

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA SEBELUM DAN SAAT SFH (STUDY FROM HOME) DI MASA PANDEMI COVID-19

(Description of Physical Activity in University Students before and during SFH (Study From Home) During Pandemic Covid-19)

Vera Kasmira¹, Aqila Permata Dewi¹, Adhila Fayasari¹

Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi

Universitas Binawan

verakasmira@gmail.com¹

Abstract

Decreased physical activity can affect individual's health and have an impact on increasing the risk of non-communicable diseases such as obesity, hypertension, and diabetes mellitus. The Covid-19 pandemic has caused the Government to implement a study from home (SFH) policy to suppress the spread of the Covid-19 virus. This affects the physical activities carried out by students. This study aims to describe the level of physical activity and exercise in students before SFH and during SFH during the pandemic. The research methodology used is a quantitative study using an online survey. The research subjects consisted of 73 students of Binawan University semester 1-8. Giving the category of physical activity is done by calculating the average Physical Activity Level (PAL) in 1 day for a week. The results showed that 55 students (75.3%) were classified as light physical activity during SFH, from before SFH only 34 students (46.6%), moderate activity 19.2% from 45.2% and heavy activity only 5, 5% from the previous 8.2%. Only 25 students (34.2%) did sports activities 1-2 times per week during SFH compared to 53 students (72.6%). This study concluded that there was a decrease in physical activity and exercise habits in students during SFH during the pandemic. This is influenced by the implementation of learning from home and restrictions on activities outside the home and public facilities.

Keywords: Physical activity; Students; Physical Activity Level (PAL); Study from Home

Abstrak

Penurunan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan seseorang dan berdampak meningkatkan resiko penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi dan diabetes melitus. Pandemi Covid-19 menyebabkan Pemerintah menerapkan kebijakan proses pembelajaran dari rumah masing-masing atau Study From Home (SFH) untuk menekan penyebaran virus Covid-19. Hal ini berpengaruh terhadap kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran tingkat aktivitas fisik dan olahraga pada mahasiswa sebelum SFH dan saat SFH di masa pandemi. Metodologi penelitian yang digunakan adalah studi kuantitatif menggunakan survei online. Subjek penelitian terdiri dari 73 mahasiswa Universitas Binawan semester 1-8. Pemberian kategori aktivitas fisik dilakukan dengan perhitungan rata-rata Physical Activity Level (PAL) dalam 1 hari selama seminggu. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 55 mahasiswa (75,3%) tergolong aktivitas fisik ringan saat SFH, dari sebelum SFH hanya 34 mahasiswa (46,6%), aktivitas sedang 19,2% dari sebelumnya 45,2% dan aktivitas berat hanya 5,5% dari sebelumnya 8,2%. Mahasiswa yang melakukan kegiatan olahraga 1-2x perminggu saat SFH hanya 25 orang (34,2%) dari sebelum SFH sebanyak 53 orang (72,6%). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat penurunan aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga pada mahasiswa saat SFH di masa pandemi. Hal ini dipengaruhi adanya pemberlakuan pembelajaran dari rumah dan pembatasan kegiatan di luar rumah serta fasilitas umum.

Kata kunci : Aktivitas fisik; Mahasiswa; Physical Activity Level (PAL); Study from Home

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik ialah segala bentuk pergerakan badan yang diproduksi oleh otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi. Tidak melakukan aktivitas fisik diidentifikasi sebagai penyebab tertinggi keempat terhadap mortalitas global (WHO, 2021). Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi kualitas kesehatan seseorang dan berdampak terhadap munculnya berbagai penyakit metabolik atau yang lebih dikenal sebagai penyakit tidak menular (PTM) (Jakobsson *et al.*, 2020; Woods *et al.*, 2020; Maugeri *et al.*, 2020)

Beberapa penyakit tidak menular yang timbul akibat rendahnya aktivitas fisik diantaranya adalah Obesitas, Hipertensi, Diabetes Melitus (DM) tipe 2, Dislipidemia, dan lainnya. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat menekan munculnya berbagai penyakit tidak menular dan mengurangi angka komplikasi (Hendsun *et al.*, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 ditemukan bahwa di 22 provinsi yang ada di Indonesia, terdapat penduduk yang memiliki prevalensi aktivitas fisik tergolong kurang aktif, dan data tersebut berada di atas rata-rata penduduk yang ada di seluruh Indonesia (Kemenkes, 2013). Terdapat 5 daerah tertinggi dengan penduduk yang memiliki aktivitas fisik yang

kurang aktif, yaitu Provinsi DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh (37,2%) (Kemenkes, 2013). Dalam Riskesdas 2013 ini kriteria aktivitas fisik "aktif" adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria 'kurang aktif' adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang ataupun berat.

Sejak bulan Maret 2020 lalu, Kemendikbud menerbitkan Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang berisi diantaranya proses pembelajaran bagi mahasiswa Perguruan Tinggi di seluruh Indonesia dilakukan dari rumah masing-masing (*study from home*). Pembatasan sosial tersebut menyebabkan proses pembelajaran bagi mahasiswa Perguruan Tinggi di seluruh Indonesia dilakukan dari rumah masing-masing (*study from home*) (Kemenko PMK, 2019). Salah satu alternatif agar pembelajaran tetap berjalan yaitu dengan pembelajaran dalam jaringan secara daring (*online*). *Study from home* (SFH) bertujuan untuk menekan angka kontak serta menurunkan penyebaran infeksi COVID-19. Kondisi ini berdampak terhadap semakin rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa dikarenakan semua aktivitas terjadi dirumah tanpa

adanya aktivitas berjalan kaki, berolahraga, dan lain sebagainya (Hendsun *et al.*, 2021)

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran aktivitas fisik mahasiswa sebelum dan saat SFH (*study from home*). Gambaran aktivitas fisik yang diperoleh antara lain perbedaan frekuensi dan durasi olahraga mahasiswa dalam seminggu, serta tingkat aktivitas fisik mahasiswa sebelum dan saat SFH (*study from home*).

METODE

Desain, Tempat dan Waktu

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dilakukan dengan media kuesioner *online* melalui *Google form*. Pengumpulan kuesioner dilakukan pada Desember 2020.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Binawan semester 1 – 8. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling* sebanyak 73 responden yang memenuhi kriteria inklusi dari total 84 responden yang mengisi kuesioner *online*. Sebanyak 11 mahasiswa tidak memenuhi kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang mengikuti perkuliahan secara *online/daring* dan mengisi data identitas, serta menjawab kuesioner dengan lengkap.

Jenis dan Teknik Pengambilan Data

Pengambilan data menggunakan kuesioner *online* yang terdiri dari karakteristik jenis kelamin, umur, jenis, durasi dan frekuensi aktivitas fisik sehari sebelum SFH dan saat SFH, jenis, frekuensi dan durasi olahraga dalam seminggu sebelum dan saat SFH.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dimulai pembuatan instrumen penelitian berupa kuesioner *online* (*Google form*), penyebaran kuesioner, ekstraksi data, pengolahan data, dan penyusunan laporan.

Analisis Data

Analisis data menggunakan analisis univariat dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 26. Analisis univariat yang dilakukan pada penelitian ini yaitu melihat persentase karakteristik sebaran responden seperti jenis kelamin, rentang umur, dan rentang semester serta menganalisis sebaran jenis, frekuensi olahraga dan nilai kategori PAL (*Physical Activity Level*) responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar subjek adalah perempuan 58 subjek (79,5%) dan sisanya adalah laki-laki. Rentang umur mahasiswa yaitu 16 sampai 35 tahun, dengan persentase responden terbanyak ada pada

umur 21-25 tahun (49,3%). Persentase mahasiswa terbesar penelitian ini ada pada semester 7-8 (50,7%) (Tabel 1).

Tabel 2 menunjukkan ada perbedaan proporsi frekuensi olahraga anatra sebelum SFH dan sesudah SFH. Bawah terdapat peningkatan persentase subjek yang mengalami penurunan frekuensi olahraga pada saat SFH dibandingkan sebelum SFH, yaitu sebanyak 57,5% responden tidak melakukan olah raga dalam seminggu dari sebelumnya 15,1%.

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	20.5
Perempuan	58	79.5
Umur (tahun)		
16-20	34	46.6
21-25	36	49.3
26-35	3	4.1
Semester		
1-3	13	17.8
4-6	23	31.5
7-8	37	50.7

Sumber : data primer

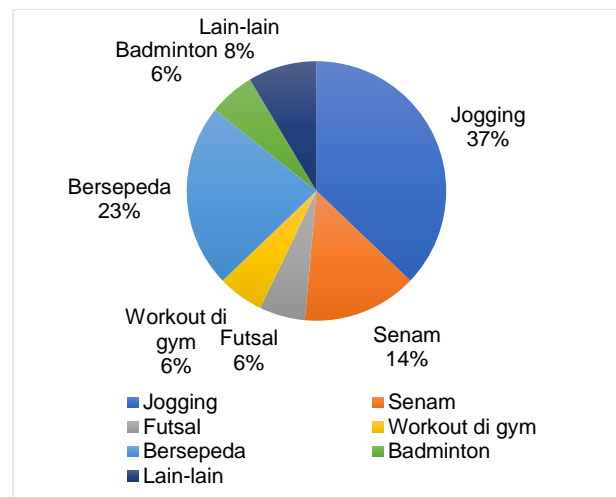
Dalam penelitian ini diketahui adanya penurunan aktivitas fisik dan peningkatan perilaku pasif saat SFH (*study from home*). Hal ini dapat disebabkan karena faktor lingkungan dimana SFH sendiri merupakan kebijakan dari pemerintah yang mengharuskan mahasiswa untuk belajar dari rumah dan membatasi aktivitas fisik di luar rumah.

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan durasi olahraga responden sebelum dan saat SFH

	Kebiasaan olahraga sebelum SFH		Kebiasaan olahraga saat SFH	
	n	%	n	%
Frekuensi Olahraga (seminggu)				
Tidak Pernah	11	15.1	42	57.5
1-2 kali	53	72.6	25	34.2
≥ 3 kali	9	12.3	6	8.2
Durasi Olahraga				
Tidak ada	11	15.1	42	57.5
10-30 menit	22	30.1	16	21.9
31-60 menit	19	26.0	4	5.5
>60 menit	21	28.8	11	15.1

Sumber : data primer

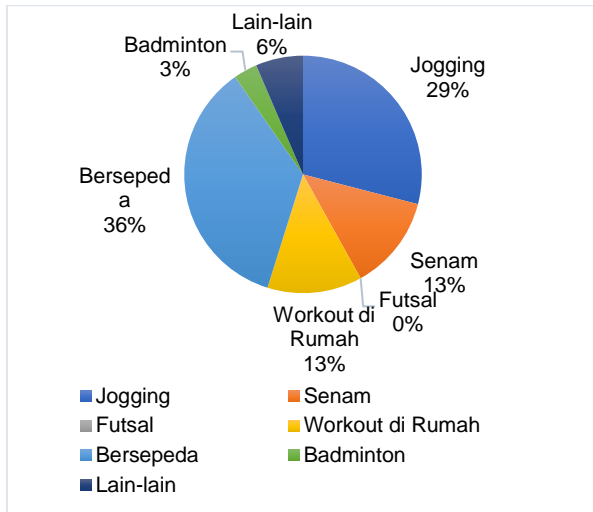
Durasi olahraga saat SFH juga mengalami penurunan, yaitu sebanyak 57,5% responden tidak melakukan olahraga dari yang sebelum SFH yang hanya 15,1% responden. Adapun sebaran persentase kegiatan olahraga yang dilakukan responden sebelum SFH dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Sebaran Persentase Jenis Kegiatan Olahraga Responden Sebelum SFH

Jenis kegiatan olahraga responden sebelum SFH (Gambar 1) didominasi kegiatan *jogging* sebanyak 37%, dan bersepeda 23%. Kegiatan olahraga lain-lain yang dilakukan responden antara lain; menari, yoga, bermain golf, dan berenang yaitu sekitar 8%. Adapun kegiatan olahraga

yang dilakukan responden saat SFH dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Sebaran Persentase Jenis Kegiatan Olahraga Responden Saat SFH

Adapun persentase jenis kegiatan olahraga terbesar saat SFH adalah kegiatan bersepeda sebesar 36%. Kegiatan olahraga futsal tidak dapat dilakukan saat SFH, hal ini berkaitan dengan kebijakan pemerintah untuk menutup fasilitas umum dan lapangan olahraga selama pandemi. Kegiatan workout yang biasa dilakukan di gym, sekarang dilakukan dirumah oleh sejumlah responden sebesar 13%. Hasil perhitungan kategori aktivitas fisik menggunakan metode PAL mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Kategori Aktivitas Fisik Responden sebelum dan saat SFH

Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Nilai PAL	Sebelum SFH		Saat SFH	
		n	%	n	%
Ringan	1.40 – 1.69	34	46.6	55	75.3
Sedang	1.70 – 1.99	33	45.2	14	19.2
Berat/Aktif	2.00 – 2.40	6	8.2	4	5.5

Sumber: data primer

Tingkat aktivitas fisik ringan pada responden sebelum SFH sebesar 46,6%, sedangkan saat SFH mengalami kenaikan menjadi 75,3%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa sebelum dan saat SFH.

Aktivitas fisik dapat memberikan manfaat pada mahasiswa untuk kebugaran, kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh serta mengurangi stress. Namun sayangnya, banyak mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas dengan baik (Farradika et al, 2019). Survey yang dilakukan di Medan Tembung menunjukkan terjadi penurunan tingkat aktivitas fisik pada masyarakat, yaitu sebanyak 8 orang melakukan aktivitas berat dari sebelumnya berjumlah 17 orang, 12 orang melakukan aktivitas sedang dari sebelumnya 6 orang, dan 5 orang melakukan aktivitas ringan dari sebelumnya hanya 2 orang (Fatahilla & Nurhadi, 2020). Pada penelitian yang dilakukan di Italia pada saat pandemi, sebanyak 39,6% responden melakukan aktivitas fisik ringan, 29,7% responden melakukan aktivitas sedang, dan 30,6% responden melakukan aktivitas berat (Maugeri et al, 2020)

Gambaran frekuensi dan durasi olahraga responden pada saat SFH mengalami penurunan dibandingkan sebelum SFH, hal ini disebabkan terbatasnya sarana dan prasarana yang

mendukung latihan fisik (olahraga) seperti ditutupnya tempat-tempat gym, lapangan olahraga, tempat senam, dan gedung olahraga. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa fakultas olahraga di Surabaya, menunjukkan adanya penurunan pola durasi dan frekuensi olahraga mahasiswa di masa pandemi, dari 3 sampai >5x perminggu menjadi 1-3x saja perminggu (Ashadi et al, 2020). Selama pandemic, tempat-tempat olahraga dan kebugaran ditutup demi mematuhi peraturan Pemerintah. Menurut PP Nomor 21 Tahun 2020 pasal 4 Pembatasan Sosial Berskala Besar paling sedikit meliputi, peliburan sekolah dan tempat kerja; pembatasan kegiatan keagamaan; dan/atau pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum (BPK, 2020).

Jenis-jenis kegiatan olahraga yang biasa dilakukan responden sebelum SFH antara lain *jogging*, senam, *workout* di gym, futsal, basket, bersepeda, dan yoga. Namun karena adanya kebijakan pemerintah tentang pembatasan fasilitas umum dan lapangan olahraga akibat pandemi, kegiatan olahraga yang hanya bisa dilakukan di lapangan khusus seperti futsal, dan badminton tidak dapat dilakukan lagi. Aktivitas *workout* di gym juga sudah beralih dilakukan dirumah saja saat SFH. Kegiatan olahraga responden yang paling banyak dilakukan saat SFH yaitu bersepeda (36%) dan *jogging* (29%). Responden biasanya melakukan olahraga bersepeda dan *jogging*

dengan berkeliling sekitaran rumah/komplek perumahan saja. Olahraga ini juga dapat dilakukan secara individu dan tetap menerapkan pembatasan sosial selama melakukan olahraga.

Banyak kegiatan aktivitas fisik dan olahraga yang dapat dilakukan dirumah saat SFH, contohnya melakukan senam irama, aerobic, yoga, *treadmill* dan lain-lain. Saat ini sudah banyak kanal pusat kebugaran *online* yang menyajikan video aktivitas kegiatan olahraga dan senam yang dapat dilihat dan dipraktikkan responden dari rumah. Melakukan aktivitas fisik dirumah juga sangat penting bagi mahasiswa untuk menjaga kebugaran jasmani serta mengurangi resiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, obesitas dan diabetes melitus. Penelitian Jiménez-Pavón et, al (2020) menyebutkan melakukan aktivitas fisik selama 200-400 menit dalam 5-7 hari dapat mengkompensasi penurunan tingkat aktivitas fisik harian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan aktivitas fisik pada mahasiswa saat SFH (*study from home*). Persentase aktivitas ringan pada mahasiswa sebelum SFH berjumlah 46,6%, sedangkan pada saat SFH jumlahnya meningkat menjadi 75,3% responden. Hal ini dapat disebabkan karena faktor lingkungan dimana SFH merupakan

kebijakan dari pemerintah yang mengharuskan mahasiswa untuk belajar dari rumah dan membatasi aktivitas fisik di luar rumah. Durasi dan frekuensi olahraga pada mahasiswa juga mengalami penurunan. Persentase mahasiswa yang tidak melakukan olahraga meningkat dari 15,1% sebelum SFH menjadi 57,5% pada saat SFH, hal ini disebabkan penutupan sarana dan prasarana umum serta fasilitas olahraga demi mematuhi peraturan Pemerintah guna menekan penyebaran virus Covid-19 di tempat umum.

Diharapkan perlu adanya penelitian selanjutnya yang membahas tentang hambatan dalam melakukan aktivitas dikarenakan penutupan fasilitas olahraga, berkurangnya teman olahraga, dan penurunan motivasi menjadi alasan mengapa masyarakat memilih untuk tidak berolahraga sehingga mengurangi aktivitas berolahraga selama pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

Ashadi, K., Mita Andriana, L. and Pramono, B. A. (2020) 'Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-Olahraga', *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), pp. 713–728. Available at: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937.

BPK RI (2020) *Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan*

Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19), PP Nomor 21 Tahun 2020. Available at: [https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/135059/pp-no-21-tahun-2020#:~:text=PP No. 21 Tahun 2020,19\)%5BJDIH BPK RI%5D](https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/135059/pp-no-21-tahun-2020#:~:text=PP No. 21 Tahun 2020,19)%5BJDIH BPK RI%5D) (Accessed: 28 June 2021).

David Jiménez-Pavón and Ana Carbonell-Baeza (2020) 'Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people', *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(January), pp. 386–388. Available at: <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L2005587766%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.

Farradika, Y. Umniyatun Y, Nurmansyah MQ, Jannah M (2019) 'Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka', *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), pp. 134–142. doi: 10.22236/arkesmas.v4i1.3548.

Fatahilla and Nurhadi, J. (2020) 'Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung', *Jurnal Helath Sains*, 1(5).

Hendsun *et al.* (2021) 'Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dan Masa Pandemi COVID - 19', *Jurnal Medika Utama*, 02(Januari), pp. 726–732. Available at: <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/163>.

Jakobsson, J. Malm C, Furberg M, Ekelund U, Svensson M (2020) 'Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions', *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(April), pp. 2018–2021. doi: 10.3389/fspor.2020.00057.

- Jannah, A. F. and Briawan, D. (2018) 'Pengukuran Pengeluaran Energi pada Hari Kerja dan Hari Libur Menggunakan Aplikasi Smartphone pada Mahasiswa IPB', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(4), p. 317. doi: 10.30597/mkmi.v14i4.5224.
- Kemendes (2019) *Apa Definisi Aktivitas Fisik?* Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik> (Accessed: 21 June 2021).
- Kemendes PMK (2019) *Pembatasan Sosial Berskala Besar*. Available at: <https://www.kemendkopmk.go.id/pembatasan-sosial-berskala-besar> (Accessed: 21 June 2021).
- Maugeri, G. *et al.* (2020) 'The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy', *Heliyon*, 6(6), p. e04315. doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e04315.
- Riskesdas (2013) *Perilaku Aktivitas Fisik*. Available at: [https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil Riskesdas 2013.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf).
- WHO (2021) *Physical activity*. Available at: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1 (Accessed: 20 June 2021).
- Woods, J. A. *et al.* (2020) 'The COVID-19 pandemic and physical activity', *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), pp. 55–64. doi: 10.1016/j.smhs.2020.05.006.