

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa yaitu suatu kelompok manusia yang usianya berkisar 18-24 tahun yang sedang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi atau universitas (Kasingku, 2023). Permasalahan utama pada mahasiswa salah satunya yaitu kurangnya aktivitas fisik yang dikarenakan tekanan akademik yang tinggi, jadwal perkuliahan yang padat, gaya hidup yang tidak teratur membuat sebagian mahasiswa kurang dalam melakukan aktivitas fisik (Saputra, 2022).

Aktivitas fisik merupakan jenis aktivitas yang membutuhkan usaha fisik yang tinggi dan menyebabkan peningkatan detak jantung serta pernapasan. Aktivitas fisik ini memberikan dampak positif bagi mahasiswa dengan menjaga berat badan, memperkuat jantung, paru-paru, dan imun tubuh, menurunkan risiko penyakit kronis, membantu memperbaiki mood, mengurangi stres dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup (Rahman, 2023). Kurangnya aktivitas fisik juga akan memberikan dampak negatif seperti obesitas, tekanan darah tinggi, kualitas hidup, dan lain-lain (Kusumo, 2020).

Dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat, terjadi penurunan dalam tingkat aktivitas fisik, termasuk olahraga. *World Health Organization* (WHO) melaporkan pada tahun 2016 bahwa sebanyak 23% laki-laki dan 32% perempuan berusia 18 tahun ke atas tidak memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang dianjurkan.

Di Indonesia, pada tahun 2012 tercatat bahwa hanya 19,6% individu dalam kelompok usia 20–29 tahun yang rutin berolahraga. Persentase ini lebih rendah dibandingkan dengan kelompok usia 10–19 tahun yang mencapai 72,3% (Djohan, 2020). Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, lebih dari 30% masyarakat Indonesia diketahui memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, dengan kelompok usia 18–24 tahun yang pada umumnya merupakan seorang mahasiswa (Sukartidana, 2025).

Kualitas hidup (Quality of Life) adalah hal yang sangat penting untuk menilai seberapa sehat dan sejahtera seseorang dalam menjalani hidupnya (Najibah, 2020). Gaya hidup sehat memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan seluruh manusia salah satunya yaitu mahasiswa. Kebiasaan hidup sehat seperti makan dengan gizi yang seimbang, tidur yang cukup, dan beraktivitas fisik mampu membantu mahasiswa mengatasi stress dan meningkatkan kualitas hidup dalam melalui masa perkuliahan (Kasingku, 2023).

Kualitas hidup yang buruk sangat mempengaruhi seorang mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan. Mahasiswa sering menghadapi berbagai permasalahan, seperti menurunnya konsentrasi, stress, dan kecemasan. Kondisi ini dapat memengaruhi pencapaian target akademik dan pada akhirnya berdampak terhadap nilai akademik (Nurdin, 2018). Menurunnya kualitas hidup seorang mahasiswa dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang dapat berpengaruh dalam aspek psikologis dan sosial serta menurunnya kesehatan pada mahasiswa (Suharmanto, 2025).

Para mahasiswa dapat melakukan aktivitas fisik yang sederhana meskipun dalam waktu yang singkat akan tetapi sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Karena dari aktivitas fisik seperti berolahraga, dapat menurunkan stress dan tingkat depresi mahasiswa karena padatnya jadwal dari perkuliahan. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2022”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis membuat perumusan masalah penelitian sebagai berikut “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2022”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2022.

- b. Mengidentifikasi kualitas hidup pada mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2022.
- c. Menganalisa hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup.

2. Manfaat Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menunjang kualitas hidup, khususnya pada mahasiswa.

3. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya mahasiswa tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan fisik dan meningkatkan kualitas hidup.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Siti Milufa, Endang Sri Wahjuni, (2020)	Hubungan Literasi Kesehatan dan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.	Desain : Penelitian deskriptif non eksperimen. Sampel : Mahasiswa Variabel Independen : Literasi Kesehatan. Variabel Dependen : Kualitas Hidup. Alat Ukur : HLS-EU-Q16 dan WHOQOL	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan dan kualitas hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017.	Desain : Kuantitatif Korelasional (Non-eksperimental). Sampel : Mahasiswa. Variabel Independen : Aktivitas Fisik. Variabel Dependen : Kualitas Hidup. Alat Ukur : GLTEQ dan WHOQOL.
2.	Iqbal Ainun Najib, Rias Gesang Kinanti, Olivia	Hubungan Antara Kualitas Hidup dan Olahraga dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Obesitas.	Desain : Kuantitatif korelasional dengan desain sebab akibat.	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara kualitas hidup dan olahraga dengan kejadian obesitas pada	Desain : Kuantitatif Korelasional (Non-eksperimental). Sampel : Mahasiswa.

	<p>Andiana (2021)</p>		<p>Sampel : mahasiswa yang Mahasiswa Obesitas obesitas.</p> <p>Variabel Independen : Kualitas Hidup dan Olahraga</p> <p>Variabel Dependen : Kejadian Obesitas</p> <p>Alat Ukur : Pengukuran IMT dan Google Form</p>		<p>Variabel Independen : Aktivitas Fisik.</p> <p>Variabel Dependen : Kualitas Hidup.</p> <p>Alat Ukur : GLTEQ dan WHOQOL.</p>
<p>3.</p>	<p>Syamsumin Kurnia Dewi (2018)</p>	<p>Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia.</p>	<p>Desain : Observasional analitik dengan rancangan penelitian adalah cross-sectional</p> <p>Sampel : Lansia</p> <p>Variabel Independen : Level Aktivitas Fisik.</p>	<p>Pada kelompok lansia, aktivitas fisik umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebagian besar individu juga menunjukkan kualitas hidup yang baik, baik dari aspek kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Tingginya tingkat aktivitas fisik serta tidak adanya riwayat</p>	<p>Desain : Kuantitatif Korelasional (Non-eksperimental).</p> <p>Sampel : Mahasiswa.</p> <p>Variabel Independen : Aktivitas Fisik.</p> <p>Variabel Dependen : Kualitas Hidup.</p> <p>Alat Ukur : GLTEQ dan WHOQOL.</p>

			Variabel Dependen : Kualitas Hidup. Alat Ukur : SF-36 dan IPAQ.	Hipertensi diketahui memiliki keterkaitan dengan kualitas hidup yang lebih baik pada populasi lansia.	
4.	Sharie Nerita, Tika Noor Prastia, dan Rahma Listyandini (2023)	Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Olahraga dan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia.	Desain : Survei analitik cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel : Lansia. Variabel Independen : Pola Makan, Kebiasaan Olahraga, dan Dukungan Keluarga Variabel Dependen : Kualitas Hidup	Mayoritas responden memiliki pola makan yang sesuai Pedoaman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dan sebagian besar responden memiliki kebiasaan olahraga yang tidak teratur, dan kurang mendapatkan dukungan dari keluarganya. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, kebiasaan olahraga, dan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia.	Desain : Kuantitatif Korelasional (Non-eksperimental). Sampel : Mahasiswa. Variabel Independen : Aktivitas Fisik. Variabel Dependen : Kualitas Hidup. Alat Ukur : GLTEQ dan WHOQOL.
5.	Dwi Septian Noor Izatulislami dan Noortje	Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Siswa Sekolah Dasar Negeri	Desain : Deskriptif Kuantitatif. Sampel : Siswa Sekolah Dasar	Aktivitas fisik berpengaruh positif dalam kualitas hidup anak. Aktivitas	Desain : Kuantitatif Korelasional (Non-eksperimental). Sampel : Mahasiswa.

	Anita Kumaat (2022)	Kedungdoro Surabaya	IV Variabel Independen : Aktivitas Fisik Variabel Dependen : Kualitas Hidup Anak. Alat Ukur : PAQ-C dan KIDKINDL.	fisik yang dilakukan oleh anak-anak berada pada tingkat ringan hingga sedang, yang berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan mereka.	Variabel Independen : Aktivitas Fisik. Variabel Dependen : Kualitas Hidup. Alat Ukur : GLTEQ dan WHOQOL.
--	------------------------	------------------------	--	---	---

