

Hubungan antara Level Aktivitas Fisik yang Diukur Menggunakan Kuesioner GPAQ dengan Skor mMRC pada Populasi Mahasiswa Perokok Aktif di Universitas Indonesia = Association of Physical Activity Level with mMRC Scores on Male Active Smoker Student Population at Universitas Indonesia

Angelina Adriani Putri Suryo, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920566785&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang

Merokok telah menjadi bagian dari gaya hidup global, termasuk di Indonesia. Meskipun terjadi penurunan angka perokok secara global¹, survei Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2021 oleh Kementerian Kesehatan Indonesia melaporkan peningkatan jumlah perokok di Indonesia, dari 60,3 juta pada tahun 2011 menjadi 69,1 juta pada tahun 2021.² Merokok merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan pernapasan, yang menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia.⁴ Sebaliknya, aktivitas fisik teratur dapat mengurangi risiko tersebut.⁵ Salah satu gejala penyakit pernapasan adalah dispnea, atau sesak napas,⁸ yang dapat dinilai menggunakan kuesioner modified British Medical Research Council (mMRC).⁹

Metode

Penelitian ini menerapkan desain studi cross-sectional untuk meneliti hubungan antara level aktivitas fisik dan skor mMRC pada populasi mahasiswa perokok aktif intensitas sedang di Universitas Indonesia.

Hasil

Analisis data menunjukkan hubungan terbalik yang signifikan ($p=0,008$) antara tingkat aktivitas fisik dan dispnea, serta perbedaan signifikan ($p=0.001$) dalam skor mMRC di antara perokok aktif dengan tingkat aktivitas fisik berbeda. Partisipan yang melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi melaporkan tingkat dispnea yang lebih rendah, sementara aktivitas fisik tingkat rendah memiliki prevalensi dispnea yang lebih parah.

Kesimpulan

Aktivitas fisik tingkat tinggi yang teratur berkaitan dengan penurunan sesak napas pada perokok, menunjukkan efek positif aktivitas fisik pada kesehatan pernapasan. Namun, aktivitas fisik tidak sepenuhnya mengatasi kerusakan pernapasan dan kardiovaskular akibat merokok. Menggabungkan aktivitas fisik tingkat tinggi secara teratur dengan program penghentian merokok penting untuk mengatasi dan mengurangi masalah kesehatan ini serta mencegah penurunan fungsi organ seiring bertambahnya usia.

.....Introduction

Smoking has become part of the global lifestyle, including in Indonesia. Despite a global decline in smoking rates,¹ the 2021 Global Adult Tobacco Survey (GATS) by the Indonesian Ministry of Health in the number of smokers in Indonesia, growing from 60.3 million in 2011 to 69.1 million in 2021.² Smoking is a significant contributor to cardiovascular and respiratory diseases, leading causes of death worldwide.⁴ In contrast, regular physical activity reduces the risk of these diseases.⁵ One symptom of respiratory disease is dyspnea, or shortness of breath,⁸ which can be assessed using the modified British Medical Research Council (mMRC) questionnaire.⁹

Method

This study uses a cross-sectional design to examine the association between physical activity levels and

mMRC scores in the population of active smokers with moderate intensity at Universitas Indonesia.

Results

Data analysis revealed a significant inverse association ($p=0.008$) between physical activity levels and dyspnea levels, as well as a significant difference ($p=0.001$) in mMRC scores among active smokers with different levels of physical activity. Participants engaged in high-level physical activity reported lower levels of dyspnea, while those with low-level physical activity had a higher prevalence of severe dyspnea.

Conclusion

Regular high-level physical activity is associated with reduced breathlessness in smokers, indicating its positive effects on respiratory health. However, it does not fully counteract the respiratory and cardiovascular damage caused by smoking. Therefore, combining regular high-level physical activity with a smoking cessation program is essential to effectively address and reduce respiratory and cardiovascular issues, thereby preventing the decline in organ function as individuals age.