

Aktifitas fisik mahasiswa pada masa new normal

Dally Rahman^{1*}, Padli², Eval Edmizal², Jeki Haryanto², Deby Yuliandra Tika²

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Indonesia.

²Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Informasi Artikel:

Dikirim: 23 Januari 2023; Direvisi: 20 Maret 2023; Diterbitkan: 24 Maret 2023

ABSTRAK

Masalah: Masih kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa menjadi suatu fenomena yang harus diperhatikan karena jika hal ini terus berlanjut maka kesehatan mereka akan menjadi kurang baik.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktifitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, sejumlah 138 orang mahasiswa diminta untuk menjadi sampel pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket kepada seluruh sampel. Setelah seluruh data terkumpul maka data tersebut dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan aktifitas fisik yang sering dilakukan oleh mahasiswa adalah bermain sepakbola, *jogging*, dan bermain futsal, para mahasiswa melakukan olahraga rata-rata 3 kali dalam seminggu dengan durasi rata-rata 1 jam. Mereka juga lebih suka memilih lapangan kampus dan lapangan olahraga yang dekat dengan rumah mereka sebagai tempat untuk berolahraga.

Kesimpulan: Aktifitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa sudah dapat dikatakan baik karena tidak ada mahasiswa yang tidak melakukan olahraga, namun untuk sampai ketahap bugar mereka harus dapat meningkatkan frekuensi dan durasi olahraga yang mereka lakukan kedepannya.

Kata Kunci: Aktifitas fisik; mahasiswa, masa new normal

Student physical activity in new normal era

ABSTRACT

Problem: The lack of physical activity by students is a phenomenon that must be considered because if this continues, their health will not be good.

Purpose: This study aims to determine the physical activity carried out by students

Methods: This study used a descriptive method, a total of 138 students were asked to become samples in this study, data collection was carried out by distributing questionnaires to all existing samples. After all the data has been collected, the data is analyzed using descriptive statistics.

Results: The results of this study indicate that the physical activities that are often carried out by students are playing football, *jogging*, and playing futsal, students do sports on average 3 times a week with an average duration of 1 hour. They also prefer to choose campus fields and sports fields that are close to their homes as places to exercise

Conclusion: The physical activities carried out by students can be said to be good because there are no students who do not do sports, but to get to the fit stage they must be able to increase the frequency and duration of the sports they do in the future.

Keywords: Physical activity; students, new normal era

 10.24036/patriot.v5i1.936



Penulis Korespondensi:

Dally Rahman

Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas.

Limau Manis, Pauh, Kota Padang, Sumatera Barat, Indonesia.

Email: dallyrahman@nrs.unand.ac.id

Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan hal yang patut untuk terus ditingkatkan oleh setiap orang, karena dengan kondisi tubuh yang bugar akan memudahkan dalam melakukan berbagai aktifitas fisik dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Aktifitas fisik yang baik juga akan mengurangi resiko terkena penyakit degenerative secara dini, dengan melakukan aktifitas fisik secara rutin maka kondisi otot dan tulang akan tetap kuat (Puspitasari & Ariyanto, 2021). Sebuah studi menjelaskan bahwa aktifitas fisik yang baik akan membuat kualitas tidur yang baik pula. Kualitas tidur yang buruk tentunya akan membuat otak menjadi tidak segar dalam menjalani aktifitas sehari-hari (Rahma, 2022). Menjaga pola makan yang baik, dan aktifitas fisik yang teratur akan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Arsyad & Rozi, 2021).

Aktifitas fisik ialah gerak yang dihasilkan dari berkontraksinya otot pada tubuh manusia sehingga peristiwa tersebut akan membuat orang yang melakukan aktifitas tersebut akan mengeluarkan energi, semakin banyak dan tinggi aktifitas yang ia lakukan maka akan semakin tinggi pula energi yang dibutuhkan oleh tubuh (Riyanto, 2022; Nur'amalia et al., 2022; Rahandi, 2021). Aktifitas fisik memiliki banyak jenis yang dapat dilakukan oleh setiap orang, aktifitas fisik memiliki banyak manfaat diantaranya akan menimbulkan rasa senang dan meningkatkan kebugaran pada orang yang melakukannya (Kholis, 2021). Selain itu aktifitas fisik yang teratur juga akan membuat orang yang melakukannya lebih produktif hal ini dikarenakan oleh kemampuan fisik yang kuat dan tahan dalam mengerjakan sesuatu hal (Dewi & Wuryaningsih, 2019; Arifah et al., 2022).

Olahraga yang dilakukan secara teratur memiliki dampak untuk mengurangi resiko terkena tekanan darah tinggi (*hypertensi*). Penyakit tekanan darah tinggi ini tentu berbahaya bagi setiap orang karena akan memicu berbagai penyakit lainnya yang akan bermunculan (Alfianur & Novikasari, 2021). Tubuh yang jarang melakukan olahraga akan menyebabkan mudah terserang penyakit hal ini disebabkan oleh rendahnya kekebalan tubuh orang yang jarang berolahraga (Widarti & Pudjianto, 2021). Jarangnya melakukan olahraga, berat badan yang terlalu berat ditambah lagi dengan usia yang sudah lanjut juga akan berakibat kepada mudahnya terserang penyakit diabetes (Astuti, 2019). Olahraga yang jarang dilakukan akan berpengaruh terhadap kualitas tidur yang kurang baik, dengan tidak dapatnya kualitas tidur yang dalam maka orang yang bangun dari tidurnya tersebut tidak akan merasa segar oleh sebab itu olahraga sangat dianjurkan agar kita siap dalam menjalani aktifitas keseharian dengan penuh semangat (Anam et al., 2020)

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh mahasiswa karena mereka harus mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas dan menjalani aktifitas fisik lainnya sehingga kebugaran yang mereka miliki ini akan menjadi sebuah keuntungan karena mereka tidak akan mengalami kelelahan yang berarti setelah mengerjakan suatu aktifitas dan dapat melanjutkan untuk mengerjakan aktifitas yang lainnya, terlebih bagi mahasiswa

olahraga yang banyak mendapatkan matakuliah praktik (Panggraita et al., 2020). Kebugaran dapat ditingkatkan dengan banyak melakukan aktifitas fisik salah satunya dengan melakukan olahraga. Tingkat obesitas yang dimiliki seseorang juga akan berpengaruh terhadap kebugaran, orang yang gemuk cenderung malas bergerak sehingga dengan kurangnya unsur gerak yang dilakukan juga akan berdampak pada rendahnya kebugaran yang mereka miliki sehingga dalam melakukan berbagai aktifitas yang padat mereka akan merasa kawalahan. Perpindahan dari satu aktifitas keaktifitas yang lain akan menjadi berat dengan tingkat kebugaran yang rendah (Rousdyanto et al., 2021).

Ada banyak jenis pilihan olahraga yang dapat dilakukan begitu juga halnya dengan waktu pelaksanaannya. Meluangkan waktu untuk berolahraga 3-5 kali dalam seminggu akan membuat tubuh bugar, olahraga raga seperti jalan santai, jogging, dan bersepeda merupakan opsi olahraga yang dapat dilakukan baik di pagi maupun sore harinya (Maulana et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seperti apa aktifitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa pada masa *new normal*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Peneliti ingin mendeskripsikan bagaimana gambaran aktifitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa pada masa *new normal*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa departemen kepelatihan, sedangkan sampel pada penelitian ini diambil secara *random* dengan jumlah total 138 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah angket dengan menggunakan pertanyaan terbuka. Instrumen penelitian ini diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh (Azzami et al., 2021). Setelah data mengenai karakteristik sampel dan aktifitas fisik mahasiswa departemen kepelatihan berhasil dikumpulkan maka data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif.

Hasil

Hasil analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif menunjukkan bahwa olahraga sepakbola merupakan olahraga yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa pada masa *new normal* dan olahraga tenis meja dan panahan cenderung sedikit dijadikan sebagai opsi untuk berolahraga bagi para mahasiswa. Detail data hasil penelitian dapat dilihat pada table 1 berikut ini.

Tabel 1. Jenis olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa

Jenis olahraga	Frekuensi	Persentase
Angkat Beban	5	4
Badminton	13	9
Bolabasket	7	5
Bela diri	10	7
Futsal	17	12

Aktifitas fisik mahasiswa pada masa new normal
Dally Rahman et. al

Jogging	21	15
Kriket	5	4
Panahan	1	1
Renang	6	4
Senam	3	2
Sepakbola	30	22
Sepaktakraw	3	2
Tenis	3	2
Tenis Meja	1	1
Bolavoli	13	9

Hasil analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif menunjukkan bahwa 59% mahasiswa melakukan olahraga disore hari dan hanya 1% yang melakukan olahraga disiang hari. Detail hasil penelitian dapat dilihat pada table 2 berikut ini.

Tabel 2. Waktu berolahraga yang dilakukan oleh mahasiswa

Waktu berolahraga	Frekuensi	Persentase
Pagi	35	25
Siang	1	1
Sore	82	59
Malam	7	5
Waktu senggang	13	9

Hasil analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif menunjukkan bahwa 34% mahasiswa melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu untuk menjaga kesahata mereka namun ada juga yang berolahraga setiap hari (10%). Detail hasil penelitian dapat dilihat pada table 3 berikut ini.

Tabel 3. Jumlah pelaksanaan olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa

Jumlah pelaksanaan olahraga	Frekuensi	Persentase
Sekali seminggu	5	4
Dua kali seminggu	14	10
Tiga kali seminggu	47	34
Empat kali seminggu	32	23
Lima kali seminggu	18	13
Enam kali seminggu	8	6
Tujuh kali seminggu	14	10

Hasil analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif menunjukkan bahwa 53% mahasiswa memilih lapangan kampus untuk berolahraga dan 22% memilih untuk berolahraga di lapangan sekitar rumah. Detail hasil penelitian dapat dilihat pada table 4

berikut ini.

Tabel 4. Tempat berolahraga yang dipilih oleh mahasiswa

Tempat berolahraga	Frekuensi	Persentase
GOR Agus Salim	8	6
Hall Semen Padang	1	1
Kampus UNAND	1	1
lapangan futsal	6	4
Lapangan kampus	73	53
Lapangan sekitar rumah	31	22
Lapangan sepakbola	6	4
Pantai	3	2
Rumah	2	1
Tempat gym	7	5

Hasil analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif menunjukkan bahwa 45% mahasiswa melakukan olahraga selama 1 jam dan ada juga yang berolahraga dalam jangka waktu 3 jam (6%). Detail hasil penelitian dapat dilihat pada table 5 berikut ini.

Tabel 5. Jenis olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa

Durasi olahraga	Frekuensi	Persentase
Setengah jam	15	11
Satu jam	62	45
Dua jam	53	38
Tiga jam	8	6

Hasil analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif menunjukkan bahwa 47% mahasiswa melakukan olahraga dengan tanpa adanya arahan dari suatu sumber, namun ada juga yang menonton you tube untuk menjadi tutor dalam melakukan olahraga. Detail hasil penelitian dapat dilihat pada table 6 berikut ini.

Tabel 6. Pengarah selama mahasiswa berolahraga

Pengarah	Frekuensi	Persentase
Dosen	12	9
Mandiri	65	47
Orang tua	2	1
Pelatih	45	33
Teman	13	9
You tube	1	1

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktifitas fisik yang banyak dilakukan oleh mahasiswa departemen kepelatihan adalah olahraga sepakbola, *jogging* dan bermain

futsal. Hal ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh (Wahyuni et al., 2021) yang mengungkapkan bahwa 58,2% remaja memilih untuk melakukan olahraga *aerobic* seperti *jogging* dan bersepeda. Survei yang dilakukan oleh (Suwandi et al., 2022) yang menunjukkan bahwa level aktifitas fisik siswa SMP yang dijadikan sebagai sampel 50,85% berada pada kategori sedang dan 42,37% berada pada kategori rendah. Aktifitas fisik penting untuk dilakukan, kerja otot pada saat melakukan aktifitas fisik seperti berjalan, berlari, bermain badminton dan olahraga lainnya akan meningkatkan metabolisme tubuh dan jika dilakukan secara rutin maka akan sangat menunjang kebugaran fisik mahasiswa untuk menjalani aktifitas akademik di kampus. Selama melakukan aktifitas fisik otot akan membutuhkan energi untuk melakukan kerjanya, banyak sedikitnya energi yang dikeluarkan akan sangat bergantung pada tinggi rendahnya intensitas olahraga yang dilakukan (Woods et al., 2020; Haryanto & Welis, 2019).

Masih rendahnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa dewasa ini sangat dipengaruhi oleh penggunaan *handphone* ataupun *computer* yang terlalu lama, mereka cenderung menerapkan pola hidup yang kurang gerak (Hallal et al., 2012). Tingginya intensitas penggunaan *handphone* pada mahasiswa akan menimbulkan efek yang kurang baik bagi mahasiswa jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Penggunaan *handphone* untuk melihat sosial media dan main *game* sangat merusak generasi muda, karena hal ini akan menyebabkan mereka kurang gerak dan tentunya akan berakibat juga kepada peningkatan angka obesitas (Salam, 2010; Hammami et al., 2022). Dizaman yang serba digital dan penuh teknologi ini manusia dimanjakan dengan berbagai teknologi yang dapat membantu mereka, seperti pengguna sepeda motor yang digunakan hanya untuk membeli kwarung yang letaknya dekat dengan rumah mereka tentu tidaklah baik untuk kesehatan tubuh (Fernando, 2021).

Game yang dimainkan secara virtual mengakibatkan kurangnya aktifitas olahraga yang sangat baik untuk Kesehatan jasmani manusia, hal ini berbeda dengan permainan tradisional yang dimainkan secara langsung yang akan memberikan efek banyaknya gerakan yang akan dilaksanakan selama permainan berlangsung. Adanya interaksi sosial antara sesama pemain juga akan membangun rasa persahabatan dan kegembiraan pada mereka (Zainuddin et al., 2023). Selain itu dengan olahraga yang dilakukan secara teratur maka akan memberikan dampak psikologis untuk mengurasi *stress*, depresi, dan mengurangi rasa cemas serta juga akan memberikan efek untuk meningkatkan imunitas tubuh, kelenturan sendi akan semakin baik, tulang akan semakin kuat, serta akan meningkatkan kinerja otot jantung yang tentunya akan memberikan efek yang sangat positif untuk menjalani aktifitas keseharian kita (Wahyuni, 2021).

Kesimpulan

Aktifitas fisik seperti olahraga sepakbola, *jogging*, dan futsal merupakan olahraga yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa. Aktifitas fisik sebaiknya harus tetap

dilakukan karena memiliki manfaat yang banyak terhadap tubuh orang yang melakukannya, tidak hanya manfaat untuk tubuh namun olahraga yang teratur juga akan memberikan manfaat untuk Kesehatan mental dan emosional seseorang.

Referensi

- Alfianur, A., & Novikasari, B. Y. (2021). Hubungan aktifitas fisik terhadap tekanan darah pada Penderita hipertensi. *JOURNAL OF Medical Surgical Concerns*, 1(2), 65–72.
- Anam, A. K., Rustikayanti, R. N., & Hernawati, Y. (2020). Korelasi aktifitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil: Studi cross sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344–350.
- Arifah, N. H., Rohmah, L., Santoso, M. N. A., Rachmati, D. W., Suryana, I., & Mustar, Y. S. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Diseminasi Program Pengembangan Olahraga Senam Aerobik. *Inspirasi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 86–95.
- Arsyad, R., & Rozi, F. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga pada masa pandemi covid-19. *Fair Play: Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 1–6.
- Astuti, A. (2019). Usia, Obesitas dan Aktifitas Fisik Beresiko Terhadap Prediabetes. *Jurnal Endurance*, 4(2), 319. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.3757>
- Azzami, R. N., Kusumawardhana, B., & Pradipta, G. D. (2021). Survei aktivitas fisik mahasiswa prodi PJKR Universitas PGRI Semarang angkatan 2017 pada masa pandemi covid-19. *Journal of Physical Activity and Sports*, 2(2), 217–229.
- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas fisik masyarakat urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 23–29.
- Fernando, F. (2021). TUBUH SISWA MI GUPPI MENJADI LOYO DAN MUDAH LELAH AKIBAT KURANGNYA PRAKTEK OLAHRAGA SEBAGAI DAMPAK PANDEMI. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustrup, P. (2022). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 27(1–2), 26–31.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Performa Olahraga*, 4(2), 214–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/kepel.v4i02.131>
- Kholis, M. N. (2021). Menjaga kebugaran jasmani dan imunitas sebagai pemutus mata rantai covid-19. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1), 8–17.
- Maulana, I., Hudah, M., & Ratimiasih, Y. (2021). Survei aktivitas fisik anak pada masa new normal di sekolah menengah pertama se-kecamatan semarang timur kota semarang. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 57–63.
- Nur'amalia, R., Rabia, R., Riswana, R., Adhim, Z. M., & Mahaputra, H. (2022). Pelatihan Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik pada Lansia Berbasis Video Edukasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 132–137.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran

- Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Puspitasari, N., & Ariyanto, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Musculoskeletal Disorder (MSDs) Pada Lansia. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1), 1–7.
- Rahandi, T. O. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Melempar dan Kelincahan Melalui Pembelajaran Bola Kasti. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 269–276. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- Riyanto, A. (2022). Aktifitas fisik remaja sebagai upaya Peningkatan kebugaran pada masa pandemi covid-19 Youth physical activity as an effort Improved fitness during the covid-19 pandemic. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 3(2), 86–92.
- Rousdyanto, M. H., Ratimiasih, Y., & Ardiyanto, A. (2021). Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Tahun Pelajaran 2020/2021 di SMA Negeri 3 Demalang. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(1), 15–21.
- Salam, A. (2010). *Faktor risiko kejadian obesitas pada remaja*. Hasanuddin University.
- Suwandi, R., Hariyanto, F. A., & Kurnianto, H. (2022). Level Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat Siswa di Masa Pandemi Covid-19. *Discourse of Physical Education*, 1(2), 125–135. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i2.883>
- Wahyuni, E. T. (2021). Aktivitas Fisik dengan Intensitas yang Sering Dapat Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Remaja: Physical Activity with Frequent Intensity Can Increase Emotional Intelligence in Adolescents. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(03), 106–112.
- Wahyuni, E. T., Koto, Y., & Sarwili, I. (2021). Aktivitas Fisik dengan Intensitas yang Sering Dapat Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(03), 106–112. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i03.60>
- Widarti, R., & Pudjiyanto, M. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pasien Pasca Covid-19. *Physio Jurnal*, 1(2).
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., & Leeuwenburgh, C. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55–64.
- Zainuddin, M. S., Yasriuddin, Y., Usman, A., Zakaria, A., & Abduh, I. (2023). Permainan Olahraga Tradisional SMAN 1 Polewali Mandar. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 2(1), 76–82.