



# BAB I

# PENDAHULUAN

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Sedentary lifestyle* mengacu pada aktivitas dengan keluaran kalori yang sedikit sekitar <1,5 metabolik equivalent, atau bisa di definisikan sebagai perilaku duduk atau berbaring sepanjang hari di luar waktu tidur. *Sedentary lifestyle* berbeda dengan ketidakaktifan fisik yaitu, aktivitas yang tidak mencukupi untuk memenuhi target yang di rekomendasikan saat ini (Tremblay *et al.*, 2017).

Seiring berkembangnya zaman terjadi penurunan ketertarikan dalam melakukan aktivitas fisik di lingkungan luar, diikuti dengan kenaikan aktivitas sedentari pada golongan dewasa muda. Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 bahwa sebanyak 35 % masyarakat Indonesia kurang melakukan aktifitas fisik. Di kondisi sehari hari seperti kegiatan belajar di kelas, belajar di depan laptop dan melihat ponsel sepanjang hari, menjadikan siswa sekolah hingga mahasiswa termasuk dalam populasi dengan risiko perilaku sedentari. Dalam aspek psikologis, kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan dan anxiety. Menurut Rikesdas di Indonesia prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional pada tahun 2013 sampai pada tahun 2018 terdapat peningkatan yakni ditahun 2013 sebanyak 6% dan ditahun 2018 sebanyak 9,8% (Rikesdas, 2018) (Laporan Rikesdas 2018 Nasional).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku sedentari yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental. Menurut penelitian sebelumnya oleh Rillamas-Sun *et al.*, 2018 menunjukkan bahwa perilaku sedentari

dapat menyebabkan obesitas, penyakit kardiovaskular dan kesehatan metabolisme yang buruk seperti diabetes melitus. Hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas sehingga menyebabkan penumpukan lemak berlebih. Selain berdampak pada kesehatan fisik, obesitas juga memiliki konsekuensi terhadap kesehatan mental. Secara fisiologis, kurangnya aktivitas fisik dapat mengganggu regulasi hormon dan neurotransmitter yang berperan dalam pengendalian suasana hati, seperti endorfin dan serotonin. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya merupakan kelompok yang memiliki aktivitas akademik yang padat dan sebagian besar kegiatan perkuliahannya dilakukan dengan durasi duduk yang cukup lama, seperti mengikuti perkuliahan di kelas, diskusi tutorial, dan belajar untuk persiapan ujian. Pola aktivitas tersebut menyebabkan mahasiswa cenderung memiliki perilaku sedentari dalam kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, tuntutan akademik yang tinggi pada pendidikan kedokteran juga berpotensi menimbulkan stres. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Kalonica, S.K (2024) yang menunjukkan prevalensi mahasiswa FK Universitas Muhammadiyah Surabaya yang mengalami stres sedang sebanyak 39,2% dan stres berat sebanyak 11%. Namun belum diketahui apakah kebiasaan perilaku sedentari yang dilakukan mahasiswa selama menjalani aktivitas akademik tersebut berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami. Oleh karena itu penelitian mengenai hubungan antara tingkat perilaku sedentari dengan stres masih perlu dilakukan, khususnya pada mahasiswa kedokteran yang memiliki karakteristik aktivitas belajar dengan durasi duduk yang tinggi, sehingga dapat diketahui apakah kebiasaan sedentari tersebut berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa (Segal and Gunturu, 2024).

Jika penelitian ini berhasil membuktikan bahwa gaya hidup sedentari memiliki hubungan dengan tingkat stres, maka diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan bahwa pentingnya mengelola aktivitas fisik bagi semua orang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan tingkat *sedentary lifestyle* dengan stres yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat *sedentary lifestyle* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Mengetahui prevalensi perilaku *sedentary lifestyle* yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Mengidentifikasi hubungan tingkat *sedentary lifestyle* dengan stres yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan bagi mahasiswa bagaimana perilaku sedentari dapat menyebabkan stres..

### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Menjadi bahan evaluasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya untuk mengetahui dampak dari *sedentary lifestyle*.
2. Dapat menjadi referensi penelitian berikutnya.

