



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Covid-19 menjadi topik pemberitaan paling utama sejak awal tahun 2020, seluruh aspek kehidupan mengalami penyesuaian ketika terjadi wabah Covid-19. Kebijakan social distancing mulai tanggal 16 Maret 2020, yaitu masyarakat dihimbau untuk mengurangi aktivitas diluar ruangan, berpergian ke berbagai tempat, selalu menjaga jarak dan mengurangi kerumunan karena lebih berisiko besar terhadap penyebaran covid-19. Upaya dalam pencegahan dan penyebaran covid-19 dilanjutkan dengan kebijakan belajar dari rumah dalam bidang pendidikan (pembelajaran daring), bekerja dari rumah, dan beribadah di rumah masing-masing (Mas'udi, wawan & Winanti 2020; Kusnandar et al., 2021). Surat Edaran (SE) yang dikeluarkan pemerintah RI pada tanggal 18 Maret 2020 yaitu tentang segala kegiatan baik di didalam maupun diluar ruangan di semua sektor sementara waktu ditunda demi mengurangi penyebaran virus corona. Kebijakan pemerintah yang membatasi mobilitas atau pergerakan masyarakat guna mencegah penyebaran covid-19, membuat ruang gerak seseorang menjadi terbatas dalam melakukan segala aktivitas. Aktivitas fisik memiliki manfaat biologis berupa meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh dari berbagai penyakit, menjaga berat badan normal dan atau ideal, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kelenturan/fleksibilitas tubuh serta meningkatkan kebugaran jasmani (Welis & Sazeli, 2013; Budi, 2015; Syampurma, 2018; Suhartoyo et al., 2019; Widanita et al., 2019; Widyaningsih et al., 2021).

Aktifitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur juga dapat memperbaiki psikologis seseorang yaitu dapat menurunkan stress, memperbaiki suasana hati, rasa kecemasan yang berlebihan dan depresi (Welis & Sazeli, 2013). Berolahraga sangat penting dilakukan untuk tetap menjaga daya tahan tubuh apalagi ditengah pandemi covid-19, tidak terkecuali mahasiswa yang sedang melaksanakan tugas akhir, selain menjaga daya tahan tubuh untuk melindungi diri dari virus, olahraga juga mampu untuk mengurangi stres dan tekanan karena tugas akhir.

Aktivitas fisik ialah segala bentuk pergerakan badan yang diproduksi oleh otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik akan menjadi salah satu faktor resiko independen dalam suatu penyakit kronis yang bisa menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) kurangnya bergerak/aktivitas fisik dengan gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja dapat menyebabkan kecacatan serta lebih dari 2 juta kematian tiap tahunnya. Menurut US Department of Health and Human Services (2015), aktivitas fisik bermanfaat dalam menurunkan berat badan dan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap perubahan Indeks Massa tubuh (IMT) seseorang (Nugroho, 2016). Riset yang dilakukan oleh Mujur (2011), aktivitas fisik merupakan faktor resiko dari kejadian overweight. Hal tersebut menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik seseorang berhubungan kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya.

Aktivitas fisik yang rutin sangat bermanfaat baik bagi kesehatan seseorang terlebih saat masa pandemi Covid-19 ini. Melakukan aktivitas fisik bahkan juga

membantu meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan risiko depresi pada masa pandemi.

Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan pertanyaan yang merupakan modifikasi dari Global Physical Activity Questionnaire (GPAC) dari WHO yang menjadi bagian dari instrument STEPS WHO untuk mengukur dan monitoring faktor risiko penyakit tidak menular. Gambaran perilaku aktivitas fisik yang dikumpulkan mencakup kegiatan aktivitas fisik berat dan sedang pada kegiatan sehari-hari (gabungan saat bekerja atau di rumah, waktu senggang dan transportasi) dalam jumlah hari per minggu dan jumlah menit per hari, yang ditanyakan pada ART umur 10 tahun ke atas.

Aktivitas fisik berat adalah aktivitas fisik yang dilakukan selama >3 hari per minggu dan MET minute per minggu >1500 (nilai MET minute aktivitas fisik berat= 8). MET merupakan satuan pengeluaran energi dan digunakan untuk mengukur aktivitas fisik dalam menit. MET minute merupakan satuan yang digunakan dalam mengukur volume aktivitas fisik individu.

Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas fisik sedang dilakukan selama >5 hari dalam seminggu dengan rata-rata lama aktivitas tersebut >150 menit dalam seminggu (atau >30 menit per hari).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka perlu untuk melakukan penelitian mengenai level aktivitas fisik dan profil lemak tubuh mahasiswa olahraga dan Kesehatan tahun 202 ditinjau dari Indeks Masa Tubuh (IMT).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan penulis diatas Adapun identifikasi masalah yang ditemukan yaitu adanya peralihan pola aktivitas fisik kerana penutupan akses olahraga.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka penulis merumuskan masakah penelitian ialah Bagaimanakah profil Indeks Masa Tubuh Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Tahun 2022?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ialah untuk mengetahui profil Indeks Masa Tubuh Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Tahun 2022.

