

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Masa transisi dari pandemi ke endemi COVID-19 ini banyak aktivitas yang dilaksanakan secara *offline* atau tatap muka, mulai dari bekerja, belanja, maupun belajar. Pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran *online* terbiasa untuk duduk dengan menatap layar dalam waktu yang lama. Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan selama pandemi seperti berada di satu posisi yang terlalu lama tanpa berpindah tentu saja membutuhkan proses yang tidak cepat. Dimana kita harus melakukan aktivitas fisik lebih banyak daripada sebelumnya, aktivitas fisik yang berat ini tidak bisa kita lakukan secara instan, perlu beberapa latihan untuk meningkatkan frekuensi aktivitas fisik.

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada seluruh gerakan termasuk pada waktu senggang, perjalanan ke dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan (WHO, 2022). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, penduduk Indonesia berusia diatas 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018. Orang dewasa dapat meningkatkan aktivitas fisiknya setidaknya selama 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang per minggu atau 30 menit per hari. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menjaga tekanan darah dan kadar kolesterol, menjaga berat badan normal, menjaga kesehatan jantung, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan tulang dan otot, menjaga kesehatan sendi, dan mengurangi gejala stres mental hingga meningkatkan kualitas hidup. Selain meningkatkan tingkat aktivitas fisik, olahraga juga dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik serta menjaga kadar oksigen dalam tubuh agar tetap stabil.

*Vo2max* merupakan jumlah maksimum oksigen yang bisa digunakan dalam satu menit dan merupakan tingkat penggunaan oksigen pada puncak *metabolism aerobic*. *Vo2max* merupakan kapasitas aerobik optimal yang menggambarkan jumlah maksimum oksigen yang digunakan seseorang dalam satu waktu selama

latihan atas uji secara terus menerus sampai merasa kelelahan (Indrayana & Yuliawan, 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan & Ala, 2021) dengan pengukuran *vo2max* menggunakan *beep test* didapatkan hasil dari 45 subjek dengan 3 orang (6,67%) pada kategori tinggi, 8 (17,78%) orang dengan kategori bagus 12 orang (26,67%) dengan kategori cukup, 13 orang (28,88%) dengan kategori sedang, dan 9 orang (20%) dengan kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan *vo2max* dengan kategori sedang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan, 10 mahasiswa Program Studi (Prodi) Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta (UPNVJ) mengeluh sakit badan di bagian tubuh tertentu. Hal ini dapat dikaitkan karena kurangnya aktivitas fisik yang mereka lakukan. Maka dari itu, penulis ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat *volume oxygen maximal (vo2max)* dan aktivitas fisik pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta secara rinci dengan melakukan penelitian ini.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu “Bagaimana gambaran tingkat *volume oxygen maximal (vo2max)* dan aktivitas fisik pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat FIKES UPNVJ?”

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat *volume oxygen maximal (vo2max)* dan aktivitas fisik pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat FIKES UPNVJ.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat *volume oxygen maximal (vo2max)* fisik yang dimiliki oleh mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat FIKES UPNVJ

- b. Mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dimiliki oleh mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat FIKES UPNVJ

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

##### **I.4.1 Bagi Penulis**

Manfaat bagi penulis adalah berguna untuk informasi, analisis, wawasan pengetahuan, dan deskripsi dalam penelitian ilmiah serta menambah pengalaman penulis.

##### **I.4.2 Bagi Institusi**

Penelitian ini berguna bagi institusi kesehatan sebagai acuan dalam mengetahui gambaran tingkat *volume oxygen maximal (vo2max)* dan aktivitas fisik pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat FIKES UPNVJ

##### **I.4.3 Bagi Mahasiswa**

Manfaat yang diperoleh oleh mahasiswa adalah meningkatkan pengetahuan serta penilaian diri terhadap kapasitas oksigen maksimal (*vo2max*) dan aktivitas fisik masing – masing individu.