

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan tubuh, baik secara fisik maupun mental. Menurut catatan *World Health Organization* (WHO), individu yang tidak cukup aktif secara fisik memiliki risiko kematian yang meningkat sebesar 20% hingga 30% dibandingkan dengan mereka yang rutin melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik teratur tidak hanya membantu mencegah dan mengelola penyakit kronis seperti kardiovaskular, kanker, dan diabetes, tetapi juga mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Pada anak-anak dan remaja, aktivitas fisik mendukung perkembangan motorik dan kognitif, serta meningkatkan kesehatan tulang dan pertumbuhan otot yang sehat (*World Health Organization, 2024*).

Namun, aktivitas fisik yang tidak sesuai, baik dalam intensitas maupun durasi, dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan, termasuk kejadian myalgia atau nyeri otot. Penelitian oleh Sankova et al. (2024) menyoroti bahwa pola aktivitas yang salah meningkatkan risiko cedera dan menyebabkan peradangan kronis pada jaringan otot. Aktivitas yang tidak disertai pemulihan cukup dapat memicu *rhabdomyolysis*, sebuah kondisi serius yang dapat menyebabkan gagal ginjal akut. Penelitian oleh Rhim et al. (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang tidak sesuai meningkatkan risiko nyeri muskuloskeletal di beberapa lokasi tubuh seperti leher, punggung bawah, dan bahu.

Aktivitas fisik yang kurang aktif juga menjadi penyebab utama berbagai gangguan metabolik. Centemeri et al. (2024) mencatat bahwa gaya hidup kurang gerak berkaitan erat dengan penumpukan lemak visceral, yang dapat memicu hipertensi, hiperglikemia, dan kolesterol tinggi. Kombinasi faktor ini

meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan sindrom metabolik. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik memperlambat metabolisme tubuh, sehingga meningkatkan resistensi insulin dan risiko diabetes tipe 2.

Ketidakaktifan fisik kini telah menjadi masalah global yang serius dan terus meningkat. *World Health Organization (2024)* melaporkan bahwa hampir sepertiga (31%) dari populasi orang dewasa di dunia setara dengan 1,8 miliar orang tidak aktif secara fisik, yaitu tidak memenuhi rekomendasi minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu. Analisis yang dilakukan oleh Guthold et al. (2020) menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja di seluruh dunia tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan. Tren ini menunjukkan peningkatan 5 poin persentase antara tahun 2010 dan 2022. WHO menetapkan target global untuk mengurangi ketidaktifan fisik sebesar 10% pada tahun 2025 dan 15% pada tahun 2030. Tetapi jika pola ini berlanjut, diproyeksikan bahwa 35% orang dewasa akan tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan pada tahun 2030 (Strain et al., 2024). Kegagalan untuk mencapai target ini diperkirakan akan membebani sistem perawatan kesehatan publik sebesar US\$ 300 miliar antara 2020 dan 2030 (*World Health Organization, 2024*).

Di Indonesia, kondisi serupa terlihat dengan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa 37,4% penduduk tidak memenuhi standar aktivitas fisik (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Ketidaktifan ini menjadi salah satu faktor risiko utama gangguan muskuloskeletal, termasuk myalgia. Penelitian oleh Aditya & Permana (2023) menemukan bahwa prevalensi kasus myalgia dan gangguan muskuloskeletal lainnya meningkat 2,1 kali lipat dalam lima tahun terakhir, terutama pada kelompok usia produktif, sejalan dengan penelitian Zulkarnaen & Hidayati (2020), yang menyatakan bahwa peningkatan keluhan myalgia di Indonesia ditemukan pada kelompok usia produktif.

Sebuah studi di Jawa Barat oleh Kusuma (2022) menemukan bahwa pekerja dengan aktivitas fisik tanpa keseimbangan istirahat memiliki risiko

cedera otot hingga 2,5 kali lipat dibandingkan mereka yang aktivitas fisiknya lebih terkontrol. Di Kabupaten Cirebon khususnya wilayah kerja Puskesmas Plered keluhan myalgia menjadi salah satu masalah kesehatan yang signifikan, sekitar 378 kasus myalgia dilaporkan pada bulan oktober tahun 2024, dan masuk kategori tiga penyakit terbanyak pada tahun 2024 setelah penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan diare sampai sekarang. Mayoritas kasus ditemukan pada kelompok usia produktif. Ketidakaktifan fisik, seperti kurang aktifnya gerakan akibat pekerjaan yang lebih banyak dilakukan dalam statistik posisi atau kurang olahraga teratur, disebut sebagai salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka kasus ini (Puskesmas Plered, 2024). Tren ini semakin menekankan perlunya pendekatan lokal yang lebih spesifik untuk mengatasi ketidakaktifan fisik dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Plered.

Hal ini menunjukkan pentingnya pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian myalgia untuk membantu mengurangi beban kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian myalgia pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Plered, Kabupaten Cirebon.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, “Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian myalgia di wilayah kerja Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian myalgia di wilayah kerja Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui aktivitas fisik di wilayah kerja Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon.
- b) Untuk mengetahui kejadian myalgia di wilayah kerja Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon.
- c) Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian myalgia di wilayah kerja Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan, khususnya dalam memahami hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian myalgia. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi praktisi kesehatan dan masyarakat dalam pengembangan program kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik yang tepat untuk mencegah myalgia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam hal meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik yang tepat dan seimbang untuk mencegah myalgia, serta memberikan panduan praktis untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

b. Bagi Institusi ITEKes Mahardika

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam kajian akademik di institusi mengenai aktivitas fisik dengan kejadian myalgia, sehingga dapat digunakan sebagai bahan ajar bagi mahasiswa di bidang kesehatan masyarakat dalam memahami peran aktivitas fisik terhadap kejadian myalgia.

c. Bagi UPT Puskesmas Plered

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu menjadi sumber referensi dalam merancang dan mengimplementasikan program promotif dan preventif untuk mengurangi kejadian myalgia di wilayah kerja, dengan memperhatikan pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian myalgia.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian myalgia, serta menyediakan data empiris yang bisa dijadikan dasar atau perbandingan dalam penelitian serupa di masa mendatang.

E. Keaslian Penelitian

Adapun penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian penulis, yaitu:

1. Sumardiyono et al. (2017) melakukan penelitian tentang “Kejadian Myalgia pada Lansia Pasien Rawat Jalan”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara usia lanjut dengan kejadian myalgia pada pasien rawat jalan di Puskesmas Matesih. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan 97 pasien rawat jalan yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk menilai hubungan antara usia lanjut dengan kejadian myalgia. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara usia lanjut dengan kejadian myalgia ($p > 0,05$). Perbedaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan variabel usia sebagai faktor utama serta metode pengambilan sampel, dan untuk persamaannya kedua penelitian menggunakan jenis penelitian observasional analitik, desain *cross-sectional*, uji statistik *Chi-Square*.
2. Sabrina (2021) melakukan penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Otot pada Usia Produktif di Puskesmas Banguntapan II Bantul”. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Aktivitas fisik diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*, dan tingkat nyeri otot dinilai dengan skala *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *Chi-Square* untuk melihat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat nyeri otot pada usia produktif. Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat nyeri otot. Perbedaan penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, sementara penelitian penelitian yang dilakukan peneliti

menggunakan metode *total sampling*. Untuk persamaannya, kedua penelitian menggunakan jenis penelitian observasional analitik, desain *cross-sectional*, alat ukur GPAQ untuk aktivitas fisik dan NRS untuk nyeri, serta analisis dengan uji *Chi-Square*.

3. Rhim et al. (2022) melakukan penelitian tentang “*Association between physical activity and musculoskeletal pain: an analysis of international data from the ASAP survey*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan nyeri muskuloskeletal (MSK pain) menggunakan data internasional dari survei *Activity and Sustained Pain* (ASAP) dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan 13.741 partisipan dari 14 negara. Penelitian ini menggunakan *Nordic Physical Activity Questionnaire* (NPAQ-short) untuk mengukur aktivitas fisik dan daftar periksa 20 item untuk menilai prevalensi nyeri muskuloskeletal. Analisis data dilakukan dengan uji regresi logistik multivariat, mengontrol variabel perancu seperti usia, jenis kelamin, status pekerjaan, dan risiko depresi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah skala penelitian yang lebih luas, metode pengambilan sampel, dan penggunaan instrumen yang berbeda, sementara kesamaannya terletak pada desain penelitian *cross-sectional*, tujuan yang sama mengenai hubungan aktivitas fisik dan nyeri muskuloskeletal, serta penggunaan uji statistik *chi-square* pada penelitian ini untuk menganalisis hubungan kedua variabel.
4. Khairunnisa (2022) melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Nyeri Muskuloskeletal Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa PSPD FK Universitas Sriwijaya”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan nyeri muskuloskeletal pada mahasiswa kedokteran FK Unsri selama pandemi COVID-19. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 107 mahasiswa yang dipilih dengan metode *consecutive sampling*. Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF), sementara nyeri muskuloskeletal dinilai menggunakan *Nordic*

Body Map (NBM). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan nyeri muskuloskeletal dengan *p*-value 0,002 ($P < 0,05$). Perbedaan penelitian ini yaitu lebih fokus pada mahasiswa PSPD FK Unsri selama pandemi COVID-19, sementara penelitian yang dilakukan peneliti menargetkan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Plered, yang memungkinkan variasi dalam kelompok usia dan status sosial ekonomi. Selain itu, penelitian Khairunnisa menilai nyeri muskuloskeletal secara umum, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti lebih spesifik pada kejadian myalgia, yaitu nyeri otot, dan perbedaan pemakaian metode pengambilan sampel serta instrumen. Persamaannya terletak pada desain penelitian yang sama-sama menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, serta fokus utama yang sama yaitu hubungan antara aktivitas fisik dan keluhan muskuloskeletal.

5. Ranteallo et al. (2024) melakukan penelitian tentang “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024”. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia. Penelitian dilakukan dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel diambil secara *purposive* sebanyak 80 orang lansia. Aktivitas fisik dinilai menggunakan kuesioner aktivitas fisik adaptasi lokal, sementara kualitas tidur diukur menggunakan skala *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia. Perbedaan penelitian ini yaitu berfokus pada kualitas tidur, bukan nyeri otot, serta menggunakan PSQI sebagai instrumen tambahan dan respondennya hanya sekelompok lansia. Persamaannya sama-sama menggunakan desain observasional analitik dan menilai aktivitas fisik sebagai variabel independen.
6. Ahmed et al. (2025) melakukan penelitian tentang “*High Frequency Accessory and Transcapular Nerve Blocks in the Management of Fibromyalgia : A Case Report*”. Penelitian ini mengevaluasi penggunaan

nerve block untuk manajemen nyeri pada pasien *fibromyalgia* yang sering mengalami myalgia. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus untuk menilai hubungan antara aktivitas fisik dan pengelolaan nyeri. Fokusnya berbeda dari penelitian ini karena lebih memusatkan perhatian pada intervensi medis untuk mengatasi nyeri daripada hubungan langsung antara aktivitas fisik dan myalgia. Kesamaannya adalah sama-sama membahas nyeri muskuloskeletal sebagai variabel dependen.