

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sedentary lifestyle adalah perilaku seseorang yang melakukan aktivitas dalam posisi duduk ataupun berbaring di luar waktu tidur yang memerlukan energi hanya sedikit, yaitu dengan pengeluaran energi expenditure setara 1-1,5 *metabolic equivalent* (METs) (Nissa et al., 2017). Gaya hidup sedentari menjadi salah satu penyebab kematian dan kecacatan di dunia (Chriswinda Bura Mare & Prasetiani, 2022). Gaya hidup sedentari mulai meningkat seiring dengan berkembangnya teknologi saat ini (Pramita & Griadhi, 2016). Berkembangnya teknologi memberikan kemudahan individu dalam beraktivitas yang dilakukan dengan duduk atau berbaring. Perilaku sedentari seperti menonton televisi, bermain handphone, menggunakan transportasi modern, dan menggunakan laptop sering dilakukan individu tanpa mengetahui dampak yang berbahaya bagi kesehatan. Mahasiswa kedokteran menghabiskan sebagian besar waktunya untuk kuliah yaitu sebesar 6-8 jam setiap harinya yang dilakukan dalam posisi duduk, dan saat jam istirahat maupun setelah perkuliahan mereka lebih sering menghabiskan waktunya dengan mengobrol ataupun bermain handphone dengan posisi duduk (Chriswinda Bura Mare & Prasetiani, 2022).

Perilaku sedentari yang tinggi akan berdampak bagi kesehatan salah satunya yaitu penyakit diabetes melitus. Diabetes melitus ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah yang melebihi batas normal (Kementerian Kesehatan RI., 2020). Berdasarkan data dari (IDF) menunjukkan bahwa, pada tahun 2021 di seluruh dunia

terdapat 537 juta orang dewasa usia 20-70 tahun menderita DM (*International Diabetes Federation, 2022*). Menurut kemenkes pada tahun 2018, prevalensi DM di Indonesia sebesar 2,0%, sedangkan di Jawa Timur sebesar 2,6% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan tingkat pendidikan prevalensi DM tamat akademi/universitas

meningkat pada tahun 2013 sebesar 2,5% menjadi 2,8% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI., 2020). Menurut (Kemenkes RI, 2018), prevalensi aktivitas fisik yang kurang aktif di Indonesia meningkat pada tahun 2018 yaitu sebesar 33,5%, dibandingkan pada tahun 2013 sebesar 26,1%. Data Riskesdas

2018, menunjukkan kelompok umur dengan presentase aktivitas fisik kurang tertinggi adalah 15-19 tahun yaitu sebanyak 49,6% dan sekolah merupakan kategori pekerjaan dengan aktivitas fisik kurang yaitu sebanyak 59,1% (Kemenkes RI, 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa tingginya gaya hidup sedentari pada kelompok umur dan tingkat pendidikan sekolah maupun tamat akademi/universitas yang cenderung melakukan aktivitas pasif atau (*sedentary*) (*Ambarita et al., 2022*).

Berdasarkan penelitian sebelumnya dengan judul gambaran *sedentary behavior* terhadap IMT pada Fakultas Kedokteran Universitas YASRI didapatkan hasil bahwa terdapat gambaran bermakna *sedentary behavior* yang tinggi terhadap kenaikan berat badan dan obesitas (*Zulhamidah et al., 2019*). Sedangkan pada penelitian dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa

pada pasien DM menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna (*Azitha et al., 2018*). Pada penelitian yang lain dengan judul hubungan *sedentary*

lifestyle terhadap kadar gula darah sudah pernah dilakukan penelitian pada mahasiswa keperawatan oleh Chriswinda Bura Mare pada tahun 2022 dan pada

penelitian tersebut dinyatakan terdapat hubungan bermakna (Chriswinda Bura

Mare & Prasetiani, 2022). Namun belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya dengan judul hubungan *sedentary lifestyle* terhadap kadar gula darah yang menggunakan indikator gula darah puasa dan menggunakan sampel pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Berdasarkan latar belakang diatas dengan melihat bertambah tingginya angka prevalensi orang-orang yang melakukan aktivitas *sedentary* terutama pada tingkat pendidikan akademi atau universitas dapat menyebabkan risiko tinggi terhadap terjadinya penyakit metabolik seperti diabetes melitus. Untuk itu, maka perlu dilakukan penelitian untuk menganalisa hubungan *sedentary lifestyle* terhadap kadar gula darah puasa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Karena dari penelitian ini nantinya bertujuan untuk mengetahui dari aktivitas *sedentary* mahasiswa Fakultas Kedokteran, yang diketahui mempunyai jadwal perkuliahan maupun aktivitas yang padat. Sehingga penelitian ini dapat sebagai pencegahan agar mahasiswa Fakultas Kedokteran tidak melakukan aktivitas *sedentary*, karena akan berisiko terjadinya penyakit DM.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan *sedentary lifestyle* terhadap kadar gula darah puasa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* terhadap kadar gula darah puasa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

Secara khusus, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah

1. Mengidentifikasi karakteristik umum responden pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
2. Mengidentifikasi *sedentary lifestyle* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Mengidentifikasi kadar gula darah puasa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Menganalisis pengaruh *sedentary lifestyle* terhadap kadar gula darah puasa.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, bisa digunakan sebagai bahan kajian untuk mengembangkan ilmu pengetahuan berdasarkan dengan temuan terbaru yang terkait hubungan *sedentary lifestyle* terhadap kadar gula darah puasa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Bagi Institusi Pendidikan, bisa digunakan sebagai bahan study ilmiah dalam pengembangan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas Pendidikan suatu Institusi tersebut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi masyarakat, bisa digunakan sebagai sarana edukasi dan informasi terkait aktivitas *sedentary* yang dapat menjadi salah satu pemicu tingginya kadar gula darah puasa dan berpotensi menderita penyakit diabetes melitus.

2. Bagi Institusi Kesehatan, bisa digunakan sebagai salah satu sumber informasi terkait angka kejadian penyakit diabetes melitus yang ditegakkan dari tingginya kadar gula darah puasa akibat dari aktivitas *sedentary lifestyle*.

