

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Global Status Report on Physical Activity 2022 melaporkan bahwa sekitar 81% remaja dan 27,5% orang dewasa di seluruh dunia, atau sekitar 1,4 miliar orang dewasa, belum mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan (World Health Organization, 2022a). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia pada tahun 2018 melaporkan peningkatan kelompok kategori aktivitas fisik yang minim dari 26,1% menjadi 33,5%. Dihitung dalam rentang tahun 2013 sampai 2018 (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Sebuah studi di Jakarta dengan sampel 174 pekerja kantoran menemukan bahwa 59% dari mereka dikategorikan sebagai kurang aktif, dan 19% bahkan tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali (Abadini & Wuryaningsih, 2019). Seseorang yang kurang dalam aktivitas fisik bisa berdampak negatif terhadap kesehatan, seperti peningkatan risiko masalah muskuloskeletal, stres kerja, dan kecemasan (Casimiro-Andújar et al., 2023). Oleh karena itu, meningkatkan aktivitas fisik, terutama di lingkungan kerja, dapat membantu meningkatkan produktivitas karyawan, mengurangi absensi karena sakit, dan menjaga semangat serta kualitas kinerja mereka (Division of Nutrition, 2023). Otak dan fungsi kognitif juga mendapatkan manfaat dari aktivitas fisik yang dilakukan. Aliran darah menuju otak akan meningkat sehingga menstimulasi sel saraf untuk melakukan pertumbuhan, serta menjaga plastisitas otak. Hal ini berkontribusi pada pemeliharaan fungsi kognitif (Biang, 2020; HHS, 2018; Larasati & Boy, 2019; Nadira & Daulay, 2022; Sampe Polan et al., 2018).

Fungsi kognitif melibatkan berbagai kemampuan otak, termasuk persepsi visual, penalaran matematis, penggunaan bahasa, pemahaman, pemrosesan informasi, ingatan, fungsi eksekutif, dan keterampilan pemecahan masalah. Oleh karena itu, jika terjadi gangguan yang berkepanjangan dalam fungsi kognitif ini tanpa mendapatkan penanganan yang optimal, hal tersebut dapat berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari seseorang (Toreh et al., 2019). Kemampuan kognitif ini memiliki peran penting dalam menentukan kinerja seseorang, di mana kinerja sendiri dapat diartikan sebagai sejauh mana seseorang mampu menjalankan tanggung jawab dan tugas pekerjaan yang diberikan kepadanya (Sincihu & Taurusia, 2018).

Pada tahun 2019, Luthfiana dan Harliansyah melakukan penelitian terhadap karyawan Universitas Yarsi, menggunakan beberapa kuesioner untuk menilai fungsi kognitif. Salah satu alat survei yang digunakan, yaitu MoCA-INA. Temuan penelitian menunjukkan adanya penurunan fungsi kognitif pada sebagian besar responden. Dari total sampel sebanyak 30 orang, yang dibagi berdasarkan rentang usia, yaitu 20-45 tahun dan 46-72 tahun, sebanyak 21 orang atau 70% dari mereka mengalami penurunan kognitif. Ketika rentang usia 20-45 tahun dianalisis, sebanyak 18 orang yang merupakan 50% dari total responden dalam rentang usia ini mengalami penurunan kognitif. Di sisi lain, Ketika melihat kelompok usia 46-72 tahun yang terdiri dari 12 orang, seluruhnya mengalami penurunan kognitif (Luthfiana & Harliansyah, 2019).

Selain itu, penelitian oleh Arrilia dan rekannya juga menerapkan MOCA-INA sebagai instrument penilaian fungsi kognitif pada kelompok lansia, dan menemukan bahwa sebanyak 76% dari kelompok tersebut mengalami gangguan fungsi kognitif (Pramadita et al., 2019). Alsubaie dan rekan-rekannya melakukan penelitian

dengan menggunakan kuesioner IPAQ untuk menilai aktivitas fisik yang dihubungkan dengan fungsi kognitif, dievaluasi dengan menggunakan kuesioner MoCA. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara berbagai jenis aktivitas fisik (termasuk berjalan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat) dengan fungsi kognitif (Alsubaie et al., 2020).

Berdasarkan apa yang sudah disampaikan diatas, peneliti mengambil tema hubungan antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada staf Universitas Pertahanan Republik Indonesia (UNHAN RI). Peneliti berharap penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga aktivitas fisik untuk mempertahankan fungsi kognitif dalam keseharian bekerja sebagai personel staf di lingkungan UNHAN RI.

1.2 Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

- a. Bagaimana distribusi tingkat aktivitas fisik di kalangan staf UNHAN RI ?
- b. Bagaimana distribusi tingkat fungsi kognitif di kalangan staf UNHAN RI ?
- c. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh staf di lingkungan UNHAN RI dengan tingkat fungsi kognitif mereka?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif pada staf Universitas Pertahanan Republik Indonesia (UNHAN RI).

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat aktivitas fisik dari staf UNHAN RI menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ).
- b. Mengetahui tingkat fungsi kognitif staf UNHAN RI dengan mengadopsi kuesioner *Montreal Cognitive Assessment Indonesia* (MoCA-INA).
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat fungsi kognitif pada staf UNHAN RI.

1.4 Manfaat penelitian

a. Bagi Personel Staf UNHAN RI

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi staf UNHAN RI mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat fungsi kognitif, serta penelitian ini diharapkan menjadi sarana edukasi kepada responden terkait pentingnya menjaga aktivitas fisik dalam dunia pekerjaan.

b. Bagi Kadet Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi Kadet Mahasiswa berupa wawasan dan tambahan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dan fungsi kognitif.

c. Bagi Universitas Pertahanan

Hasil penelitian ini akan memberikan wawasan baru tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif staf di lingkungan UNHAN RI. Informasi ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program kesejahteraan karyawan, kebijakan Kesehatan, serta pelatihan untuk meningkatkan kualitas kinerja dan kesejahteraan staf.

d. Bagi Pertahanan

Penelitian ini memiliki implikasi yang penting bagi pertahanan nasional, karena Universitas Pertahanan Republik

Indonesia (UNHAN RI) memiliki peran sentral dalam mendidik calon pemimpin pertahanan nasional. Jika staf UNHAN RI memiliki kualitas fungsi kognitif yang optimal melalui perhatian terhadap aktivitas fisik, hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan efektivitas dan efisiensi dalam pengembangan sumber daya manusia untuk pertahanan nasional.