitahu bahwa aktivitas fisik sangat penting bagi keberlangsungan hidup. (Nguyen et al., 2021)

Berdasarkan pemaparan diatas, saya tertarik meneliti tentang Efek Intervensi Berbasis Teknologi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Dengan Menggunakan Actigraf

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penguraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

Apakah terdapat efek intervensi berbasis media sosial terhadap tingkat aktivitas fisik mahasiswa dengan menggunakan *actigraph*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berikut tujuan dilakukannya penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui efek intervensi berbasis media sosial terhadap tingkat aktivitas fisik mahasiswa dengan menggunakan *actigraph*.

1.4 Manfaat

Dalam penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi para pembaca. Berikut manfaat dari segi teoritis dan praktik :

1) Manfaat teoritis

Memberikan sumber informasi dari hasil penelitian ini kepada setiap pembaca bahwa level aktivitas fisik dapat ditingkatkan salah satunya dengan menggunakan intervensi berbasis teknologi.

2) Manfaat praktik

Penelitian ini diharapkan dapat membantu kepada para pembaca terkait dengan melakukan aktivitas fisik dengan baik sehingga dapat meningkatkan level aktifitas fisik.

1.5 Struktur Organisasi

Bab I Pendahuluan menjelaskan tentang latar belakang yang diteliti. Isi pada latar belakang ini yaitu menjelaskan mengenai penelitian yang dilakukan,

sehingga penelitian ini membahas tentang efek intervensi berbasis teknologi terhadap tingkat aktivitas fisik mahasiswa dengan menggunakan alat actigraf. Selanjutnya ada rumusan masalah, rumusan masalah menjelaskan tentang peningkatan aktivitas fisik dan pengaruh penggunaan intervensi berbasis teknologi terhadap aktivitas fisik mahasiswa. Kemudian ada tujuan penelitian. Berikutnya ada manfaat penelitian yang terbagi menjadi 2 yaitu manfaat teoritis dan praktis dan yang terakhir ada struktur organisasi.

Bab II membahas tentang kajian teori yang dilakukan dalam penelitian ini. Teori-teori pada penelitian ini berisikan tentang aktivitas fisik, Media sosial, actigraph. Dalam bab ini juga membahas tentang penelitian terdahulu yang sesuai dan juga ada kerangka berfikir.

Bab III membahas tentang metode penelitian, penelitian ini menggunakan metode *The Randomize Posttest Only Control Group*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan sampel pada penelitian ini berjumlah 60 orang, instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *accelerometer actigraph*. Analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan

Bab IV menjelaskan hasil dari penelitian tentang efek intervensi berbasis sosial media terhadap tingkat aktivitas fisik yang kemudian data tersebut akan diolah lalu akan ada penjelasan tentang hasil-hasil yang kemudian akan ditampilkan.

Bab V berisi tentang kesimpulan yang telah diteliti pada penelitian ini, selain itu dalam bab ini terdapat referensi dan rekomendasi terkait penelitian selanjutnya sehingga penelitian yang akan dilakukan selanjutnya dapat melengkapi kekurangan dalam penelitian ini.