

# TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI MANADO SAAT MASA PANDEMI COVID-19

**Liekie Wungow<sup>1\*</sup>, Marnex Berhimpong<sup>2</sup>, Agustevie Telew<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3)</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat,

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado

\*) e-mail korespondensi:liekiewungow@gmail.com

Diterima : 07-07-2021

Direvisi : 24-07-2021

Disetujui : 31-08-2021

## Abstrak

*Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab terjadinya penyakit tidak menular. Pandemi Covid-19 membuat masyarakat mengerjakan segala bentuk aktivitas dirumah baik bekerja maupun belajar. Hal ini berdampak terhadap berkurangnya aktivitas fisik khususnya padal ingkungan mahasiswa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta menurunkan risiko terpapar virus COVID-19. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado saat masa pandemi COVID-19. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survei deskriptif, yang dilaksanakan di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Manado pada bulan Oktober sampai bulan Mei 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 90 mahasiswa. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi short-form dengan menggunakan aplikasi google form yang disebarluaskan melalui media whatsapp. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Analisis Univariat yang diolah dalam aplikasi SPSS (Statistical Product and Service Solutions). Hasil penelitian yang didapatkan berdasarkan IPAQ (International Physical Activity Quitionnaire) versi short-form menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 43 mahasiswa atau 47,9%, diikuti kategori sedang yaitu sebanyak 35 mahasiswa atau 38,9% dan terakhir yaitu kategori berat berjumlah 12 mahasiswa atau 13,3%. Kesimpulan dari hasil yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang paling banyak melakukan aktivitas fisik saat masa pandemu Covid-19 berada pada tingkat aktivitas fisik yang rendah.*

**Kata Kunci :** *Aktivitas Fisik, COVID-19, Mahasiswa*

## Abstract

*Lack of physical activity is one of the causes of non-communicable diseases. The Covid-19 pandemic has forces people to carry out all forms of activities at home, both working and studying. This has an impact on reducing physical activity, especially in the student environment. Regular physical activity is good for increasing endurance and reducing the risk of being exposed the COVID-19. The purpose of this study was to determine the level of physical activity of students of the Manado State University Public Health Sciences study program during the COVID-19 pandemic. The research used is a type of quantitative research with a descriptive survey research design, which was held at the Public Health Study Program, Faculty of Sports Science, Manado State University from October to May 2021 with a total sample of 90 students. Measurement of physical activity using the International Physical Activity Questionnaire using the google form application. Data processing using Univariate Analysis. The results obtained based on the IPAQ showed that most of the respondents had a low level of physical activity as many as 43 students or 47.9%, followed by the moderate physical activity of 35 students or 38.9% and the least of the high physical activity of 12 students or 13.3 %. The conclusion from the results obtained in this study is that students who are classified as doing the most physical activity during the Covid-19 pandemic are at a low level of physical activity*

**Keywords:** *Physical Activity, COVID-19, Student*

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan fisik yang memerlukan pengeluaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka, seperti aktivitas yang dilakukan selama mengerjakan pekerjaan rumah tangga, bekerja dan aktivitas lainnya (WHO, 2018). Tidak melakukan aktivitas fisik menjadi penyebab tertinggi terjadinya penyakit kronis yang menyebabkan kematian (WHO, 2007). Kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas yang hanya duduk terus-menerus serta kebiasaan hidup yang tidak teratur meningkatkan risiko Penyakit Tidak Menular (PTM). Kebiasaan atau gaya hidup yang kurang bergerak atau beraktivitas fisik menjadi penyebab 1 dari 10 kematian dan kecacatan dan lebih dari 2 juta kematian tiap tahun (WHO, 2014).

Berdasarkan penelitian WHO, kelebihan berat badan dan kurangnya aktivitas fisik serta olahraga menyebabkan risiko terjadinya kanker sebesar 30%. Ditemukan hubungan antara kanker dan berat badan berlebih, pola makan tidak seimbang, serta aktivitas atau latihan fisik kurang. Jenis penyakit kanker yang timbul akibat faktor risiko ini adalah kanker kerongkongan (*oesophagus*), ginjal, rahim (*endometrium*), pankreas, payudara dan usus besar. Aktivitas fisik yang kurang juga menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkotribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya (Virgianto dan Purwaningsih, 2006).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas) pada tahun 2018 menjelaskan bahwa prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) berdasarkan usia 15-24 tahun, untuk penyakit kanker 0,47%, penyakit storke 0,6%, penyakit ginjal kronis 1,33%, diabetes mellitus 0,05%, penyakit jantung 0,7%, penyakit hipertensi berdasarkan usia 18-24 tahun 13,2% dan obesitas berdasarkan usia 18 tahun keatas sebanyak 14,8%. Ditemukan di 22 provinsi di

Indonesia terdapat prevalensi aktivitas fisik masyarakat yang masih sangat kurang menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Sedangkan pada tahun 2018, di Sulawesi Utara aktivitas fisik yang tergolong aktif yaitu sebesar (33,5%) (Risksesdas 2018).

Sebagai calon tenaga kesehatan di masa yang akan datang, mahasiswa bidang kesehatan diharapkan dapat menjadi panutan di lingkungannya serta mampu mensosialisasikan kegiatan aktivitas fisik kepada masyarakat. Hal ini berbanding terbalik dari studi yang dilakukan oleh Martha dari Fakultas Kedokteran Universitas UDAYANA tahun 2015 yang menemukan bahwa 38,3% mahasiswa kedokteran memiliki aktivitas fisik tingkat sedang, dan 28% memiliki aktivitas fisik tingkat tinggi (Habut et al., 2018).

*COVID-19(Corona Virus Disease-19)* merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*). Di Indonesia, kasus pertama terjadipadabulan Maret 2020, kemudian dengan cepat menyebar ke seluruh wilayah Indonesia. Salah satu kebijakan yang dilakukan pemerintah dalam menangani pandemi ini adalah dengan dikeluarkannya Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar. Peraturan tersebut antara lain pembatasan kegiatan tertentu dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi serta termasuk pembatasan terhadap pergerakan orang dan/atau barang untuk provinsi atau kabupaten/kota tertentu mencegah terjadinya penyebaran *Corona Virus Disease (COVID-19)*. Pembatasan tersebut meliputi pembatasan kegiatan di sekolah, tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan/atau pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum.

Di masa pandemi *COVID-19* ini, pihak rektorat UNIMA menerapkan kebijakan perkuliahan secara *online* atau melakukan kegiatan belajar di rumah. Keharusan melakukan menyebabkan terjadinya perubahan gaya hidup yang tidak sehat berupa rendahnya aktivitas fisik dan diet yang tidak

sesuai (Mattioli et al., 2020). Disisi lain, muncul pola kebiasaan baru, yaitu masyarakat yang sebelumnya tidak terbiasa berolahraga dan beraktivitas fisik sekarang mulai membiasakan diri berolahraga dan memperhatikan perilaku hidup bersih dan sehat.

Melakukan aktivitas fisik secara teratur tentunya sangat bermanfaat dalam hal kesehatan seseorang seperti membantu dalam kesehatan mental dan mengurangi risiko depresi pada mahasiswa selama pandemi. Atas dasar tersebut, pentingnya dilakukan sebuah penelitian untuk melihat bagaimana tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UNIMA saat masa pandemi *COVID-19*.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian survey deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 – Mei 2021 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktiv angkatan 2013-2020, dengan jumlah populasi sebanyak 565 mahasiswa dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 90 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Penelitian ini dilakukan via internet dengan mengisi *google form* dan di bagikan melalui *whatsapp*. Analisis data menggunakan analisis univariat

### **HASIL PENELITIAN**

Hasil yang di dapatkan dalam penelitian ini adalah dengan jumlah total responden sebanyak 90 orang

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum

Karakteristik Umum	Jumlah (n)	Presensi (%)
Usia		
17-19	33	36,7
20-22	36	40,0
23-26	21	23,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	23,3
Perempuan	69	76,7
Angkatan		
2013	3	3,3
2014	7	7,8
2015	19	21,1
2017	13	14,4
2018	17	18,9
2019	19	21,1
2020	12	13,3
Total	90	100,0

Berdasarkan tabel 1, distribusi karakteristik responden berdasarkan umur diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20-22 tahun yakni masing-masing sebanyak 36 orang (40%), dan responden yang berada pada rentang berikutnya yaitu usia 17-19 tahun masing-masing sebanyak 33 orang (37%), sedangkan responden yang berada pada rentang usia 23-26 tahun sebanyak 21 orang (23%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 69 orang (77%) sedangkan responden laki-laki berjumlah 21 orang (23%).

Kemudian untuk karakteristik responden berdasarkan angkatan sebagian besar yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah angkatan 2019 dan 2020 dan paling sedikit yaitu angkatan 2013.

Tabel2. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Responden

Kategori Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Berat	12	13,3
Sedang	35	38,9
Ringan	43	47,9
Total	90	100,0

Berdasarkan tabel 2, distribusi tingkat aktivitas fisik berdasarkan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* dapat dilihat dalam tabel diatas hampir setengah dari responden memiliki tingkat aktivitas fisik “ringan” yaitu sebanyak 43 orang (48%) dimana para responden memiliki nilai total MET-menit/minggu kurang dari 600, sedangkan 35 orang (39%) responden memiliki aktivitas fisik “sedang” dimana nilai total 600-2999 MET-menit/minggu, dan 12 orang responden lainnya (13%) responden berada pada kategori aktivitas fisik “berat” yang dimana memiliki nilai  $\geq 3000$  MET-menit/minggu.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Yoli dkk (2019), yang juga mendapati bahwa hampir setengah dari responden memiliki aktivitas fisik ringan dengan presentase 47,8%, diikuti oleh aktivitas fisik sedang dengan presentase 39,6%, sedangkan untuk aktivitas fisik berat memiliki presentase yang kecil yaitu 12,6%.

## PEMBAHASAN

Penelitian Nurhadi dan Fatahillah (2020) di Medan menunjukkan bahwa terdapat penurunan aktivitas fisik selama pandemi. Sebelum pandemi COVID-19 dikatakan terdapat 17 orang melakukan aktivitas fisik berat, 6 orang aktivitas sedang dan 2 orang aktivitas ringan. Namun tingkat aktivitas tersebut berubah setelah pandemi berlangsung. Terdapat 8 orang yang melakukan aktivitas fisik berat, 12 orang aktivitas fisik sedang dan 5 orang aktivitas fisik ringan. Penurunan tersebut

dikarenakan adanya rasa khawatir dari masyarakat terhadap penularan virus SARS-CoV-2 serta adanya aturan untuk menghindari kerumunan dengan bekerja dari rumah dan belajar online. Penelitian yang dilakukan oleh Maugeri, dkk (2020) di Italia menyatakan bahwa Pandemi COVID-19 sangat berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik. Rata-rata aktivitas fisik pada saat sebelum pandemi COVID-19 yaitu 2429 MET-min/minggu dan berkurang ketika pandemi Covid-19 dengan rata-rata yaitu 1577 MET-min/minggu ( $p\text{-value} < 0.0001$ ), karantina mandiri menjadi penyebab populasi untuk melakukan pembatasan sosial dan aktivitas fisik yang dilakukan diluar menjadi terbatas.

Dalam penelitian ini, diperoleh data distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik ringan berjumlah 43 mahasiswa atau 47,9%, sedang berjumlah 35 mahasiswa atau 38,9%, dan berat berjumlah atau 12,3%. Selama pandemi, adanya pembatasan sosial serta aturan bekerja dan belajar di rumah menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik pada mahasiswa sehingga membentuk perilaku hidup sedentary (terlalu banyak duduk, berbaring, menonton televisi, menggunakan perangkat seluler). Pandemi COVID-19 membuat mahasiswa banyak menghabiskan waktu dirumah yang memungkinkan mereka untuk tidak melakukan aktivitas fisik.

Sebagian besar aktivitas fisik masyarakat selama pandemi COVID-19 dibeberapa negara menurun, hal ini menyebabkan beberapa kelompok masyarakat mengalami kelebihan berat badan dan kesehatan mentalnya menurun. Secara keseluruhan, waktu yang dihabiskan pada aktivitas fisik menurun secara drastis, dari 540 menit/minggu sebelum pandemi menjadi 105 menit/minggu setelah pandemi (M. Xiang, Z. Zhang and K. Kuwara, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Srivastav, dkk (2020) mengevaluasi pengaruh *lockdown* COVID-19 terhadap aktivitas fisik para murid fisoterapi dan fisioterapis. Dalam penelitiannya menemukan rerata aktivitas responden sebelum *lockdown* COVID-19

adalah 7809.7 MET-min/minggu menjadi 4135.7 MET-min/minggu saat *lockdown COVID-19* (*p*-value < 0.0001). Terjadi penurunan tingkat aktivitas fisik sebanyak 48% pada penelitian kali ini. Dapat dilihat bahwa pandemi menimbulkan perilaku pasif masyarakat dengan memanfaatkan waktuluangnya untuk hidup santai di rumah sehingga dampaknya terjadi penurunan aktivitas fisik yang dilakukan.

Pembatasan sosial yang diberlakukan selama masa pandemi *COVID-19* ini juga memberi perubahan yang cukup besar terhadap kebiasaan dan aktivitas sehari-hari terutama dalam pembatasan bentuk aktivitas, perubahan pola tidur dan beberapa penyimpangan gaya hidup yang menjadi kurang sehat (Kumari et al., 2020).

Kasus penyakit tidak menular di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun (Kemenkes RI, 2013). Satu diantara faktor risiko penyakit ini adalah gaya hidup sedentair sehingga mengakibatkan meningkatnya angka kematian serta meningkatkan faktor risiko penyakit kardiovaskuler, diabetes dan penyakit lain. Perkembangan teknologi, cenderung mendorong masyarakat untuk menjalani gaya hidup sedentair terlebih dengan adanya pandemi *COVID-19* ini. Orang dengan gaya hidup sedentair cenderung mengabaikan aktivitas fisik atau lebih memilih melakukan aktivitas yang tidak membutuhkan banyak energi. Dibandingkan dengan seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang cukup selama 150 menit seminggu, kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit menular sebesar 20-30% (WHO, 2013).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat dijelaskan simpulan bahwa hampir setengah jumlah mahasiswa melakukan aktivitas fisik ringan sebesar 47,9% atau sebanyak 43 mahasiswa, sedang sebesar 38,9% atau sebanyak 35 mahasiswa dan berat sebesar 13,3% atau sebanyak 12 orang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Di ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kumari, A., Ranjan, P., Vikram, N.K., Kaur, D., Sahu, A., 2020. A short questionnaire to assess changes in lifestyle-related behaviour during COVID 19 pandemic. *Diabetes Metab. Syndr. Clin. Res. Rev.* 14, 1697– 1701.
- Mattioli, A.V., Ballerini Puviani, M., Nasi, M., Farinetti, A., 2020. COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. *Eur. J. Clin. Nutr*
- M. Xiang, Z. Zhang and K. Kuwahara. (2020) Impact of COVID-19 Pandemic on Children and Adolescents' Lifestyle Behavior Larger Than Expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*.
- Maugeri G, Castrogiovanni P, Battaglia G, Pippi R, D'Agata V, Palma A, et al. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Helijon*. 2020;6(6):e04315.
- Nurhadi J, Fatahillah F. 2020. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *J Heal Sains*.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 21 Tahun 2020. Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Presiden Republik Indonesia.

Riset Kesehatan Dasar. 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia

Riset Kesehatan Dasar. 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia

Srivastav AK, Sharma N, Samuel AJ. Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) Lockdown on Physical Activity and Energy Expenditure Among Physiotherapy Professionals and Students Using Web-based Open E-survey Sent Through WhatsApp, Facebook and Instagram Messengers: Impact of COVID-19 Lock. Clin Epidemiol Glob Heal. 2020;9 (May 2020): 78-84

Virgianto, Purwaningsih. 2006. *Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Terjadinya Risiko Obesitas Pada Remaja*. Diakses 1 Februari 2021

WHO. 2007. *a Guide for Population Based Aproaches to Increasing Levels of Physical Activity : Implementation of the WHO Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. 24 diakses 1 Februari 2021

WHO. 2010. *Physical Activity*. In *Guide to Community*. Geneva, World Health Organization, Press. (Online) diakses pada tanggal 23 April 2021.

WHO.2013. *Physical Activity*. [https://www.who.int/healthtopics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/healthtopics/physical-activity#tab=tab_1). (Online) diakses 1 Februari 2021

WHO. 2018. *Physical Activity*. World Health Organization. diakses 1 Februari 2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Yoli F, Yuyun U, Mochamad I N. 2019. Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka