

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa tingkat pertama umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 21 tahun (Nuryanto & Setiowati, 2018). Pada tahap perkembangan ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti penyesuaian terhadap lingkungan baru, sistem pembelajaran yang berbeda, serta tantangan dalam mengatur waktu dan menjaga kesehatan fisik maupun mental (Salsabila & Susilawati, 2024). Kondisi ini semakin kompleks pada mahasiswa kedokteran, yang dikenal memiliki beban akademik yang tinggi dan jadwal belajar yang padat. Tingginya tekanan akademik dan waktu belajar yang panjang sering kali membuat mahasiswa kedokteran lebih banyak menghabiskan waktunya untuk duduk dan beraktivitas secara sedentari, sehingga aktivitas fisik sehari-hari sering terabaikan. Kebiasaan tersebut berpotensi menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan minimnya waktu untuk olahraga (Aritonang *et.al*, 2022)

Kurangnya aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran sejalan dengan hasil survei global oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 yang melaporkan bahwa lebih dari 27,5% dewasa muda, termasuk mahasiswa, memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Hasil ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Setiawan & Lontoh (2023), yang menunjukkan bahwa 66,7% mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanegara termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah. Temuan serupa juga dijumpai pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha berdasarkan penelitian oleh Nugraha (2025), yang

menunjukkan bahwa sekitar 80% mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah.

Berkurangnya aktivitas fisik dapat berkontribusi terhadap penurunan fungsi kognitif, terutama dalam hal kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi saat belajar (Fadhilah, 2022). Hal ini menjadi perhatian khusus pada mahasiswa kedokteran yang dituntut memiliki kemampuan kognitif yang unggul (Ibrahim & Djafri, 2022). Kurangnya konsentrasi selama proses pembelajaran dapat menyebabkan materi tidak terserap secara optimal, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi akademik (Cendana, 2020).

Secara fisiologis, aktivitas fisik berperan penting dalam mendukung fungsi kognitif, termasuk konsentrasi belajar, melalui mekanisme peningkatan aliran darah ke otak, peningkatan suplai oksigen, serta stimulasi produksi neurotransmitter penting seperti dopamin, serotonin, dan norepinefrin yang berhubungan dengan fokus dan perhatian (Fadhilah, 2022). Selain itu, aktivitas fisik juga mampu meningkatkan kadar *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF) yang berperan dalam neurogenesis dan plastisitas sinaptik, sehingga dapat mengoptimalkan proses memori dan pembelajaran (Wang & Jia, 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Sandayanti (2021) terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati angkatan 2017 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara olahraga dengan nilai korelasi r sebesar 0,484 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Nilai koefisien korelasi tersebut berada dalam kategori sedang (rentang 0,40-0,599), yang

menandakan bahwa terdapat keterkaitan yang cukup kuat antara kedua variabel. Hubungan positif yang ditunjukkan oleh nilai korelasi ini mengindikasikan bahwa semakin sering mahasiswa melakukan olahraga, maka semakin baik pula tingkat konsentrasi belajarnya.

Selain mengacu pada kajian literatur, penulis juga menggali informasi melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2024. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, mayoritas responden menyampaikan bahwa kesibukan akademik yang padat menjadi kendala utama dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar.

Sampai saat ini, penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar secara spesifik pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di Indonesia masih sangat terbatas. Fokus pada mahasiswa tahun awal menjadi penting karena mereka berada pada masa transisi dari sistem pembelajaran sekolah menengah ke pendidikan kedokteran yang intensif dan menuntut kemampuan konsentrasi tinggi. Pada tahap ini, mahasiswa tahun pertama belum sepenuhnya terbiasa dengan beban akademik dan gaya hidup baru, sehingga berpotensi mempengaruhi aktivitas fisik dan konsentrasi mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024.

1.3.1 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024.
- b. Untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan baru mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa. Temuan penelitian ini juga diharapkan memperkaya kajian ilmiah dalam bidang kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup aktif, mengingat pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung konsentrasi belajar.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merancang metode pembelajaran yang efektif dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan metode ilmiah untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat konsentrasi belajar.

4. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup yang lebih aktif sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan fisik dan kemampuan berkonsentrasi.