

Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Saat Pandemi Covid-19

Ilmul Ma'arif^{1✉}, Puguh Satya Hasmar²

^{1,2} STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

Email: ma87arif@gmail.com¹, puguhsatyahasmar.stkipjb@gmail.com²

Info Artikel

Kata Kunci:

Aktivitas Fisik, Mahasiswa,
Covid-19

Keywords:

Physical Activity, Students,
Covid-19

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa saat pandemi covid -19, metode penelitian dengan survei, subjek penelitian mahasiswa angkatan 2009, tempat penelitian di STKIP PGRI Jombang, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). hasil penelitian masuk kategori tinggi ada 21 mahasiswa, yang masuk kategori sedang 41 mahasiswa, masuk kategori rendah 23 mahasiswa. Hasil perhitungan presentase kategori tinggi (24,70%), kategori sedang (48,24 %) dan kategori rendah (27,06 %). kesimpulan bahwa aktivitas fisik mahasiswa pada masa pandemi covid-19 masuk kategori sedang dengan jumlah 41 (48,24 %).

Abstract

The purpose of this study was to find out the level of physical activity of students during the covid-19 pandemic, research methods with surveys, student research subjects class of 2009, research places at STKIP PGRI Jombang, The instrument used in this study is the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). The results of the study entered the high category there were 21 students, who entered the moderate category of 41 students, entered the low category of 23 students. High category percentage calculation results (24.70%), medium category (48.24%) and low category (27.06%). The conclusion that the physical activity of students during the covid-19 pandemic entered the moderate category with the number of 41 (48.24%).

© 2021 Author

✉ Alamat korespondensi:

Penjaskes, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia
E-mail: ma87arif@gmail.com

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020 terjadi sebuah bencana di dunia dengan munculnya sebuah virus yang berdampak di seluruh dunia termasuk Indonesia, virus tersebut adalah Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Adanya virus pertama kali Terdeteksi dilaporkan pada akhir tahun 2019 di Wuhan, Tiongkok dan pertama kali didapatkan kasus positif di Indonesia pada bulan Maret 2020. Tanda dan gejala umum infeksi covid-19

termasuk gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata adalah 5 - 6 hari dengan masa inkubasi demam, batuk, dan sesak napas. Pada kasus yang parah, covid-19 dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian (Tosepu et al., 2020). Di Indonesia kasus Covid-19 sudah terjadi sejak Maret 2020 kemudian menyebar ke 34 provinsi hingga saat ini (Djalante et al., 2020). Selama masa

pandemic setiap orang dihimbau untuk menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan olahraga secara teratur. Menurut penelitian yang pernah dilakukan Wungow, Berhimpong, Telew, (2021) tingkat aktivitas fisik mahasiswa masuk kategori rendah. Kebijakan setiap daerah tersebut aktivitas belajar yang biasa offline atau tatap muka di kelas sekarang dilakukan di rumah dengan online (daring) untuk mencegah adanya orang berkumpul. Hal tersebut sangat mempengaruhi aspek kehidupan manusia termasuk aktivitas fisik atau olahraga (Constandt et al., 2020; Park et al., 2020). Melakukan aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 menjadi hal penting yang harus menjadi sebuah pilihan supaya tetap bisa dalam kondisi tubuh yang baik dan aktivitas fisik menjadi rutinitas sehari – hari saat pandemi.

Aktivitas fisik merupakan istilah yang menggambarkan gerakan tubuh manusia, yang berasal dari hasil kerja otot rangka dengan berbagai energi. aktifitas fisik terjadi atas empat dimensi, frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis (Kulmala, 2014). Aktifitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi pada otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat. Menurut (Sibley & Etnier, 2015). Kegiatan aktivitas fisik dan gerak yang dilakukan menyeluruh yang dapat menumbuhkan manfaat kognitif, sosial, dan akademik, juga manfaat menurun risiko penyakit kardiovaskular

Aktivitas fisik merupakan sebuah gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot rangka menggunakan sejumlah energi. Thomas, Nelson, & Silverman (2015) menyatakan “*Physical activity includes all forms of movement done in occupation, exercise, home and family care, transportation, and leisure settings*”, artinya bahwa dalam aktivitas fisik itu mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi

(olahraga, *outbound*, dansa). Menurut (Garaulet et al. 2016). aktivitas fisik menyebabkan terjadinya proses pembakaran energi sehingga remaja yang semakin beraktivitas maka semakin banyak energi yang terpakai. Aktivitas fisik sebagai pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Sehingga dibutuhkan aktivitas fisik atau gerak dalam aktivitas sehari – hari karena dengan beraktivitas dengan rutin dapat berdampak baik terhadap tubuh pada masa pandemic covid – 19.

METODE

Penelitian merupakan penelitian deskriptif menurut Sugiyono (2018) adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) Metode penelitian ini menggunakan metode survei, karena peneliti tidak memberikan perlakuan hanya mengambil data di lapangan.

Penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus representative (mewakili). Ukuran sampel merupakan banyaknya sampel yang akan diambil dari suatu populasi.

Menurut Arikunto (2010) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan. Penelitian ini karena jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka peneliti mengambil 100% jumlah populasi yang ada pada mahasiswa program studi Pendidikan jasmani STKIP PGRI Jombang Angkatan 2019 dengan jumlah sampel 85 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuisioner sebagai berikut: Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan angket Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) (WHO 2016).

Untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut: Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu = Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu = $[(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$ Setelah mendapatkan nilai total aktivitas fisik responden dikategorikan ke dalam 3 tingkat aktivitas fisik yaitu aktivitas tingkat tinggi, sedang, dan rendah. Teknik analisis Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan perhitungan deskriptif presentase, dengan cara mengadakan presentase dan penyebaran serta memberikan penafsiran yang diperoleh atas dasar presentase tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengukur tentang tingkat aktivitas fisik mahasiswa ketika pandemic covid – 19. Dari data yang dihimpun dapat diketahui jumlah mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik di semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi) seperti terlihat pada tabel berikut, hasil penelitian di deskripsikan dalam bentuk tabel berikut ini:

Tabel 1. Tingkat Aktivitas Fisik

Kategori	Jumlah	Presentase
Tinggi	21	24,70 %
Sedang	41	48,24%
Rendah	23	27,06 %
Jumlah	85	100 %

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa masuk kategori tinggi ada 21 mahasiswa, yang masuk kategori sedang 41 mahasiswa, masuk kategori rendah 23 mahasiswa. Hasil perhitungan presentase kategori tinggi (24,70%), kategori sedang (48,24 %) dan kategori rendah (27,06 %). Dapat di gambarkan bahwa data penelitian aktivitas fisik mahasiswa yang diperoleh dari jawaban angket dengan menggunakan global physical activity questionnaire (gpaq) dengan jumlah responden 85 mahasiswa di dapatkan hasil aktivitas fisik mahasiswa masuk kategori sedang (48,24%). Aktivitas fisik dapat di artikan sebagai kegiatan olahraga sehari - hari, pekerjaan, aktivitas di waktu luang, dan transportasi aktif (garber et al., 2011). Aktivitas fisik sebagai setiap pergerakan

jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai kegiatan hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas fisik merupakan bentuk perilaku yang kompleks yang bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik merupakan aktivitas setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan yang sangat membutuhkan kontraksi pada otot-otot rangka dan juga membutuhkan pengeluaran energi lebih besar yang melebihi saat dalam kondisi istirahat.

Dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi yang dapat meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori seperti aktivitas latihan olahraga, aktivitas di rumah menyapu, mencuci, transportasi yaitu sepeda dan rekreasi (olahraga, outbound, dansa), dengan berbagi bervariasi kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan dalam intensitas, frekuensi, durasi guna meningkatkan kesehatan sepanjang hari. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (kemenkes ri, 2015). Aktivitas fisik merupakan suatu pergerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot rangka yang di iringi dengan peningkatan penggunaan energi sehingga berdampak pada status kondisi mahasiswa bukan hanya berdampak pada kondisi tubuh tapi juga bermanfaat pada kesehatan. Hal ini dapat dilihat walaupun dalam kondisi pandemic covid – 19 masih bisa melakukan aktivitas fisik di rumah dengan melakukan aktivitas yang sesuai.

Aktivitas fisik dan olahraga dengan intensitas mulai dari rendah, sedang, dan tinggi dapat meningkatkan imunitas yang diperlukan oleh tubuh saat masa pandemi covid-19 untuk mencegah resiko terinfeksi virus. Aktivitas fisik menjadi bagian dari sebuah aktivitas dan pengalaman yang dapat menunjukkan bahwa anak – anak berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan menjadi gaya hidup aktif pada anak- anak, keterampilan melalui kegiatan fisik dengan kompetensi dan kepercayaan diri untuk mendorong sebagai tujuan dalam kehidupan untuk menjadi sehat (lynch & Soukup, 2016). Aktivitas fisik sangat penting dan dibutuhkan untuk menjaga kesehatan seseorang karena dapat membantu mengendalikan status gizi, meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, mengendalikan stress, mengurangi kecemasan, pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas dapat di ketahui bahwa dari pengisian angket dari mahasiswa, masuk kategori tinggi, 21, yang masuk kategori sedang 41, kategori rendah 23 mahasiswa. Dengan hasil presentase kategori tinggi (24,70%), kategori sedang (48,24%) dan kategori rendah (27,06%). Sehingga dapat di simpulkan bahwa aktivitas fisik mahasiswa pada masa pandemic covid masuk kategori sedang dengan jumlah 41 (48,24 %).

REFERENSI

Arikunto, S. (2010.) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Constandt, B., Thibaut, E., De Bosscher, V., Scheerder, J., Ricour, M., & Willem, A. (2020). Exercising in times of lockdown: An analysis of the impact of COVID-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–10.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17114144>

Djalante, R. et al. (2020) 'Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020', *Progress in Disaster Science*, 6, p. 100091. doi: 10.1016/j.pdisas.2020.100091

Garber, Carol Ewing., et al. 2011. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise.

Kementrian Kesehatan (2015). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan ibu dan Anak , Kementerian Kesehatan RI.

Kulmala, J. (2014). Students' physical activity, physical education enjoyment, and motivational determinants through a three-year school- initiated program arto gråstén.

Lynch, T., & soukup, G. J. (2016). *Physical education, "health and physical education", "physical literacy" and "health literacy": global nomenclature confusion*. *Cogent education*, 3(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/2331186x.2016.1217820>

Sibley, B. A., & Etnier, J. (2015). *The relationship between physical activity And cognition in children: a meta-analysis*, (august). <https://doi.org/10.1515/ijsl.2000.143.18>

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity*. United States of America: Human Kinetics.

WHO. (2016). *Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide*.

Wungow, L. Berhimpong, M. Telew, A. (2021). *Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi*

COVID-19. Jurnal Kesehatan
Masyarakat,02,03 : 22-27