

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia karena berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan semangat, dan mendukung kemampuan seseorang dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik bukan hanya berupa olahraga, tetapi mencakup seluruh gerakan tubuh yang mengeluarkan energi, seperti berjalan, menaiki tangga, membersihkan ruangan, atau berpartisipasi dalam kegiatan akademik yang melibatkan pergerakan tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur membantu individu untuk tetap sehat, bugar, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Destriande *et al.*, 2021).

Perkembangan teknologi dan kemudahan akses informasi telah membawa perubahan besar terhadap pola hidup mahasiswa. Aktivitas yang serba digital dan berbasis *online* menyebabkan seseorang cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk duduk dan beraktivitas di depan layar. Kebiasaan tersebut memunculkan gaya hidup pasif atau *sedentary lifestyle* yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran dan produktivitas individu. Sekitar 28% penduduk dunia belum memenuhi standar aktivitas fisik yang dianjurkan. Fenomena tersebut menggambarkan bahwa kurangnya aktivitas fisik telah menjadi masalah

global yang perlu mendapat perhatian, terutama pada kelompok usia muda (Simanjuntak *et al.*, 2020).

Mahasiswa termasuk kelompok usia produktif yang sedang berada pada masa pembentukan perilaku dan gaya hidup. Masa perkuliahan menuntut mahasiswa untuk mampu mengatur waktu antara kegiatan akademik, organisasi, dan kehidupan pribadi. Namun, kenyataannya banyak mahasiswa lebih sering beraktivitas duduk dalam waktu lama saat mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, atau menggunakan gawai. Pola tersebut menyebabkan penurunan aktivitas fisik harian dan berdampak pada munculnya keluhan seperti cepat lelah, kurang fokus, serta motivasi belajar yang menurun (Fitri, 2020).

Mahasiswa keperawatan memiliki tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan mahasiswa program studi lain karena mahasiswa keperawatan dipersiapkan untuk menjadi tenaga kesehatan profesional di masa depan. Sebagai generasi penerus yang akan berperan langsung dalam memberikan pelayanan keperawatan, mahasiswa keperawatan diharapkan mampu menjadi teladan dalam penerapan gaya hidup sehat, termasuk menjaga kebiasaan beraktivitas fisik secara teratur. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa keperawatan mengalami kesulitan mempertahankan kebiasaan tersebut akibat padatnya jadwal kuliah, kegiatan laboratorium, dan tugas akademik yang cukup berat. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa keperawatan kurang memiliki waktu luang untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang memadai (Djamalilleil *et al.*, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 April 2025 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, peneliti melakukan wawancara terhadap lima mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Reguler Semester III, yang terdiri atas tiga mahasiswa laki-laki dan dua mahasiswa perempuan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan fisik, menurunnya semangat beraktivitas, serta gangguan konsentrasi belajar.

Salah satu mahasiswa laki-laki menyatakan bahwa sering merasa pegal dan kurang berenergi setelah mengikuti perkuliahan seharian. Mahasiswa lain mengaku bahwa padatnya jadwal kuliah membuatnya jarang berolahraga, sementara dua mahasiswa perempuan menyebutkan sering merasa nyeri punggung dan mudah lelah karena terlalu lama duduk saat belajar. Beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa waktu istirahat sering digunakan untuk bermain *gadget* atau bersantai di kamar dibandingkan melakukan kegiatan fisik ringan. Fenomena ini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa keperawatan akibat beban akademik dan gaya hidup pasif.

Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta memiliki jumlah sebanyak 57 mahasiswa. Mahasiswa pada tingkat ini sedang berada dalam tahap penyesuaian terhadap sistem pembelajaran keperawatan yang menuntut disiplin, kesiapan fisik, dan ketahanan mental. Keseimbangan antara kegiatan akademik dan aktivitas fisik menjadi penting agar mahasiswa dapat mempertahankan kondisi

tubuh yang sehat dan bugar. Aktivitas fisik yang cukup tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis, fokus belajar, dan kesiapan mental dalam menghadapi tekanan akademik maupun praktik keperawatan.

Mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan perlu memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Aktivitas fisik yang seimbang mendukung kesiapan mahasiswa dalam menjalani peran profesional di masa depan.

Sesuai uraian tersebut, peneliti melakukan penelitian terkait dengan gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa sarjana keperawatan reguler semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Sesuai pada latar belakang, permasalahan utama yang dapat diidentifikasi adalah kecenderungan mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang berbeda-beda, dipengaruhi oleh tuntutan akademik, gaya hidup, serta kebiasaan sehari-hari. Aktivitas fisik yang rendah berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental, sehingga perlu dikaji secara ilmiah. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa sarjana keperawatan reguler semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa sarjana keperawatan reguler semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
- b. Mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik berdasarkan kuesioner *international physical activity questionnaire* (IPAQ) mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. t Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini memberikan gambaran objektif mengenai tingkat aktivitas fisik mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai dasar evaluasi diri terkait pola aktivitas fisik yang telah dilakukan. Gambaran tersebut dapat menjadi acuan untuk mempertimbangkan kebutuhan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan serta tuntutan akademik yang dijalani selama proses pendidikan keperawatan.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi mengenai tingkat aktivitas fisik mahasiswa sehingga institusi memiliki gambaran awal tentang kebiasaan aktivitas fisik mahasiswa keperawatan reguler semester III. Temuan ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan kegiatan kampus yang mendukung perilaku hidup aktif seperti berjalan, bersepeda ringan, atau mengikuti kegiatan olahraga sesuai pedoman IPAQ.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian berikutnya yang ingin mengkaji aktivitas fisik pada mahasiswa dengan cakupan, pendekatan, atau populasi yang lebih luas.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Annamayra <i>et al.</i> (2022)	Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan di Era <i>New Normal</i>	Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan menggambarkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa kedokteran setelah masa pembatasan sosial. Peneliti menggunakan teknik total sampling karena seluruh mahasiswa angkatan tertentu diikutsertakan sebagai responden. Instrumen yang digunakan adalah <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ) versi pendek untuk	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran berada dalam kategori aktivitas fisik sedang. Penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa kedokteran tetap melakukan aktivitas fisik meskipun memiliki rutinitas akademik yang padat. Hasil analisis menunjukkan bahwa proporsi aktivitas fisik kategori sedang berada pada angka mayoritas, sedangkan kategori rendah dan tinggi berada pada proporsi yang lebih	Persamaannya terletak pada penggunaan desain deskriptif kuantitatif dan penggunaan instrumen IPAQ versi pendek sehingga metode pengukuran aktivitas fisik pada kedua penelitian berada pada standar yang sama. Persamaan lainnya ditemukan pada tujuan penelitian yang sama-sama ingin menggambarkan tingkat aktivitas fisik tanpa menguji hubungan variabel. Proses analisis yang menggunakan	Perbedaannya terdapat pada populasi penelitian. Penelitian terdahulu meneliti mahasiswa fakultas kedokteran, sedangkan penelitian ini meneliti mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III. Teknik sampling pada penelitian ini sama-sama total sampling, tetapi jumlah sampel berbeda. Penelitian terdahulu dilakukan pada masa <i>new normal</i> , sedangkan penelitian ini dilakukan dalam konteks perkuliahan tatap muka. Penelitian terdahulu tidak berfokus pada tingkatan semester tertentu, sedangkan penelitian ini memiliki fokus semester yang spesifik.

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			menilai aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring melalui tautan kuesioner, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk menampilkan distribusi frekuensi dan persentase pada setiap kategori aktivitas fisik. Desain ini menggambarkan aktivitas fisik secara faktual tanpa memberikan manipulasi terhadap variabel penelitian.	kecil. Peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas fisik mahasiswa dipengaruhi oleh beban tugas akademik dan penyesuaian kembali terhadap pola aktivitas setelah pembatasan sosial.	analisis univariat juga menjadi kesamaan lain antara kedua penelitian tersebut.	

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2	Bayu <i>et al.</i> (2021)	Gambaran Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Calon Guru Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross-sectional</i> yang bertujuan menggambarkan hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh pada mahasiswa calon guru pendidikan jasmani. Teknik sampling yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> , yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan terdiri atas IPAQ versi pendek dan pengukuran antropometri untuk menentukan indeks massa tubuh. Analisis data terdiri atas analisis univariat dan bivariat, sehingga	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang dan berat. Hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan status indeks massa tubuh yang lebih ideal. Penelitian menjelaskan bahwa calon guru pendidikan jasmani memiliki kecenderungan melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi karena tuntutan akademik dan pembelajaran praktik olahraga.	Persamaannya tampak dari penggunaan instrumen IPAQ versi pendek sebagai alat ukur aktivitas fisik. Penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi aktivitas fisik. Keduanya juga memiliki persamaan pada fokus umum yaitu penggambaran aktivitas fisik pada kelompok mahasiswa.	Perbedaannya terletak pada metode penelitian karena penelitian terdahulu menggunakan desain <i>cross-sectional</i> dengan analisis bivariat, sedangkan penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif tanpa analisis hubungan. Variabel penelitian terdahulu melibatkan indeks massa tubuh, sedangkan penelitian ini hanya berfokus pada aktivitas fisik. Teknik sampling pada penelitian terdahulu menggunakan <i>purposive sampling</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan total sampling.

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			penelitian dapat memaparkan gambaran aktivitas fisik dan keterkaitan antara aktivitas fisik dan status gizi responden.			
3	Losu <i>et al.</i> (2022)	Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI Jurusan Kecantikan SMKN 3 Manado Saat Pembelajaran Jarak Jauh	Losu <i>et al.</i> menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik <i>accidental sampling</i> karena responden dipilih berdasarkan ketersediaan selama pengumpulan data. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner aktivitas fisik berbasis IPAQ yang telah dimodifikasi sesuai kebutuhan responden. Pengumpulan data dilakukan secara daring selama pembelajaran jarak jauh, sedangkan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori aktivitas fisik rendah. Penelitian menjelaskan bahwa pembelajaran jarak jauh menyebabkan penurunan aktivitas fisik akibat keterbatasan ruang gerak dan durasi penggunaan perangkat elektronik yang meningkat. Peneliti menyimpulkan bahwa kondisi pembelajaran jarak jauh memengaruhi aktivitas fisik siswa secara signifikan.	Persamaannya terletak pada penggunaan instrumen berbasis IPAQ dan penggunaan analisis univariat untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik. Fokus penelitian yang sama-sama meneliti aktivitas fisik juga menjadi persamaan lain antara kedua penelitian.	Perbedaannya berada pada populasi penelitian karena penelitian terdahulu meneliti siswa SMK, sedangkan penelitian ini meneliti mahasiswa keperawatan semester III. Teknik sampling berbeda karena penelitian terdahulu menggunakan <i>accidental sampling</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan <i>total sampling</i> . Kondisi pengumpulan data juga berbeda karena penelitian terdahulu dilakukan pada masa pembelajaran jarak jauh.

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pola aktivitas fisik selama pembelajaran daring.			
4	Liando <i>et al.</i> (2020)	Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan tujuan menggambarkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa saat menjalani pembatasan sosial selama pandemi. Teknik sampling dilakukan secara total pada mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT. Instrumen yang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kategori aktivitas fisik rendah. Penelitian menjelaskan bahwa pembatasan sosial menyebabkan berkurangnya aktivitas gerak harian, meningkatnya waktu duduk, serta berkurangnya aktivitas luar ruangan. Peneliti menyimpulkan bahwa pandemi berdampak	Persamaannya terletak pada penggunaan desain deskriptif kuantitatif, teknik total sampling, dan penggunaan instrumen IPAQ versi pendek. Penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama bertujuan menggambarkan kategori aktivitas fisik berdasarkan skoring MET.	Perbedaannya terletak pada situasi penelitian karena penelitian terdahulu dilakukan pada masa pembatasan sosial, sedangkan penelitian ini dilakukan dalam konteks kegiatan belajar tatap muka. Penelitian terdahulu meneliti mahasiswa semester IV, sedangkan penelitian ini meneliti mahasiswa semester III. Lokasi penelitian berbeda karena penelitian terdahulu dilakukan di UNSRAT, sedangkan penelitian ini dilakukan di STIKES Bethesda.

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			digunakan adalah IPAQ versi pendek untuk menilai aktivitas fisik selama tujuh hari. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan kategori aktivitas fisik mahasiswa.	signifikan terhadap penurunan aktivitas fisik mahasiswa.		