



Aktivitas fisik mahasiswa administrasi kesehatan Universitas Negeri Makassar

Meliana Handayani¹

¹Universitas Negeri Makassar, Jalan A.P Pettarani Makassar, Sulawesi selatan, Indonesia
Email: meliana.handayani@unm.ac.id¹

Received: Desember 2022. Accepted: Januari 2023. Published: Februari 2023

Abstrak

Teknologi yang berkembang pesat menjadi pemicu timbulnya penyakit kronis pada masyarakat, kurangnya aktivitas fisik dan mengarah ke perilaku menetap atau *sedentary*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan *metode cross sectional* untuk melihat gambaran aktivitas fisik mahasiswa administrasi kesehatan. Sampel diambil dengan metode random sampling dan terpilih sebanyak 216 mahasiswa sebagai subject penelitian. Data aktivitas fisik diambil menggunakan google form yang dibagikan ke mahasiswa. Gambaran aktivitas fisik mahasiswa menunjukkan bahwa aktivitas fisik mahasiswa administrasi kesehatan masuk kedalam kategori rendah dengan persentase 21,8 % dan kategori sedang dengan persentase 78,2 %. Selain aktivitas fisik rata-rata durasi olahraga mahasiswa administrasi kesehatan dalam satu minggu kurang dari satu jam.

Kata Kunci: aktivitas fisik, mahasiswa

Abstract

Rapidly developing technology triggers the emergence of chronic diseases in society, lack of physical activity and leads to sedentary or sedentary behavior. This research is a descriptive study using a cross-sectional method to see an overview of the physical activity of health administration students. Samples were taken by random sampling method and 216 students were selected as research subjects. Physical activity data was taken using a Google form which was distributed to students. The description of the physical activity of physics students shows that the physical activity of physics students falls into the low category with a proportion of 21.8% and the medium category with a proportion of 78.2%. In addition to physical activity, the average duration of sports for health care students in one week is less than one hour.

Keywords: *physical activity, student*

PENDAHULUAN

Teknologi yang berkembang pesat pemicu pada masyarakat timbulnya penyakit kronis, kurangnya aktivitas fisik dan mengarah ke perilaku menetap atau *sedentary* (Jayadilaga et al., 2023). Kemajuan teknologi memiliki dampak positif yaitu pekerjaan lebih mudah, tetapi memiliki juga dampak negatif yaitu aktivitas fisik masyarakat akan berkurang. Sebagai contoh penggunaan tangga dan *lift*, masyarakat mayoritas akan menggunakan lift dibandingkan tangga.

Gaya hidup sehari-hari masyarakat cenderung kearah yang pasif, yaitu tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Gaya hidup yang pasif atau *sedentary* akan mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk didepan layar komputer dan bermain *smart phone*. Aktivitas tersebut merupakan aktivitas yang tidak membutuhkan begitu banyak pengeluaran energi. Perubahan gaya hidup yang cenderung *sedentary*, akan meningkatkan resiko *overweight* bahkan *obesity*. Peningkatan resiko terjadi karena aktivitas fisik yang pasif akan diikuti dengan pola makan yang meningkat dan kandungan gizi kurang diperhatikan.

Aktivitas fisik dikaitkan dengan banyak manfaat bagi kesehatan dan mental (Watson et al., 2017). Aktivitas fisik pasif berkaitan dengan penyakit tidak menular. Aktivitas fisik yang direkomendasikan dari intensitas sedang hingga berat yaitu 150 menit per minggu (Warburton & Bredin, 2019). Syarat tersebut harus terpenuhi jika ingin mendapatkan manfaat yang lebih maksimal. Banyak bukti yang menunjukkan manfaat fisik yang aktif terhadap kesehatan. Fisik yang aktif dikaitkan dengan pengurangan resiko kematian dini dan pengurangan resiko terkena penyakit tidak menular (Warburton & Bredin, 2017). Hampir semua orang mendapatkan manfaat dari fisik yang aktif.

Bagi yang memiliki berat badan *overweight* dan *obesity* merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang dikaitkan dengan penyakit hipertensi, diabetes, jantung. Persentase obesitas dan penyakit terkait obesitas meningkat. Pertama, peningkatan yang jelas dan signifikan pada kelebihan berat badan dan obesitas pada masa kanak-kanak dan remaja (laki-laki: 12,9% perempuan: 13,4%) (Handayani et al., 2023).

Penyakit tidak menular merupakan pembunuh nomor satu di dunia hari ini. Salah satu penyebab terjadinya penyakit tidak menular ialah kekurangan aktivitas fisik (Riskawati et al., 2018). Aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko seseorang sebesar 20–30% terkena penyakit tidak menular tersebut dibanding orang dengan aktivitas fisik yang cukup yaitu sebesar 150 menit per minggu.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis ditemukan banyak mahasiswa yang memiliki berat badan yang tidak ideal dan masuk kategori *overweight* dan *obesity*. Maka, penulis tertarik untuk mengkaji gambaran aktivitas

fisik mahasiswa administrasi kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan *metode cross sectional* untuk melihat gambaran aktivitas fisik mahasiswa administrasi kesehatan FIKK UNM. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM. Data aktivitas fisik diambil menggunakan google form yang dibagikan ke mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Administrasi Kesehatan FIKK UNM. Sampel diambil dengan metode random sampling dan terpilih sebanyak 216 mahasiswa sebagai subject penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan, beberapa gambaran yang ditemui adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase	Persen kumulatif
Laki-laki	17	7.9	7.9
Perempuan	199	92.1	100.0
Total	216	100.0	

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (92,1%) dan selebihnya laki-laki (7,9%). Sementara itu, gambaran umum tentang umur, berat badan dan tinggi badan responden disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan umur, tinggi badan dan berat badan

Variabel	n	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur	216	17	21	18.68	0.645
Berat badan	216	35	95	49.54	9.835
Tinggi badan	216	64	179	155.80	8.902

Rata-rata responden berada pada rentang umur 18 tahun, dengan umur responden minimal adalah 17 tahun dan maksimal 21 tahun. Selanjutnya, berat badan responden rata-rata adalah 49,54 kg dengan tinggi badan rata-rata 155,8 cm.

Selanjutnya, tabel 3 merupakan gambaran tingkatan olahraga yang biasa dilakukan responden. Tingkatan olahraga ini terbagi menjadi tiga bagian yaitu olahraga tingkatan rendah, sedang dan berat. Selain itu, ditemui sejumlah responden yang tidak berolahraga atau sangat jarang berolahraga. Olahraga dengan tingkatan rendah termasuk jalan kaki. Tingkatan sedang dalam berolahraga diantaranya adalah bersepeda, menari, berenang, dan workout. Sementara itu, olahraga dengan tingkatan berat seperti bertinju, bola basket, sepak bola, futsal dan lari.

Tabel 3. Tingkatan olahraga yang biasa dilakukan oleh responden

Jenis olahraga	Frekuensi	Persentase	Persen kumulatif
Tidak olahraga	36	16.7	16.7
Tingkat rendah	115	53.2	69.9
Tingkat sedang	53	24.5	94.4
Tingkat berat	12	5.6	100.0
Total	216	100.0	

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa terdapat mahasiswa yang tidak berolahraga secara rutin (16,7%). Mayoritas mahasiswa melakukan olahraga dengan tingkatan rendah yaitu 53,2% dan tingkatan sedang 24,5%. Hanya terdapat 5,6% mahasiswa yang tergolong dalam kategori olahraga tingkatan berat. Selanjutnya, dilakukan pengukuran aktivitas fisik mahasiswa yang terdiri atas 10 poin pertanyaan tentang aktivitas yang dilakukan mahasiswa saat di kampus dan saat waktu senggang.

Tabel 4. Tingkatan aktivitas fisik responden

Tingkatan aktivitas fisik	Frekuensi	Persentase	Persen kumulatif
Aktivitas fisik ringan	47	21.8	21.8
Aktivitas fisik sedang	169	78.2	100.0
Total	216	100.0	

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis data, diketahui bahwa mahasiswa administrasi kesehatan hanya terbagi menjadi dua kategori aktivitas, yaitu aktivitas fisik ringan dan sedang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Firdaningrum (2020), yaitu sebagian besar mahasiswa tergolong dalam aktivitas fisik ringan diikuti aktivitas fisik sedang dan sangat kurang aktivitas fisik berat. Tingkatan aktivitas fisik dikategorikan rendah apabila responden memiliki rentan jawaban dengan nilai 0 hingga 10 poin sedangkan aktivitas sedang jika memperoleh nilai 11 hingga 20 poin. Selain itu, aktivitas fisik tergolong berat jika memperoleh nilai di atas

21, namun dalam penelitian ini tidak ditemui responden dengan tingkatan aktivitas fisik yang berat. Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik sedang (78,2%).

Tingkat aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat dimodifikasi yaitu usia, jenis kelamin, ras, etnis dan faktor yang dapat dimodifikasi yaitu karakteristik individu, dukungan sosial, lingkungan tempat tinggal, status ekonomi, pekerjaan, keterbatasan fisik, level pendidikan atau pengetahuan dan kesempatan mengakses pelayanan kesehatan (Riskawati et al., 2018).

Tabel 5. Durasi rata-rata responden olahraga dalam satu minggu

Durasi olahraga / minggu	Frekuensi	Persentase	Persen kumulatif
< 1 jam	135	62.5	62.5
1 - 2 jam	55	25.5	88.0
3 - 4 jam	23	10.6	98.6
5 - 6 jam	2	0.9	99.5
> 6 jam	1	0.5	100.0
Total	216	100.0	

Selain aktivitas fisik, penelitian ini juga memperoleh gambaran tentang durasi rata-rata olahraga yang dilakukan responden dalam satu minggu. Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa mayoritas responden berolahraga kurang dari satu jam dalam satu minggu (62,5%). Aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko seseorang sebesar 20-30% terkena penyakit tidak menular dibanding orang dengan aktivitas fisik yang cukup yaitu sebesar 150 menit per minggu (Liando et al., 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian gambaran aktivitas fisik mahasiswa administrasi kesehatan FIKK UNM menunjukkan bahwa aktivitas fisik mahasiswa administrasi kesehatan masuk kedalam kategori rendah dengan persentase 21,8 % dan kategori sedang dengan persentase 78,2 %. Selain aktivitas fisik rata-rata durasi olahraga mahasiswa administrasi kesehatan dalam satu minggu kurang dari satu jam.

DAFTAR PUSTAKA

Firdaningrum N.E. 2020. Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi

- Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Malang: Central Library Of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Of Malang.
- Handayani, M., Jayadilaga, Y., & Andi Ulfiana Putri. (2023). Analisis Pengaruh Indeks Massa Tubuh Terhadap Body Image Satisfaction. *Sportif Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1), 19–26. <http://journal.pjkr.ac.id/sportif>
- Liando, L. E., Amisi, M. D., Sanggelorang, Y., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 10, Issue 1).
- Riskawati, Y. K., Damar Prabowo, E., & Al Rasyid, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. In *Current Opinion in Cardiology* (Vol. 32, Issue 5, pp. 541–556). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2019). Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 8, Issue 12). MDPI. <https://doi.org/10.3390/jcm8122044>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 14, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>