

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular atau yang biasa disingkat dengan PTM merupakan penyakit yang tidak bisa ditularkan dari satu individu ke individu lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Menurut World Health Organization (2021) penyakit tidak menular, juga dikenal sebagai penyakit kronis, cenderung berlangsung lama dan merupakan hasil dari kombinasi faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku. Proporsi penyebab kematian PTM terjadi pada orang-orang yang berusia kurang dari 70 tahun, penyakit tersebut diantaranya 1) kardiovaskular (39%), 2) kanker (27%), 3) sedangkan penyakit pernafasan kronis, penyakit pencernaan dan PTM yang lain bersama-sama menyebabkan sekitar 30% kematian, serta 4) diabetes (4%) (Pusdatin Kemenkes, 2012). Data terbaru WHO, PTM membunuh 41 juta orang setiap tahun, setara dengan 71% dari semua kematian secara global (WHO, 2021).

Mengutip dari pernyataan Kementerian Kesehatan RI (2011), penyakit tidak menular dipicu berbagai faktor risiko antara lain merokok, diet yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan gaya hidup tidak sehat. WHO turut melansir mengenai aktivitas fisik, kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu faktor risiko utama PTM dan kematian di seluruh dunia (WHO, 2021). Perilaku itu meningkatkan risiko terjadinya kanker, penyakit jantung, stroke,

dan diabetes hingga 20-30%. Diperkirakan empat hingga lima juta kematian per tahun dapat dihindari jika populasi global lebih aktif melakukan aktivitas fisik (WHO, 2021b).

Menurut WHO, perkiraan global saat ini menunjukkan satu dari empat orang dewasa dan 81% remaja tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup (WHO, 2021). Dapat disebutkan dengan kata lain bahwa hanya terdapat 1 dari 5 remaja yang melakukan aktivitas fisik. Tahun 2018, data aktivitas fisik dari Riskesdas di Jawa Timur rata-rata sebesar 70% melakukan aktivitas fisik yang cukup (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Angka aktivitas fisik menurut Riskesdas 2018 sama, di Kabupaten Banyuwangi yaitu 81,01% melakukan aktivitas fisik cukup. Banyuwangi menjadi salah satu daerah yang memiliki angka aktivitas fisik cukup yang tinggi diantara kabupaten lain di Jawa Timur.

Selaras dengan hal itu, hasil penelitian Ramadan, Farhanto, and Setiawan (2021) di Banyuwangi, tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di ruang terbuka hijau berada di kriteria tinggi. Namun, data mengenai aktivitas fisik di Banyuwangi yang khusus pada usia remaja saat ini belum tersedia. Data terbaru mengenai aktivitas fisik di masa pandemi dari survei *online* yang dilakukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) pada awal Desember 2020 terhadap 321 responden menunjukkan 1 dari 5 orang yang sebelumnya tidak berolahraga, memulai kebiasaan berolahraga saat pandemi COVID-19 (Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, 2020).

Pembahasan mengenai rendahnya angka aktivitas fisik pada remaja dalam lingkup global disebabkan dengan gaya hidup yang tidak aktif.

Pernyataan tersebut berdasarkan ungkapan Riley salah satu pakar dari WHO yang dikutip oleh Deutsche Welle, yaitu revolusi elektronik diperkirakan berdampak pada pola pergerakan remaja dan menjadikan remaja lebih banyak duduk, kurang aktif, lebih banyak mengemudi, kurang berminat berjalan, sehingga kurang aktif secara umum (WHO, 2019). Aktivitas fisik dapat terbentuk apabila individu memiliki motivasi untuk melakukannya. Motivasi menjadi faktor penting dalam olahraga rekreasi dan olahraga kompetitif/prestasi (Matsumoto & Takenaka, 2004). Di sisi lain, terdapat penelitian mengenai motivasi aktivitas fisik di Kabupaten Banyuwangi yang dilakukan oleh Sujari, Shomad, and Santoso (2018) dengan sasaran mahasiswa menjelaskan bahwa motivasi aktivitas fisik Suku Osing lebih progresif dalam peningkatan prestasi dibandingkan Suku Jawa. Dalam penelitian ini, hanya diambil dari aspek suku/ras tanpa mempertimbangkan aspek lain.

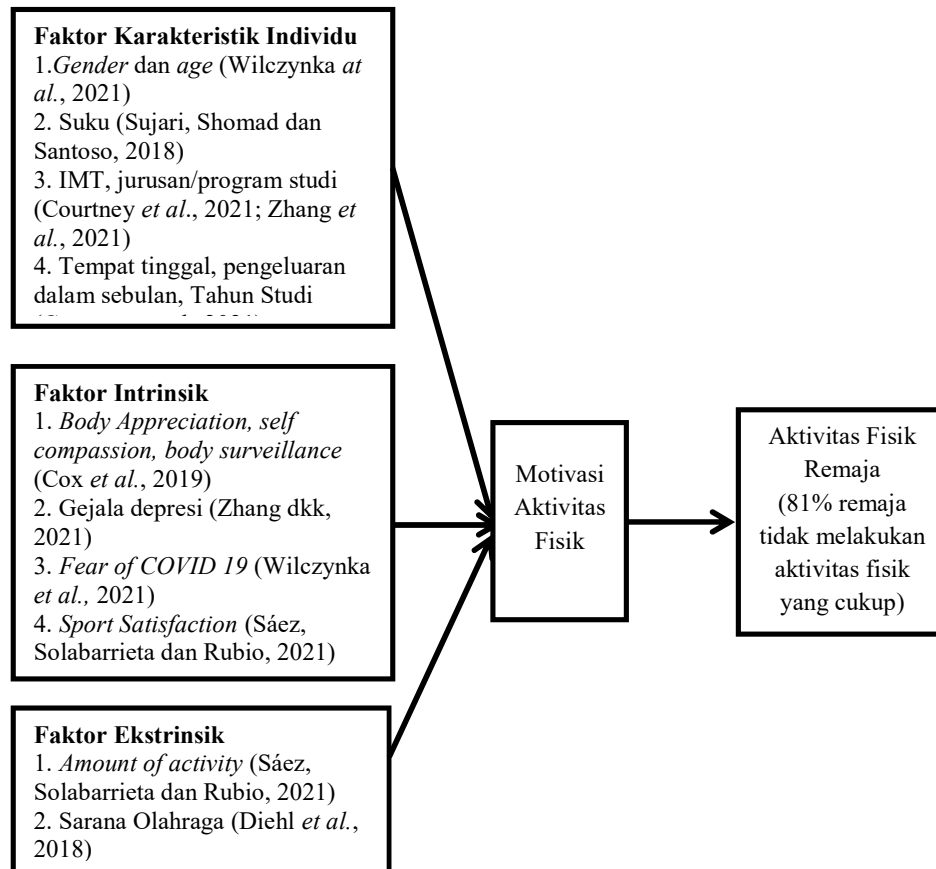
Permasalahan baru mengenai hadirnya pandemi COVID-19 di masyarakat membuat seluruh kegiatan masyarakat menjadi dibatasi dengan berbagai kebijakan baru. Pada bulan Maret 2020, Presiden Joko Widodo mengadakan konferensi pers di Istana Bogor Jawa Barat yang membahas mengenai pelaksanaan bekerja dari rumah atau *work from home* sebagai upaya untuk meminimalisir penularan virus COVID-19 (Kolo, 2021). Kemudian berdasarkan himbauan tersebut, muncul kebijakan-kebijakan baru sebagai bukti penindaklanjutan. Tidak hanya kegiatan bekerja yang dilaksanakan dari rumah, aktivitas pembelajaran juga mulai berpindah ke metode daring dan masyarakat diminta untuk meminimalkan mobilisasi.

Termasuk kegiatan mahasiswa yang mulai dilakukan secara daring dan berisiko menyebabkan meningkatnya gaya hidup sendetari di kalangan mahasiswa.

Upaya kesehatan yang dilaksanakan oleh pemerintah lebih menekankan pada kegiatan promotif dan preventif daripada kegiatan rehabilitatif dan kuratif (Departemen Kesehatan RI, 2000). Dalam mewujudkan kegiatan promotif dan preventif terkait PTM, yaitu dijalankan dengan program CERDIK, salah satunya dengan beraktivitas fisik aktif utamanya sejak usia anak-anak dan remaja (Putri, 2018). Jika mengacu pada tingginya angka aktivitas fisik di Kabupaten Banyuwangi, maka dibutuhkan penelitian untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan motivasi aktivitas fisik di Kabupaten Banyuwangi khususnya pada remaja. Hal ini bertujuan agar faktor tersebut dapat digunakan sebagai referensi dalam menangani permasalahan rendahnya aktivitas fisik remaja secara global.

1.2 Identifikasi masalah

Menurut hasil laporan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 dan didukung oleh penelitian Ramadan *et al.* (2021) menyebutkan bahwa tingkat aktivitas fisik di Kabupaten Banyuwangi tergolong tinggi. Aktivitas fisik dapat terbentuk apabila individu memiliki motivasi untuk melakukannya. Beberapa faktor penyebab yang dapat dikumpulkan dari penelitian terdahulu, dapat dibagi menjadi faktor karakteristik individu, faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.



Gambar 1. 1 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Suatu perspektif yang ditemukan berpendapat bahwa perilaku dapat dimotivasi secara intrinsik, dimotivasi secara ekstrinsik, atau tidak termotivasi. Pendekatan teoretis ini telah menghasilkan penelitian-penelitian besar dan tampaknya berkaitan dengan bidang olahraga (Deci & Ryan, 1985). Namun, menurut penelitian dalam tiga tahun terakhir, motivasi masyarakat khususnya remaja dalam melakukan aktivitas fisik akan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dapat berasal dari faktor karakteristik individu, faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Pada faktor karakteristik, menurut Wilczyńska (2021) jenis kelamin dan umur memberikan efek signifikan terhadap motivasi aktivitas fisik. Suku (Sujari, Shomad dan Santoso, 2018), IMT dan jurusan/program studi (Courtney *et al.*, 2021; Zhang *et al.*, 2021) juga pernah

diteliti hubungannya dengan motivasi aktivitas fisik mahasiswa. Pada penelitian Courtney *et al.* (2021) mereka menambahkan variabel tempat tinggal, pengeluaran dalam sebulan dan tahun studi pada daftar variabel karakteristik individu yang dihubungkan dengan motivasi aktivitas fisik.

Faktor intrinsik berisi faktor-faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa. Pada suatu penelitian menunjukkan *Body Appreciation* (Cox, Ullrich-French, Tylka, & McMahon, 2019) memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi aktivitas fisik internal daripada dua variabel lain yang juga diteliti dalam penelitian ini, yaitu variabel *self compassion* dan *body surveillance*. Kemudian penelitian selanjutnya meneliti hubungan antara *Depressive Symptoms* (Zhang *et al.*, 2021), *Social Support* (E. P. Putri, 2014; Yeong-Ja & Yeongmi, 2019) dan *Fear of COVID-19* (Wilczyńska *et al.*, 2021) terhadap motivasi aktivitas fisik, hingga dihasilkan bahwa ketiga faktor tersebut berhubungan terhadap motivasi aktivitas fisik remaja. Selaras dengan itu, *Sport Satisfaction* (Sáez, Solabarrieta dan Rubio, 2021) juga berhubungan terhadap motivasi aktivitas fisik.

Pada faktor ekstrinsik, terdapat dua faktor yang ditemukan memiliki hubungan signifikan dengan motivasi aktivitas fisik remaja, yaitu *amount of activity* (Sáez, Solabarrieta dan Rubio, 2021) dan sarana olahraga (Diehl *et al.*, 2018). Faktor-faktor yang telah ditemukan lebih sesuai jika didistribusikan pada teori *Self Determination* yang menyatakan bahwa motivasi individu muncul apabila terdapat tiga kebutuhan dasar, yaitu *Autonomy*, *Relatedness* dan *Competence*. Berdasarkan dengan tingginya angka aktivitas fisik masyarakat di Banyuwangi, peneliti ingin mengetahui

motivasi aktivitas fisik remaja khususnya mahasiswa di masa pandemi. Hal ini mempertimbangkan bahwa dalam melakukan langkah pencegahan PTM dapat dimulai dari usia remaja.

1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah

1.3.1 Pembatasan

Ruang lingkup dari penelitian ini adalah faktor karakteristik individu dan faktor kebutuhan dasar (*Autonomy, Relatedness* dan *Competence*) yang berhubungan dengan motivasi aktivitas fisik remaja serta hubungan motivasi aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik remaja di Kabupaten Banyuwangi.

1.3.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini :

1. Apakah terdapat hubungan antara faktor karakteristik individu dengan motivasi aktivitas fisik mahasiswa di Kabupaten Banyuwangi?
2. Apakah terdapat hubungan antara faktor *autonomy* (*Body Appreciation, Fear of COVID* dan Gejala Depresi) dengan motivasi aktivitas fisik mahasiswa di Kabupaten Banyuwangi?
3. Apakah terdapat hubungan antara faktor *relatedness* (*Social Support*) dengan motivasi aktivitas fisik mahasiswa di Kabupaten Banyuwangi?
4. Apakah terdapat hubungan antara faktor *competence* (Akses Sarana Olahraga) dengan motivasi aktivitas fisik mahasiswa di Kabupaten Banyuwangi?

5. Apakah terdapat hubungan antara motivasi aktivitas fisik mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa di Kabupaten Banyuwangi?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa di Kabupaten Banyuwangi pada masa pandemi.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis faktor karakteristik individu yang berhubungan dengan motivasi aktivitas fisik mahasiswa Kabupaten Banyuwangi
- b. Menganalisis faktor *autonomy* (*Body Appreciation*, *Fear of COVID* dan Gejala Depresi) yang berhubungan dengan motivasi aktivitas fisik mahasiswa Kabupaten Banyuwangi
- c. Menganalisis faktor *relatedness* (*Social Support*) yang berhubungan dengan motivasi aktivitas fisik mahasiswa Kabupaten Banyuwangi
- d. Menganalisis faktor *competence* (Akses Sarana Olahraga) yang berhubungan dengan motivasi aktivitas fisik mahasiswa Kabupaten Banyuwangi
- e. Menganalisis hubungan motivasi aktivitas fisik mahasiswa dengan aktivitas fisik mahasiswa Kabupaten Banyuwangi

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan peneliti mengenai hubungan motivasi aktivitas fisik remaja dengan faktor karakteristik individu dan faktor kebutuhan dasar (*Autonomy, Relatedness* dan *Competence*) serta hubungan motivasi aktivitas fisik dengan aktivitas fisik di Kabupaten Banyuwangi.

1.5.2 Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan aktivitas fisik, motivasi aktivitas fisik remaja dengan faktor karakteristik individu dan faktor kebutuhan dasar (*Autonomy, Relatedness* dan *Competence*) di Kabupaten Banyuwangi.

1.5.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi yang dapat menambah wawasan dan pertimbangan dalam meningkatkan motivasi aktivitas fisik dan tingkat aktivitas fisik remaja pada daerah lain maupun secara global.