

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019 dunia dikejutkan dengan kemunculan virus corona (Covid-19), lebih dari 114 negara telah terjangkit virus Covid-19. WHO (*World Health Organization*) menyatakan virus corona sebagai *PHEIC (Public Health Emergencies International Concern)*, yaitu kejadian luar biasa yang beresiko terhadap penurunan kesehatan masyarakat internasional (Sebayang, 2020).

Belum adanya vaksin membuat negara Indonesia harus belajar hidup berdampingan dengan covid-19. WHO juga mengeluarkan anjuran protokol kesehatan seperti, mencuci tangan, memakai masker, membawa *handsanitizer* hal ini yang sedang di terapkan dan di biasakan kepada masyarakat Indonesia. Pemerintah sudah membuat kebijakan antara lain: (1) Isolasi diri bagi warganya yang diduga terjangkit covid-19, (2) *Physical distancing* yang artinya menjaga jarak antar seseorang, (3) Membatasi perjalanan nasional atau internasional, (4) larangan untuk berkumpul atau berkerumun, (5) Penutupan toko – toko, restoran, ruang publik, hingga sekolah (C.-A. Indonesia & Indonesia, 2020). Semua aktivitas dilakukan di rumah mulai dari belajar, bekerja, dan beribadah sesuai dengan himbauan Bapak Presiden Joko Widodo pada 15 maret 2020 (Dewayani, 2020). Hal ini dapat diminimalisir dengan mengedukasi masyarakat sekitar untuk mendukung satu analisis dampak *Learn From Home* pada usia remaja di masa pandemi Covid-19 dengan yang lainnya. Salah satu yang terkena dampak adalah mahasiswa yang harus menjalani kuliah dengan sistem *online*, mahasiswa sudah melakukan kuliah online selama beberapa bulan yang artinya mahasiswa dibatasi untuk hanya dirumah dan berakibat keterbatasan aktivitas fisik yang dilakukan.

Saat ini di Indonesia memasuki era *New Normal* yaitu keadaan dimana masyarakat harus hidup di era baru yang dimana masyarakat harus hidup berdampingan bersama virus covid-19 dan kebiasaan baru yaitu taat kepada protokol kesehatan seperti, memakai masker jika keluar rumah, mencuci tangan sebelum dan setelah melakukan kegiatan, *social distancing*, dan dilarang berkerumun.

Aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Almatsier, 2003). Setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka

memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang di produksi oleh kontraksi otot rangka untuk mengeluarkan energi. Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan beresiko meningkatkan penyakit degeneratif pada seseorang (ACSM, 2006).

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah suatu cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa. Berat badan yang kurang lebih beresiko terserang penyakit infeksi. Berat badan yang berlebihan beresiko terserang penyakit *Degenerative*. (Iswanto, 2007). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan rumus matematis yang dinyatakan sebagai berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Penggunaan rumus ini hanya dapat diterapkan pada seseorang berusia antara 19 hingga 70 tahun, bukan atlet dan bukan ibu hamil atau menyusui. (Arisman, 2007).

Indeks Massa Tubuh dipengaruhi oleh asupan makan dari seseorang, dan aktivitas fisik pun juga mempengaruhi karena jika seseorang yang melakukan aktivitas fisik yang normal maka asupan gizi yang masuk kedalam tubuh akan tercerna dengan baik serta berpengaruh pada berat badan yang akan stabil. Jika seseorang tidak melakukan aktivitas fisik asupan gizi yang masuk ke tubuh akan hanya terserap dan menjadi lemak yang mengakibatkan berat badan naik dan indeks massa tubuh pun berubah. Penelitian ini akan dilakukan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Mahasiswi merupakan mayoritas yang ada di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, sehingga hasil penelitian ini akan lebih bermanfaat bagi mahasiswi lain di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Dari uraian latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui gambaran perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik mahsiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dimassa *New Normal*,

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik dan Asupan Makanan mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta di masa *New Normal*?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik dan Asupan Makanan mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta di masa *New Normal*, karena mayoritas di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta adalah perempuan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui data antropometri mahasiswa di masa *New Normal*.
- b. Mengetahui aktivitas fisik mahasiswa di masa *New Normal*.
- c. Mengetahui Indeks Massa Tubuh mahasiswa di masa *New Normal*.
- d. Mengetahui asupan makanan mahasiswa di masa *New Normal*.

D. Ruang Lingkup

Dari segi keilmuan, penelitian yang dilakukan merupakan penelitian dalam bidang gizi masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Mengetahui informasi tentang Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik dan Asupan Makanan mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta di masa *New Normal*.

b. Bagi Mahasiswa

Sebagai informasi gizi terkait Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik dan Asupan Makanan mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta di masa *New Normal*.

2. Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa sebagai gambaran yang bisa dijadikan evaluasi dalam menerapkan aktivitas fisik dan asupan makanan sehari-hari.

F. Keaslian Penelitian

1. I Putu Agus Dharma Hita, Elsa Ariestika, Betrix Teofa Perkasa Wibafiet Billy Yacshie, Doni Pranata. 2020. "Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina COVID-19". Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan status gizi terhadap tingkat aktivitas fisik. Sampel penelitian merupakan Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang melaksanakan karantinas COVID-19 selama 14 hari di Kabupaten Jembrana, Provinsi Bali. Penelitian ini merupakan jenis korelasional. Instrumen yang digunakan yaitu lembar *recall physical activity* 24 jam selama 14. Setelah data terkumpul akan diuji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov smirnov* serta uji homogenitas. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat aktivitas fisik PMI selama masa karantina COVID-19 di Kabupaten Jembrana.

Perbedaan dengan penelitian saya terletak pada tujuan penelitian, tujuan penelitian saya yaitu untuk mengetahui gambaran IMT, aktivitas fisik dan asupan makanan di masa *New Normal*, sedangkan tujuan penelitian diatas yaitu mengetahui hubungan status gizi terhadap tingkat aktivitas fisik. untuk kesamaan dengan penelitian saya adalah meneliti tentang aktivitas fisik dan status gizi di era COVID-19.

2. Ardella Karina Belinda. 2020. "Resiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi COVID-19". Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi resiko kesehatan yang mungkin ditimbulkan oleh perubahan pola makan dan tingkat aktivitas fisik selama pandemic COVID-19 dengan menggunakan metode studi *literature rievew*. Hasil penelitian didapatkan pada studi ini yaitu perubahan pola makan dan tingkat aktivitas fisik selama pandemic COVID-19 dapat memicu peningkatan berat badan, resistensi insulin, perubahan struktur otot, dan modifikasi imun sehingga meningkatkan resiko penyakit metabolic, penyakit sistem *kardiovaskular*, penyakit sistem *neuromuscular*, dan kerentanan terhadap penyakit infeksi.

Perbedaan dengan penelitian saya terletak pada tujuan penelitian, tujuan penelitian saya yaitu untuk mengetahui gambaran IMT, aktivitas fisik dan asupan makanan di masa *New Normal*, sedangkan ujuan penelitian diatas yaitu

untuk mengidentifikasi resiko kesehatan yang mungkin ditimbulkan oleh perubahan pola makan dan tingkat aktivitas fisik selama pandemic COVID-19 dengan menggunakan metode studi *literature review*. Untuk kesamaan dengan penelitian saya adalah meneliti tentang aktivitas fisik dan asupan makan di era COVID-19.

3. Nurmidin Fadhel M, Fatimawali Fatimawali, dan Jimmy Posangi. 2020. "Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang pada Mahasiswa Pascasarjana". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pandemi COVID-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan gizi seimbang pada mahasiswa Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat Inuversitas Sam Ratulangi. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terdistribusi paling banyak berumur 20-30 tahun (68,6%), berjenis kelamin perempuan (60,8%), telah bekerja (76,5%) dan tidak mempunyai fasilitas olahraga (58,8%). Selanjutnya, terlihat bahwa nilai rata-rata aktivitas fisik sebelum pandemi sebesar 3017,49 dan mengalami penurunan sebesar 2289,90. Nilai rata-rata penerapan prinsip gizi seimbang sebelum pandemi sebesar 70,02 menjadi 74,12 selama pandemi. Analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh pandemic Covid-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang.

Perbedaan dengan penelitian saya terletak pada tujuan penelitian tujuan penelitian saya yaitu untuk mengetahui gambaran IMT, aktivitas fisik dan asupan makanan di masa *New Normal*, sedangkan penelitian diatas bertujuan untuk mengetahui pengaruh pandemi COVID-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan gizi seimbang pada mahasiswa Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat Inuversitas Sam Ratulangi. dan untuk kesamaan dengan penelitian saya adalah meneliti tentang aktivitas fisik di era COVID-19.