

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN INDEKS MASA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA DALAM MASA COVID-19

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

Alde Satriayu Putri Nadeak

1610301225

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN INDEKS MASA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA DALAM MASA COVID-19

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :

Alde Satriayu Putri Nadeak

1610301225

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

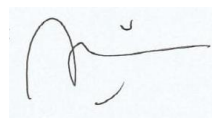
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Indriani, SKM, M.Sc

Tanggal : 7 Oktober 2020

Tanda Tangan :



HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN INDEKS MASA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA DALAM MASA COVID-19¹

Alde Satriayu Putri Nadeak², Indriani³

ABSTRAK

Latar belakang : Penyebaran virus Covid-19 mengakibatkan banyak negara mengambil kebijakan dengan membatasi perilaku sosial dengan *Work From Home* (WFH) yang meningkatkan frekuensi keterpaparan layar dan perilaku menetap serta menurunkan frekuensi aktifitas fisik baik pada anak, remaja, dewasa dan orang tua. Kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu penyebab meningkatnya angka obesitas pada mahasiswa di negara maju dan berkembang. Menyebabkan terjadinya stress, ketidaknyamanan (anxiety), serta meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular.

Tujuan : Mengetahui hubungan hubungan aktivitas fisik dengan IMT pada mahasiswa dalam masa covid-19.

Metode : Penelitian kuantitatif dengan metode *survey analitik* menggunakan pendekatan waktu *cross-sectional*. Total populasi 271 mahasiswa dengan sampel 158 orang diambil menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Uji statistik menggunakan *Chi-square*. Variabel yang diteliti diantaranya aktivitas fisik, IMT, dan karakteristik mahasiswa (usia, jenis kelamin, fakultas, domisili). Instrumen penelitian yang digunakan adalah International Physical Activity Questionare (IPAQ), antropometri (BB dan TB), biodata mahasiswa dan *informed consent*.

Hasil Penelitian : Dari total sampel, mahasiswa 27,8% tidak aktif secara fisik, dimana 11 100% mahasiswa obesitas merupakan mahasiswa yang tidak aktif. Sebanyak 155 mahasiswa 98,1% mengetahui manfaat aktifitas fisik dari TV 8,9% dan internet 88,6%. Alasan tidak dilakukannya aktivitas fisik karena rasa malas 52,5%, tidak ada teman 19%, serta tidak ada waktu 12,7%. Hasil uji statistik *Chi-square* menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan IMT ($0,000 < 0,05$). Tidak ada hubungan antara karakteristik usia ($0,630 > 0,05$), jenis kelamin ($0,251 > 0,05$), dan fakultas ($0,951 > 0,05$) dengan aktivitas fisik pada mahasiswa dalam masa covid-19.

Kesimpulan : Ada hubungan aktifitas fisik dengan IMT pada mahasiswa dalam masa covid-19.

Saran : Agar menjadi acuan dalam mengidentifikasi serta perencanaan upaya intervensi yang tepat untuk menetapkan regulasi.

Kata kunci :Aktivitas Fisik, Indeks Masa Tubuh (IMT)

Jumlah halaman : xiii, 140 halaman, 11 tabel, 9 lampiran

1Judul skripsi

2Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

3Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES AND BODY MASS INDEX (BMI) FOR UNIVERSITY STUDENTS IN THE COVID-19 ERA¹

Alde Satriayu Putri Nadeak², Indriani³

ABSTRACT

Background: The spread of Covid-19 virus cause many countries to take the policies by implementing the restriction of social behavior as Work From Home (WFH) that increases the frequency of screen exposure, sedentary behavior, and physical activities for children, teenagers, and adult. Lack of physical activities is one of the causes of rising obesity rates for students in a developed and developing country. Those can cause stress and anxiety and increase the risk of unctagious disease.

Aim: The study aimed to know the relationships between physical activities and Body Mass Index (BMI) for university students in the COVID-19 era.

Method: This research belonged to quantitative research using an analytical survey by a cross-sectional time approach. The total population was 271 university students and the sample was 158 people using the accidental sampling technique. The statistic test used Chi-Square. The variables studied included physical activities, BMI, and students' characteristics (age, gender, faculty, and domicile). The research instruments were the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), anthropometric (BB and TB), students' biodata, and Informed consent.

Result: From the total sample, 27.8% of university students were not active physically, 11 university students (100%) of obesity students were inactive. A total of 155 students (98,1%) knew the benefits of physical activities from TV 8.9% and the Internet 88.6%. The reasons why physical activities were not done because of laziness 52.5%, no partners 19%, and no time 12,7%. The result of the statistic test of Chi-square showed that there was a significant relationship between physical activities and BMI ($0.000 < 0.05$). There was no relationship between age characteristic ($0.630 > 0.05$), gender ($0.251 > 0.05$), and faculty ($0.951 > 0.05$) and physical activities of university students during covid-19 era.

Conclusion: Physical activities have 27.8% meaning that students are not active in doing exercise, and the regulations are needed to stimulate the physical activities which are expected to be the habitual action since they are kids (elementary schools) so that it can be implemented until universities.

Suggestion: The suggestion is that the government can cooperate with health institutions and schools to make the regulations in improving the physical activities early, started from elementary schools until universities.

Keywords : Physical Activity, Body Mass Index (BMI)

Number of Pages : xiii, 140 Pages, 11 Tables, 9 Appendices

¹ Title

² Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Penyebaran virus Covid-19 mengakibatkan banyak negara mengambil kebijakan dengan membatasi perilaku sosial dan aktivitas diluar rumah dengan Work From Home (WFH), yaitu istilah bekerja dari jarak jauh atau bekerja dari rumah yang dilakukan untuk menekan angka penyebaran covid-19. Hal ini berdampak pada frekuensi aktifitas fisik, siswa cenderung melakukan kegiatan berdiam diri atau menetap untuk mengerjakan tugas atau belajar online. Salah satu dampak yang ditimbulkan dari segi tingkat aktivitas fisik adalah meningkatnya frekuensi keterpaparan layar dan perilaku menetap baik pada anak, remaja, dewasa maupun orang tua (Hammami et al., 2020).

Di India (11,37%) mahasiswa tidak cukup aktif secara fisik (Harmandeep S & Sukhdev S, 2017), Secara global pada tahun 2016 (23%) pria dan (32%) wanita berusia 18 tahun ke atas tidak cukup aktif secara fisik. Amerika (39%) dan wilayah Mediterania Timur (35%) memiliki prevalensi tertinggi dari aktivitas fisik yang tidak mencukupi (WHO, 2016). Di Indonesia pada tahun 2018 proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk usia ≥ 10 tahun meningkat menjadi (33,5%) dibandingkan pada tahun 2013 (26,1%). (RISKESDAS, 2018). Penelitian di Norwegia melaporkan bahwa adanya penurunan angka tingkat aktivitas fisik pada tahun 2014 hingga 2018 sebesar (70,4%) menjadi (66,3%) pada laki-laki dan (70,6%) menjadi (67,9%) pada perempuan (Grasdalmoen et al, 2019).

Aktifitas Fisik dapat diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dan dapat dikasifikasikan menjadi tiga tingkatan, tidak aktif (aktivitas fisik < 20 menit), aktif minimal (aktivitas fisik 20-30 menit), aktif Health related Physical Activity (HEPA) (90-120 menit) (Dinar Dinanginsit, 2017).

Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas dan penyakit tidak menular (WHO, 2018). *Physical inactive* menyebabkan terjadinya *stress* dan *anxiety* pada mahasiswa (Grasdalmoen et al, 2019). Menurut Mustlin dalam Sawitri (2019) individu yang tidak rutin berolahraga memiliki resiko obesitas sebesar 1,35 kali dibandingkan dengan individu yang rutin dalam berolahraga. Selain itu individu yang tidak rutin berolahraga akan cenderung memiliki asupan energi yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang rutin berolahraga. Penelitian di Norwegia didapatkan bahwa penurunan angka tingkat aktivitas fisik pada tahun 2014 hingga 2018 sebesar (70,4%) menjadi (66,3%), sejalan dengan terjadinya kenaikan BMI dari (24,0%) pada tahun 2010 menjadi (24,5%) pada tahun 2018. Transisi dari SMA ke kehidupan perguruan tinggi menyebabkan terjadinya tekanan untuk fokus pada kinerja akademik dan memiliki kehidupan sosial baru. Mahasiswa juga berpindah dari rumah untuk pertama kalinya, hal ini mengharuskan mahasiswa mengambil keputusan serta bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Transisi ini menyebabkan terjadinya stress, akibatnya mahasiswa berisiko berat badan 5,5 kali lebih banyak daripada populasi umum (Grasdalmoen et al, 2019). Penelitian di Universitas Brawijaya didapatkan 60% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah, mahasiswa mengalami stress yang disebabkan oleh kegiatan akademik dan non-akademik (Riskawati YK, et al, 2018).

Faktor yang mendominasi seseorang untuk kurang aktif adalah adanya faktor urbanisasi dimana perpindahan populasi ke kota besar yang berdampak pada minimnya akses untuk pejalan kaki, ketergantungan pada penggunaan transportasi, di beberapa area tertentu polusi udara dan terjadinya kejahatan menyebabkan ketidaknyamanan untuk keluar rumah (Kurdanti, 2015). Di

Indonesia, aktivitas fisik yang kurang disebabkan oleh banyaknya kemudahan hidup atau kemajuan teknologi yang membuat suatu pekerjaan itu menjadi ringan, mudah, dan tidak memerlukan kerja fisik yang berat seperti banyaknya mesin yang menggantikan sebagian kerja fisik dan juga adanya komputer yang mendorong seseorang untuk duduk dalam jangka waktu yang lama (Jaminah & Mahmudiono, 2018). Transisi dari kehidupan SMA ke kehidupan perguruan tinggi merupakan faktor penyebab ketidakaktifan mahasiswa. Mahasiswa berpindah dari rumah untuk pertama kalinya yang mengharuskan mahasiswa mengambil keputusan serta bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Transisi ini menyebabkan terjadinya stress (Grasdalsmoen et al, 2019). Stress merupakan faktor penentu dari tingkat aktivitas fisik seseorang. Penelitian yang dilakukan pada 90 mahasiswa Universitas Brawijaya didapatkan 60% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah, mahasiswa mengalami stress yang disebabkan oleh kegiatan akademik dan non-akademik (Riskawati YK et al, 2018). Dalam penelitian di Turki pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan didapatkan hanya 30% mahasiswa yang aktif secara fisik. Hal ini karena fasilitas yang tidak mencukupi serta fasilitas yang ada memiliki biaya masuk sehingga menjadikan hambatan mahasiswa untuk melakukan olahraga (Dayi et al, 2017). Penelitian di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka didapatkan 47,8% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah yang disebabkan oleh tidak adanya fasilitas olahraga di rumah dan disekitarnya serta tidak adanya motivasi dari teman, keluarga, dan dosen untuk bergerak aktif (Farradika dkk, 2019).

WHO merekomendasikan aktivitas fisik untuk usia 18-65 tahun berupa 90-150 menit aerobik dalam seminggu ditambah dengan 2 kali latihan yang memperkuat otot setiap minggunya. *The*

Physical Activity Guidelines for Americans merekomendasikan merekomendasikan kegiatan fisik pada orang dewasa yaitu selama 75-150 menit setidaknya 2 hari per minggu (DNPAO, 2019). Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2017 membuat suatu program yang disebut Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) untuk mengatur pola makan dengan menggunakan piring makan berbentuk T dan aktivitas fisik dengan jalan atau jalan cepat selama 10 menit pada tahap awal dan dapat dinaikkan durasinya secara bertahap. Setelah mencapai durasi 30 menit, dapat diganti dengan aktifitas fisik lainnya seperti bersepeda, renang, senam aerobik. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta mengeluarkan Peraturan Gubernur no 44 tahun 2017 dalam rangka mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berfokus pada tiga aspek, salah satunya yaitu aktivitas fisik minimal 30 menit sehari.

Dilakukan wawancara kepada 20 mahasiswa terkait aktifitas fisik selama pandemi. 13 mahasiswa tidak melakukan aktifitas fisik, 4 mahasiswa jogging, 3 mahasiswa bersepeda. Berdasarkan studi pendahuluan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang dosis dan aktifitas fisik pada mahasiswa selama pandemi.

METODE

Penelitian menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Indonesia dengan populasi 271 orang. Teknik sampel menggunakan *Accidental Sampling* sehingga jumlah sampel 158 mahasiswa. Pengambilan data menggunakan *informed consent* dan kuisioner yang di adopsi dari *International Physical Activity Questionnaire*, biodata mahasiswa, antropometri data (BB dan TB) dan menentukan IMT. Analisis data menggunakan uji statistik uji *Chi-square* dengan taraf signifikan α (0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi Aktifitas Fisik pada Mahasiswa dalam masa Covid-19.

Rincian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Aktif	44	27.8
Aktif Minimal	78	49.4
Aktif HEPA	36	22.8
Total	158	100

Sumber : Data Primer 2020

Berdasarkan tabel. 1 bahwa dari 158 mahasiswa, 44 mahasiswa (27,8%) tidak aktif secara fisik. Prevalensi *physical inactivity* pada mahasiswa dalam penelitian ini cukup tinggi jika dibandingkan penelitian di India (11,37%) mahasiswa tidak cukup aktif secara fisik (siep S & Sukhdev S, 2017). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, Indonesia memiliki pravelensi perilaku kurang aktif pada proporsi umur ≥ 10 tahun sebanyak 33,5%. Berdasarkan analisa butir didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang dengan rata-rata 43.11 menit per minggu sedangkan mahasiswa dengan aktivitas HEPA memiliki persentase (22,8%) dengan rata-rata durasi 963.29 menit per minggu atau ± 16 jam per minggu. Mahasiswa dengan tingkat aktivitas paling tinggi dijumpai pada mahasiswa prodi Fisioterapi dengan persentase (24,4%).

Mahasiswa di Norwegia usia 18-35 tahun tidak aktif disebabkan oleh masa transisi yang menyebabkan terjadinya stress (Grasdalsmoen et al, 2019). Stress merupakan faktor penentu dari tingkat aktivitas fisik seseorang. Penelitian yang dilakukan pada 90 mahasiswa Universitas Brawijaya didapatkan 60% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah, mahasiswa mengalami stress yang disebabkan oleh kegiatan akademik dan non-akademik (Riskawati YK et al, 2018). Dalam penelitian di Turki pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan didapatkan hanya 30% mahasiswa yang berpartisipasi aktif secara fisik. Hal ini karena fasilitas yang tidak mencukupi serta fasilitas yang ada memiliki biaya masuk sehingga menjadikan hambatan mahasiswa untuk melakukan olahraga (Dayi et al, 2017). Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka 47,8% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang disebabkan oleh tidak adanya fasilitas olahraga dirumah dan disekitarnya serta tidak adanya motivasi dari teman, keluarga, dan dosen untuk bergerak aktif (Farradika dkk, 2019).

Tabel 2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan IMT pada Mahasiswa dalam masa Covid-19.

Aktifitas Fisik	IMT						P
	Normal		Overweight		Obesitas		
	F	%	F	%	F	%	
Tidak Aktif	4	9.1	29	65.9	11	100	0,000
Aktif Minimal	75	98.2	3	3.8	0	0.0	
Aktif HEPA	36	100	0	0.0	0	0.0	
Total							158

Tabel 2. Menjelaskan dari total 158 (100%) mahasiswa didapatkan angka obesitas (100%) merupakan mahasiswa yang tidak aktif. Setelah di lakukan uji analisis di dapatkan P value 0,000 yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan IMT. Berdasarkan perhitungan koefisien korelasi τ (CI) = -0,713 yang artinya dua variabel tersebut lemah memiliki

keterkaitan yang kuat. Obesitas disebabkan karena tidak seimbangnnya energy yang masuk (intake) dan energy yang dikeluarkan (outtake). Salah satu penyebab obesitas pada mahasiswa adalah pola hidup sedentary, mahasiswa banyak menghabiskan waktunya untuk duduk didalam kelas (Leao et al, 2018), di sela-sela perkuliahan mahasiswa menghabiskan waktu untuk duduk dan

berbaring, sambil menonton televisi, atau bermain *gadget*. Faktor penyebab lainnya adalah kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori dan sedentary lifestyle (Fatima, Beigh and Hussain, 2018). Pada mahasiswa berdiam diri atau menetap untuk mengerjakan tugas atau belajar online akibatnya terjadi peningkatan frekuensi keterpaparan layar dan perilaku menetap (Hammami et al., 2020).

Penelitian Aisyah, dkk (2017) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dengan IMT normal gemuk, subjek yang beraktivitas fisik ringan cenderung 3 kali lebih berisiko mempunyai IMT gemuk dibandingkan dengan orang yang melakukan aktivitas fisik sedang dan berat. Banyak siswa bisa menjadi kurang aktif secara fisik saat memasuki perguruan tinggi, karena di SMA mereka mempunyai mata pelajaran olahraga dan pendidikan jasmani yang rutin dilakukan, sedangkan di perguruan tinggi sudah tidak ada mata pelajaran olah raga dan pendidikan

trend menghabiskan waktu di *café* menambah asupan makanan tinggi kalori. Akibatnya energy yang masuk melebihi energy yang dikeluarkan. Pada masa Covid-19 mahasiswa cenderung melakukan kegiatan jasmani. Ketidakaktifan fisik dan kebiasaan makan yang buruk dapat menyebabkan kenaikan berat badan, yang dapat menyebabkan individu menjadi kelebihan berat badan dan obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Penelitian Grasdalsmoen et al, 2019 bahwa secara keseluruhan mahasiswa kurang aktif dikarenakan adanya transisi dari kehidupan SMA ke kehidupan perguruan tinggi yang meningkatkan tekanan untuk fokus pada kinerja akademik dan memiliki kehidupan sosial baru. Mahasiswa juga berpindah dari rumah untuk pertama kalinya, hal ini mengharuskan mahasiswa mengambil keputusan serta bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Transisi ini menyebabkan terjadinya stress, akibatnya mahasiswa berisiko berat badan 5,5 kali lebih banyak daripada populasi umum.

Tabel. 3 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Karakteristik mahasiswa.

Karakteristik Mahasiswa	Aktivitas Fisik						P Value
	Tidak Aktif		Aktif Minimal		Aktif HEPA		
	F	%	F	%	F	%	
Usia							0.630
19-20 Tahun	20	45.5	31	39.7	15	41.7	
21-22 Tahun	18	40.9	40	51.9	19	52.8	
23-24 Tahun	5	11.4	7	9.0	2	5.6	
Jenis Kelamin							0.251
Laki-Laki	13	29.5	18	23.1	5	13.9	
Perempuan	31	70.5	60	76.9	31	86.1	
Fakultas							0.951
Fakultas Ilmu Kesehatan	21	47.7	39	50.0	17	47.2	
Fakultas Non Kesehatan	23	52.3	39	50.0	19	52.8	
Total	271						

Sumber : Data Primer 2020.

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas suatu individu. Data penelitian ini responden tergolong remaja akhir ke dewasa awal dengan data terbanyak usia 21-22 tahun (48,7%). Pada masa ini individu termasuk dalam usia produktif dimana seseorang

dituntut untuk melepaskan ketergantungan terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat mandiri sehingga pada masa ini individu memiliki perilaku aktif. Namun pada kenyataannya, mayoritas mahasiswa memiliki aktivitas yang rendah, pada usia 21-22 tahun sebanyak (43,8%) mahasiswa tidak

aktif secara fisik. Dari penelitian ini, setelah dilakukan uji statistik didapatkan p value = 0,630 artinya tidak terdapat hubungan antara usia dan aktifitas fisik. Corder et al (2019) menyebutkan masa transisi dari remaja ke dewasa yang terjadi pada mahasiswa terjadi perubahan gaya hidup, pola makan, status akademik dan pekerjaan, serta bertambahnya aktivitas sedentary yang menjadi penyebab berkurangnya aktivitas fisik. Di zaman sekarang dengan berbagai kemajuan teknologi membuat sebagian besar orang berubah gaya hidupnya, dan mengikuti gaya hidup sedentary (Widiatmoko&Hadi, 2018). Penelitian Riskawati dkk (2018) yang menyebutkan faktor usia tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik. Hal ini karena perilaku aktivitas fisik sangat tergantung pada kebiasaan yang ditanamkan sebelumnya. Apabila aktivitas fisik sejak kecil rutin dilakukan maka dapat meningkatkan kemungkinan seseorang memiliki aktivitas fisik yang cukup saat dewasa. Di Indonesia masih minim ditanamkannya kebiasaan melakukan aktifitas fisik dari kecil.

Dalam penelitian ini subyek paling banyak adalah perempuan (77,2%), didapatkan bahwa perempuan lebih aktif (76,9%) dibandingkan laki-laki (23,1%), walaupun dilihat dari ketidakaktifan perempuan juga memiliki aktivitas yang rendah. Hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan antara aktifitas fisik dengan usia. Laki-laki memiliki tingkat aktivitas yang lebih tinggi dibanding perempuan karena adanya perbedaan dimana massa otot dan kekuatan anaerob perempuan lebih sedikit dibanding laki-laki (Salvo et al, 2018). Data dari *Sport England* menyebutkan perempuan cenderung kurang memiliki pengalaman, kurang percaya diri dalam berolahraga, kekhawatiran tentang stereotip, serta olahraga pada perempuan yang umumnya memiliki sedikit investasi termasuk akses ke peralatan, transportasi,

pembinaan serta fasilitas yang aman dan ramah menjadikan perempuan memiliki aktivitas yang kurang (Lancet Global Health, 2019). Selain itu rata-rata mahasiswa melakukan kegiatan yang sama selama masa Covid-19. Penelitian Riskawati YK, et al, didapatkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik. Hasil ini dapat terjadi karena responden berjenis kelamin laki-laki ataupun perempuan memiliki kegiatan akademik yang hampir sama selama menjalani kuliah.

Data penelitian didapatkan pada kategori tidak aktif didominasi oleh fakultas non kesehatan (52,3%), untuk tingkat aktif HEPA paling banyak dijumpai pada mahasiswa prodi Fisioterapi dengan persentase (24,4%). Tingkat pengetahuan akan menimbulkan kesadaran seseorang serta mempengaruhi sikap perilaku seseorang. Dalam penelitian Barghouti et al (2015) menyebutkan individu yang memiliki pengetahuan tentang rekomendasi latihan lebih cenderung aktif secara fisik daripada mereka yang tidak mengetahui rekomendasi latihan. Dalam penelitian Fredriksson (2018) tingkat pengetahuan aktivitas fisik dikaitkan dengan perilaku aktivitas fisik seperti pengetahuan tentang risiko penyakit akibat ketidakaktifan dan manfaat aktivitas fisik memiliki pengaruh signifikan pada tingkat aktivitas fisik. Mahasiswa fakultas ilmu kesehatan pada dasarnya memiliki pengetahuan yang lebih banyak terkait dengan manfaat dari aktifitas fisik. Studi yang dilakukan Oyeyemi et al, tahun 2017 pada mahasiswa kesehatan ditemukan bahwa mahasiswa prodi fisioterapi dan keperawatan lebih aktif secara fisik karena banyak bergerak saat praktik. Penelitian lain menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik berbeda diantara tenaga kesehatan, fisioterapi lebih cenderung aktif secara fisik (Owoeye et al, 2016).

Data Penelitian didapatkan Responden berasal dari 19 Provinsi di

Indonesia. Daerah Provinsi DIY adalah yang paling banyak mengisi kuesioner, 74 (46,8%) sedangkan yang paling sedikit dalam mengisi kuesioner adalah Bali 1 (0,6%). Provinsi tertinggi yang tidak aktif dalam melakukan aktifitas fisik yaitu DIY sebanyak 26 (36,1%). Di Indonesia pada tahun 2018 proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk usia ≥ 10 tahun (33,5%). Yogyakarta menempati urutan ke 5 provinsi yang rendah angka aktivitas fisik penduduk

yang kurang (RISKESDAS, 2018). Beberapa faktor yang mendominasi seseorang untuk kurang aktif adalah adanya faktor urbanisasi dimana perpindahan populasi ke kota besar yang berdampak pada minimnya akses untuk pejalan kaki, ketergantungan pada penggunaan transportasi, di beberapa area tertentu polusi udara dan terjadinya kejahatan menyebabkan ketidaknyamanan untuk keluar rumah (Kurdanti, 2015).

Tabel. 4 Pengetahuan Aktivitas fisik pada Mahasiswa dalam masa Covid-19

Kategori Karakteristik Orang Tua		Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pengetahuan PA	Iya, tahu	155	98.1
	Tidak tahu	3	1.9
Sumber Informasi	Dari Media TV	14	8.9
	Internet	140	88.6
	Tidak tahu	4	2.5
PA yang dilakukan	Tidak Melakukan	9	5.7
	Jalan kaki	25	15.8
	Bersepeda	30	19.0
	Berenang	2	1.3
	Tiktok	5	3.2
	Jogging	20	12.7
	Dance	3	1.9
	Berkebun	6	3.8
	Memasak	23	14.6
	Senam	21	13.3
	Badminton	3	1.9
	Gym	4	2.5
	Workout	5	3.2
	Olahraga	1	.6
	Kendala	Tidak ada waktu	20
Tidak ada Teman		30	19.0
Tidak ada tempat		5	3.2
Fasilitas tidak mencukupi		9	5.7
Malas		83	52.5
Tidak ada		8	5.1
Tugas akhir		1	.6
Cuaca		1	.6
Tempat	Diluar rumah	109	69.0
	Didalam rumah	49	31.0
Cara	Sendiri	81	51.3
	Dengan Teman	77	48.7
Total		158	100

Sumber : data perimer 2020.

Dalam penelitian ini didapatkan hampir 100 persen mahasiswa (98,1%) mengetahui

tentang manfaat aktivitas fisik. Penelitian Barghouti et al (2015) menyebutkan individu

yang memiliki pengetahuan tentang rekomendasi latihan lebih cenderung aktif secara fisik daripada mereka yang tidak mengetahui rekomendasi latihan. Orang yang memiliki pengetahuan yang baik terhadap hidup sehat akan melakukan aktifitas fisik dengan baik, karena mereka yakin dampak aktifitas fisik tersebut terhadap kesehatan. Pengetahuan tentang dampak yang ditimbulkan dari ketidakaktifan, pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, memiliki pengaruh yang signifikan pada tingkat aktivitas fisik (Rosidin, 2019).

Sebanyak (14,6%) mahasiswa memilih memasak sebagai aktifitas fisik sehari-harinya. Beberapa mahasiswa juga memilih aktifitas fisik berupa olahraga sebagai aktifitas sehari-harinya, sebanyak (19%) mahasiswa bersepeda dan (15,8%) berjalan. Setiap gerakan yang dilakukan oleh manusia menyebabkan pengeluaran energi yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas yang dikerjakannya. Aktivitas tersebut mencakup aktivitas saat bekerja, melakukan pekerjaan rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, bersepeda, motor) dan 18 kegiatan rekreasi pada waktu libur atau waktu senggang (olahraga, outbound) (Thanamee et al, 2017). Penelitian yang dilakukan di Universitas Portugis aktifitas fisik yang dilakukan selama masa covid-19 merupakan kegiatan rumah tangga (62,2%), karena banyaknya waktu yang dihabiskan di rumah (Rubén López-Bueno, et al, 2020).

Salah satu penyebab rendahnya aktifitas fisik pada mahasiswa adalah karena adanya beberapa kendala, pada penelitian ini kendala paling tinggi adalah rasa malas (52,5%). Rasa malas pada mahasiswa erat kaitannya dengan kebiasaan duduk dan berbaring, sambil menonton televisi, atau bermain *gadget*, disela-sela perkuliahan, yang jika dilakukan terus-menerus hal tersebut dapat membentuk perilaku *sedentary*. Data menunjukkan bahwa beberapa tahun terakhir terlihat adanya

perubahan gaya hidup pada penurunan aktivitas fisik. Penelitian di Brazil menunjukkan bahwa adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan perilaku sedentary ($R=0$). Penelitian ini menjelaskan bahwa perilaku sedentary disebabkan oleh screen time, transportasi pasif, serta menghabiskan waktu mengerjakan tugas akademik (Leao et al, 2018). Dalam penelitian Ade Rachma, 2020 diperoleh hasil sedentary pada mahasiswa (32,1%) dengan durasi waktu 4-6 jam. Perilaku yang dimiliki responden seperti duduk, berbaring, menonton film/video serta bermain handphone. Selain itu transportasi pasif seperti masih tingginya penggunaan sepeda motor (83,9%). Norman dalam Mandriyarini (2017) menjelaskan bahwa sedentary lifestyle cenderung terus meluas dalam masyarakat berteknologi maju.

Selain rasa malas tidak adanya teman (19%) juga merupakan salah satu kendala tertinggi tidak dilakukannya aktivitas fisik pada mahasiswa, padahal hampir setengah populasi (48,7%) mahasiswa lebih menyukai beraktifitas fisik bersama teman. Dukungan sosial memberikan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam berperilaku aktif yang dapat diterima dari berbagai pihak dilingkungan sekitar. Bukan hanya dari satu orang saja melainkan melibatkan satu sama lain dari beberapa lingkungan yang memiliki potensi dalam pemberian dukungan. Sehingga lingkungan sekitar harus bekerja sama dengan baik dalam menumbuhkan motivasi seseorang. Dukungan sosial dapat diperoleh dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu seperti, lingkungan kerja/sekolah, keluarga, guru, dan teman sebaya (Irdyandiwa & Maksum, 2019). Penelitian Monica, 2018 menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan pada perilaku sehat seseorang dengan nilai p value 0,00 ($p < 0,05$), teman sebaya juga ikut berperan aktif dalam memberikan dukungan sosial karena teman

sebayu dianggap individu sebagai teman yang lebih memahami, saling mengingatkan dan membangun motivasi. Hal tersebut sejalan penelitian Farradika dkk (2019) yang menjelaskan adanya teman berolahraga dapat menjadi penyemangat dalam berolahraga (88,3%). Penelitian lain menyatakan bahwa memiliki teman sebayu yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki pengaruh pada aktivitas fisik seseorang. Bahkan pengaruh teman sebayu yang rutin melakukan aktivitas fisik lebih berpengaruh pada perilaku sehat seseorang dibandingkan kebiasaan dan perilaku terdahulu (Downward&Rasciute, 2016).

Faktor lingkungan banyak mempengaruhi kebiasaan dalam berolahraga, terutama untuk lingkungan yang senang berolahraga karena akan memberikan dorongan kepada individu lainnya untuk ikut berolahraga (Kusuma&Setyawati,2016). Lebih dari setengah populasi mahasiswa (69%) dalam penelitian ini lebih memilih beraktifitas fisik diluar rumah, hal ini berkaitan dengan fasilitas yang lebih memadai. Fasilitas aktivitas fisik yang dimaksudkan seperti taman bermain, tempat rekreasi dengan lapangan olahraga dan trek

DAFTAR PUSTAKA

1. Barghouti. Farihan. F. Jaghbir. Madi, T. (2015). Leisure Time Physical Activity in Jordan: Knowledge and Sociodemographic Determinants. International Medical Journal
2. Dayi A. Acikgoz, A. Guvendi, G. Bayrak, L. Ersoy, B. Gur, C, and Ozmen, O. (2017). Determination of Factors Affecting Physical Activity Status of University Students on a Health Sciences Campus. The Physical Activity Status Of University Students On a Health Campus © Med Sci Monit, 2017; 23: 325-334
3. Dinar D, 2017. Skripsi. Pengaruh Self-Control Diet, Motivasi Berlatih Waktu Luang, Pengetahuan Kebugaran Terkait Kesehatan Terhadap Aktivitas Jasmani

lari atau sepeda (Sterdt et al, 2016). Penelitian Khalafalla et al (2017) pada mahasiswa kedokteran menjelaskan bahwa lingkungan fisik memiliki hubungan dengan aktivitas fisik.

KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam penelitian proses survey responden tidak bisa didapatkan data yang mewakili 34 Provinsi di Indonesia. Data pengukuran BB dan TB hanya berdasarkan informasi dari responden dan tidak dapat diukur secara langsung. Dalam proses pengisian kuesioner hanya bisa di konsultasikan melalui media sosial.

KESIMPULAN

Mayoritas mahasiswa telah aktif melakukan aktivitas fisik, namun prevalensi mahasiswa yang tidak aktif juga tinggi terutama pada mahasiswa fakultas non kesehatan. Dari uji statistik terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan IMT.

SARAN

Agar pemerintah dan instansi kesehatan bekerjasama dengan Universitas untuk membuat regulasi dalam upaya meningkatkan perilaku aktivitas fisik dan menurunkan angka obesitas pada Mahasiswa.

- Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Kardiovaskular dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa..PGSD-UPI.SUMEDANG
4. DNPAO. (2020). Healthy Food Environments from Centers for Disease Control and Prevention website: <https://www.cdc.gov/obesity/strategies/healthy-food-env.html>
 5. Downward, P., & Rasciute, S. (2016). 'No man is an island entire of itself.' The hidden effect of peers on physical activity. Social Science and Medicine, 169, 149-156.
 6. Farradika, Yoli.dkk. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.ARKESMAS, Volume

- 4, Nomor 1
7. Fatima, T., Beigh, M. and Hussain, S. Z. (2018) 'Obesity: Causes, consequences and management', *International Journal Of Medical And Health Research*, 4(4), pp. 53–58.
 8. Fredriksson, S. V. Alley, S. J. Rebar, A. L. Hayman, M. Vandelanotte, C. Schoeppe, S. (2018). How are different levels of knowledge about physical activity associated with physical activity behaviour in Australian adults?. *PLoS ONE* 13(11): e0207003. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207003>
 9. Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2019). Physical exercise and body-mass index in young adults: a national survey of Norwegian university students. *BMC public health*, 19(1), 1354.
 10. Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical Activity and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Specific Recommendations for Home-Based Physical Training. *Managing Sport and Leisure*, 1-6. Amir, M. (2016).
 11. Irdyandiwa, D dan Maksum, A. (2019). Dukungan Sosial, Aktivitas Fisik Siswa, dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 07 Nomor 03 Tahun 2019*, 57 – 60
 12. Jaminah & Mahmudiono, T. (2018). Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Karyawan Perempuan. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(May 2016), 9–17. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.9-17>
 13. Khalafalla, H. Mahfouz, M. S. Najmi, M. H. Arishi, Q. and Faris, N. M. (2017). Factors Associated with Physical Activity among Medical Students of Jazan University: A Cross-Sectional Study. *Global Journal of Health Science*; Vol. 9, No. 4; 2017. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v9n4p266>
 14. Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015).
 15. Kusuma, A. B dan Setyawati, H. (2016). Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*
 16. Lancet Global Health. (2019). Time to Tackle the Physical Activity Gender Gap. Article page e421. [http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30135-5](http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30135-5)
 17. Leao, Otavio. Santos, T.A. Silva, M.C. (2018). Correlation Between Physical Activity and Sedentary behavior in Student. *Rev Bras Promoç Saúde, Fortaleza*, 31(2): 1-6
 18. López-Bueno, R., Calatayud, J., Andersen, L. L., Balsalobre-Fernández, C., Casaña, J., Casajús, J. A., ... & López-Sánchez, G. F. (2020). Immediate impact of the COVID-19 confinement on physical activity levels in Spanish adults. *Sustainability*, 12(14), 5708.
 19. Monica, Dila. (2018). Hubungan Antara dukungan Teman Sebaya dan perilaku sehat pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia. *Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia*.
 20. Nurkhopipah, A., Probandari, A. N., & Anantanyu, S. (2018). Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 UNS. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 4(2), 117-124.
 21. Owoeye, O. Tomori, A. and Akinbo, S. (2016). Pedometer-determined physical activity profile of healthcare professionals in a Nigerian tertiary hospital. *Nigerian Medical Journal*

22. Oyeyemi, A. L. Muhammed, S. Adegoke, B.O.A. (2017). Pattern of Objectvely assessed physical activity and sedentary time: Are Nigerian health professional students complying with public health guidelines?. PLOS ONE
23. Riskawati, K. Y. Prabowo, E. D. dan Rasyid, H. A. (2018). "Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat". Majalah Kesehatan Vol 5 No 1.
24. RISKESDAS. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.
25. Rosidin, U. Sumarni, N. Suhendar, I. (2019). Penyuluhan Tentang Aktivitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. MKK: Volume 2 No 2
26. Salvo, D. Farias, N. A. Jauregui, A. and Varela, A. R. (2018). Sex and age disparities in physical activity among Brazilian adolescents: nature or nurture Journal de Pediatria. www.jpmed.com.br.
27. Singh, H., & Singh, S. (2017). Prevalence, patterns and associated factors of Physical Activity in Indian University students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
28. Thaikla, K., Jiraporncharoen, W. and Angkurawaranon, C. (2017). A population-based survey on physical inactivity and leisure time physical activity among adults in Chiang Mai, Thailand, 2014. *Archives of Public Health*, 75(1), p.41.
29. Thanamee, S., Pinyopornpanish, K., Wattanapisit, A., Suerungruang, S.,
30. WHO. (2016). Prevalence of insufficient physical activity. Retrived from World Health Organization website: https://www.who.int/gho/ncd/risk_factor/s/physical_activity/en/
31. Widiatmoko, Fajar A dan Hadi, Husnul. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*