

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN
JASMANI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SRIWIJAYA
ANGKATAN 2017 SELAMA PANDEMI *CORONA VIRUS
DISEASE 19 (COVID-19)***

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked.)



Oleh:

Khairunnisa PAN Okba Vekos Putri

04011381722228

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS
SRIWIJAYA ANGKATAN 2017 SELAMA PANDEMI *CORONA VIRUS DISEASE 19*
(COVID-19)

Oleh:
Khairunnisa PAN Okba Vekos Putri
04011381722228

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana kedokteran

Palembang, Januari 2021
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I
dr. Siti Sarahdeaz Fazzaura Putri, M.Biomed

Pembimbing II
Arwan Bin laeto, S.Pd, M.Kes.
NIP. 1987012920190310004

Penguji I
dr. Eka Febri Zulissetiana, M.Bmd
NIP. 198802192010122001

Penguji II
drg. Nursiah Nasution, M.Kes
NIP. 194712111979032002

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter

dr. Susilawati, M.Kes
NIP. 197802272010122001

Wakil Dekan I

Dr. dr. Radiyah Umi Partan, Sp.PD-KR, M.Kes
NIP. 197207172008012007



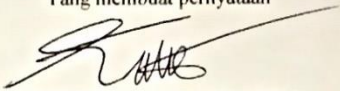
LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, ~~magister dan/atau doktor~~), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

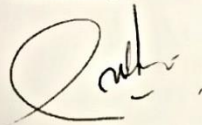
Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, Januari 2021
Yang membuat pernyataan


(Khairunnisa PAN Okba Vekos Putri)

Mengetahui,

Pembimbing I



dr. Siti Sarahdeaz Fazzaura Putri, M.Biomed

Pembimbing II



Arwan Bin Laeto, S.Pd, M.Kes
NIP. 1987012920190310004

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Khairunnisa PAN Okba Vekos Putri
NIM	: 04011381722228
Program Studi	: Pendidikan Dokter Umum
Fakultas	: Kedokteran
Jenis Karya	: Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

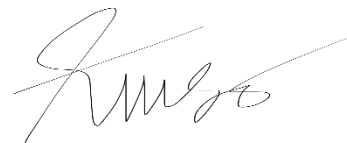
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS
SRIWIJAYA ANGKATAN 2017 SELAMA PANDEMI *CORONA VIRUS*
DISEASE 19 (COVID-19)

Beserta perangkatnya yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Palembang, 2020

Yang membuat menyatakan,



Khairunnisa PAN Okba Vekos Putri
NIM. 04011381722228

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2017 SELAMA PANDEMI *CORONA VIRUS DISEASE 19 (COVID-19)*

Khairunnisa PAN Okba Vekos Putri, Desember 2020

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Latar Belakang: Perkembangan teknologi yang serba canggih membuat perubahan aktivitas dinamis menjadi statis yang berdampak pada semua kalangan usia salah satunya remaja. Perkembangan teknologi mengubah gaya hidup menjadi *Sedentary lifestyle* mengakibatkan terjadinya perubahan aktivitas fisik sehari-hari ditambah dengan rutinitas mahasiswa yang cukup padat. Perubahan aktivitas fisik ini menjadi salah satu faktor terjadinya perubahan kebugaran jasmani pada mahasiswa.

Metode: Jenis penelitian adalah analitik observasional dengan *cross sectional study* menggunakan sampel mahasiswa angkatan 2017. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *International Physical Questionnaire (IPAQ)* untuk mengukur aktivitas fisik dan *Harvard Step Test* untuk mengukur kebugaran jasmani.

Hasil: Dari 53 mahasiswa didapatkan sebanyak 30 mahasiswa (56,6%) memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan 45 mahasiswa (84,9%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang. Hasil dari uji *Chi-Square* didapatkan nilai $P = 0.015 < 0.05$ yang artinya terdapat hubungan signifikan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan dari tabel yang didapat nilai $OR = 12.688$ yang artinya mahasiswa yang kurang aktivitas fisik memiliki resiko 12,688 kali mengalami penurunan kebugaran jasmani.

Kesimpulan: Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kebugaran jasmani, IPAQ, *Harvard Step Test*

Mengetahui,

Pembimbing I



dr. Siti Sarahdeaz Fazzaura Putri, M.Biomed

Pembimbing II



Arwan Bin laeto, S.Pd, M.Kes.
NIP. 1987012920190310004

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH PHYSICAL FITNESS IN STUDENTS OF DOCTOR EDUCATION PROGRAM SRIWIJAYA UNIVERSITY CLASS 2017 DURING *CORONA VIRUS DISEASE 19 (COVID-19)* PANDEMIC

Khairunnisa PAN Okba Vekos Putri, December 2020
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Background: The development of sophisticated technology makes dynamic changes to static activities that affect all ages, one of them is students. The development of technology changed the lifestyle into a sedentary lifestyle occurrence of changed daily physical activity coupled with a fairly dense student routine. Changes in physical activity are one of the factors in the change in physical fitness in students.

Method: This study was of research is an observational analytic study with a cross-sectional study using a sample of 2017 students. The instrument used was the International Physical Questionnaire (IPAQ) questionnaire to measure physical activity and the Harvard Step Test to measure physical fitness.

Result: Of the 53 students, it was found that 30 students (56.6%) had low levels of physical activity and 45 students (84.9%) had low levels of physical fitness. The results of the Chi-Square test showed that the value of $P = 0.015 < 0.05$, which means that there is a significant relationship between physical activity and physical fitness, and the table shows that the $OR = 12,688$, which means that students who lack physical activity have a risk of 12,688 times experiencing decreased physical fitness.

Conclusion: The majority of the student of class 2017 have low levels of physical activity and low levels of physical fitness. There is a relationship between physical activity and physical fitness in students of the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University.

Keywords: physical activity, physical fitness, IPAQ, Harvard Step Test


Mengetahui,

Pembimbing I



dr. Siti Sarahdeaz Fazzaura Putri, M.Biomed

Pembimbing II



Arwan Bin laeto, S.Pd, M.Kes.
NIP. 1987012920190310004

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih karunia- Nya skripsi yang berjudul “**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Univesitas Sriwijaya Angkatan 2017 Selama Pandemi *CORONA VIRUS DISEASE 19 (COVID-19)***” dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Saya ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan, kelancaran, dan kemudahan dalam semua urusan di hidup saya khususnya dalam penyusunan skripsi ini.
2. dr. Siti Sarahdeaz Fazzaura Putri, M.Biomed dan Arwan Bin laeto, S.Pd, M.Kes. yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan saran, serta pengajaran kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
3. dr. Eka Febri Zulissetiana, M.Bmd dan drg. Nursiah Nasution, M.Kes. sebagai penguji dan telah memberikan kritik serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Kedua orang tua saya, ummi dan buya, 3M (Mamai, Malcolm dan Mardo) tersayang, keluarga besar, serta para sahabat tercinta yang telah memberikan dukungan dan doa yang tidak pernah putus dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan, kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini agar dapat menjadi lebih baik lagi. Akhir kata besar harapan saya agar karya ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Palembang, Desember 2020

Yang membuat menyatakan,



Khairunnisa PAN Okba Vekos Putri

NIM. 04011381722228

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Hipotesis	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.5.1 Manfaat Teoritis	5
1.5.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kebugaran Jasmani	6
2.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani	6
2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani	6
2.1.3 Faktor-faktor Yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani	7
2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani	8

2.1.5	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	9
2.1.6	Pengukuran Kebugaran Jasmani	10
2.2	Aktivitas Fisik	12
2.2.1	Definisi Aktivitas Fisik	12
2.2.2	Metabolisme Energi	13
2.2.3	Fisiologi Aktivitas Fisik	13
2.2.4	Klasifikasi Aktivitas Fisik	16
2.2.5	Pengukuran Aktivitas Fisik	17
2.2.6	Manfaat Aktivitas Fisik	17
2.2.7	Faktor-faktor Yang Memengaruhi Aktivitas Fisik	18
2.3	<i>Sedentary Lifestyle</i>	18
2.4	Mahasiswa	19
2.4.1	Karakteristik Mahasiswa	19
2.4.2	Profil Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya	20
2.5	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani	20
2.6	Kerangka Teori	22
2.7	Kerangka Konsep	23
BAB III METODE PENELITIAN		24
3.1	Jenis Penelitian	24
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.3.1	Populasi	24
3.3.1.1	Kriteria Inklusi	24
3.3.1.2	Kriteria Eksklusi	24
3.3.2	Sampel Penelitian	25
3.3.2.1	Besaran Sampel	25
3.3.2.2	Cara Pengambilan Sampel	26
3.4	Variabel Penelitian	26
3.5	Definisi Operasional	26
3.6	Cara Pengumpulan Data	27

3.6.1 Instrumen Pengumpulan Data	27
3.6.1.1 Alat <i>Harvard Step Test</i>	27
3.6.2 Persiapan Pengumpulan Data	28
3.6.3 Prosedur Pengumpulan Data	28
3.6.3.1 Cara Kerja <i>Harvard Step Test</i>	28
3.7 Rencana Pengelolaan Data dan Analisis Data	29
3.8 Kerangka Operasional	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Hasil Analisis Univariat	32
4.1.1.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran	32
4.1.1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran	32
4.1.2 Hasil Analisis Bivariat	33
4.1.2.1 Distribusi Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran	33
4.2 Pembahasan	33
4.3 Keterbatasan Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
BIODATA	61

DAFTAR SINGKATAN

LDL	: <i>Low Density Liipoprotein</i>
HDL	: <i>High Density Liipoprotein</i>
VO ₂ max	: <i>Maximal oxygen uptake</i>
ATP	: <i>Adenosine Triphospate</i>
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent of task</i>
ADP	: <i>Adenosine Diphosphate</i>
IT	: <i>Integrated Teaching</i>
O ₂	: <i>Oxygen</i>
PCr	: <i>Phospho creatine</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for Social Science</i>
PTM	: <i>Penyakit Tidak Menular</i>

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Standart Kategori Kebugaran Jasmani pada Perhitungan Denyut Nadi Cara Cepat	11
2. Standart Kategori Kebugaran Jasmani pada Perhitungan Denyut Nadi Cara Lambat	12
3. Definisi Operasional	26
4. Tabel Proporsi Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran	32
5. Tabel Proporsi Tingkat Kebugaran Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran	33
6. Tabel Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Penjelasan	45
2. Surat Persetujuan	46
3. Kuesioner Aktivitas Fisik IPAQ	47
4. Harvard Step Test.....	50
5. Output SPSS.....	51
6. Alat tes <i>Harvard Step Test</i>	52
7. Dokumentasi	54
8. Sertifikat Etik	55
9. Surat Izin Penelitian	56
10. Surat Selesai Penelitian.....	57
11. Lembar Konsultasi	58
12. Lembar Revisian Skripsi	59
13. Artikel Ilmiah	60

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi tidak bisa dihindari di kehidupan saat ini karena seiringnya perkembangan teknologi akan diikuti dengan kemajuan ilmu. Teknologi yang digunakan oleh manusia untuk membantu menyelesaikan pekerjaan merupakan hal yang menjadi keharusan. Walaupun pada awalnya diciptakan untuk menghasilkan manfaat yang positif, disisi lain dengan adanya perkembangan teknologi ini membuat kegiatan yang aktif menjadi pasif. Gaya hidup yang berubah memberikan pengaruh yang besar terhadap kualitas kesehatan. Aktivitas sehari-hari sudah banyak digantikan dengan alat yang canggih dan otomatis membuat tenaga yang diperlukan sedikit membuat munculnya berbagai penyakit akibat kurang bergerak. Penyakit akibat kurang gerak memengaruhi kebugaran jasmani dan keadaan tidak berdaya dikemudian hari baik pada sisi fisik, mental, sosial dan finansial (Said, 2011).

Pada masa sekarang, perkembangan teknologi yang serba canggih berdampak pada kalangan remaja, karena *remaja di masa sekarang merupakan generasi millennial*. Generasi *millennial* sangat dekat dengan teknologi sehingga gaya hidup sehari-hari menjadi *sedentary lifestyle* (Juanaidi, 2011). *Sedentary lifestyle* merupakan salah satu perilaku yang dominan pada generasi *millennial*. Hal ini bisa dilihat berdasarkan profesi mereka. Berdasarkan data dari Pemda DKI Jakarta (2014), sebesar 84,1% penduduk Jakarta memiliki profesi yang tidak aktif. Profesi ini adalah karyawan 25,67%, pelajar atau mahasiswa 22,8%, mengurus rumah tangga 19,2%, serta tidak atau belum bekerja 16,6%. Sebagai generasi yang sedang mendominasi berdasarkan jumlah dan serta keseluruhannya merupakan usia produktif. Tentunya sebagian besar dari generasi *millennial* akan termasuk dalam profesi-profesi ini.

Selain itu, generasi *millennial* juga sebagai generasi yang disebut *digital native*. Kemajuan teknologi digital adalah sesuatu yang dimanfaatkan dalam kegiatan sehari-hari agar mempermudah membuat gaya hidup semakin tidak aktif. Sehingga secara umum bisa dikatakan bahwa generasi ini memiliki gaya hidup yang tidak aktif (Ong dan Ratnaningrum, 2019). *Sedentary lifestyle* merupakan gaya hidup seseorang yang tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup. *Sedentary lifestyle* tidak selalu identik dengan kemalasan karena seseorang tersebut bisa saja sedang sangat sibuk dengan keluarga atau pekerjaan sehingga tidak mempunyai waktu untuk berolahraga (Wisn, 2015). *Sedentary lifestyle* bisa terjadi pada semua usia, terutama pada kelompok usia anak-anak sampai dewasa muda. Pada kelompok anak-anak, *sedentary lifestyle* diakibatkan menghabiskan waktu lebih banyak untuk menonton televisi dan bermain komputer. Sementara itu pada usia dewasa muda diakibatkan dari lamanya waktu untuk bekerja, sehingga tidak ada waktu luang untuk olahraga ataupun rekreasi. Maka ini diperkirakan menjadi penyebab menurunnya kebugaran jasmani seseorang (Mfrekemfon *et al.*, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Mfrekemfon *et al.* (2015) mengatakan bahwa *sedentary lifestyle* akan mengakibatkan dampak kesehatan mulai dari anak-anak ataupun dewasa, yaitu memiliki resiko obesitas dan penyakit kronis. Oleh sebab itu, untuk menghindari resiko *sedentary lifestyle* ini diperlukan aktivitas fisik yang cukup agar mendapat tubuh yang bugar. Menurut American Heart Association (2010) mengatakan bahwa sebesar 23% pada individu usia dewasa tidak terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup. *Sedentary lifestyle* terbesar, yaitu pada kelompok wanita sebanyak 33,2% dibanding pada laki – laki 29,9%. *Sedentary lifestyle* meningkat berdasarkan usia dari persentase 26,1% menjadi 33,4% dan 3 pada laki-laki dari 40,0% menjadi 52,4% pada dewasa usia 18-44 tahun, 45-64 tahun, 65-74 tahun, dan > 75 tahun.

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dalam waktu lama tanpa merasa kelelahan (Muhajir, 2005). Kebugaran jasmani merupakan parameter individu dikatakan sehat atau tidak. Pada setiap jenjang umur, dari anak-anak sampai orang tua memerlukan kebugaran

jasmani (Perdana, 2008). Kebugaran jasmani pada prinsipnya bersamaan dengan kesanggupan serta kemampuan individu untuk melakukan kegiatan keseharian dengan aktif dan berguna dalam jangka waktu lama tanpa merasa lelah yang berarti sehingga bisa melakukan kegiatan lainnya. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani maka semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2002).

Badan yang bugar harus memiliki beberapa unsur kebugaran jasmani agar bisa dijadikan standar yaitu: *coordination, reaction, power, agility, balance* dan *accuracy* (Remagari, 2010). Selain itu ada faktor lainnya yang memengaruhi kebugaran jasmani adalah frekuensi latihan, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, asupan energi, rokok, status gizi, genetik, intensitas latihan dan lama latihan (Vania, Pradigdo dan Nugraheni, 2018). Faktor kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terutama untuk meningkatkan kualitas hidup agar fungsi organ tubuh bekerja secara efisien dan optimal. Faktor organ tersebut meliputi : organ jantung, paru, pembuluh darah perifer, otot dan sistem endokrin (Adiwinanto, 2008)

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu dengan membutuhkan energi oleh otot rangka. Dalam melakukan kegiatan ini bisa dilakukan dengan cara berolahraga ataupun dengan bentuk kegiatan keseharian yang berat maupun ringan (*World Health Organization*, 2018). Pada kegiatan ini juga dipengaruhi berdasarkan jenis usia (Putra dan Rizqi, 2018). Keadaan jasmani yang bugar dan tubuh yang sehat menjadi aspek yang memastikan keterampilan seseorang agar bisa berkonsentrasi dalam belajar. Akhirnya dari berkonsentrasi dalam belajar ini mendapatkan kemampuan berfikir yang kritis dalam menghadapi permasalahan dan prestasi yang baik. Untuk membangun bangsa ini, mahasiswa harus menjadi komponen pelanjut bangsa. Oleh sebab itu, keadaan tubuh yang bugar dan sehat sangat diperlukan (Sharkley, 2011).

Mahasiswa memiliki rutinitas cukup padat, kewajiban sebagai mahasiswa yaitu mengikuti jadwal perkuliahan, membuat tugas yang diberikan serta melakukan kerja kelompok. Hal ini bisa membuat aktivitas fisik mahasiswa terganggu yaitu waktu untuk berolahraga akan berkurang yang akhirnya berdampak terhadap kesehatan mahasiswa (Syari, 2020). Data lainnya pada mahasiswa juga

menunjukkan bahwa beberapa tahun terakhir terlihat adanya perubahan gaya hidup dan penurunan aktifitas fisik, seperti ke kampus menggunakan kendaraan mobil atau sepeda motor dan berkurangnya aktivitas bermain bersama-temannya (Kelishadi, Ardalan dan Gheiratmand, 2008).

WHO (2010) mengatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kebugaran kardiorespirasi. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Desi Ardiyani (2016) mengatakan tingkat aktivitas fisik dengan daya tahan kardiorespirasi memiliki hubungan serta pada penelitian Elvia Raissa Vania (2017) dan Mustakim (2019) mengatakan juga terdapat hubungan. Akan tetapi pada penelitian Dion Erwinanto (2017) mengatakan aktivitas fisik berdasarkan nilai METs dengan ketahanan fisik tidak ada hubungan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Diharapkan pada penelitian ini dapat mendapati apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2017 Angkatan 2017 Selama Pandemi COVID-19.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2017 Selama Covid-19.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2017 Selama COVID-19.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2017 Selama Pandemi COVID-19.

2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2017 Selama Pandemi COVID-19.
3. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2017 Selama Pandemi COVID-19.

1.4. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2017.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa.

1.5.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini antara lain :

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan menjadi bahan dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan bagi para Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya untuk meningkatkan aktivitas fisik dan menjaga kebugaran jasmani selama pandemi COVID-19.
3. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi Masyarakat untuk meningkatkan aktivitas fisik agar tetap terjaga kebugaran jasmani Selama Pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. 2017. Cardiovascular Disease : A Costly Burden For America Projections Through 2035. The American Heart Association Office of Federal Advocacy : Washington DC.
- American College of Sport Medicine (ACSM). 2009. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 8th ed. New York: Williams & Wilkins.
- Anita G.M. Wisen. 2015. Validation of a submaximal versus a maximal exercise test in obese individuals.
- Aniza I., Fairuz, M.R. 2009. Factors Influencing Physical activity Level Among Secondary School Adolescents in Petaling District, Selangor. Vol 64, no 3.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baldew, S.M., Diemer, F.S., Cornelissen, V., Oehlers, Blewsters, L.M., Toelsie, J.R., dan Vanhees, L. 2019. *Physical activity and obesity: is there a difference in association between the Asian- and African- Surinamese adult population?’, Ethnicity and Health*. Taylor & Francis. 24(4). Hal 365–377. doi: 10.1080/13557858.2017.1346187.
- Bayu Agung Laksono dan Taufiq Hidayat. 2019. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Kebugaran Jasmani (Studi Pada Peserta Kelas VII Didik Smp Negeri 1 Ngimbang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 7(3). Hal 445- 449. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>.
- Chaudhry, R. & Bhimji, S. 2018. NCBI. Biochemistry, Carbohydrate, Glycolysis.
- C.K. Giam. 1993. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Depdikbud. 1998. *Asas-Asas Pengetahuan Umum Olahraga untuk SGO*. Jakarta: Proyek Pengadaan Buku SPG.
- Alamsyah, Devy Amelia Nurul; Retno Hestiningih, Lintang Dian Saraswati. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, volume 5, Nomor 3. ISSN: 2356-3346. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>

- Dion Erwinanto. 2016. Hubungan Antara Tingkat Akvtas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta. 2017.
- Desi Ardiyani. 2016. Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016 [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dunford, M dan Doyle, J.A. 2012. Nutrition for sport and exercise. Wadworth, cengage learning.
- Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil. 2018. Data Jumlah Penduduk Berdasarkan Kelompok Usia per Kelurahan. Diperoleh dari <http://data.jakarta.go.id/dataset/data-jumlah-pendudukprovinsi-dki-jakarta-berdasarkan-kelompok-usia-per-kelurahan/resource/3c672c08-a94c4e57-8ce9-67e3d357d1d0>.
- Depdiknas. 2000. Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Depdiknas.
- Department Of Health And Human Services (US). 2018. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, Washington. Diperoleh dari <https://health.gov/paguidelines/report>
- DeBate, R. D., Gabriel, K. P., Zwald, M., Huberty, J., & Zhang, Y. 2009. Changes in Psychosocial Factors and Physical Activity Frequency Among Thirdto EighthGrade Girls Who Participated in a Developmentally Focused Youth Sport Program: A Preliminary Study. *School Health*, 475.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan. Yokyakarta: ANDI Ofset.
- Dr.Mfrekemfon P. Inyang and Okey-Orji, Stella. 2015. "Sedentary Lifestyle: Health Implications" *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)* e-ISSN: 2320–1959.p- ISSN: 2320–1940 Volume 4, Issue 2 Ver. I (Mar.-Apr. 2015), PP 20-25.
- E. Vania, S. Pradigdo, and S. Nugraheni. 2018. Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet

- Softball Perguruan Tinggi Di Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, vol. 6, no. 1, pp. 449-457.
- Ni Kadek Febriyanti ,I Nyoman Adiputra ,I Wayan Gede Sutadarma. 2015. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. vol. 831.
- Faidillah K. 2006. *“Dasar – Dasar Latihan Kebugaran”*. Yogyakarta: Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Guyton dan Hall. 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, Elsevier, Singapore*. doi: 10.1016/B978-1-4160-5452-8.00020-2.
- Hidayati, H., dan Hatthakit,U. 2009. Correlates of physical activity in Asian Adolescents. Hal 451-466.
- Husein Umar. 2013. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hsieh, P.-L., Chen, M.-L., Huang, C.-M., Chen, W.-C., Li, C.-H., & Chang, L.-C. 2014. Physical Activity, Body Mass Index, and Cardiorespiratory Fitness among School Children in Taiwan: A Cross-Sectional Study. *Environmental Research and Public Health*, 7276.
- Irawan. 2007. *Metabolisme energi tubuh & olahraga*. Diakses pada tanggal 06 Juli 2020.
- Jaihar,S., Dachlan,D.M., Yustini. 2013. *Analisis Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Ketahanan Fisik Siswa di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Makassar, Sulawesi Selatan* [Skripsi]. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar.
- Junaidi Said. 2011. *Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 1(1): p. 17-21
- Jusunul Hairy. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

- Joko Fridio Anwar dan Setiyo Hartoto. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik Di Luar Jam Pelajaran PJOK dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*: Vol. 07. No. 03.
- Kelishadi R, Ardalan G, Gheiratmand R. 2008. Thinness, Overweight and Obesity in a National Sample of Irian Children and Adolescent: Caspian Study Child: *Care Health and Development*. 34 (1):44-5.
- Kushartanti BMW. 2012. Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja. Diunduh dari [http://okleqs.files.wordpress.com/2011/09/kebugaran-jasmani dan produktivitas-kerja.pdf](http://okleqs.files.wordpress.com/2011/09/kebugaran-jasmani-dan-produktivitas-kerja.pdf). Diakses 22 Februari 2012.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Aktivitas Fisik. Diakses di:<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/3/apa-yang-dimaksud-aktivitas-fisik>.
- Kemntrian Kesehatan RI. 2019. Strategi Pencegahan dan Pengendalian PTM di Indonesia. Diakses di:<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/profil-p2ptm/latar-belakang/strategi-pencegahan-dan-pengendalian-ptm-di-indonesia>.
- Komite Nasional Penanggulangan Kanker (KPKN). 2015. Panduan Nasional Penanganan Kanker Payudara. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Liliani, Puspa. 2009. Hubungan Fisiologi dengan Prestasi Olahraga. *Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu*: Vol. 2 No. 2.
- Mark ST, Salome A, Joel DB, Travis JS, Valerie C, Amy LC, Sebastien FMC, Teatske MA, Mai JMC, ... Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017;14(75): 1-17 DOI 10.1186/s12966-017-0525-8
- Michael Ong dan Dewi Ratnaningrum. 2019. Fasilitas Kesehatan Terintegritas. 1 (2), (<https://mail.journal.untar.ac>. Diakses 03 September 2020).
- Muhajir. *Teori Dan Praktek Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yudistira; 2005.
- Mustakim. Kebugaran Dan Faktornya Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. 6 (3), (Diakses di: <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JPKMI/article/view/8180>).

- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta : Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Nugroho, S. 2012. *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO_{2max}) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nopiah Syari. 2020. *Faktor-faktor Yang Memengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Univeristas Sriwijaya* [Skripsi]. Universitas Sriwijaya.
- Nosseck, J. 1982. *General Teori Of Training*, (Terjemahan M. Furqon H). Surakarta: Sebelas Maret University Perss.
- Park, Do-Hyung, and Sara Kim. 2008. The Effects of Consumer Knowledge on Message Processing of Electronic Word-of-Mouth via Online Consumer Reviews. *Electronic Commerce Research and Applications*, 7 (4): 399- 410.
- Piercy, K.L., Troiano, R.P., Ballard, R.M., Carlson, S.A., Fulton, J.E., Galuska, D.A., George, S.M., dan Olson, R.D. 2018. The Physical Activity Guidelines for Americans. 9762 hal. 1–9. doi: 10.1001/jama.2018.14854.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2002. *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional.
- Putra, Y.W., dan Rizqi, A.S. 2018. Index Massa Tubuh (IMT) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri Smp Negeri 1 Sumberlawang. 16(1) hal. 105. doi: 10.30787/gaster.v16i1.233.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia no.30 tahun 1990 tentang pendidikan tinggi.
- Pemerintahan Daerah DKI. 2019. <https://kependudukancapil.jakarta.go.id/dir-file/attachment767.pdf> diakses 10 juli 2020.
- Perdana, 2008. *Kebugaran Jasmani*. (<http://perdhana.wordpress.com> diakses 09 Juli 2020).
- Practical Guide to Measuring Physical Activity*, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Elsevier Inc, 114(2) hal 199–208. doi: 10.1016/j.jand.2013.09.018.

- Rahmawati, Nuri. 2009. *Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fastfood), dan Keterpaparan Media serta Faktor-Faktor Lain yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Islam Al-Azhar 1 Jakarta Selatan* [Skripsi].
- Ratinus Darwis. 1992. *Olahraga Pilihan sepak Takraw*. Padang: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Riskesdas. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2013. *Riset Kesehatan Daerah*. Jakarta: Riskesdas: 2013.
- Riviere, F., Widad, F.Z., Speyer, E., Erpelding, M.L., Escalon, H., dan Vuillemin, 67. 2018. Reliability and validity of the French version of the global physical activity questionnaire“, *Journal of Sport and Health Science*. Elsevier B.V. 7(3). 339–345. doi: 10.1016/j.jshs.2016.08.004.
- Rizkawati, Y.K., Prabowo, E.D., dan Rasyid, H.A. 2018. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi pendidikan. doi: 10.21776/ub.majalahkesehatan.005.01.4. Diakses pada tanggal 06 Juli 2019.
- Remagari. (2010). *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*. (<http://www.remagari.co.cc>. Diakses 15 Agustus 2020).
- Samosir, H. A. 2015. *Generasi Gadget, 8 dari 10 Remaja Jakarta Tak Aktif Bergerak*. Retrieved November 14, 2016, from CNNIndonesia.com: <http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup>
- Sarwono, S. W. 1978. *Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivistis dalam Gerakan Protes Mahasiswa* (Cet. 1. ed.). Jakarta: Bulan Bintang.
- Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sutri. *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2014.
- Septi VK, Toto S, Lely L. 2016. Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3(3):630–635. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20160623>
- Sosilodinata Halim. 2012. *Manfaat Tes Kebugaranl Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran*. 18 (47),

- (<http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Meditek/article/view/903>, Diakses 09 Juli 2020).
- Sharkley Brian J. 2011. *Kebugaran dan kesehatan*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada p. 163-70.
- Sylvia, E.G., Bernstein, E.E., Hubbard, J.L., Keating, L., dan Anderson, E.J. 2014. Tommy, Boone 2012. Effect of walking and running on the cardiorespiratory system, muscle injury, and the antioxidant system after 30 min at the walkrun transition speed. *Journal of Exercise Physiology*: Vol. 15 No. 5.
- Wara, Kushartanti. *Patofisiologi cedera*. Yogyakarta: FIK UNY. 2009. Available from : <http://staff.uny.ac.id/dosen/dr-dr-bm-wara-kushartanti-ms> Diakses 06 Juli 2020.
- Widodo, BS. & NW. Kusnanik. 2013. *Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Krembung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1 (1), hal.1-5
- World Health Organization. 2018. *Physical Activity*. Diakses di: <http://www.who.int/news-diakses di:room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- World Health Organization. 2019. *Physical Activity*. Diakses di: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>.
- World Health Organization. 2017. *Obesity-&-physical-activity*. Diakses di: <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/section4/page5/Obesity-&-physical-activity.html>.
- World Health Organization. 2010. *Global Recommendation on Physical Activity for Health*.

