



Profil Aktivitas Fisik dan Perilaku *Sedentary* Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19

Sofia Dwi Meilina¹, Donny Ardy Kusuma²

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Olahraga dan Universitas Negeri Surabaya

E-mail: Sofiameilina230@gmail.com

ABSTRAK

Penyebaran COVID-19 di Indonesia meningkat signifikan. Pandemi atau masyarakat menyebutnya COVID-19 berdampak luas pada kesehatan masyarakat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan virus corona baru menyebar dengan cepat sebagai pandemi. COVID-19 memiliki dampak yang cukup besar, seperti perilaku menetap, dan tingkat aktivitas fisik yang buruk. Dibuktikan dalam studi multi-benua (n = 1047) di antara orang dewasa menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19, waktu duduk harian meningkat sebesar 28,6% dan frekuensi dan durasi aktivitas fisik menurun masing-masing sebesar 24% dan 33,5%. Metode penelitian ini menggunakan survei google survey pada semua mahasiswa di Jawa, yang notabene masih tercatat sebagai mahasiswa aktif dalam perkuliahan. Sehingga hasil survei yang diberikan dapat digunakan sebagai gambaran aktivitas fisik dan perilaku *sedentary* semua mahasiswa. Survei ini menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) yang dilakukan dari 20 Oktober hingga 10 September 2021. Dari hasil survei yang dilakukan akan diproses di excel dengan perhitungan rumus AN IPAQ. Hasil survei menggunakan kuesioner IPAQ dianalisis menggunakan analisis samar menggunakan aplikasi SPSS. Hasil penelitian yang diperoleh pada siswa aktif di Jawa dengan rentang usia rata-rata 21-25 tahun dalam melakukan aktivitas fisik, sebanyak (4%) dengan melakukan aktivitas fisik ringan, (85%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan (16%) melakukan aktivitas fisik berat. Perilaku menetap sering sebanyak (62,9%) dan sisanya memiliki banyak perilaku menetap (37,1%).

Kata kunci: aktivitas fisik, perilaku menetap, COVID-19, pandemi, Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ).

ABSTRACT

The spread of COVID-19 in Indonesia has increased significantly. Pandemic or community calls it COVID-19 has a wide impact on public health. The World Health Organization (WHO) says the new coronavirus is spreading rapidly as a pandemic. COVID-19 has considerable impacts, such as sedentary behavior,

and poor levels of physical activity. Evidenced in a multi-continental study (n = 1047) among adults showed that during the COVID-19 pandemic, daily sitting time increased by 28.6% and the frequency and duration of physical activity decreased by 24% and 33.5% respectively. This research method uses google survey on all students in Java, which in fact is still recorded as an active student in the lecture. So that the survey results provided can be used as a picture of physical activity and sedentary behavior of all students. The survey used the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) conducted from October 20 to September 10, 2021. From the results of the survey conducted will be processed in excel with calculation of IPAQ formula. Survey results using IPAQ questionnaires were analyzed using cryptic analysis using SPSS applications. The results of the study obtained in active students in Java with an average age range of 21-25 years in doing physical activity, as much as (4%) by doing light physical activity, (85%) doing moderate physical activity, and (16%) doing strenuous physical activity. Sedentary behavior is often as much as (62.9%) and the rest have many sedentary behaviors (37.1%).

Keywords: *physical activity, sedentary behavior, COVID-19, pandemic, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

©2022 by author

PENDAHULUAN

Penyebaran COVID-19 di Indonesia di Bulan Agustus-Oktober 2021 mengalami kenaikan yang signifikan. Berdasarkan hasil data yang dinyatakan positif ditinjau berdasarkan provinsi, jenis kelamin, usia, gejala, dan komorbid bersumber dari update data yang dikirimkan oleh Pusdatin Kementerian Kesehatan dengan hasil yang menunjukkan angka kasus positif sebanyak 4.174.216, sembuh sebanyak 3.942.473, dan Meninggl sebanyak 139.415. Update terakhir : 14 September 2021. (Covid19.go.id diakses tanggal 15 September 2021).

Pandemi atau masyarakat menyebutnya COVID-19 memiliki impliksi yang luas bagi kesehatan masyarakat. Di bulan Maret 2020, info dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyampaikan bahwa penyakit coronavirus baru menyebar dengan sangat cepat sebagai pandemic(Bull et al., 2020). Pandemi COVID-19 ini disebut sebagai “Angsa Hitam” dimana yang merupakan peristiwa tak terduga dan telah mengubah segalanya(Wind et al., 2020). Pandemi yang bersifat berbeda ini telah melanda dunia selama hamper 2 tahun ini, dan bisa dikenal

sebagai pandemi yang membuat ketidakaktifan fisik seluruh masyarakat di Dunia (Kohl et al., 2012).

Pandemi COVID-19 yang telah beredar luas kini telah menimbulkan dampak yang cukup besar bagi masyarakat di antaranya adalah perilaku menetap/*sedentary*, dan tingkat aktivitas fisik yang buruk. Telah dibuktikan dalam penelitian multikontinental (n= 1047) diantara orang dewasa menunjukkan bahwa selama pandemic COVID-19, waktu duduk harian meningkat sebesar 28.6% dan frekuensi serta durasi saat melakukan aktivitas fisik menurun masing-masing 24% dan 33,5% (Ammar et al., 2020). Dalam studi Kanada menjelaskan, bahwa pandemi COVID-19 mengakibatkan penurunan aktivitas fisik diantara individu yang tidak aktif (40,5%) dan yang aktif (22,4%) (Lesser & Nienhuis, 2020). Rekomendasi kesehatan untuk masyarakat dengan cara tinggal dirumah, penutupan taman, gimnasium, dan pusat kebugaran untuk mencegah penyebaran virus yang berpotensi untuk menguras fisik harian (Torres-Naranjo et al., 2021).

Pada masa pandemi seperti ini tidaklah terlepas dari apa saja manfaat serta langkah-langkah kesehatan preventif (misalnya isolasi sosial, *physical distancing*, karantina, dan bahkan pembatasan sosial. Hal ini yang dilakukan oleh pemerintah selama wabah COVID-19 untuk mengurangi dan mencegah penularan dari orang ke orang, konsekuensinya telah mengubah kardiovaskular dan kesehatan pada mental individu, dapat menyebabkan penurunan imun pada tubuh (Constandt et al., 2020) dan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu pada masyarakat (Mera Navarrete et al., 2021).

Social dan *physical distancing* sebagai langkah-langkah pencegahan kesehatan cenderung mengganggu masalah kesehatan fisik dan serta psikologis pada masyarakat. Hal ini dapat terjadinya peningkatan risiko depresi, alkoholisme, pikiran bunuh diri, perilaku agresif, kecemasan, impulsif, penurunan kognitif, perkembangan penyakit Alzheimer, stroke berulang, obesitas, tekanan darah tinggi, dan kematian (Simard & Volicer, 2020).

Presentase menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang buruk lebih tinggi di kalangan mahasiswa diseluruh dunia, karena mahasiswa hanya menghabiskan waktu untuk duduk menghadap media social untuk belajar. Secara signifikan sebagian dari mahasiswa menjalani gaya hidup yang tidak bergerak atau aktifitas

tetap(Hoyos et al., 2011). Dalam sebuah studi baru-baru ini di sebuah Universitas di Provinsi Quebec Kanada menjelaskan 55.2% siswa tidak melakukan gerak atau aktifitas fisik selama 24 jam dengan intensitas sedang atau berat kurang lebih selama 150 menit per minggunya(Busque et al., 2017). Dengan demikian, pengurangan aktivitas fisik akibat pandemi COVID-19 dapat menimbulkan dampak negative yang signifikan terhadap kesehatan fisik serta berpengaruh juga dengan kesehatan dalam tiap individu.

Terdapat penelitian yang menunjukkan kebutuhan untuk mengevaluasi aktifitas fisik dan perilaku menetap di kalangan mahasiswa. Sejauh pengetahuan peneliti, meskipun sudah terdapat beberapa penelitian yang mendokumentasikan hubungan pandemi COVID-19 dengan aktivitas fisik dan perilaku menetap/*sedentary*(Cheval et al., 2021)(Hall et al., 2021)(Gallè et al., 2020) dan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa aktivitas fisik telah memburuk, terutama di kalangan mahasiswa(Gallè et al., 2020)(Bertrand et al., 2021). Mahasiswa yang masih aktif dalam perkuliahan yang berkuliah di Jawa, dimana Jawa memiliki tingkat COVID-19 tertinggi di Indonesia. Untuk itu, masih belum ada penelitian yang mengevaluasi bagaimana efek pandemic COVID-19 pada aktivitas fisik dan perilaku *sedentary* di kalangan Mahasiswa di Jawa.

Peneliti yang bertujuan untuk mencari tahu efek dari pandemi COVID-19 pada aktivitas fisik dan perilaku *sedentary* yang mendominasi di kalangan mahasiswa Universitas di Jawa. Secara khusus, penelitian ini bertujuan: (i) untuk mengukur di kalangan mahasiswa dengan melihat efek aktivitas fisik saat pandemi COVID-19. (ii) untuk mengukur di kalangan mahasiswa dengan melihat efek perilaku *sedentary* saat pandemi COVID-19. (iii) untuk menganalisis hubungan yang mempengaruhi aktivitas fisik dan perilaku *sedentary* di kalangan mahasiswa aktif Universitas di Jawa, dengan demikian perlunya dilakukan upaya agar mahasiswa aktif secara fisik pasca pandemi COVID-19.

Diharapkan dalam penelitian ini dapat mengetahui berapa jumlah mahasiswa di Jawa yang memiliki aktivitas fisik yang bagus atau bahkan cenderung ke perilaku *sedentary* yang dimana akan berpengaruh sekali dengan keefektifan kesehatan pada mahasiswa. Sampel yang akan diambil kurang lebih ada 108 mahasiswa aktif Universitas di Jawa.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang peneliti angkat menggunakan google survey yang akan saya sebar luas ke seluruh mahasiswa aktif yang sedang menempuh perkuliahan Universitas di Jawa. Sehingga hasil survei yang diberikan dapat dijadikan gambaran aktivitas fisik dan perilaku *sedentary* seluruh mahasiswa, dan menjadi patokan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan via media sosial dengan mengisi google form atau google survei dan dishare melalui grup whatsapp, maupun sosial media lainnya yang nantinya menjadi responden atau sampel penelitian. Mahasiswa yang menjadi responden atau sampel penelitian tidaklah terbatas pada daerah Jawa saja namun tersebar di berbagai daerah di Indonesia, dengan catatan yang menjadi mahasiswa aktif berkuliah di Jawa.

Survei ini dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2021 sampai dengan 10 November 2021. Dari hasil survei yang diambil akan diolah diexcel dengan penghitungan rumus IPAQ. Setelah penghitungan selesai maka akan diketahui berapa jumlah mahasiswa yang masih dalam perilaku *sedentary* dan mahasiswa dengan memiliki aktivitas fisik yang bagus.

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah hasil pengumpulan data responden dari Mahasiswa Aktif yang sedang menempuh perkuliahan di Jawa sebanyak 108 Mahasiswa.

Sampel Penelitian

Sampel penelitian diambil dalam bentuk penelitian dari *Internasional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ). Responden atau sampel penelitian dimana nanti diminta untuk melaporkan aktivitas fisiknya dengan ketentuan jumlah hari dan durasi aktivitas intensitas tinggi (*vigorous activity*), aktivitas sedang (*moderat activity*), dan aktivitas ringan (*low activity*) dalam 7 hari atau satu minggu. Lalu total skor aktivitas fisik dijumlah untuk mengetahui berapa tingkatan aktivitas fisik mahasiswa selama 7 hari. Selain itu responden atau sampel penelitian diminta melaporkan kondisi yang kesehatan

yang sedang terjadi pada 7 hari terakhir. Kuesioner yang digunakan adalah terjemahan bahasa Inggris ke bahasa Indonesia sebelum formulir digunakan.

Variable Penelitian

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu: (1) variabel bebas manipulatif, yang terdiri dari (a) aktifitas fisik, (b) perilaku *sedentary*; (2) variabel bebas atributif, yang terdiri dari (a) aktifitas fisik ringan, sedang, berat, (b) perilaku *sedentary* aktif dan jarang. Variabel terikatnya adalah mahasiswa aktif di Jawa.

Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

Teknik dan instrumen pengumpulan data yang mana sama dengan variabel yang diteliti terdapat dua data yang harus dikumpulkan, yaitu (1) data aktivitas fisik, dan (2) data perilaku *sedentary*. Teknik dan instrumen pengumpulan data aktivitas fisik dan *sedentary behavior* menggunakan kovariat yang terdiri dari, usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, dan IMT.

Aktivitas fisik terkait kesehatan dan perilaku menetap atau *sedentary behavior* setiap mahasiswa selama 7 hari terakhir selama pandemi COVID-19 disurvei menggunakan formulir kuesioner *Physical Activity International Questionnaire* (IPAQ). Kuisisioner ini membantu dalam menilai menit dan jam pada aktivitas fisik dan *sedentary behavior* dalam 7 hari terakhir saat Pandemi COVID-19. Setiap aktivitas yang dilakukan tiap mahasiswa dilakukan kurang lebih 10 menit – 8 jam per hari. Dengan demikian nanti jumlah total tidak melebihi 6720, jika melebihi jumlah tersebut maka dalam penelitian akan dikeluarkan atau di blacklist dari data responden atau sampel penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan unsur penghitungan MET yang berarti ekuivalen metabolic, dan digunakan untuk mengukur tingkat energi (konsumsi oksigen) yang digunakan seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu. Nilai MET berikut digunakan untuk menilai aktivitas fisik dengan ukuran ringan = 3,3 MET, sedang = 4,0 MET, dan berat = 8,0 MET. Dari skor untuk semua aktivitas fisik dan *sedentary behavior* dihitung dengan prosedur pemrosesan data dari analisis IPAQ. Lalu data akan diolah di excel dengan menggunakan rumus IPAQ.

$$\text{MET} \times \text{Durasi dalam satuan menit} \times \text{jumlah hari}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan dari pengumpulan responden atau sampel penelitian berupa data yang dijadikan gambaran umum untuk masing-masing variable yang terkait dalam penelitian.

Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Berat Badan, Tinggi Badan, Dan IMT Mahasiswa Di Jawa. (N=108).

Data	F	%	Min-Max	Mean	Median
Usia	108	116,64	18-25	20,6	21
Jenis Kelamin					
1. Laki-laki	43	46,44			
2. Perempuan	57	61,56			
Berat Badan			35-116	61	57
Tinggi Badan			147-195	163	162
IMT			18,3-35,6	23,76	23,89
1. BB Kurang	30	32,4			
2. BB Normal	65	70,2			
3. BB Berlebih	8	8,64			
4. Obesitas	5	5,4			

Table 1. data penelitian menunjukkan hasil responden atau sampel penelitian berusia 21 tahun, lalu berjenis kelamin perempuan (61,5%), dan sebagian besar memiliki IMT kategori normal dengan sebanyak (70,2%), serta memiliki rata-rata berat badan sebesar 61 kg, dan dengan rata-rata memiliki tinggi badan 163 cm.

Table 2. Data Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Dengan Kategori (Ringan, Sedang, Berat) Pada Mahasiswa Aktif Di Jawa. (N=108).

Kategori	F	%	Min-Max	Mean	Median
1. Aktivitas Fisik Ringan	4	4,3			
2. Aktivitas Fisik Sedang	88	95	4-88	35,67	15
3. Aktivitas Fisik Berat	15	16,2			

Table 2. data penelitian menunjukkan hasil responden atau sampel penelitian melakukan aktivitas fisik sedang dengan sebanyak (95%).

Table 3. Data Responden Berdasarkan Perilaku *Sedentary* Pada Mahasiswa Aktif Di Jawa. (N=108).

Kategori	F	%	Min-Max	Mean	Median
1. Perilaku <i>Sedentary</i> sering	59	63,72	2-98	71,53	71
2. Perilaku <i>Sedentary</i> jarang	49	52,92			

Table 3. data penelitian menunjukkan hasil responden memiliki perilaku *sedentary* sering sebanyak (63,72%).

Table 4. Hubungan Aktifitas Fisik Dan Perilaku *Sedentary* Pada Mahasiswa Aktif Di Jawa. (N=108)

Aktivitas Fisik	Perilaku Sedentari				Total		P value	r
	Sering		Jarang		F	%		
	F	%	F	%				
Ringan	4	4,8%	5	5,4%	4	100%		
Sedang	48	51,8%	37	39,9%	88	100%	0,000	0,446
Berat	27	29,1%	25	27%	15	100%		
Jumlah	79	66%	67	54%	108	100%		

Tabel 4. data penelitian hasil penelitian memiliki hubungan antara aktivitas fisik dengan perilaku *sedentary* dengan nilai (p value = 0,000) dan nilai dari ($r=0,446$).

PEMBAHASAN

Aktivitas Fisik Siswa Aktif di Jawa

Hasil penelitian terhadap mahasiswa aktif di Jawa dalam melakukan aktivitas fisik, dari data sebanyak (4%) dengan melakukan aktivitas fisik ringan, (85%) dengan melakukan aktivitas fisik sedang, dan (16%) dengan melakukan aktivitas fisik berat. Banyak mahasiswa aktif yang belajar di Jawa lebih suka berolahraga seperti berjalan kaki dan bersepeda 3-4 seminggu, namun ada juga yang tidak melakukan olahraga sama sekali kecuali melakukan perkuliahan secara online di rumah atau di kosan. Selama waktu luang siswa lebih memilih untuk lebih rileks dengan duduk sambil menonton televisi 1-2 jam per hari.

Studi yang hampir sama seperti, Arundhana, 2013 di mana dinyatakan dalam penelitiannya bahwa durasi yang dinyatakan pada saat aktivitas fisik dipengaruhi oleh BMI (Body Mass Index) dan juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Dengan melakukan aktivitas membersihkan ruangan atau naik dan mencuci pakaian atau piring memang kegiatan ini hampir sering dilakukan oleh wanita. Kemudian untuk aktivitas fisik sedang seperti bersepeda, bermain bulutangkis, dan jenis olahraga lainnya yang dilakukan dengan intensitas sedang. Untuk aktivitas fisik yang berat seperti mengangkat beban, berlari, bersepeda dan olahraga lainnya dengan durasi panjang dan intensitas tinggi.

Hasil penelitian dan informasi yang diperoleh dari WHO dimana dinyatakan dan menekankan pola aktivitas, yaitu aktivitas fisik merupakan salah satu olahraga dan kegiatan yang membutuhkan gerakan tubuh untuk terus aktif. Selama pandemi COVID-19 seperti ini, siswa tetap harus diarahkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti mengikuti program olahraga. Mengapa demikian, karena siswa selama pandemi melakukan lebih banyak kegiatan yang tinggal di rumah, jika terus dilakukan tanpa napas bagi tubuh ini untuk bergerak maka akan mempengaruhi kesehatan organ tubuhnya.

Dampak negatif dari tingkat kebugaran yang kurang adalah bahwa tubuh menjadi cepat lelah, kelebihan berat badan, dan rentan terhadap gejala penyakit

(Mainous et al., 2019). Sebuah penelitian menyebutkan bahwa selama pandemi Covid-19 beberapa orang mengalami penurunan kebugaran fisik dan penambahan berat badan yang disebabkan oleh ruang gerak terbatas (Srivastav et al., 2021)

Perubahan yang ditunjukkan berupa penurunan pola kebiasaan olahraga pada siswa disebabkan oleh terbatasnya sarana dan prasarana serta sarana yang mendukung proses olahraga. Dengan keterbatasan sarana dan prasarana serta sarana olahraga dapat berdampak pada motivasi seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga (Black et al., 2019).

Selama pandemi yang perlu dipahami tentang perlunya kegiatan aktivitas fisik olahraga adalah memastikan bahwa olahraga dilakukan dengan tujuan menjaga kesehatan fisik dan mental dalam upaya menjaga sistem kekebalan tubuh, sehingga mengurangi beban olahraga dengan intensitas tinggi karena dikhawatirkan dapat memicu penurunan sistem kekebalan tubuh dan nantinya akan berdampak buruk bagi kesehatan. (Ashadi, 2020).

Dari hasil sebuah penelitian menunjukkan bahwa pengaruh dari pembatasan keluar rumah juga mengurangi tingkat aktivitas fisik keseluruhan peserta atau responden hingga 89% pasif melakukan aktivitas olahraga (Liday & Liwag, 2021). Berdasarkan penelitian tersebut yang mana responden selama pandemi tingkat aktivitas fisiknya rendah dan perilaku *sedentary* yang sering.

Hasil penelitian ini menunjukkan persentase terbanyak gaya hidup remaja yang kurang gerak, dengan hasil penelitian data 2 jam dalam 24 jam (rendah) adalah 77,7%, yang menggunakan waktunya untuk kegiatan yang kurang gerak 2-4 jam (sedang) adalah 17,7%, yang menghabiskan waktu untuk kegiatan kurang gerak dengan hasil data 4 -6 jam bahkan lebih (tinggi) adalah 5,3%. Obesitas hanya 10,63% (Desmawati, 2019).

Perilaku Menetap pada Mahasiswa Aktif di Jawa.

Hasil penelitian pada mahasiswa aktif di Jawa dengan data di mana perilaku *menetap* sering sebanyak(62,9%)dan untuk data lain menunjukkan perilaku *menetap* jarang terjadi (37,1%). Secara umum, siswa selama pandemi COVID-19 waktu luang mereka digunakan untuk menonton televisi, bermain tiktok, melakukan tugas sambil tidur, bermain musik sambil duduk/tidur,

menerima panggilan sambil duduk/tidur, bermain ponsel sambil duduk/tidur, melakukan kuliah online sambil duduk/tidur, nyemil sambil duduk/tidur. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya kesadaran diri untuk menjaga kesehatan selama pandemi. Selama pandemi, dilarang melakukan kegiatan yang bertemu atau berkerumun dengan banyak orang, namun tidak menutup kemungkinan bahwa aktivitas fisik ini bisa dilakukan di rumah dengan atau saat melakukan aktivitas di rumah. Seperti melakukan kegiatan bersih-bersih, berjalan di dalam rumah 10-15 menit, mengangkat galon.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian perilaku *menetap* yang sangat berpengaruh dan memberikan risiko untuk mengurangi pengeluaran energi atau proses metabolisme dalam tubuh. Sekarang jika lebih banyak waktu digunakan untuk melakukan aktivitas *menetap* maka akan memberi tubuh kesempatan lebih besar dalam mengurangi pengeluaran energi dan penghambatan proses metabolisme dalam tubuh. Tingkat aktivitas yang rendah dapat berdampak negatif pada kebugaran fisik (Mainous et al., 2019).

Hal ini dapat mengakibatkan peningkatan risiko kelebihan nutrisi yang nantinya akan meningkatkan obesitas. Mahasiswa harus dapat mengetahui dan segera membuat perubahan sederhana untuk tetap melakukan aktivitas fisik dan membatasi aktivitas menetap (Dunton et al., 2020).

Terdapat hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar melakukan perilaku menetap yang tinggi, yaitu ≥ 6 jam. Waktu yang dihabiskan untuk meningkatkan perilaku menetap. Perilaku menetap yang dilakukan meningkat secara signifikan selama pandemi, dengan nilai $p = 0,022 < 0,05$ pada hari kerja dan $0,010 < 0,05$ pada akhir pekan. Kesimpulan perilaku menetap yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, terjadi peningkatan selama pandemi Covid-19 (Adhyputri et al., 2021).

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Perilaku *Menetap* Pada Siswa Aktif di Jawa

Dalam rangka mengurangi penyebaran Covid-19, kegiatan berupa aktivitas fisik belajar mengajar tidak terkecuali mahasiswapun mengalami perubahan. Adanya penutupan kampus mengakibatkan sebagian besar mahasiswa

menghabiskan seluruh waktu mereka di rumah dengan pembelajaran daring yang terjadwal, imbasnya aktivitas yang dilakukan pun menjadi aktivitas terstruktur. Hal tersebut menjadi kontras dengan pola khas aktivitas fisik mahasiswa yang meyakini bahwa aktivitas bermain tidak terstruktur dan bebas menjadi tidak umum karena waktu anak-anak semakin banyak dikonsumsi oleh aktivitas terorganisir (McGill et al., 2011).

Hasil cross-tabulasi dengan mengidentifikasi korelasi data pada siswa aktif di Jawa, yang sering memiliki perilaku menetap dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 62,9%. Dari hasil tersebut dapat menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dan perilaku *menetap* yang memiliki hubungan dalam aktivitas fisik sedang dan sering melakukan perilaku *menetap*. Dalam hasil tersebut membuktikan kurangnya memanfaatkan waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik untuk menambah daya tahan tubuh atau imunitas selama pandemi COVID-19 di masa sekarang.

Mahasiswa jika tidak ada restorasi, maka kebiasaan mahasiswa seperti duduk/tidur sering sambil bermain ponsel, mendengarkan lagu, melakukan tugas, dengan tidak melakukan gerakan yang bergerak dari tempat mereka. Kebiasaan buruk selama pandemi ini dapat mengurangi sistem kekebalan tubuh kita, sehingga tanpa kita mengadakan pertemuan atau berkerumun dengan seseorang maka dengan mudah tubuh kita dapat dengan mudah dipengaruhi oleh bakteri di sekitar kita. Selain itu, dapat mempengaruhi bantalan nutrisi berlebih yang mengakibatkan obesitas atau kelebihan berat badan.

Penelitian dari Cheval *et al* 2020, menggunakan cookie online yang sama, IPAQ (*International Activity Questionnaire*). Aktivitas fisik yang diukur dan perilaku *menetap* selama pandemi COVID-19, dengan jumlah sampel 377. Dari data yang dihasilkan hasil penelitian dengan responden saat *lockdown* berpengaruh pada aktivitas hari dimana hanya dihabiskan berjalan kaki dan aktivitas fisik sedang (10 menit/hari) dan dalam perilaku *menetap* jarang (75 menit/hari). Dengan ini, dapat dilihat bahwa peningkatan perilaku *menetap* selama waktu luang dikaitkan dengan aktivitas fisik yang buruk (Cheval et al., 2021).

Berdasarkan data yang telah didapatkan ditemukan fakta bahwa mahasiswa mengalami perubahan pada pola aktivitas fisiknya yang diakibatkan oleh

pandemi Covid-19. Perubahan-perubahan yang ditunjukkan berupa penurunan pada pola kebiasaan olahraga (Ashadi et al., 2020).

Aktivitas fisik dan perilaku *menetap* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu tidak lain adalah usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, dan BMI. Berdasarkan hasil penelitian data responden atau rata-rata penelitian siswa berusia 21 tahun paling banyak, fibera seks lebih banyak wanita (61,5%), dengan berat badan paling banyak 61 kg, dan memiliki tinggi 163cm.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian Profil Aktifitas Fisik dan Perilaku *Sedentary* Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19 Di Pulau Jawa, menunjukkan hasil sebgaiian besar melakukan aktivitas fisik sedang sebesar (85%) dan memiliki kebiasaan berperilaku *sedentary* sering (62,9%). Hal tersebut menunjukkan bahwa responden dengan sampel Mahasiswa aktif yang sedang menjalankan perkuliahan di Universitas yang ada di Jawa melakukan aktivitas fisik sedang dengan berperilaku *sedentary* sering. Hasil penelitian ini dengan sampel mahasiswa dengan rata-rata berusia 21 tahun. Hasil penelitian ini diambil dari data aktivitas 7 hari terakhir dengan memiliki kategori aktivitas fisik ringan *low* dengan presentase 4,3%, aktivitas fisik sedang *moderate* dengan presntase 95%, dan aktivitas fisik berat *virgorous* dengan presntase 16,2%. Terdapat juga hubungan dari aktivitas fisik dengan perilaku *sedentary* dengan nilai (p value = 0,0000) dan nilai ($r=0,446$).

ACKNOWLEDGMENT

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan banyak kenikmatan ilmu dan kemudahan, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan Artikel Ilmiah ini sebagai salah satu persyaratan kelulusan dalam menempuh program studi S1-Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dengan penuh rasa bangga artikel ilmiah ini saya persembahkan untuk :

1. Allah SWT, atas segala rahmat, nikmat, serta hidayahnya sehingga saya mampu untuk menyelesaikan Artikel Ilmiah ini dengan baik.
2. Saya persembahkan untuk keluarga kecil saya, terkhususkan kedua orangtua saya, Pak Sutrisno dan Ibu Sumarni yang selalu mendukung serta senantiasa sabar dalam memberikan arahannya, pengorbanan untuk

menuntaskan sekolah saya, bantuan material maupun non material yang telah diberikan hingga saat ini.

3. Untuk kakak ku satu-satunya yang saya sayangi, saya ucapkan terimakasih telah memberikan *support*, dorongan, motivasi, serta arahnya sehingga tugas akhir Artikel Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Tidak lupa terimakasih sudah menjadi kakak yang sabar mendidik adiknya.
4. Pak Donny, selaku dosen pembimbing skripsi yang sudah bersedia membimbing saya untuk menyelesaikan Artikel ilmiah dengan baik, serta saya ucapkan terimakasih selama perkuliahan selalu memberikan arahan terbaik untuk mahasiswanya.
5. Birokrasi universitas, fakultas, dan jurusan yang telah memberikan saya fasilitas saat berkuliah di Universitas Negeri Surabaya.
6. Ormawa Fakultas Ilmu Olahraga, Himpunan Mahasiswa Jurusan PKO, Badan Eksekutif Mahasiswa FIO yang telah menerima saya sebagai keluarga yang senantiasa membantu untuk terus berkembang, serta mengasah intelektual, dan berproses untuk menjadi jauh lebih baik yang tidak saya dapatkan di perkuliahan.
7. Untuk Amirul Mu'minin, Ahmad Shihab Arjuna, Dwi Ayudya, Amyra Faraby, Anita Violin, dan Kartika Putri, terimakasih sudah menjadi teman serta sahabat yang selalu mendampingi saya ketika sedih maupun senang.
8. Fadillah Setiawan, laki-laki yang hadir sebagai penguat serta motivasi saya untuk tetap menjalankan seberat apapun tugasnya, sesakit apapun lukanya, harus tetap berjuang dan berjalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyputri, I. R., Indrasari, E. R., & Roekmantara, T. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Sedenter pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Universitas Islam Bandung*.
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A.,

- Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, *12*(6). <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Ashadi, Kunjung., dkk. (2020). Rajin Olahraga Cara Terbaik Menjaga Kesehatan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19, 28.
- Ashadi, K., Andriana, M. L., & Pramono, A. B. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. 722. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937.
- Bertrand, L., Shaw, K. A., Ko, J., Deprez, D., Chilibeck, P. D., & Zello, G. A. (2021). The impact of the coronavirus disease 2019 (Covid-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary behaviour. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, *46*(3). <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0990>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 24). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Busque, A., Yao, P.-L., Miquelon, P., Lachance, É., & Rivard, M.-C. (2017). Lifestyle and Health Habits of a Canadian University Community. *Journal of Physical Activity Research*, *2*(2). <https://doi.org/10.12691/jpar-2-2-7>
- Cheval, B., Sivaramakrishnan, H., Maltagliati, S., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., Orsholits, D., Chalabaev, A., Sander, D., Ntoumanis, N., & Boisgontier, M. P. (2021). Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *Journal of Sports Sciences*, *39*(6). <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841396>
- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph17114144>
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11.
- Gallè, F., Sabella, E. A., Ferracuti, S., De Giglio, O., Caggiano, G., Protano, C., Valeriani, F., Parisi, E. A., Valerio, G., Liguori, G., Montagna, M. T., Spica, V. R., Da Molin, G., Orsi, G. B., & Napoli, C. (2020). Sedentary behaviors and physical activity of Italian undergraduate students during lockdown at the time of COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176171>
- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2021). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? In *Progress in Cardiovascular Diseases* (Vol. 64). <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
- Hoyos, I., Irazusta, A., Gravina, L., Gil, S. M., Gil, J., & Irazusta, J. (2011). Reduced cardiovascular risk is associated with aerobic fitness in university students. *European Journal of Sport Science*, 11(2). <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.487116>
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S., Andersen, L. B., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Bull, F. C., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Katzmarzyk, P. T., ... Wells, J. C. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. In *The Lancet* (Vol. 380, Issue 9838). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Lesser, I. A., & Nienhuis, C. P. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph17113899>
- Liday, D. M., & Liwag, M. R. C. (2021). Eating behavior and physical activity of

- senior citizens during the COVID-19 lockdown. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 10(3). <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i3.20827>
- McGall, S. E., Mcguigan, M. R., & Nottle, C. (2011). Contribution of free play towards physical activity guidelines for New Zealand primary school children aged 7-9 years. *British Journal of Sports Medicine*, 45(2). <https://doi.org/10.1136/bjism.2009.065318>
- Mera Navarrete, M. J., Mesa Cano, I. C., Martínez Suárez, P. C., & Ramírez Coronel, A. A. (2021). Impacto psicológico frente al COVID-19 en los internos de enfermería de prácticas pre-profesionales. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 25(109). <https://doi.org/10.47460/uct.v25i109.448>
- Simard, J., & Volicer, L. (2020). Loneliness and Isolation in Long-term Care and the COVID-19 Pandemic. In *Journal of the American Medical Directors Association* (Vol. 21, Issue 7). <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.05.006>
- Torres-Naranjo, F., De la Peña-Rodríguez, P., López-Cervantes, R. E., Morales-Torres, J., Morales-Vargas, J., Gutiérrez-Hermosillo, H., Guzmán-Rico, A. C., González-Mendoza, R. G., Rueda Plata, P. N., Flores Castro, M., Celis Gonzalez, C., Espinosa Morales, R., Quintero Hernández, S., & López-Taylor, J. R. (2021). Joint position statement on management of patient with osteoporosis during COVID-19 contingency from the AMMOM, CONAMEGER, FELAEN, FEMECOG, FEMECOT, and ICAAFYD. *Archives of Osteoporosis*, 16(1). <https://doi.org/10.1007/s11657-020-00869-3>
- Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health. In *Internet Interventions* (Vol. 20). <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>