

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (2017) aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktifitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, ataupun melakukan pekerjaan rumah tangga, berpergian dan kegiatan rekreasi. Aktifitas fisik dapat dibedakan menjadi aktifitas sehari-hari ataupun olahraga. (Kusumo, n.d.)

Yang termasuk dalam kategori aktifitas yang dilakukan sehari-hari adalah berjalan kaki, berkebun, naik turun tangga, menyapu lantai, dan bersepeda ke sekolah. Contoh dari kegiatan olahraga yang sering dilakukan beberapa orang adalah seperti bermain bola basket, tenis, yoga, berenang, dan juga angkat beban yang biasanya bisa juga disebut latihan anaerobic yang focus dalam melatih kekuatan otot. (Kusumo, n.d.).

Berdasarkan teori dari Lawrence Green yang dikutip dari Notoatmodjo (2010), bahwa Kesehatan itu dipengaruhi dua factor utama yaitu factor perilaku dan factor diluar perilaku. Faktor perilaku (*Behaviour Causes*) juga dipengaruhi oleh tiga factor yakni: 1) *Predisposing Factors* yang meliputi umur, pekerjaan , pendidikan, pengetahuan, dan sikap, 2) *Enabling Factors* yang terwujudkan dalam lingkungan fisik dan sarana fasilitas Kesehatan, dan juga 3) *Reinforcing Factors* yaitu dalam bentuk dukungan atau perilaku dari petugas kesehatan ataupun orang-orang sekitar. (Rosidin et al., n.d.)

Aktifitas fisik dan olahraga merupakan pendekatan utama yang dapat berkontribusi dalam mencegah dan memperlambat proses penuaan yang dapat juga menyebabkan penurunan fungsi. (Nur'amalia et al., 2022). Kurangnya aktifitas fisik juga dapat mempengaruhi Indeks Masa Tubuh (IMT) dikarenakan tidak stabilnya pemasukan dan pengeluaran energi yang diterima oleh tubuh sehingga dapat meningkatkan kemungkinan seseorang untuk mengalami obesitas.

Selain dari kurangnya pergerakan atau olahraga yang teratur, obesitas juga dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat.

Kementrian Kesehatan merekomendasikan bahwa pola makan yang sehat dan benar harus melibatkan nutrisi dan gizi seimbang yang terdiri dari komponen-komponen penting. Hal ini mencakup kuantitas dan kualitas yang memadai, menyediakan energi, protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh dan dapat mendukung aktifitas sehari-hari di berbagai kelompok usia dan kondisi fisik. (Nathaniel, 2018)

Obesitas juga dapat menyebabkan seorang individu untuk mengalami stress sehingga di Indonesia, prevalensi stress masih tetap tinggi dan sangat bervariasi pada berbagai kelompok. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2007), menunjukkan bahwa 11,6% penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan mental emosional. (Ramadini & Lestari, n.d.). Dalam penelitian ini, akan membahas mengenai eratnya hubungan aktifitas fisik terhadap indeks massa tubuh yang dapat juga mempengaruhi terjadinya stress pada seseorang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas maka rumusan masalah yang telah didapatkan yaitu apakah terdapat hubungan antara aktifitas fisik terhadap IMT tubuh pada mahasiswa/i Uiversitas Prima Indonesia.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik terhadap IMT pada mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui aktifitas fisik pada mahasiswa di Universitas Prima Indonesia.

2. Untuk mengetahui IMT pada mahasiswa di Universitas Prima Indonesia
3. Untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dan IMT pada mahasiswa di Universitas Prima Indonesia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dijadikan sarana pembelajaran bagi peneliti dalam membuat karya ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan peneliti perihal hubungan aktifitas fisik terhadap IMT tubuh.

1.4.2 Bagi Masyarakat Umum

Menjadi sumber informasi yang benar bagi masyarakat mengenai pentingnya menjaga kestabilan tekanan darah semasa reproduktif.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh stres dan aktivitas IMT