

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembelajaran era digital G.20 dilatar belakangi oleh munculnya pandemi Covid-19 yang terjadi pada tahun 2019 yang mengharuskan penerapan protokol kesehatan (menjaga jarak) sehingga pembelajaran dilakukan secara *blended learning* dengan menggunakan fasilitas teknologi (dalam jaringan). Era *new normal* sebagai masa adaptasi baru setelah pandemic covid-19, menumbuhkan ilmu dan teknologi berkembang pesat dimana aktifitas dibuat lebih efektif dan efisien. Kebijakan *Blended Learning* dikemukakan oleh Dirjen Dikti Tahun 2021, dimana perguruan tinggi menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran campuran (*hybrid learning*) bagi mahasiswa yang belajar secara daring serta dosen yang mengajar secara daring. Pada Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, metode pembelajaran yang digunakan sesuai dengan Peraturan Akademik Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Tahun 2021 Pasal 13 yaitu pembelajaran bauran (*blended learning*). Pembelajaran dilakukan secara tatap muka dan secara *online*.

Pembelajaran *blended learning* dengan metode pembelajaran dalam jaringan, membuat mahasiswa lebih banyak melakukan aktifitas pembelajaran di rumah. Pergerakan tubuh yang berkurang menyebabkan kurangnya proses pembakaran serta lemak menumpuk sehingga menyebabkan berat badan berlebih. Aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa seperti mengerjakan tugas

dan melakukan perkuliahan melalui *video conference* pun lebih sering dilakukan dalam posisi duduk. Perilaku kurang gerak jika dilakukan dalam jangka waktu lama menjadikan seseorang melakukan *sedentary lifestyle*. (Adhyputri et al., 2020). Aktivitas *screen time* pada mahasiswa cenderung lebih tinggi sehingga mengakibatkan perilaku sedentari yang tinggi.

Perilaku *sedentary* biasa dikenal dengan malas bergerak atau istilah populernya disebut “mager”. Perilaku sedentari kerap kali dilakukan pada pekerjaan kantor ataupun pembelajaran berbasis meja belajar, mengendarai dan menonton televisi. Kemajuan teknologi pun menjadi salah satu alasan seseorang melakukan perilaku sedentari. Manusia cenderung ingin melakukan kegiatan mudah tanpa menimbulkan rasa lelah. Macam-macam kegiatan sedentari yang dilakukan di rumah, sekolah atau tempat kerja diantaranya membaca, menonton tv, bermain *game online*, mengendarai sepeda atau motor serta menggunakan komputer (Thahir & Masnar, 2021; Tanjung & Astuti, 2019)

Sedentary lifestyle menyebabkan perubahan pada sistem metabolisme, karena tubuh kesulitan dalam memetabolisme lemak dan gula yang berdampak pada sistem imunitas tubuh, selain itu menyebabkan gangguan pada sirkulasi darah dan menyebabkan ketidakstabilan pada hormon (Asyera br Sinulingga et al., 2021; Maidartati et al., 2022).

Sedentary lifestyle dikategorikan menjadi 3 bagian yaitu *sedentary lifestyle* ringan dalam durasi kurang dari 2 jam, *sedentary lifestyle* menengah/ sedang dalam durasi 2-5 jam, *sedentary lifestyle* tinggi dalam durasi lebih dari 5 jam.

Sedentary lifestyle dapat menyebabkan beberapa penyakit diantaranya obesitas, diabetes mellitus tipe 2, kanker, penyakit jantung dan kematian muda. Selain itu *sedentary lifestyle* menyebabkan timbulnya *mental health disorder*. Sebagian besar gaya hidup ini terakumulasi dalam kegiatan menonton tv, *scrolling handphone*, dan menggunakan komputer tanpa batas waktu (Rio, Fildzah 2022).

Aktivitas fisik yang kurang menimbulkan dampak besar terhadap kesehatan. Dengan kurangnya aktivitas fisik dapat menimbulkan penumpukan lemak. Penumpukan lemak yang berlebih akan menimbulkan kegemukan sehingga berpengaruh pada nilai *Body Mass Index* (BMI). *Body Mass Index* (BMI) merupakan metode yang digunakan dalam menghitung antara berat badan dan tinggi badan. *Body mass index* dapat menilai gambaran kadar lemak dan status gizi seseorang. (Nugroho, Wahyu D., 2018). Menurut WHO (2011) BMI dibagi dalam beberapa kategori yaitu *underweight* (<18,5), normal (18,5-22,9), *overweight* (23-24,9), Obesitas I (25-29,9) dan Obesitas II (≥ 30). Perhitungan rumus BMI yaitu berat badan seseorang dalam kilogram (kg) dibagi dengan tinggi badan dikuadratkan dalam meter (m).

Pada penelitian Luthfiati et al (2021) perilaku *sedentary* pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2016-2019 mengungkapkan bahwa sebagian besar perilaku sedentari pada *weekday* sebanyak >6 jam/hari sebanyak 61 orang (83,6%) dan pada saat *weekend* sebanyak 60 orang (82,2%) dari total responden sebanyak 73 orang. Kategori perilaku sedentari sebagian besar yaitu saat melakukan tugas perkuliahan sebanyak 22,16

jam/minggu dan paling sedikit yaitu bermain music instrument sebanyak 4,75 jam/minggu.

Menurut penelitian Apriyani et al (2022) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan *sedentary lifestyle* dengan risiko obesitas pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia dengan hasil *sedentary lifestyle* sedang sebanyak 86 responden (69,9%) dari 123 responden dan risiko obesitas sebanyak 98 responden (79,7%).

Hasil penelitian lain mengatakan bahwa adanya hubungan *screen time* dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Screen time* ini berupa lamanya seseorang berada di depan layar laptop/ komputer. Aktivitas *screen time* ini termasuk dalam perilaku *sedentary*. Terdapat 51 responden yang memiliki *screen time* tinggi yaitu rata-rata 9,07 jam/hari. Dikarenakan mahasiswa melakukan kegiatan *screen time* dalam keadaan beridiri, duduk, dan berbaring sehingga energi yang digunakan tidak seimbang (Merdeka et al., 2018).

Peran perawat pada fenomena *sedentary lifestyle* dan nilai *body mass index* adalah sebagai edukator. Perawat berperan untuk memberikan edukasi mengenai *sedentary lifestyle* dan nilai *body mass index* terkait pengaruhnya pada kesehatan. Dengan demikian *sedentary lifestyle* dan nilai *body mass index* lebih dikenal oleh masyarakat luas sehingga dapat mengurangi perilaku dan mencegah dampak dari *sedentary lifestyle* dan tingginya nilai *body mass index*

Allah Swt. memerintahkan ummatnya untuk saling memberikan pembelajaran, mengajak kepada kemaslahatan jiwa, peribadi pada kehidupan dunia dan akhirat. Hal ini Allah isyaratkan dalam firmanNya:

﴿ اُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴾

“Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk”. (QS. An-Nahl: 125)

Ayat di atas memberikan isyarat agar manusia memberikan pengajaran, atau mendukung manusia yang lainnya agar mendapatkan informasi dan pengetahuan yang maslahat untuk kehidupannya. Dalam hal ini adalah informasi yang berkaitan dengan *sedentary lifestyle* yang membahayakan yang dapat menyebabkan obesitas.

Rasulullah Saw. mengajarkan ummatnya dan memberikan teladan agar senantiasa bergerak dan beraktifitas agar memiliki kondisi tubuh yang sehat, terhindar dari *Sedentary lifestyle* yang dapat menyebabkan obesitas. Hal ini tergambar pada beberapa kesempatan Rasulullah Saw. mengajak ‘Aisyah berlari, atau berjalan cepat dengan menggerakkan seluruh tubuhnya. Sebagaimana diariwayatkan oleh ‘Aisyah Ra.:

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ خَرَجْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ وَأَنَا جَارِيَةٌ لَمْ أَحْمِلِ اللَّحْمَ وَلَمْ أَبْدُنْ فَقَالَ لِلنَّاسِ تَقَدَّمُوا فَتَقَدَّمُوا ثُمَّ قَالَ لِي تَعَالِي حَتَّى أُسَابِقَكَ فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ فَسَكَتَ عَنِّي حَتَّى إِذَا حَمَلْتُ اللَّحْمَ وَبَدَنْتُ وَنَسِيتُ خَرَجْتُ مَعَهُ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ. (رواه أحمد)

Dari Aisyah berkata: *Aku pernah menemani Nabi Saw. dalam sebuah perjalanan. Saat itu aku masih muda dan badanku belum gemuk. Nabi Saw. berkata kepada para sahabat: Silahkan jalan duluan. Maka para sahabat pun berjalan mendahului Nabi Saw. Lalu Nabi Saw. berkata kepadaku: Kemarilah, aku akan mengajakmu balap lari. Maka aku pun memenuhi ajakan tersebut, kemudian aku berhasil mengalahkan Nabi Saw, dan beliau pun terdiam saat itu. Sampai pada suatu ketika badanku sudah mulai gemuk, dan aku pun lupa entah dalam perjalanan kemana saat itu.* (HR. Ahmad).

Hadits di atas memberikan isyarat, bahwa Islam mengajarkan melalui contoh Rasulullah Saw. Untuk senantiasa menjaga kesehatan dengan menggerakkan seluruh otot tubuh sehingga menjadi kuat dan sehat agar terhindar dari penyakit seperti obesitas.

Hasil studi pendahuluan mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya melakukan pembelajaran dengan metode *blended learning* sejak tahun 2021. Namun pembelajaran secara tatap muka dilakukan seminggu sekali setiap kelas. Jumlah kelas tingkat 2 dan 3 sebanyak 3 kelas, sedangkan jumlah kelas tingkat 1 dan 4 sebanyak 4 kelas. Sehingga interval jarak waktu untuk melakukan pembelajaran tatap muka kembali tergolong panjang. Dalam prodi S1 keperawatan baik tingkat I-IV masih terdapat mata kuliah yang harus diampuh. Maka dari itu kegiatan mahasiswa lebih banyak dilakukan di rumah dan sebagian besar melakukan aktivitas dalam posisi duduk atau berbaring.

Pada saat dilakukan wawancara pada 10 orang mahasiswa didapatkan hasil semua mahasiswa termasuk dalam kategori *sedentary lifestyle* tinggi yaitu lebih dari 5 jam perharinya. Sedangkan 4 dari 10 mahasiswa termasuk dalam kategori obesitas karena nilai *body mass index* dengan nilai 26,4; 26,8; 27,2 dan 27,9. Kegiatan yang sering dilakukan diantaranya mengerjakan tugas, bermain *smartphone*, menonton drama dan mendengarkan music. Kegiatan tersebut dapat menyebabkan *sedentary lifestyle*. Dampak sistem pembelajaran *blended learning* menyebabkan menurunnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak dan dapat meningkatkan berat badan dan menyebabkan terjadinya obesitas.

Berdasarkan fenomena bahwa *sedentary lifestyle* yang dapat menimbulkan resiko obesitas dan munculnya penyakit di dukung dengan perspektif Al-Islam Kemuhammadiyah maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Gambaran *Sedentary Lifestyle* Dan Nilai *Body Mass Index* Selama Pembelajaran *Blended Learning* Pada Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Semenjak adanya kebijakan *blended learning* akibat dari Covid-19 *sedentary lifestyle* menjadi kebiasaan dikalangan mahasiswa. Dikarenakan kegiatan pembelajaran *blended learning* yang sebagian besar dilakukan secara *online*. Aktivitas sehari-hari pun lebih banyak dilakukan dengan posisi duduk atau berbaring. Perilaku tersebut akan menjadi *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* akan berisiko pada kenaikan berat badan ditandai dengan

nilai *body mass index* yang tinggi. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran *Sedentary Lifestyle* Dan Nilai *Body Mass Index* Selama Pembelajaran *Blended Learning* Pada Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran *Sedentary Lifestyle* Dan Nilai *Body Mass Index* Selama Pembelajaran *Blended Learning* Pada Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya Gambaran *Sedentary Lifestyle* Selama Pembelajaran *Blended Learning* Pada Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- b. Diketuainya Gambaran Nilai *Body Mass Index* Selama Pembelajaran *Blended Learning* Pada Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian tentang *sedentary lifestyle* dan nilai *body mass index*.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bahan pembelajaran mengenai dampak *blended learning* yang berkaitan dengan *sedentary lifestyle* dan nilai *body mass index*.
3. Bagi Profesi Keperawatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dengan pemberian edukasi tentang *sedentary lifestyle* dan nilai *body mass index* yaitu pencegahan dan dampaknya bagi kesehatan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi data awal dan penunjang untuk penelitian selanjutnya sebagai pembanding mengenai *sedentary lifestyle* dan nilai *body mass index* dengan variabel yang lebih luas.

