



**GAMBARAN PENGETAHUAN AKTIFITAS FISIK MAHASISWA
KESEHATAN MASYARAKAT UIN SYARIF HIDAYATULLAH
JAKARTA ANGKATAN 2018 TAHUN 2020**

Aliyah Nafilah Fachrina, Abi Dzar Al-Ghifari

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Email : aliyah.nafilah28@gmail.com abidzaralgh@gmail.com

Received: 29-04-2021
Revised: 11-05-2021
Accepted: 21-05-2021

Abstract

Physical activity is a movement in the body that can be produced by skeletal muscles which are necessary for expenditure energy. The purpose of this study is to see a general description of knowledge about physical activity in public health students of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 2018 generation, South Tangerang City in 2020. This research uses quantitative methods with descriptive type of research. The population in this study are students of the Public Health program with a total sample are 40 people. The research data were obtained by online questionnaire (Microsoft Form). Based on the results of the study, it can be concluded that age and gender are dominated by age 20 years as much as 62.5%. Meanwhile, for gender, the number of women is dominated by 27 people (67.5%), whereas for specialization with the most respondents that was health service management with 11 people (27.5%). Based on the knowledge of physical activity in a good category, there were 28 people (70%), while 12 people (30%) were in a poor category.

Keywords: *physical activity; knowledge; students.*

Abstrak

Aktifitas fisik merupakan suatu gerakan pada tubuh yang dapat dihasilkan oleh otot rangka yang perlu untuk pengeluaran energi. Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran secara umum mengenai pengetahuan aktifitas fisik pada mahasiswa kesehatan masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2018 Kota Tangerang Selatan tahun 2020. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini merupakan Mahasiswa prodi Kesehatan Masyarakat dengan jumlah sampel 40 orang. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner online (Microsoft Form). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan umur dan jenis kelamin, pada umur di dominasi dengan usia 20 tahun sebanyak 62,5%. Sedangkan untuk jenis kelamin di dominasi oleh perempuan sekumlah 27 orang (67.5%). sedangkan untuk peminatan dengan responden terbanyak yaitu Manajemen

Pelayanan Kesehatan sebanyak 11 orang (27.5%). berdasarkan pengetahuan aktifitas fisik yang mempunyai kategorik baik sebanyak 28 orang (70%) sedangkan kategorik kurang baik sebanyak 12 orang (30%).

Kata kunci: aktifitas fisik; pengetahuan; mahasiswa.

Corresponden Author : ¹Aliyah Nafilah Fachrina

Email : aliyah.nafilah28@gmail.com

Telepon : xxx-xxxx-xxxx

CC BY



PENDAHULUAN

Aktifitas fisik merupakan suatu gerakan pada tubuh yang dapat dihasilkan oleh otot rangka yang perlu untuk pengeluaran energi. Kurangnya melakukan aktifitas fisik dapat menjadi faktor risiko independen pada penyakit kronis dan diperkirakan menjadi salah satu penyebab kematian di dunia ([Iswahyuni](#), 2017). World Health Organization menjelaskan bahwa aktifitas fisik merupakan suatu bentuk pergerakan badan oleh otot skeletal untuk pengeluaran energi. Tidak melakukannya aktifitas fisik menjadi salah satu penyebab tertinggi keempat dalam kematian secara global dengan persentase 6%, oleh karena itu pengetahuan sangat diperlukan dalam meningkatkan aktifitas fisik seseorang. Kelebihan melakukan aktifitas fisik dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, stroke, hipertensi ([Farradika](#) et al., 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 dalam ([Farradika](#) et al., 2019) bahwa dari 22 provinsi yang terdapat di Indonesia, data diperoleh dari rata-rata penduduk di setiap provinsi di Indonesia. Terdapat 4 Provinsi dengan prevalensi aktifitas fisik yang memiliki kategori kurang aktif pada saat melakukan aktifitas fisik yaitu terdapat di Provinsi DKI Jakarta yaitu sebanyak (44,2%), Provinsi Papua yaitu sebanyak (38,9%), Provinsi Papua Barat yaitu sebanyak (37,8%), dan Sulawesi Tenggara yaitu sebanyak (37,2%) (Sihombing, 2017).

Penelitian ([Noviyanti](#) & Marfuah, 2017) mengenai hubungan pengetahuan gizi, aktifitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta mengemukakan bahwa data aktifitas fisik dapat diperoleh nilai $p=0,003$ ($p < 0,05$ data tidak berdistribusi normal). Sehingga dapat diambil simpulan bahwa aktifitas fisik berkontribusi dalam kejadian berat badan terutama jika mempunyai kebiasaan duduk secara terus-menerus.

Selanjutnya hasil penelitian ([Noviyanti](#) & Marfuah, 2017) mengenai hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak SD di Kota Manado. Dari hasil penelitian bahwa gambaran aktifitas fisik ringan pada anak yang mengalami kelebihan berat badan yaitu sebesar 85,3% sedangkan responden yang tidak mengalami kelebihan berat badan yaitu 14,7%. Sehingga dapat diambil simpulan terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas. Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran secara umum mengenai pengetahuan aktifitas fisik pada mahasiswa kesehatan masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2018 di Kota Tangerang Selatan tahun 2020.

Berdasarkan uraian informasi diatas mengenai aktifitas fisik, peneliti ingin mengetahui pengetahuan aktifitas fisik pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran pengetahuan aktifitas fisik Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2018 Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian yaitu deskriptif untuk melihat gambaran pengetahuan terhadap responden dengan melihat frekuensi serta persentase. Adapun populasi pada penelitian ini merupakan Mahasiswa prodi Kesehatan Masyarakat dengan sampel yaitu sebanyak 40 sampel, perhitungan sampel pada penelitian dengan menggunakan uji hipotesis dengan *sample size*. Sedangkan pada kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2018 dan bersedia untuk menjadi responden. Data penelitian diperoleh yaitu menggunakan metode kuesioner dengan memberikan pertanyaan sebanyak 10 butir terkait penelitian kepada 40 responden yang merupakan Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 di Kota Tangerang Selatan. Pertanyaan yang diajukan disebar melalui *online* (Microsoft Form). Setelah pengumpulan data selesai dilakukan, setelah itu melakukan analisis univariat untuk melihat gambaran secara umum mengenai pengetahuan aktifitas fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian diperoleh data umur dan jenis kelamin subjek. Subjek dalam penelitian ini berumur 19-23 tahun dengan sebagian besar berumur 20 tahun yaitu sebanyak 62.5%, sedangkan yang paling sedikit adalah subjek yang berumur 23 tahun yaitu sebanyak 5%. Subjek mayoritas dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu sejumlah 27 orang (67.5%) dan sisanya berjenis kelamin laki- laki sejumlah 13 orang (32.5%).

Tabel 1.1 Karakteristik Subjek

| Umur | N | % |
|---------------|----|------|
| 19 | 5 | 17.5 |
| 20 | 25 | 62.5 |
| 21 | 8 | 20 |
| 23 | 2 | 5 |
| Jenis Kelamin | N | % |
| Laki-laki | 13 | 32.5 |
| Perempuan | 27 | 67.5 |

Dari hasil penelitian, didapatkan kategori peminatan dengan responden terbanyak terdapat pada Peminatan Manajemen Pelayanan Kesehatan yaitu sebanyak 11 orang (27.5%) sedangkan kategori peminatan dengan responden paling sedikit berjumlah 4 orang (10%).

Tabel 1.2 Distribusi frekuensi subjek berdasarkan peminatan

| Peminatan | N | % |
|-------------------------------|----------|----------|
| Biostatistik | 5 | 12.5 |
| K3 | 8 | 20 |
| Kesehatan Lingkungan | 4 | 10 |
| Promosi Kesehatan | 6 | 15 |
| Manajemen Pelayanan Kesehatan | 11 | 27.5 |
| Epidemiologi | 6 | 15 |

Dari 10 Pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas responden dapat menjawab pertanyaan dengan benar (pertanyaan 1, 2, 4, 5, 6, 7 8). Dari pertanyaan-pertanyaan tersebut, terdapat >50% responden dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini disebabkan karena latar belakang responden memiliki pendidikan mengenai masalah kesehatan, sehingga responden mengetahui peran aktifitas fisik yang menjadi salah satu indikator kesehatan.

Tabel 1.3 Distribusi Jawaban Responden Variabel Pengetahuan tentang Aktifitas Fisik

| No | Item Pertanyaan | Jawaban | | | | Total |
|-----------|--------------------------------|----------------|----------|--------------|----------|--------------|
| | | Benar | | Salah | | |
| | | N | % | N | % | |
| 1 | Definisi Aktifitas Fisik | 32 | 80 | 8 | 20 | |
| 2 | Manfaat Aktifitas Fisik | 38 | 95 | 2 | 5 | |
| 3 | Manfaat Aktifitas Fisik Ringan | 7 | 17.5 | 33 | 82.5 | |
| 4 | Hari Aktifitas Fisik | 22 | 55 | 18 | 45 | |
| 5 | Jenis Aktifitas Fisik | 39 | 97.5 | 1 | 2.5 | |
| 6 | Durasi Aktifitas Fisik | 27 | 67.5 | 13 | 32.5 | 100% |
| 7 | Macam Aktifitas Fisik Ringan | 24 | 60 | 16 | 40 | |
| 8 | Macam Aktifitas Fisik Berat | 33 | 82.5 | 7 | 17.5 | |
| 9 | Cara Preventif Penyakit | 19 | 47.5 | 21 | 52.5 | |
| 10 | Elemen Aktifitas Fisik | 6 | 15 | 34 | 85 | |

B. Pembahasan

Hasil dari uji statistik penelitian didapatkan distribusi pengetahuan jawaban benar dan salah, pada masing-masing item pertanyaan. Jawaban benar terbanyak terdapat pada pertanyaan tentang jenis aktifitas fisik ringan yaitu sebanyak 39 orang (97.5%). Sedangkan jawaban benar paling sedikit terdapat pada pertanyaan tentang elemen aktifitas fisik yaitu sebanyak 6 orang (15%).

Tabel 1.4 Skor Pengetahuan Responden

| Variabel | Mean | Median | SD | Min-Max |
|-------------|------|--------|-----|---------|
| Pengetahuan | 6.2 | 6.0 | 1.2 | 3-9 |

Hasil penelitian dan analisis univariat menunjukkan bahwa skor pengetahuan tentang aktivitas fisik berkisar 3 sampai dengan 9 dengan rata-rata 6.2 dan nilai tengah 6. Didapatkan juga simpangan baku 1.2.

Setelah dikategorikan menjadi 2 kategori, dengan ketentuan apabila subjek menjawab pertanyaan dengan benar > 5 maka subjek masuk kedalam kategori pengetahuan baik, sedangkan jika ≤ 5 maka subjek masuk kedalam kategori pengetahuan kurang baik.

Tabel 1.5 Kategori tingkat Pengetahuan Responden

| Pengetahuan | N | % |
|-------------|----|----|
| Baik | 28 | 70 |
| Kurang Baik | 12 | 30 |

Dari hasil analisis, dapat diketahui mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang aktifitas fisik sebanyak 28 orang (70%) sedangkan yang kurang baik sebanyak 12 orang (30%). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Danari et al., 2013) mengenai gambaran pengetahuan tentang pentingnya aktifitas fisik sebagai pencegah sindrom metabolik pada staf perguruan tinggi di Jawa Barat tahun 2019 untuk pengetahuan fisik mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik $> 50\%$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Usman et al., 2020) mengenai pengetahuan dan sikap mahasiswa kesehatan tentang pencegahan covid di Indonesia bahwa $>50\%$ mahasiswa kesehatan memiliki pengetahuan yang baik tentang masalah kesehatan, hal itu di karenakan subjek dalam penelitian di dapatkan dari latar belakang pendidikan perguruan tinggi.

Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian dari (Goenawan et al., 2013) mengenai gambaran pengetahuan tentang pentingnya aktifitas fisik sebagai pencegah sindrom metabolik pada staf perguruan tinggi di Jawa Barat hasil menunjukkan bahwa di dapatkan sebanyak 98,88% responden memiliki pengetahuan yang benar mengenai manfaat dari olahraga, sebanyak $>80\%$ responden memiliki pengetahuan benar mengenai tahapan pemanasan dan pakaian olahraga yang sesuai. Sedangkan sebanyak 94% responden memiliki jawaban benar mengenai pengetahuan tentang pemilihan jenis minuman rehidrasi yang baik.

Hasil dari penelitian menggambarkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai aktifitas fisik, hal ini dikarenakan responden memiliki latar belakang pendidikan kesehatan sehingga akan membuat Mahasiswa Kesehatan Masyarakat lebih paham tentang pengetahuan aktifitas fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai umur dan jenis kelamin, pada umur di dominasi dengan usia 20 tahun sebanyak 62,5%. Sedangkan untuk jenis kelamin di dominasi oleh perempuan sekumlah 27 orang (67.5%). sedangkan untuk peminatan dengan responden terbanyak yaitu Manajemen Pelayanan Kesehatan sebanyak 11 orang (27.5%). Berdasarkan pengetahuan aktifitas fisik yang mempunyai kategorik baik sebanyak 28 orang (70%) sedangkan kategori kurang baik sebanyak 12 orang (30%).

BIBLIOGRAPHY

- Danari, A. L., Mayulu, N., & Onibala, F. (2013). [Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sd di Kota Manado](#). *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & 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), 134–142.
- Goenawan, H., Lesmana, R., Huda, F., Baniasih, A. I., Farenia, R., & Purba, A. (2013). [Study of Pre and Post Supplementation Green Tea Extracts to MDA Levels](#). *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 2(1), 9–17.
- Iswahyuni, S. (2017). [Hubungan antara aktifitas fisik dan hipertensi pada lansia](#). *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1–4.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). [Hubungan pengetahuan Gizi, Aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari Laweyan Surakarta](#). *URECOL*, 421–426.
- Sihombing, M. (2017). [Faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada penduduk Indonesia yang menderita diabetes melitus \(data riskedas 2013\)](#). *Indonesian Bulletin of Health Research*, 45(1), 53–64.
- Usman, U., Budi, S., & Sari, D. N. A. (2020). [Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Kesehatan Tentang Pencegahan Covid-19 Di Indonesia](#). *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 258–264.



© 2021 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY ND) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>).