

**Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Indonesia
Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19**

SKRIPSI



Cindy Dwi Agustine

NIM. 031811018

PRODI D.IV KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS BINAWAN

JAKARTA

2022



**Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa di
Indonesia Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Terapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja**

Oleh : Cindy Dwi Agustine

NIM. 031811018

PRODI D.IV KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS BINAWAN

JAKARTA

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cindy Dwi Agustine
NIM : 031811018
Prodi : Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul:

Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Indonesia Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19.

Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari skripsi orang lain. Apabila di kemudian hari pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku (cabut predikat kelulusan dan gelar sarjana).



UNIVERSITAS
BINAWAN

Jakarta, 22 Juni 2022

Cindy Dwi Agustine

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Cindy Dwi Agustine
NIM : 031811018
Prodi : Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Binawan **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-Exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Indonesia Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19.

Beserta perangkat yang ada (apabila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Program Keselamatan dan Kesehatan Kerja Universitas Binawan berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal 22 Juni 2022

Yang Menyatakan

Cindy Dwi Agustine

Lembar Pengesahan

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Cindy Dwi Agustine

NIM : 031811018

Prodi : Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Judul Skripsi : Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Indonesia
Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan penguji skripsi program studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Universitas Binawan Jakarta pada tanggal 22 Juni 2022 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Dewan Penguji.

Jakarta, 22 Juni 2022

Penguji I

Dr. Lelitasari, M.KK

Penguji 2

Defi Arjuni, SKM, Msi

Pembimbing

Dr. Anna Suraya, MKK, SpOk (K), Ph.D

Daftar Riwayat Hidup

Nama : Cindy Dwi Agustine
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 02 Agustus 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak Ke : 2 dari 3 bersaudara
Status Perkawinan : Belum Menikah
Alamat : GG. Raden Cipinang Muara No.31 rt 04/08.
Kelurahan Cipinang Muara, Kecamatan
Jatinegara
Telepon : 0858-9138-0258
Email : Cindy.dwiagustine@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 2015-2018 SMA 53 Jakarta
2. 2012-2015 SMP 52 Jakarta
3. 2006-2012 SDN 06 Pagi

Riwayat Organisasi

1. Bendahara Futsal (2019-2020)
2. Staf divisi HRD Hima K3 (2019-2020)
3. Bendahara Futsal (2020-2021)
4. Ketua HRD Hima K3 (2020-2021)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena dengan rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi saya yang berjudul “Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Indonesia Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19”

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menerima bantuan dan dukungan dari beberapa pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Allah Subhanahu Wata’ala yang telah memberikan banyak curahan Rahmat dan Nikmat untuk penulis menyelesaikan penelitian akhir.
2. Kepada kedua orang tua, bapak dan ibu saya yang sudah mendukung serta mendoakan saya.
3. Dr. Illah Sailah, M.S selaku Rektor Universitas Binawan.
4. Mia Srimiati, S.Gz., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan.
5. Yunita Sari Purba, SST.K3, MA selaku ka. Prodi K3 Universitas Binawan.
6. Putri Winda Lestari, SKM, M.Kes selaku pembimbing akademik.
7. dr. Anna Suraya, MKK, SpOk (K), Ph.d selaku pembimbing Skripsi.
8. Teman terdekat saya Luthfi Sufi Alfaresi, Mustika Kharima, Jessica Gabriela Gultom, Vanny Rahma Syahputri, Annisa Setyani, Istiyazah Anita Budiman, Nurhanisa Utami yang telah sabar memberikan waktu, support, motivasi, terhadap saya hingga menyelesaikan penelitian ini.
9. *Finally, I want to say thank you. Thank you for believing in me. I want to thank you for putting in all this hard work. I want to thank you for not having a day off.*

Saya menyadari masih banyak kekurangan dalam melakukan penelitian ini, baik dari segi penyajian data maupun penelitian. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan penelitian yang lebih baik di masa yang akan datang sangat saya hargai. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri dan orang lain.

Jakarta, 07 Maret 2022



Abstrak

Nama : Cindy Dwi Agustine
Program Studi : Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Judul : Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Indonesia
Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19

Latar Belakang

Adanya Pandemi Covid-19 yang masuk ke Indonesia berdampak pada aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia yang mana aktivitas yang biasanya dilakukan di kampus dan di luar kampus terhambat dan mengharuskan mahasiswa melaksanakan aktivitas fisik di rumah saja dengan tujuan untuk mengurangi angka kenaikan penularan Covid-19 di Indonesia. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perubahan aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia sebelum dan saat pandemi Covid-19.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada Februari-Juni 2022. Populasi penelitian adalah Mahasiswa di Indonesia dengan program D4/S1 dengan jumlah mahasiswa sebanyak 211. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner online berbentuk *google form*. Analisis yang dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*.

Hasil

Tingkat aktivitas fisik mahasiswa sebelum pandemi Covid-19, yang tidak aktif sebanyak 16 (7.6%) mahasiswa. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa yang sedang sebanyak 92 (43.6%) mahasiswa dan tingkat aktivitas mahasiswa yang aktif sebanyak 103 (48.8%) mahasiswa.

Tingkat aktivitas fisik mahasiswa saat pandemi Covid-19. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa tidak aktif sebanyak 81 (38.4%) mahasiswa. Tingkat aktivitas mahasiswa yang sedang sebanyak 86 (40.8%) mahasiswa dan Tingkat aktivitas mahasiswa yang aktif sebanyak 44 (20.9%) mahasiswa.

Hasil analisis bivariat menunjukan bahwa terdapat penurunan aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia pada saat pandemi Covid-19 dibanding dengan sebelum pandemi Covid-19 ($P = 0,000$).

Kesimpulan

Dalam penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia yang signifikan saat pandemi Covid-19 dibanding masa sebelum pandemi Covid-19.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Covid-19, Mahasiswa, Jenis Kelamin



ABSTRACT

Nama : Cindy Dwi Agustine
Program Studi : Occupational Health and Safety
Judul : Changes of student Physical Activity in Indonesia
Before and During the Pandemi Covid-19

Background

The existence of the Covid-19 Pandemi that entered Indonesia had an impact on the physical activity of students in Indonesia where activities that were usually carried out on campus and outside campus were hampered and required students to carry out physical activities at home with the aim of reducing the rate of increase in the transmission of Covid-19 in Indonesia. The purpose of this study was to determine changes in student physical activity in Indonesia before and during the pandemi Covid-19.

Method

This research is a type of quantitative research with a cross sectional design. The study was carried out in February-June 2022. The research population was students in Indonesia with a D4/S1 program with a total of 211 students. The instrument used was an online questionnaire in the form of a google form. The analysis was carried out univariate and bivariate with the Chi Square test..

Results

The level of physical activity of students before the Covid-19 pandemic, which was inactive as many as 16 (7.6%) students. The level of moderate physical activity of students was 92 (43.6%) students and the level of active student activity was 103 (48.8%) students.

The level of physical activity of students during the Covid-19 pandemic. The level of physical activity of inactive students was 81 (38.4%) students. The moderate level of student activity was 86 (40.8%) students and the active level of student activity was 44 (20.9%) students.

The results of the bivariate analysis showed that there was a decrease in student physical activity in Indonesia during the Covid-19 pandemic compared to before the Covid-19 pandemic ($P = 0.000$).

Conclusion

In the study, it can be concluded that there was a significant decrease in student physical activity in Indonesia during the Covid-19 pandemic compared to the period before the Covid-19 pandemic.

Keyword : Physical activity, Covid-19, Student, Gender



DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
Lembar Pengesahan	iv
Daftar Riwayat Hidup	v
KATA PENGANTAR	vi
Abstrak	viii
ABSTRACT	x
Daftar Tabel	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Bagan	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Bagi Peneliti	5
1.4.2. Bagi Pembaca	5
1.4.3. Bagi Universitas Binawan	5
1.5. Ruang Lingkup	5
BAB II	6
Tinjauan Pustaka	6
2.1. Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)	6
2.1.1 Pencegahan Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)	8
2.1.2 PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat)	9
2.1.3 Perubahan Aktivitas Mahasiswa	12
2.2. Aktivitas fisik	13
2.2.1. Jenis Aktivitas Fisik	14
2.2.2 Durasi yang Ideal	19

2.3 Kerangka Pandemi Covid-19	21
BAB III	22
Metode Penelitian.....	22
3.1 Kerangka Konsep.....	22
3.2 Hipotesis.....	22
3.3 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	22
3.4 Populasi dan Sampel.....	23
3.4.1 Populasi	23
3.4.2 Sampel	23
3.4.3 Jumlah Sampel	23
3.5 Definisi Operasional	25
3.6 Sumber Data Penelitian	28
3.6.1 Data Primer	28
3.6.2 Data Sekunder.....	28
3.7 Instrumen Penelitian.....	28
3.8 Pengumpulan Data.....	29
3.8.1 Tahap Persiapan.....	30
3.8.2 Tahap Pelaksanaan.....	30
3.9 Pengolahan dan Analisis Data.....	31
3.9.1 Pengolahan Data	31
3.9.1.1 Editing	31
3.9.1.2 Coding.....	31
3.9.1.3 Processing	31
3.9.1.4 Cleaning Data.....	31
3.9.2 Analisis Data	31
3.9.2.1 Analisis Univariat.....	31
3.9.2.2 Analisis Bivariat.....	32
Bab IV	33
Hasil Pembahasan	33
4.1. Hasil.....	33
4.1.1. Analisa Univariat	33

4.1.1.1	Deskriptif Frekuensi Karakteristik Responden Jumlah Sampel	33
4.1.1.2	Deskriptif Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
4.1.1.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi Coronavirus 2019	34
4.1.1.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik Saat Pandemi Coronavirus 2019	35
4.1.2.	Analisa Bivariat	36
4.1.2.1.	Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19.....	36
4.2.	Pembahasan	37
4.2.1.	Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19	37
Bab V		41
	Kesimpulan dan Saran	41
5.1.	Kesimpulan	41
5.2.	Saran	42
	Daftar Pustaka	43
	Lampiran Kuesioner	47
	Lampiran Spss	52

Daftar Tabel

Tabel 4. 1 Jumlah Sampel	33
Tabel 4. 2 Jumlah Jenis Kelamin	34
Tabel 4. 3 Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Sebelum Pandemi Covid-19	34
Tabel 4. 4 Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19	35
Tabel 4. 5 Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19	37



Daftar Lampiran

Lampiran 1	47
------------------	----



Daftar Bagan

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep	22
Bagan 3. 2 Rumus Slovin	24
Bagan 3. 3 Defini Operasional	27



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Coronavirus Disease 2019 umumnya dikenal sebagai coronavirus 2019 (Covid-19) yaitu virus yang menginfeksi penyakit mengakibatkan penyakit pada orang yang terpapar. Penyakit ini biasanya berkembang dari infeksi saluran pernapasan seperti flu biasa sehingga mengakibatkan kondisi yang serius, yaitu *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Virus pertama kali diperkenalkan di Wuhan, China pada Desember 2019⁽¹⁾. Virus dapat menyebar melalui mulut dan hidung ketika orang yang sedang terinfeksi sedang batuk, bersin, berbicara, bernyanyi, atau bernafas. Pentingnya untuk mempraktikkan etika dalam pernapasan seperti saat melakukan aktivitas saat batuk, batuk dengan kondisi siku yang tertekuk. Cara terbaik untuk mencegah dan memperlambat penyebaran virus corona adalah menjaga jarak satu sama lain minimal satu meter, memakai masker, mencuci tangan, menghindari keramaian dan membatasi mobilitas keluar rumah. Karena itu, jika Anda tidak memiliki tugas mendesak atau perlu keluar rumah, lebih baik tetap di rumah⁽²⁾.

Hingga tanggal 07 Maret 2022 kondisi Covid19 yang terjadi di Indonesia ini terdapat 5.770.105 kasus terinfeksi coronavirus. Sementara itu 5.171.402 kasus yang berhasil sembuh namun ada 150.430 jiwa yang tidak selamat dikarenakan terinfeksi coronavirus dengan 10 provinsi terdapat kasus aktif tertinggi dengan deretan Jabar 134.694, Jateng 39.224, DI Yogyakarta 34.558, DKI Jakarta 28.740, Banten 25.657, Sumut 20.778, Jatim 17.348, Kaltim 14.431, Sulsel 14.248, dan Lampung 14.096⁽³⁾. Peningkatan kasus yang terus bertambah setiap harinya sangat mengkhawatirkan

dikarenakan ini akan berdampak terhadap berbagai macam sektor. Pentingnya tindakan pencegahan menurut WHO yaitu segera melakukan vaksinasi, menjaga jarak setidaknya 1 meter, mengenakan masker dengan benar, memilih ruangan terbuka dan berventilasi baik daripada yang tertutup, rajin cuci tangan, tutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin, dan melakukan isolasi mandiri jika merasa tidak enak badan⁽²⁾.

Penyebaran Covid-19 yang begitu cepat, maka pihak yang berwenang melakukan tindakan yaitu dengan memberlakukan adanya karantina untuk sebagian penduduk. Berdasarkan informasi global yang didapat dari pandemi ini, karakteristik populasi besar Covid-19 telah diidentifikasi. Seperti orang tua, orang dengan tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit kardiovaskular (CVD), dan faktor risiko penyakit atau kondisi pernapasan. Penerapan Karantina adalah pilihan terbaik dalam penyebaran infeksi. Namun di lain hal, memiliki efek samping dalam gaya hidup, olahraga dan perilaku seseorang yang mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik yang signifikan. Hal ini sangat disayangkan, karena faktanya aktivitas fisik dan olahraga saja merupakan pengobatan yang efektif untuk sebagian besar kondisi kronis yang secara langsung mempengaruhi kesehatan mental dan fisik⁽⁴⁾.

Aktivitas fisik itu sendiri merupakan salah satu komponen kunci kesehatan yang baik⁽⁵⁾. WHO telah mendefinisikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan seseorang setiap latihan fisik yang menghasilkan pengeluaran energi⁽⁶⁾. WHO merekomendasikan 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik berat setiap minggu⁽⁷⁾. Cara yang biasa atau populer dilakukan untuk beraktivitas yaitu dengan berjalan kaki, bersepeda, berolahraga, rekreasi yang aktif dan bermain serta aktivitas keterampilan⁽⁶⁾. Olahraga memberikan banyak manfaat untuk mengatasi kecemasan, krisis dan ketakutan. Dalam pandemi ini mengakibatkan gaya hidup berubah dikarenakan penutupan

fasilitas umum yang digunakan untuk olahraga seperti pusat kebugaran, stadion, kolam renang, taman dan taman bermain. Dalam kondisi ini seseorang cenderung kurang aktif secara fisik, kurang tidur dan perubahan pola makan menyebabkan penambahan berat badan dan kebugaran yang buruk. Hal ini berdampak terhadap kesehatan mental yang mana menambah kecemasan dan stress yang dialami banyak orang dikarenakan isolasi mandiri dan kehidupan sosial tidak normal yang mengakibatkan menurunnya sistem kekebalan tubuh manusia⁽⁷⁾.

Seperti contoh kasus yang ada pada jurnal yang berjudul “Efek akut pandemi Covid-19 pada aktivitas fisik dan perilaku menetap pada mahasiswa dan karyawan” menyatakan bahwa kelompok pada aktivitas tinggi mengalami penurunan aktivitas fisik sedangkan pada kelompok aktivitas rendah mengalami peningkatan. Yang mana ini membuktikan adanya perubahan pada pola aktivitas fisik dikarenakan adanya pandemi⁽⁸⁾. Temuan Studi Jelaskan aktivitas fisik pria selama pandemi Covid-19 menggunakan studi *cross-sectional* memperlihatkan sebagian besar dari responden yang menjalankan aktivitas fisik tingkat rendah 40%. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa responden tidak memenuhi rekomendasi WHO untuk aktivitas fisik harian yang memadai⁽⁹⁾.

Berdasarkan observasi peneliti, terhadap aktivitas di kampus sebelum pandemi Covid19 bahwa sebelum pandemi mahasiswa diharuskan untuk hadir tatap muka di kampus dengan dosen untuk memenuhi data absensi yang harus dipenuhi. Melakukan aktivitas di kampus seperti kegiatan organisasi, unit kegiatan mahasiswa, kegiatan kemanusiaan serta kegiatan praktikum yang wajib dipenuhi. Sejak adanya pandemi Covid-19, aktivitas mahasiswa mengalami perubahan. Semua kegiatan yang biasa dilakukan sebelum Covid-19 harus ditiadakan dan dilakukan di dalam rumah

untuk membatasi dan mengurangi angka penyebarannya virus Covid-19.

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang mengalami perubahan aktivitas fisik karena adanya sistem pembelajaran dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran online. Karena itu penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian agar mendeteksi perubahan aktivitas fisik pada anak sekolah Indonesia sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 2022.

1.2. Perumusan Masalah

Adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang menjadi dasar terjadinya perubahan sistem pembelajaran mempengaruhi aktivitas mahasiswa selama pandemi Covid-19. Adakah perubahan signifikan pada aktivitas fisik pelajar Indonesia sebelum dan saat pandemi Covid-19?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa Indonesia sebelum dan saat pandemi Covid-19.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia sebelum pandemi Covid-19.
2. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa Indonesia selama masa pandemi Covid-19.
3. Untuk mengetahui perubahan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Indonesia sebelum dan selama pandemi Covid-19.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Mahasiswa dapat melihat dan memahami bagaimana aktivitas fisik mahasiswa dapat berubah saat dan sebelum pandemi coronavirus 2019.

1.4.2. Bagi Pembaca

Mengetahui adanya perubahan mengenai tingkat pada aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia sebelum dan saat pandemi Covid-19.

1.4.3. Bagi Universitas Binawan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian yang lebih mendalam di masa yang akan datang.

1.5. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian kesehatan kerja yang berfokus pada kondisi fisik mahasiswa sebagai anggota kelompok usia di komunitas riset Indonesia. Penelitian ini mendeskripsikan bagaimana perkembangan aktivitas fisik pelajar Indonesia sebelum dan saat pandemi Covid-19. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Indonesia sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Itu dilaksanakan dari Februari hingga Juni 2022. Survei dilaksanakan menggunakan kuesioner dan disebar melalui Google Forms. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui penurunan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Indonesia sebelum dan saat pandemi Covid-19.

BAB II

Tinjauan Pustaka

2.1. Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)

Coronavirus disease 2019, atau biasa disebut Covid-19 adalah sekelompok virus yang dapat menyebabkan suatu penyakit pada manusia. Jenis-jenis Covid-19 menyebabkan infeksi saluran pernapasan ini dimulai dengan gejala batuk dan pilek dan mengarah ke sindrom pernafasan timur tengah (MERS) dan sindrom pernafasan akut parah (SARS). Coronavirus adalah virus dengan penyebaran penyakit yang sangat cepat. Virus ini pertama kali muncul pada Desember 2019 saat terjadi wabah di Wuhan, China. Virus ini telah berkembang menjadi pandemi global⁽¹⁾.

Virus dapat menyebar dari orang ke orang melalui percikan air yang akan dikeluarkan atau ditularkan penderita Covid-19 saat melakukan aktivitas saat bersin dan batuk⁽¹⁰⁾. Menurut WHO, Banyak orang terjangkit virus corona memiliki gejala ringan. Bagaimana Covid-19 menginfeksi orang dengan gejala ringan, yaitu batuk ringan ketika seseorang mengidap Covid-19 dia tetap merasa sehat atau bisa disebut orang tanpa gejala (OTG) ⁽¹⁾.

Varian Covid menurut WHO :

1. Varian Alpha (B1.1.7) pertama kali muncul di Inggris.
2. Varian Beta (B1.351) pertama kali muncul di Afrika Selatan.
3. COVID-19 Varian Gamma (P.1) pertama kali muncul di Brazil.
4. Varian Delta (B.1.617.2) pertama kali muncul di India.
5. Varian Eta (B. 1.525) telah teridentifikasi di beberapa negara.

6. Varian Lota (B 1.526) pertama kali muncul di Amerika Serikat.
7. Varian Kappa (B.1.617.1) pertama kali muncul di India.
8. Varian Lambda (C.37) pertama kali muncul di Peru.
9. Varian Theta (P.3) pertama kali muncul di Filipina.
10. Varian Zeta (P.2) pertama kali muncul di Brazil.
11. Varian Omicron (BB.1.1.529) pertama kali muncul di Afrika Selatan⁽¹¹⁾ .

Varian Covid-19 yang masuk ke Indonesia yaitu jenis Alpha, Beta, Delta dan Omicron ⁽¹²⁾.

Gejala Coronavirus

Gejala Covid-19 umum⁽¹⁾ :

1. Demam
2. Batuk kering
3. Rasa lelah

Gejala yang jarang dialami atau dialami oleh sebagian orang :

1. Rasa nyeri pada tubuh
2. Hidung tersumbat
3. Sakit kepala
4. Konjungtivitis
5. Sakit tenggorokan
6. Diare
7. Kehilangan indera rasa
8. Kehilangan indera penciuman
9. Iritasi kulit
10. Perubahan warna pada jari tangan dan kaki

Sekitar 80% manusia yang terinfeksi virus Covid-19 telah pulih tanpa perawatan khusus. Satu dari lima orang yang terinfeksi Covid-19 mengalami sakit parah dan kesulitan bernapas. Gejala

biasanya ringan dan gejala Covid-19 berkembang secara bertahap⁽¹⁾

Menurut WHO, virus Covid-19 memiliki masa inkubasi 2 hingga 14 hari. Sedangkan menurut CDC, Covid-19 memiliki masa inkubasi 14 hari, dengan rata-rata 1-5 hari sejak seseorang terpapar sehingga munculnya gejala⁽¹³⁾.

2.1.1 Pencegahan Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)

Untuk memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19 ada beberapa cara. Karena virus Covid-19 ini bisa menyebar dan menular dengan sangat cepat, tidak mengenal usia maupun gender seseorang. Dapat terjadi dimana saja dan kapan saja.

Beberapa langkah untuk mencegah penularan virus Covid-19⁽¹⁾:

1. Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol. Alkohol dapat membunuh virus tangan.
2. Jaga jarak minimal satu meter. Dikarenakan ketika seseorang yang berada disekitar melakukan aktivitas seperti batuk, bersin atau berbicara maka orang itu mengeluarkan sebuah cairan/ percikan karena dapat menularkan virus.
3. Menghindari tempat yang ramai. Ketika orang berkumpul di tempat ramai, mereka lebih mungkin melakukan kontak secara langsung dengan orang yang terinfeksi, akan sulit menjaga jarak satu sama lain.
4. Minimalisasikan tangan untuk menyentuh wajah, mata, mulut dan hidung. Tangan adalah tempat Covid-19 ini menempel. Tangan yang sudah terkontaminasi bisa menularkan virus ini ke mata, mulut maupun hidung.

5. Saat batuk dan bersin, sebaiknya menutup mulut dan hidung dengan siku atau tisu.
6. Jika Anda hanya mengalami gejala ringan seperti batuk, sakit kepala atau demam ringan, harap tetap di rumah dan isolasi diri sampai Anda pulih. Jika memang ada keperluan yang mendadak dan mengharuskan untuk keluar rumah sebaiknya menggunakan masker.
7. Jika Anda memiliki gejala seperti demam, batuk, atau kesulitan bernapas, segera dapatkan bantuan medis, laporkan kondisi Anda saat ini, dan ikuti instruksi dari departemen kesehatan Anda.
8. Selalu mengikuti informasi yang terbaru dari berbagai macam sumber terpercaya seperti dinas kesehatan dan WHO⁽¹⁾.

2.1.2 PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat)

PPKM adalah salah satu upaya pemerintah untuk mencegah terjadinya penyebaran virus Covid-19. Pemerintah mengeluarkan kebijakan PPKM (Penegakan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) seperti yang diarahkan oleh Menteri Dalam Negeri nomor 1 tahun 2021 yang diberlakukan di wilayah Jawa dan Bali. Dikarenakan instruksi mendagri ini masyarakat diharuskan untuk melakukan aktivitas di dalam rumah seperti kegiatan belajar mengajar, bekerja dari rumah, beribadah di rumah dan sebagainya. Namun hal ini menjadi pengecualian terhadap beberapa instansi terkait dengan pangan, bahan bakar, ekonomi, keuangan, pelayanan kesehatan masyarakat, perdagangan impor dan ekspor dan sebagainya sesuai dengan kebutuhan yang mendesak⁽¹⁴⁾.

Penerapan PPKM di sejumlah sektor dan daerah sudah dimulai pada tanggal 22 Maret hingga 4 April 2022 berlaku di Jawa-Bali selama dua pekan kedepan. Jumlah daerah yang melaksanakan PPKM Tingkat 2 mengalami peningkatan dari 55 daerah berubah menjadi 77 daerah. Sementara itu, jumlah wilayah Tingkat 3 berkurang dari 66 menjadi 48 wilayah. Aturan untuk sektor PPKM Level 1 di Jawa - Bali selama dua pekan, aktivitas yang berdampak dalam ppkm⁽¹⁵⁾ :

1. *Work From Office (WFO)*/ Kerja dari rumah

Pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk bekerja di kantor diperbolehkan untuk beroperasi 100% dengan catatan pegawai sudah di vaksin dan perusahaan diharuskan menggunakan aplikasi Peduli Lindungi di depan pintu mereka.

2. Tempat Ibadah

Rumah ibadah di wilayah PPKM Level 1 diperbolehkan menyelenggarakan ibadah dengan kapasitas maksimal 100%. Jika protokol kesehatan diterapkan dan aplikasi Peduli Lindungi digunakan di pintu masuk dan keluar.

3. Supermarket atau Pasar Rakyat

Saat PPKM Level 1, yang menjual barang kebutuhan masyarakat maupun non kebutuhan sehari-hari dapat beroperasi 100% dan tidak ada pembatasan jam operasional. Dengan syarat dan ketentuan menerapkan protokol kesehatan.

4. Restoran dan Kafe

Restoran dan kafe PPKM Level 1 diizinkan beroperasi dengan bersyarat yaitu melakukan protokol kesehatan yang ketat, dengan 75% pengunjung yang makan.

5. Kegiatan di Mal Regional

PPKM Level 1 akan dimulai pada kapasitas 100%. Jam operasional berlaku hingga pukul 22.00 waktu setempat. Anak-anak di bawah usia 12 tahun harus didampingi oleh orang tua atau wali, dan anak-anak antara usia 6 dan 12 tahun harus memiliki bukti vaksinasi pertama.

6. Bioskop

PPKM Regional Level 1 sudah beroperasi, dengan kehadiran maksimal 100%. Kecuali bagi mereka yang tidak dapat menerima vaksinasi karena alasan kesehatan, orang berstatus hijau yang mengajukan sertifikasi kebutuhan perawatan jangka panjang dapat masuk.

7. Area Publik dan Taman

Fasilitas umum PPKM Level 1 sudah di buka dengan kapasitas 100%. Dengan catatan mengikuti protokol kesehatan dan sudah di vaksin.

8. Kegiatan Kesenian di Fasilitas Umum

Kegiatan yang dapat menimbulkan keramaian dan kemacetan, seperti kegiatan seni, budaya, olahraga, dan sosial, diadakan di area Level 4 yang telah terbukti memiliki protokol kesehatan. kepada 100% pengunjung.

9. Tempat Gym atau Fitness

Aktivitas olahraga di pusat kebugaran dengan PPKM pada level 1 dibuka pada kapasitas penuh 100% bersyarat. Seperti menggunakan aplikasi peduli lindungi dan hanya pengunjung hijau di aplikasi peduli lindungi yang boleh melakukan aktivitas.

10. Resepsi

Saat melaksanakan resepsi di daerah PPKM level 1 diatur hingga 75% dan tidak ada makanan yang disajikan di tempat⁽¹⁵⁾.

Jaga Jarak

Jaga jarak yang berarti menjaga jarak satu sama lain dan membatasi aktivitas yang ada di luar rumah⁽¹⁶⁾. Dalam praktik jaga jarak mengganti komunikasi langsung dengan menggunakan komunikasi lewat video online maupun telepon⁽¹⁷⁾. Jaga jarak dengan minimal jarak satu meter, terutama di sekitar orang yang batuk atau bersin. karena setiap kemungkinan adalah mungkin apabila orang tersebut mempunyai gejala covid yang masih ringan, menjaga jarak adalah upaya terbaik untuk menghindari virus Covid-19⁽¹⁸⁾.

2.1.3 Perubahan Aktivitas Mahasiswa

Saat pandemi telah menimbulkan dampak yang mana telah menghambat atau membatasi ruang di mana kegiatan dapat berlangsung. Dampak yang dirasakan siswa terkait dengan Surat Edaran Kemendikbud Nomor 3 dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 Tahun 2020 tentang Pencegahan Covid-19 di Unit Pengajaran, pembelajaran online di rumah⁽¹⁹⁾.

Tidak hanya pembelajaran kuliah yang dilakukan secara daring, tetapi ikut serta dalam partisipasi perlombaan yang dilakukan secara online, melakukan ibadah di rumah. Aktivitas yang biasa dilakukan secara offline di rumah secara online ⁽²⁰⁾.

Dampak pandemi Covid-19 :

1. Dampak psikologis terhadap psikologi mahasiswa, sistem pembelajaran berubah menjadi online. Tidak adanya persiapan yang mana membuat mahasiswa mau tidak mau mengikuti sistem yang berjalan. Mengharuskan

mahasiswa untuk beradaptasi terhadap situasi tersebut yang mana menimbulkan stress.

2. Kurangnya aktivitas yang dilakukan saat di rumah. Perubahan aktivitas yang signifikan di mulai dari sosialisasi dengan teman-teman, telah digantikan dengan kegiatan yang bisa dilakukan di rumah.

3. Sulitnya kuliah online. Kendala yang sering terjadi saat sedang melakukan kegiatan belajar yaitu :

1. Kendala pada jaringan telepon.
2. Tidak terikat dengan waktu
3. Telepon harus selalu dalam keadaan *stand by*
4. Efisiensi belajar yang buruk
5. Waktu dan tenaga

4. Akibat krisis ekonomi di Indonesia, lulusan baru sulit mendapatkan pekerjaan.

5. Perubahan dalam bersosialisasi, terbiasa untuk terus berada di rumah membuat mahasiswa lebih menyukai menyendiri dan malas untuk beradaptasi dengan sekitar⁽²¹⁾

2.2. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik menurut WHO yaitu setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh anggota otot rangka membutuhkan pengeluaran suatu energi. Aktivitas fisik mengarah pada seluruh gerakan yaitu dilakukan saat waktu senggang, menggunakan transportasi umum maupun pribadi, pergi dari suatu daerah ke daerah yang lain dan aktivitas fisik saat melakukan suatu pekerjaan⁽⁵⁾. Beraktivitas maupun berolahraga dengan teratur dan rutin dimulai dari yang ringan sampai yang sedang adalah hal yang penting dan mudah untuk dilakukan agar mendapat banyak

manfaat untuk kesehatan⁽²²⁾. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur telah terbukti dapat mencegah dan mengobati perkembangan penyakit tidak menular. Jenis penyakit tidak menular yaitu penyakit jantung, stroke, diabetes, berbagai macam jenis kanker, hipertensi, mempertahankan berat badan, kesehatan mental dan kualitas hidup yang lebih baik⁽⁶⁾. Aktivitas fisik dapat dianggap cukup jika Anda melakukan aktivitas seperti olahraga selama 30 menit sehari, atau setidaknya 3-5 kali seminggu. Olahraga adalah salah satu pedoman untuk diet seimbang⁽²²⁾.

2.2.1. Jenis Aktivitas Fisik

Aktivitas di luar Kampus

Aktivitas fisik memiliki tiga tipe, yaitu :

1. Aktivitas ringan : Kurang dari 150 menit aktivitas ringan setiap minggu. Aktivitas ringan tersebut antara lain mencuci piring, memasak, dan memancing.
2. Aktivitas sedang : 150 menit aktivitas sedang setiap minggu. Aktivitas sedang termasuk menaiki tangga, bersepeda, dan berkebun.
3. Aktivitas berat : 300 menit atau lebih aktivitas berat per minggu. Kegiatan berat termasuk sepak bola, memotong, memanjat, berenang dan jogging⁽²²⁾.

Aktivitas di dalam Kampus

Banyak aktivitas yang bisa dilakukan saat berada di bangku kuliah, dikarenakan saat di bangku perkuliahan memiliki waktu yang lebih luang dan kebebasan untuk melakukan aktivitas. Berikut adalah aktivitas yang ada di dalam kampus :

1. Aktif di dalam kelas

Aktif dalam diskusi saat kegiatan belajar mengajar dengan dosen. Aktif dalam bertanya dan menjawab pertanyaan saat mengikuti kelas. Selesaikan semua tugas instruktur di kelas.

2. Ikut membantu proyek dosen

Ikut serta dalam proyek dosen yaitu proyek karya ilmiah yang mana biasanya masuk dalam Tri Dharma Perguruan tinggi. Poin-poin tersebut adalah poin penelitian, pengembangan dan non-komersial.

3. Mengikuti Organisasi Kampus

Ketika bergabung dengan organisasi kampus , Anda belajar banyak tentang bagaimana anggota dan kelompok bekerja sama untuk mencapai cita-cita dan tujuan yang sama. Belajar berdiskusi, dengan baik, beropini, mengeluarkan pendapat dan belajar birokrasi yang baik di kampus.

4. Mengikuti Kepanitiaan Kampus

Belajar berorganisasi namun tidak terikat pada satu organisasi saja. Saat mengikuti organisasi di dalam kampus, disana akan belajar bertanggung jawab atas tugas yang sudah diberikan, belajar untuk konsisten terhadap suatu hal dari awal hingga akhir, dan belajar berdiskusi yang baik.

5. Mengikuti Program Pertukaran Pelajar

Program pertukaran pelajar memiliki banyak jenis, tergantung dengan kebutuhan individu. Dalam program ini, mahasiswa akan belajar banyak hal, belajar beradaptasi, mengasah kemampuan berbahasa asing, belajar mengenai adat di daerah tersebut dan sebagainya.

6. Mengikuti Program Sukarelawan

Dalam kegiatan sukarelawan, mahasiswa belajar bagaimana bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama dan belajar bertanggung jawab atas sesuatu yang sudah di tanggung jawabkan secara individu untuk kepentingan bersama.

7. Mengikuti Program Magang

Mengikuti program magang yang mana mahasiswa bisa belajar bagaimana cara bekerja dengan professional, memahami pekerjaan dan mengasah *soft skill* serta *hard skill* di dunia kerja.

8. Mengikuti Kompetisi

Mengikuti perlombaan sesuai dengan keterampilan dan hobi yang dimiliki masing-masing individu. Jika menyukai menulis, bisa ikut serta dalam lomba karya tulis. Begitu pula dengan menggambar, bisa ikut serta dalam lomba menggambar, *design* dan sebagainya⁽²³⁾.

Manfaat Aktivitas Fisik Pada Dewasa dan Lansia⁽²²⁾ :

1. Berkurangnya Risiko Berbagai Penyebab Kematian
2. Berkurangnya Risiko Kematian Akibat Penyakit Kardiovaskular Seperti Jantung dan Stroke.
3. Menurunkan risiko tekanan darah tinggi (hipertensi)
4. Menurunkan risiko diabetes tipe 2
5. Menurunkan risiko kadar lipid darah
6. Menurunkan risiko semua jenis kanker
7. Meningkatkan fungsi kognisi
8. Dementia, termasuk penyakit Alzheimer mengurangi risiko
9. Meningkatkan kualitas hidup
10. Mengurangi risiko kecemasan dan depresi

11. Meningkatkan pola tidur
12. Menambah berat badan
13. Mengurangi berat badan apabila dikombinasikan asupan gizi dan kalori dengan baik dan benar
14. Meningkatkan kesehatan tulang
15. Meningkatkan fungsi pada fisik

Agar mendapat hasil yang maksimal, aktivitas fisik harus tepat, akurat, terukur dan dilakukan menurut prinsip-prinsip reguler. Baik dalam kegiatan sesuai kemampuan. Lakukan aktivitas dengan benar, mulai dari pemanasan hingga peregangan. Hal ini dapat diukur dengan aktivitas yang mengukur intensitas dan waktu selama berlari. Yang terakhir adalah berulang, kegiatan yang terjadi secara teratur 3-5 kali seminggu.⁽²²⁾

Manfaat Berolahraga Saat Pandemi Covid-19

Hindari olahraga intensitas tinggi yang berlebihan. Karena dapat mempengaruhi kesehatan Anda. “Banyak olahraga justru merugikan kesehatan, karena overtraining harus benar-benar dikaitkan dengan prinsip FITT yaitu frekuensi, intensitas, durasi, dan jenisnya”⁽²⁴⁾.

Aktivitas fisik atau latihan fisik mendatangkan manfaat bagi tubuh, yaitu :

1. Untuk kekebalan tubuh
2. Untuk menangkal virus Corona Covid19 yang tengah mewabah.
3. Olahraga membantu menenangkan
4. Efektif mencegah infeksi virus corona Covid-19⁽²⁴⁾.

Jenis Aktivitas Fisik dipengaruhi oleh :

1. Usia

Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada manusia. Jenis aktivitas

fisik yang harus dilakukan manusia saat dewasa berusia 18-64 tahun :

1. Anda harus melakukan setidaknya 150-300 menit latihan aerobik intensitas sedang.
2. Setidaknya 75-150 menit latihan aerobik yang kuat. Atau kombinasi setara aktivitas intensitas sedang dan tinggi selama seminggu.
3. Untuk manfaat tambahan menjadi bugar, Anda harus melakukan aktivitas penguatan otot intensitas sedang atau tinggi yang melibatkan semua kelompok otot utama dua hari atau lebih per minggu.
4. Lebih dari 300 menit latihan aerobik intensitas sedang. Atau latihan aerobik yang kuat selama 150 menit atau lebih. Atau kombinasi setara aktivitas intensitas sedang dan tinggi per minggu untuk manfaat kesehatan tambahan.
5. Anda harus membatasi jumlah waktu Anda duduk. Mengganti waktu menetap dengan aktivitas fisik dengan intensitas apa pun (termasuk intensitas cahaya) memiliki manfaat kesehatan dan
6. Mengurangi efek kesehatan negatif dari gaya hidup yang tidak banyak bergerak, semua orang dewasa dan orang dewasa yang lebih tua harus berusaha melebihi tingkat aktivitas fisik sedang hingga berat yang direkomendasikan⁽²⁵⁾.

2. Gender

Perbedaan gender juga salah satu yang mempengaruhi kekuatan fisik dalam melakukan aktivitas fisik pada perempuan. Dikarenakan hambatan perempuan terlibat dalam olahraga sangat banyak dan kompleks. Kesenjangan dalam melakukan aktivitas antara laki-laki dan perempuan sudah di mulai sejak dini. Dimuat oleh sport England bahwa

anak perempuan usia 3-11 tahun mengalami lebih sedikit kenikmatan dikarenakan aktif secara aktivitas fisik dan kurang percaya diri dalam berolahraga dibandingkan dengan laki-laki seiring berjalannya usia. Paparan anak-anak terhadap norma gender yang sempit dalam kegiatan untuk anak laki-laki versus perempuan dan kegagalan yang terjadi dapat menanamkan kepercayaan diri. Hal ini membentuk sikap terhadap aktivitas fisik sampai dewasa. Wanita menunda aktivitas fisik tertentu dikarenakan kekhawatiran mengenai stereotip atas ketidaknyamanan oleh tubuh atau batasan penerimaan budaya. Olahraga untuk wanita menerima sedikit investasi termasuk pada akses ke peralatan, transportasi, pelatihan serta fasilitas yang aman untuk wanita⁽²⁶⁾.

2.2.2 Durasi yang Ideal

Olahraga teratur membuat tubuh tetap kencang dan mencegah berbagai penyakit. Olahraga merupakan salah satu pilar dari gizi seimbang. Berolahraga setiap hari, membuat tubuh menjadi seimbang antara pengeluaran dan pemasukan energy di dalam tubuh⁽²⁷⁾.

Setiap orang yang berolahraga disarankan melakukannya setiap hari. Berbagai olahraga yang dapat dilakukan seperti jalan santai, senam, jogging, bersepeda dan sepak bola. Durasi pelatihan yang ideal adalah :

1. 150 menit seminggu atau 30 menit sehari
2. Setidaknya 3-5 hari seminggu.
3. olahraga intensitas sedang (seperti jalan cepat atau berenang) atau
4. Aktivitas berat 75 menit per minggu, seperti lari⁽²⁷⁾.

Lamanya durasi seseorang dalam berolahraga berbeda-beda disesuaikan dengan kondisi berat badan.

Menurut Dr. Russell Pate, anggota Dewan Penasihat Pedoman Diet A.S., olahraga 30 menit sudah cukup untuk berat badan normal. Jika Anda ingin mengontrol berat badan tanpa menambah berat badan, disarankan untuk berolahraga selama 60 menit. Jika Anda ingin menurunkan berat badan, disarankan untuk berolahraga selama 90 menit. Berolahraga tidak disarankan untuk berolahraga lebih dari 90 menit dikarenakan tidak baik untuk kesehatan⁽²⁷⁾.

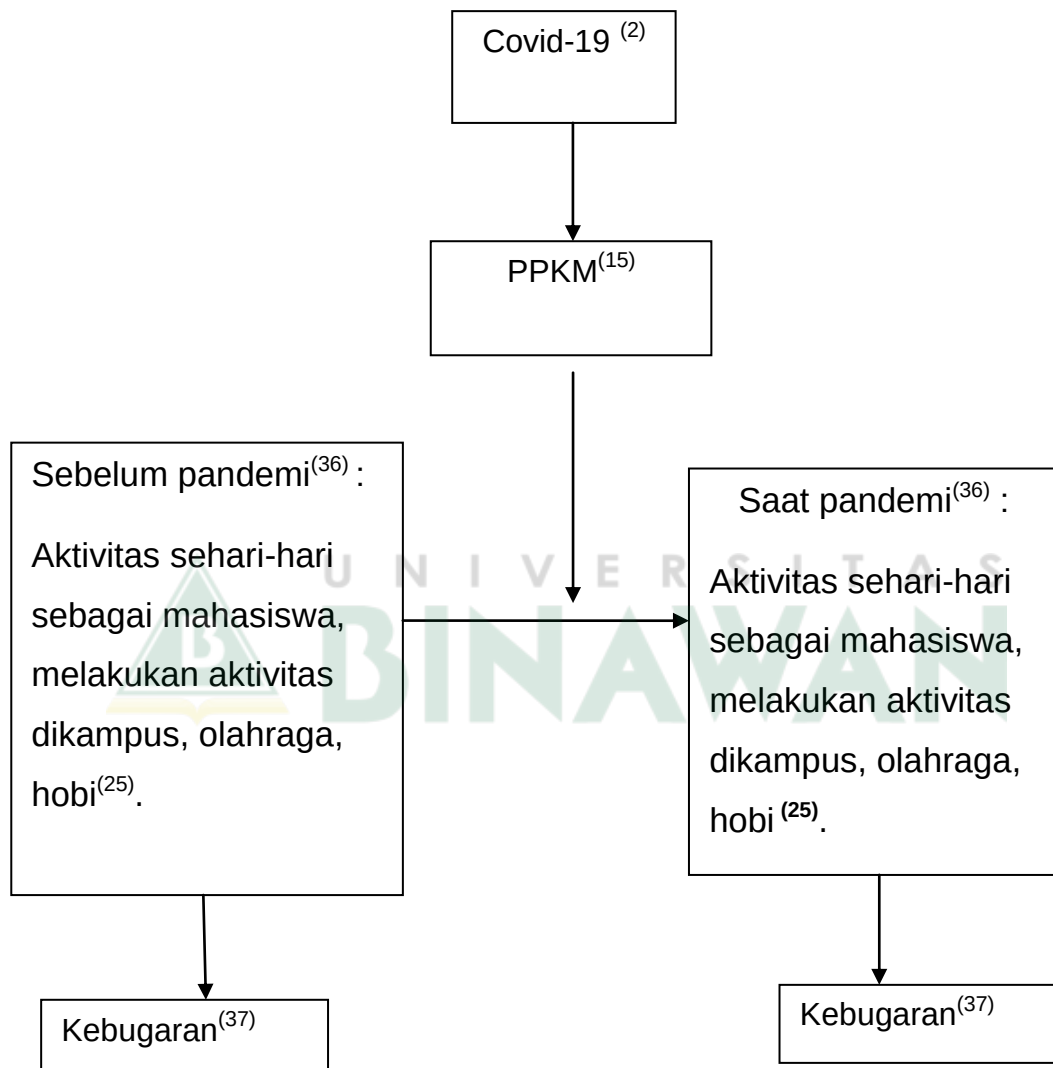
Untuk usia mahasiswa dianjurkan untuk berolahraga selama:

1. 150-300 menit latihan aerobik intensitas sedang per minggu.
2. Setidaknya 75-150 menit latihan aerobik yang kuat. Atau kombinasi setara aktivitas intensitas sedang dan tinggi selama seminggu.
3. Untuk manfaat tambahan menjadi bugar, Anda harus melakukan setidaknya dua hari seminggu aktivitas penguatan otot sedang atau tinggi yang melibatkan semua kelompok otot utama.

1. Anda dapat meningkatkan latihan aerobik intensitas sedang menjadi 300 menit atau lebih. Atau latihan aerobik yang kuat selama 150 menit atau lebih. Atau kombinasi setara aktivitas intensitas sedang dan tinggi selama seminggu untuk manfaat kesehatan tambahan.

2. Anda harus membatasi jumlah waktu Anda duduk. Mengganti waktu menetap dengan aktivitas fisik dengan intensitas apa pun (termasuk intensitas cahaya) memberikan manfaat kesehatan, dan untuk mengurangi efek kesehatan yang merugikan dari perilaku menetap tingkat tinggi, semua orang dewasa dan lansia harus berupaya melakukan lebih banyak aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai tinggi⁽²⁵⁾.

2.3 Kerangka Pandemi Covid-19



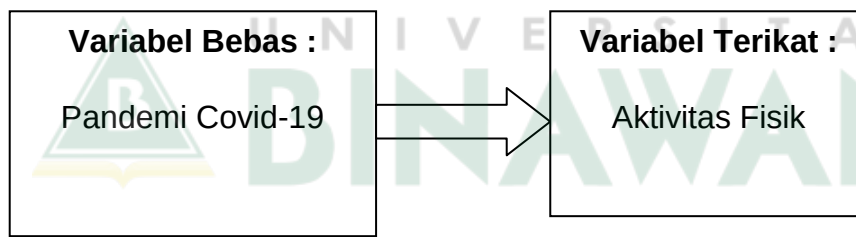
Bagan 2. 1 Kerangka Teori

BAB III

Metode Penelitian

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep dari penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan aktivitas fisik mahasiswa sebelum dan saat pandemic Covid-19. Dengan variabel bebas (*independent variable*) yaitu pandemi Covid-19 dan variabel terikat (*variable dependent*) yaitu aktivitas fisik.



Bagan 3. 1 Kerangka Konsep

3.2 Hipotesis

- Hi : Terdapat perubahan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa sebelum dan saat pandemi.
- H0 : Tidak terdapat perubahan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa sebelum dan saat pandemi.

3.3 Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dapat melihat perilaku manusia. Pendekatan kuantitatif dapat diprediksi, nyata secara sosial, objektif dan terukur. Menekankan syarat-syarat khusus yang harus dipenuhi. Data dikumpulkan dalam bentuk angka-angka yang mewakili peristiwa dan

dianalisis menggunakan teknik statistik⁽²⁸⁾. Penelitian dilakukan dengan observasi deskriptif analitik dengan desain cross sectional.

Survei Cross-Sectional untuk Mengumpulkan Informasi dari Populasi yang Diidentifikasi dengan Pengambilan Sampel⁽²⁸⁾ .

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi, menurut Sugiyono, adalah domain umum dari objek dan subjek yang kualitas dan karakteristiknya ditentukan oleh peneliti yang diteliti dan dari mana kesimpulan dapat ditarik. Sedangkan menurut Arikunto, populasi itu sendiri adalah keseluruhan objek penelitian ⁽²⁹⁾. Populasi yang disurvei dalam penelitian yang dilakukan adalah mahasiswa di seluruh Indonesia. 211 siswa di semua sekolah. Dengan menggunakan teknik sampling bertarget, salah satu teknik non-random sampling, peneliti diharapkan dapat menentukan sampel dan menjawab pertanyaan penelitian dengan menentukan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

3.4.2 Sampel

Sampel yaitu mewakili populasi yang diteliti untuk menjadi sumber data sebenarnya dari penelitian yang akan dilakukan⁽²⁹⁾. Sampel penelitian untuk pendekatan kuantitatif adalah seluruh mahasiswa di Indonesia. Dengan total sampling 211 orang mahasiswa dengan kriteria inklusi adalah mahasiswa diploma atau S1 aktif di perguruan tinggi dan kriteria eksklusi yaitu mahasiswa S2 dan S3.

3.4.3 Jumlah Sampel

Perhitungan jumlah sampel di penelitian ini menggunakan rumus Slovin, yaitu :

Rumus Slovin	Keterangan
$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$	n = Jumlah Sampel
	N = Jumlah seluruh Populasi Mahasiswa di Indonesia
	e = toleransi <i>Error</i>

Bagan 3. 2 Rumus Slovin

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{7.998.989}{1 + 7.998.989. (5\%.^2)}$$

$$n = \frac{7.998.989}{1 + 7.998.989. (0,25^2)}$$

$$n = \frac{7.998.989}{1 + 7.998.989. (0,0025)}$$

$$n = \frac{7.998.989}{1 + 1.115}$$

$$n = \frac{7.998.989}{2,115}$$

$$n = 399,9 \text{ (di genapkan menjadi 211)}$$

$$n = 400$$

Besarnya sampel untuk penelitian ini ditentukan berdasarkan hasil perhitungan sampel diatas sebesar 400 responden. Tetapi dikarenakan keterbatasan waktu penelitian sehingga responden yang terkumpul hanya 211 responden. Namun kurangnya jumlah responden ini tidak berpengaruh besar karena hanya mengubah nilai eror menjadi 5,6%.

3.5 Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Skala Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur
1.	Aktivitas Fisik pada Mahasiswa di Indonesia sebelum pandemi Covid-19.	Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran suatu energi⁽⁶⁾. Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 : 1. Aktivitas fisik yang berat/ tinggi (berjalan dengan kecepatan lebih dari 5 km/jam, seperti mendaki gunung, jogging dengan kecepatan 8 km/jam, membawa beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali, memotong kayu, bermain basket, badminton, volley , sepak bola, tinju dll) dilakukan lebih dari 300 menit per minggunya. 2. Aktivitas fisik sedang (berjalan cepat 5 km/jam pada permukaan rata seperti pergi ke kantor, rumah, kelas. Melakukan aktivitas ringan seperti berkebun, menanam pohon, mencuci mobil, membersihkan rumput menggunakan	Ordinal	Kuesioner	1. Aktivitas fisik tinggi (>3000 MET) 2. Aktivitas fisik sedang (601-3000 MET) 3. Aktivitas fisik tidak aktif/ ringan (0-600 MET)⁽³⁰⁾

		mesin rumput. Olahraga bersepeda, bowling, dan tenis meja). Dilakukan selama 150 menit setiap minggu. 3. Aktivitas fisik tidak aktif (berjalan santai, duduk di depan komputer, membaca, menulis, menyetir, peregangan, membuat prakarya, bermain video game, memancing.). Dilakukan selama kurang dari 150 menit selama satu minggu⁽²⁵⁾.			
2.	Aktivitas Fisik pada Mahasiswa di Indonesia Saat Pandemi Covid-19	Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran suatu energi⁽⁶⁾. Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 : 1. Aktivitas fisik yang berat (berjalan dengan kecepatan lebih dari 5 km/jam, seperti mendaki gunung, jogging dengan kecepatan 8 km/jam, membawa beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali, memotong kayu, bermain basket, badminton, volley , sepak bola, tinju dll)	Ordinal	Kuesioner	1. Aktivitas fisik aktif (Skor $\geq$ 3001 MET) 2. Aktivitas fisik sedang (Skor 601-3000 MET) 3. Aktivitas fisik tidak aktif/ ringan (Skor 0-600 MET)⁽³⁰⁾

		dilakukan lebih dari 300 menit per minggunya. 2. Aktivitas fisik sedang (berjalan cepat 5 km/jam pada permukaan rata seperti pergi ke kantor, rumah, kelas. Melakukan aktivitas ringan seperti berkebun, menanam pohon, mencuci mobil, membersihkan rumput menggunakan mesin rumput. Olahraga bersepeda, bowling, dan tenis meja).). Dilakukan selama 150 menit setiap minggu. 3. Aktivitas fisik tidak aktif / ringan (berjalan santai, duduk di depan komputer, membaca, menulis, menyetir, peregangan, membuat prakarya, bermain video game, memancing.). Dilakukan selama kurang dari 150 menit selama satu minggu⁽²⁵⁾.			
3.	Gender	Gender yaitu suatu karakteristik yang membedakan maskulinitas dan feminitas	Nominal	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan

Bagan 3. 3 Defini Operasional

3.6 Sumber Data Penelitian

3.6.1 Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti langsung dari sumber data yang diekstraksi⁽³¹⁾. Data utama dalam penelitian ini adalah data usia responden. Data primer dikumpulkan dengan cara memberikan angket kepada mahasiswa dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa diploma atau S1 yang aktif di perguruan tinggi dan kriteria eksklusi yaitu mahasiswa S2 dan S3. Data yang diambil adalah hasil kuesioner yang di dapat dari mahasiswa di Indonesia yang bersedia untuk mengisi kuesioner yang telah diberikan dan dihitung menggunakan rumus slovin.

3.6.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti dari sumber data yang ada⁽³¹⁾. Data sekunder yang dikumpulkan berupa literature ilmiah baik dari jurnal, buku serta referensi yang mendukung penelitian.

3.7 Instrumen Penelitian

Penelitian dilakukan dengan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai aktivitas fisik yang dilakukan sebelum dan saat pandemi Covid 19. Dalam hal ini variabel dependennya adalah PPKM dan variabel independennya adalah aktivitas fisik. Penelitian mengenai perubahan aktivitas fisik mahasiswa sebelum dan selama pandemi menggunakan langkah-langkah berbasis kuesioner yang dibagikan kepada responden yang setuju untuk mengisi kuesioner berdasarkan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) meningkat. Kuesioner yang dibagikan berupa link google form.

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) adalah alat yang dikembangkan oleh WHO untuk mengukur aktivitas fisik. Terdiri dari 16 pertanyaan. dalam aktivitas fisik yang mencakup tiga kategori

saat melakukan pekerjaan, pindah dari satu tempat ke tempat lain untuk mengejar rekreasi atau waktu kosong⁽³²⁾.

Berdasarkan tingkat aktivitas fisik dinilai berdasarkan kriteria⁽³⁰⁾ :

1. Tinggi : Mencapai setidaknya 3000 menit Setara Metabolik (MET) per minggu saat melakukan kombinasi berjalan, aktivitas intensitas sedang, atau kuat selama 7 hari atau lebih; dengan rumus $MET = 8.0 \times \text{menit aktivitas berat} \times \text{jumlah hari}$.
2. Sedang : Mencapai setidaknya 600 ekuivalen metabolik (MET) menit per minggu pada 5 hari atau lebih dari kombinasi berjalan, intensitas sedang, atau aktivitas berat; dengan rumus $4.0 \times \text{menit aktivitas berat} \times \text{jumlah hari}$.
3. Rendah : Seseorang yang tidak memenuhi salah satu kriteria di atas termasuk dalam kategori ini ; dengan rumus $MET \ 2.0 \times \text{menit aktivitas berat} \times \text{jumlah hari}$ ⁽³⁰⁾.

Tabel Kategori Tingkat Aktivitas Fisik⁽³⁰⁾

Tingkat aktivitas fisik rendah : <600 MET
Tingkat aktivitas fisik sedang : >600 - <3000 MET
Tingkat aktivitas fisik tinggi : >3000 MET

3.8 Pengumpulan Data

Data yang didapat dari responden menggunakan kuesioner kemudian dibagikan kepada mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan peneliti. Pengumpulan data pada penelitian terdiri dari dua tahap : tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Cara menyebarkan kuesioner berupa google form berupa pertanyaan-pertanyaan yang sudah disediakan di dalam link yang sudah diberikan oleh peneliti kepada responden dan harus dijawab oleh responden.

3.8.1 Tahap Persiapan

1. Mengidentifikasi permasalahan dengan melihat adanya fenomena di lingkungan sekitar
2. Konsultasi masalah yang ditemukan dan mendiskusikan judul penelitian dengan dosen pembimbing
3. Melakukan survey awal
4. Penyusunan proposal penelitian
5. Berkonsultasi dengan dosen.
6. Revisi proposal setelah melakukan diskusi dengan dosen.
7. Setelah disetujui oleh pembimbing skripsi, mendaftar untuk ujian seminar yang diajukan.
8. Menghubungi dosen pembimbing terkait jadwal seminar proposal
9. Mempersiapkan persyaratan ujian seminar proposal
10. Melaksanakan ujian seminar proposal
11. Melakukan revisi proposal setelah proposal di seminarkan
12. Mengajukan *Ethical Clearance*
13. Melakukan penelitian setelah kuesioner dinyatakan valid setelah diuji.

3.8.2 Tahap Pelaksanaan

1. Memberikan kuesioner berupa link google form kepada mahasiswa di Indonesia yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan peneliti dan bersedia untuk mengisi kuesioner tersebut.
2. Kuesioner yang sudah diisi oleh responden akan diperiksa oleh peneliti
3. Setelah data sudah di periksa dilakukan pengolahan data dari editing dan coding.
4. Setelah pengolahan data selesai dilanjutkan dengan melakukan analisa univariat dan bivariat.

3.9 Pengolahan dan Analisis Data

3.9.1 Pengolahan Data

3.9.1.1 Editing

Editing merupakan sebuah proses pengecekan kelengkapan data.

3.9.1.2 Coding

Coding adalah suatu kegiatan untuk melakukan pemberian kode atau angka dalam rangka mempermudah mengelola data.

3.9.1.3 Processing

Setelah semua kuesioner diisi dengan lengkap dan akurat serta tanggapan responden terhadap kuesioner telah dikodekan ke dalam aplikasi pengolah data di komputer⁽³³⁾. Dalam hal ini untuk memproses data menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) atau disebut Paket statistik ilmu sosial.

3.9.1.4 Cleaning Data

Memeriksa data input untuk akurasi atau kesalahan selama entri data⁽³³⁾.

3.9.2 Analisis Data

3.9.2.1 Analisis Univariat

Analisis ini digunakan untuk menggambarkan suatu analisis deskriptif tentang distribusi frekuensi dan proporsi untuk setiap variabel yang diteliti oleh peneliti secara independen maupun dependen.

3.9.2.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan oleh peneliti menggunakan uji statistik *chi-square* pada penelitian berjudul perubahan aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia sebelum dan selama pandemi Covid-19.

Kriteria Pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi :

1. Jika nilai Asymp. Sig. (2-sided) < 0.05, maka H_0 ditolak
2. Jika nilai Asymp. Sig. (2-sided) > 0.05, maka H_0 diterima.



Bab IV

Hasil Pembahasan

4.1. Hasil

4.1.1. Analisa Univariat

Hasil analisa univariat dalam penelitian meliputi analisis deskriptif dari karakteristik responden aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia sebelum dan saat pandemi Covid-19.

4.1.1.1 Deskriptif Frekuensi Karakteristik Responden Jumlah Sampel

Penelitian ini dilaksanakan secara umum terhadap mahasiswa di Indonesia. Kuesioner disebarakan melalui pesan whatsapp, instagram dan telegram melalui link google form dengan syarat mahasiswa setuju mengisi kuesioner yang sudah disebarakan oleh peneliti secara sukarela.

Berdasarkan tabel 4.1, disimpulkan bahwa tabel statistik deskriptif pada jumlah sampel terdapat 211 responden.

Tabel 4. 1 Jumlah Sampel

Jumlah Sampel		
N	Valid	211

4.1.1.2 Deskriptif Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 4.2 di bawah, dapat disimpulkan bahwa statistik deskriptif dengan jumlah sampel 211 didapatkan Jumlah sampel laki-laki berjumlah 54 (25.6 %) responden dan

perempuan berjumlah 157 (74.4 %) responden. Dengan total sampel yaitu 211 (100%) .

Tabel 4. 2 Jumlah Jenis Kelamin

Karakteristik Individu	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	54	25.6
	Perempuan	157	74.4
Total		211	100.0

4.1.1.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi Coronavirus 2019



Pertanyaan mengenai tingkat aktivitas fisik mahasiswa sebelum pandemi Covid-19 di Indonesia pada kuesioner yang berjumlah 16 pertanyaan. Dari 16 pertanyaan mengenai tingkat aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia sebelum pandemi Covid-19 dikategorikan menjadi tiga, yaitu 0-600 memiliki tingkat aktivitas tidak aktif, 601-3000 memiliki tingkat aktivitas sedang dan ≥ 3001 memiliki tingkat aktivitas tinggi.

Dari hasil perhitungan berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa, tingkat aktivitas mahasiswa yang tidak aktif sebanyak 16 (7.6%) responden. Tingkat aktivitas mahasiswa yang sedang sebanyak 92 (43.6%) responden dan tingkat aktivitas mahasiswa yang tinggi sebanyak 103 (48.8%) responden.

Tabel 4. 3 Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Sebelum Pandemi Covid-19

Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Sebelum Pandemi	N	%
Tidak Aktif	16	7.6%
Sedang	92	43.6%
Tinggi	103	48.8%
Total	211	100.0%

4.1.1.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik Saat Pandemi Coronavirus 2019

Pertanyaan mengenai tingkat aktivitas fisik mahasiswa saat pandemi Covid-19 di Indonesia pada kuesioner yang berjumlah 16 pertanyaan. Dari 16 pertanyaan mengenai tingkat aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia saat pandemi Covid-19 dikategorikan menjadi tiga, yaitu 0-600 memiliki tingkat aktivitas tidak aktif, 601-3000 memiliki tingkat aktivitas sedang dan ≥ 3001 memiliki tingkat aktivitas tinggi.

Dari hasil perhitungan berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa, tingkat aktivitas mahasiswa yang tidak aktif sebanyak 81 (38.4%) responden. Tingkat aktivitas mahasiswa yang sedang sebanyak 86 (40.8%) responden dan Tingkat aktivitas mahasiswa yang tinggi sebanyak 44 (20.9%) responden.

Tabel 4. 4 Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19

Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Saat Pandemi	N	%
Tidak Aktif	81	38.4%

Sedang	86	40.8%
Tinggi	44	20.9%
Total	211	100.0%

4.1.2. Analisa Bivariat

4.1.2.1. Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 diketahui dari 211 responden yang diteliti diperoleh:

1. Mahasiswa yang melakukan tingkat aktivitas fisik tidak aktif, sebelum pandemi Covid-19 berjumlah 16 (7.6%) responden dan saat pandemi Covid-19 menjadi 81 (38.4%) responden. Mengalami peningkatan pada tingkat aktivitas tidak aktif sebanyak 65 (30.80%) responden.
2. Mahasiswa yang melakukan tingkat aktivitas fisik sedang, sebelum pandemi Covid-19 berjumlah 92 (43.6%) responden dan saat pandemi Covid-19 berjumlah 86 (40.8%) responden. Hal ini mengalami penurunan aktivitas fisik sedang sebanyak 6 (2.80%) responden.
3. Mahasiswa yang melakukan tingkat Aktivitas fisik tinggi, sebelum pandemi Covid-19 berjumlah 103 (48.8%) responden dan saat pandemi Covid-19 menjadi 44 (20.9%) responden. Hal ini mengalami penurunan aktivitas fisik tinggi sebanyak 59 (27.90%) responden.
4. Berdasarkan tabel 4.5 nilai uji *Pearson Chi-Square* yaitu $P = 0,000$ lebih kecil dari nilai $p = 0,05$ sehingga terdapat perubahan aktivitas fisik pada

mahasiswa sebelum dan saat pandemi Covid-19. Sesuai Kriteria Chi-Square dengan nilai signifikansi $P < 0,05$ maka H_1 diterima.

5. Rasio aktivitas fisik responden setelah pandemi adalah 0.315 kali lebih rendah daripada aktivitas fisik sebelum pandemi, dengan batas jawaban responden yang melakukan aktivitas fisik setelah pandemi lebih aktif sebesar 0.234 hingga 0.424 lebih kecil daripada responden yang menjawab aktivitas fisik sebelum pandemi lebih aktif.

Tabel 4. 5 Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19

Aktivitas Fisik Mahasiswa	Tingkat Aktivitas Fisik								P Value	PR	CI
	Tidak Aktif		Sedang		Tinggi		Total				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Sebelum Pandemi Covid-19	16	7.6	92	43.6	103	48.8	211	100.	0.000	0.315	0.234
Saat Pandemi Covid-19	81	38.4	86	40.8	44	20.9	211	100.			- 0.424

4.2. Pembahasan

4.2.1. Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 211 responden yang diteliti oleh peneliti, aktivitas fisik dapat dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu 0-600 memiliki tingkat aktivitas tidak aktif, 601-3000 memiliki tingkat aktivitas sedang dan ≥ 3001 memiliki tingkat aktivitas tinggi.

Dari mahasiswa yang melakukan tingkat aktivitas fisik tidak aktif, sebelum pandemi Covid-19 berjumlah 16 (7.60%) responden dan saat pandemi Covid-19 menjadi 81 (38.40%) responden. Mahasiswa yang melakukan tingkat aktivitas fisik sedang, sebelum pandemi Covid-19 berjumlah 92 (43.60%) responden dan saat pandemi Covid-19 berjumlah 86 (40.80%) responden. Mahasiswa yang melakukan tingkat aktivitas fisik tinggi, sebelum pandemi Covid-19 berjumlah 103 (48.80%) responden dan saat pandemi Covid-19 menjadi 44 (20.90%) responden.



Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa yang melakukan tingkat aktivitas fisik tidak aktif mengalami peningkatan pada tingkat aktivitas tidak aktif sebanyak 65 (30.80%) responden. Mahasiswa yang melakukan tingkat aktivitas fisik sedang, mengalami penurunan aktivitas fisik sebanyak 6 (2.80%) responden. Mahasiswa yang melakukan tingkat aktivitas fisik tinggi, mengalami penurunan aktivitas fisik sebanyak 59 (27.90%) responden.

Dengan nilai uji *Pearson Chi-Square* yaitu 0,000 lebih kecil dari nilai $p = 0,05$ sehingga hipotesis alternative (H_1) diterima dikarenakan adanya perubahan aktivitas fisik pada mahasiswa dan hipotesis nol (H_0) di tolak yang memiliki pengertian bahwa tidak terdapat perubahan aktivitas fisik pada mahasiswa sebelum dan saat pandemi Covid-19.

Dari data tersebut menunjukkan bahwa terjadinya penurunan pada tingkat aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia saat pandemi Covid-19. Hal ini terjadi karena mahasiswa selama pandemi

melakukan kuliah tatap muka secara daring, lebih banyak melakukan aktivitas fisik di rumah dan mahasiswa khawatir akan penyebaran virus corona jika melakukan aktivitas fisik di luar rumah.

Tidak hanya itu, penurunan aktivitas fisik terjadi dikarenakan berlakunya pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (ppkm) yang mana merupakan salah satu upaya pemerintah dalam mencegah terjadinya penyebaran virus Covid-19. Sesuai dengan instruksi yang sudah dikeluarkan Mendagri (Menteri dalam Negeri) nomor 1 tahun 2021 yang diberlakukan di wilayah Jawa dan Bali. Dikarenakan instruksi mendagri ini masyarakat diharuskan untuk melakukan aktivitas di dalam rumah seperti kegiatan belajar mengajar, bekerja dari rumah, beribadah di rumah dan sebagainya⁽¹⁴⁾. WHO (*World Health Organization*) menetapkan sesuai dengan pedoman bahwa minimal aktivitas fisik yang harus dilakukan masyarakat selama 150-300 menit aerobik pada intensitas sedang selama seminggu pada saat pandemi Covid-19⁽²⁵⁾.

Hal ini sejalan dengan penelitian Muhammad Fadhel Nurmidin, Fatima Wali, Jimmy Posangi 2020, mengatakan bahwa adanya pengaruh pandemi Covid-19 terhadap aktivitas fisik yang menghasilkan perubahan aktivitas fisik sebelum dan saat pandemi Covid-19 dengan nilai rata-rata mengalami penurunan dari 3017,49 menjadi 2289,90. Dari analisis data menunjukkan adanya pengaruh pandemi Covid-19 terhadap aktivitas fisik dengan ($P\text{-Value} = 0,03$)⁽³⁴⁾.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Muhammad Fadhel Nurmidin, Fatima Wali, Jimmy

Posangi bahwa adanya perubahan aktivitas fisik dengan p value 0,03 ($p < 0,05$)⁽³⁴⁾.

Selain cepatnya virus Covid-19 ini menular, aktivitas fisik yang terbatas selama pandemi berkaitan memiliki efek samping yang dapat meningkatkan risiko penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, penyakit kardiovaskular, gangguan mental dan yang lainnya.

Rendahnya tingkat aktivitas fisik konsisten dengan kejadian gangguan mental selama pandemi Covid-19, menurut penelitian Callow. Munculnya penyakit atau gangguan jiwa membuat sistem kekebalan tubuh atau imun menurun, seseorang akan rentan terhadap terinfeksi virus. Maka dari itu, melakukan aktivitas fisik sangat penting untuk membantu meningkatkan sistem kekebalan atau imun pada tubuh sehingga tubuh terhindar dari infeksi pada virus Covid-19⁽³⁵⁾.



Bab V

Kesimpulan dan Saran

5.1. Kesimpulan

1. Aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia sebelum pandemi Covid-19 dihasilkan :
 1. Tingkat aktivitas fisik tidak aktif sebanyak 16 (7.6%) responden.
 2. Tingkat aktivitas mahasiswa yang sedang sebanyak 92 (43.6%) responden.
 3. Tingkat aktivitas mahasiswa yang tinggi sebanyak 103 (48.8%) responden.
2. Aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia saat pandemi Covid-19 dihasilkan :
 1. Tingkat aktivitas fisik tidak aktif sebanyak 81 (38.4%) responden.
 2. Tingkat aktivitas mahasiswa yang sedang sebanyak 86 (40.8%) responden.
 3. Tingkat aktivitas mahasiswa yang aktif sebanyak 44 (20.9%) responden.
3. Aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia sebelum dan saat pandemi Covid-19.
 1. Sebelum pandemi Covid-19 tingkat aktivitas fisik tidak aktif sebanyak 16 (7.6%) responden mengalami perubahan saat pandemi Covid-19 menjadi 81 (38.4%) responden.
 2. Sebelum pandemi Covid-19 tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 92 (43.6%) responden mengalami perubahan saat pandemi Covid-19 menjadi 86 (40.8%) responden.
 3. Sebelum pandemi Covid-19 tingkat Aktivitas fisik tinggi sebanyak 103 (48.8%) responden mengalami perubahan saat pandemi Covid-19 menjadi 44 (20.9%) responden.

5.2. Saran

Berdasarkan pengamatan dan temuan, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk Universitas

1. Menyediakan fasilitas umum untuk olahraga seperti basket, futsal, bulu tangkis agar mahasiswa dapat mengembangkan aktivitas fisik di area kampus serta mengadakan unit kegiatan mahasiswa secara rutin.
2. Diharapkan untuk pihak kampus mengadakan kegiatan aktivitas fisik yang bisa dilakukan bersama seperti senam pagi, gerak jalan bersama warga kampus.

2. Untuk Mahasiswa

1. Meningkatkan pengetahuan mengenai betapa pentingnya aktivitas fisik mahasiswa sehari-hari.
2. Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari dan memulai hidup yang sehat agar terhindar dari penyakit berisiko dan untuk menambah imun tubuh agar terhindar dari terinfeksi virus Covid-19 pada mahasiswa. Dimulai dari menggunakan tangga dibandingkan menggunakan lift di kampus, bagi mahasiswa yang tinggal di dekat kampus lebih memilih berjalan kaki ke kampus.
3. Menumbuhkan rasa kesadaran pada diri sendiri mengenai betapa pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan memulai aktivitas fisik.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan untuk melakukan penelitian berlanjut mengenai aktivitas fisik dengan menambahkan variabel lain untuk populasi pada penelitian.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. World Health Organization [Internet]. [dikutip 7 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public#>
2. World Health Organization. World Health Organization [Internet]. 2022. [dikutip 7 Maret 2022]. Tersedia pada: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
3. Satuan Tugas Penanganan Covid-19. Situasi COVID-19 di Indonesia (Update per 7 Maret 2022) [Internet]. [dikutip 7 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://covid19.go.id/p/berita/situasi-Covid-19-di-indonesia-update-7-maret-2022>
4. Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis*. 1 Mei 2020;63(3):386–8.
5. Blake H, Stanulewicz N, McGill F. Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. *J Adv Nurs* [Internet]. 1 April 2017 [dikutip 14 Maret 2022];73(4):917–29. Tersedia pada: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27731886/>
6. World Health Organization. Lembar fakta aktivitas fisik [Internet]. 12 october 2021. 2021 [dikutip 14 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.2>
7. United Nation. The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development | DISD [Internet]. 15 Mei 2020. 2020 [dikutip 15 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/Covid-19-sport/>
8. BARKLEY JE, LEPP A, GLICKMAN E, FARNELL G, BEITING J, WIET R, et al. The Acute Effects of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students and Employees. *Int J Exerc Sci* [Internet]. 2020 [dikutip 16 Maret 2022];13(5):1326. Tersedia pada: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3523895/>
9. Sarah Ayu Larasati, Athaya Syahira Ramadhani, Neilil Muna Mufidana, Syafira Yasmine, Lynda Rossyanti. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19. *J Kejaora (Kesehatan Jasm dan Olah Raga)*. 2021;6(2):220–6.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. 2020 [dikutip 15 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html>
11. World Health Organization. Classification of Omicron (B.1.1.529): SARS-CoV-2 Variant of Concern [Internet]. 26 November 2021. 2021 [dikutip 23 Maret 2022]. Tersedia pada: [https://www.who.int/news/item/26-11-2021-classification-of-omicron-\(b.1.1.529\)-sars-cov-2-variant-of-concern](https://www.who.int/news/item/26-11-2021-classification-of-omicron-(b.1.1.529)-sars-cov-2-variant-of-concern)
12. Evandio A. 2 Tahun Pandemi, Ini Daftar Varian Covid-19 yang Ada

- di Indonesia - Kabar24 Bisnis.com [Internet]. [dikutip 14 April 2022]. Tersedia pada: <https://kabar24.bisnis.com/read/20220302/15/1506293/2-tahun-pandemi-ini-daftar-varian-Covid-19-yang-ada-di-indonesia>
13. National Center for Immunization and Respiratory Diseases (U.S.). Division of Viral Diseases. Management of Patients with Confirmed 2019-nCoV | CDC [Internet]. February, 16 2021. 2021 [dikutip 16 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-guidance-management-patients.html>
 14. Callistasia Wijaya. PSBB Jakarta mulai 10 April selama dua minggu, namun pakar menyebut hasil efektif satu bulan untuk tekan Covid-19 - BBC News Indonesia [Internet]. 7 April 2020. 2020 [dikutip 23 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-52194441>
 15. Indonesia C. PPKM Level 1 Jawa-Bali, Semua Aktivitas 100 Persen Kecuali Resepsi [Internet]. 22 march 2022. 2022 [dikutip 23 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20220322145351-20-774687/ppkm-level-1-jawa-bali-semua-aktivitas-100-persen-kecuali-resepsi>
 16. Health PO. Physical Distancing.
 17. Lisa Lockerd Maragakis, M.D. MPH. Coronavirus, Social and Physical Distancing and Self-Quarantine | Johns Hopkins Medicine [Internet]. July 15, 2020. 2020 [dikutip 23 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-social-distancing-and-self-quarantine>
 18. World Health Organization. pertanyaan jawaban terkait COVID-19, lockdown, herd immunity [Internet]. 2022. [dikutip 23 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-lockdown-and-herd-immunity>
 19. Indirani Wauran. Apa yang bisa dilakukan mahasiswa di tengah pandemi Covid-19 [Internet]. [dikutip 25 Maret 2022]. Tersedia pada: https://hukum.uksw.edu/detail_post/news/apa-yang-bisa-dilakukan-mahasiswa-di-tengah-pandemi-Covid-19
 20. Devi Nurmalasari. Produktivitas Mahasiswa di Masa Pandemi – Fakultas Syariah IAIN Ponorogo [Internet]. [dikutip 25 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://syariah.iainponorogo.ac.id/produktivitas-mahasiswa-di-masa-pandemi/>
 21. PERS SUKMA. Dampak Pandemi Terhadap Kemampuan Belajar dan Bersosialisasi – PERS SUKMA [Internet]. [dikutip 25 Maret 2022]. Tersedia pada: <http://perssukma.kemahasiswaan.polinela.ac.id/2021/08/07/dampak-pandemi-terhadap-kemampuan-belajar-dan-bersosialisasi/>
 22. Pemerintah Provinsi Bali Dinas Kesehatan Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara. PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK – Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara [Internet]. [dikutip 18 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://rsbm.baliprov.go.id/?p=1210>

23. Rohman Beby Nurdiana. 8 Kegiatan yang Wajib Banget Dilakukan Oleh Para Mahasiswa! | Rencanamu [Internet]. Feb, 05 2020. 2020 [dikutip 14 April 2022]. Tersedia pada: <https://rencanamu.id/post/kehidupan-mahasiswa/8-kegiatan-yang-wajib-banget-dilakukan-oleh-para-mahasiswa>
24. Shandi SA, Furkan, Rusdi. Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona COVID-19 | Furkan | JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan). Ilmu Sos dan Pendidik [Internet]. 2020 [dikutip 22 April 2022];Vol. 5. No. Tersedia pada: <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/1748/1554>
25. WHO. Physical Activity Fact Sheet. Worla Heal Organ. 2017;
26. The Lancet Public Health. Time to tackle the physical activity gender gap. Lancet Public Heal [Internet]. 1 Agustus 2019 [dikutip 21 Maret 2022];4(8):e360. Tersedia pada: <http://www.thelancet.com/article/S2468266719301355/fulltext>
27. Salatiga RK. Berapa Lama Olahraga yang Dianggap Efektif? - RSUD Kota Salatiga [Internet]. sep 23 2020. [dikutip 25 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://rsud.salatiga.go.id/berapa-lama-olahraga-yang-dianggap-efektif/>
28. Prof. Dr. A. Muri Yusuf. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Metod Penelit Kuantitatif, Kualitatif Penelit Gabungan. 2017;480.
29. Mukhtazar MP. Prosedur Penelitian Pendidikan - Google Books [Internet]. 1 Januari 2020. 2020 [dikutip 12 Maret 2022]. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edition/Prosedur_Penelitian_Pendidikan/iHHwDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=populasi+adalah&pg=PA67&printsec=frontcover
30. Singh A, Purohit B. Issue 1 03/31/2011 Article 4 2011 Part of the Health and Physical Education Commons, Sports Medicine Commons, Sports Sciences Commons, and the Sports Studies Commons Recommended Citation Recommended Citation Singh A, Purohit B. Evaluation of Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. Balt J Heal Phys Act It has been Accept Incl Balt J Heal Phys [Internet]. 2011 [dikutip 13 Juli 2022];3(1):34–43. Tersedia pada: <https://dcgdansk.bepress.com/journal>
31. Dr. Sandu Siyoto, SKM. MK, M. Ali Sodik M. DASAR METODOLOGI PENELITIAN - Google Books [Internet]. 2015 [dikutip 14 Maret 2022]. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edition/DASAR_METODOLOGI_PENELITIAN/QPhFDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=data+primer+dan+sekunder&printsec=frontcover
32. Hamrik Z, Sigmundová D, Kalman M, Pavelka J, Sigmund E. Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: Results from the GPAQ study. Eur J Sport Sci [Internet]. 2014 [dikutip 13 Juli 2022];14(2):193. Tersedia pada: [/pmc/articles/PMC3935222/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3935222/)

33. Maturoh I, T NA. Metodologi Penelitian Kesehatan. 2018.
34. Nurmidin MF, Fatimawali, Posangi J. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *J Public Heal Community Med*. 2020;1:28–32.
35. Callow DD, Arnold-Nedimala NA, Jordan LS, Pena GS, Won J, Woodard JL, et al. The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *Am J Geriatr Psychiatry* [Internet]. 1 Oktober 2020 [dikutip 27 Juli 2022];28(10):1046–57. Tersedia pada: <http://www.ajgponline.org/article/S1064748120304000/fulltext>
36. Pt W, Inti A, Bawen C. Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita Unit Spinning 1 Bagian Winding Pt. Apac Inti Corpora Bawen. *Unnes J Public Heal*. 2014;3(4):1–9.
37. Organization WH. Physical activity [Internet]. 26 November 2020. 2020 [dikutip 14 Maret 2022]. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



Lampiran Kuesioner

Lembar Persetujuan Menjadi Responden



Perkenalkan nama saya Cindy Dwi Agustine mahasiswa K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) angkatan 2018 di Universitas Binawan. Sebelumnya terimakasih sudah mau menyempatkan waktunya untuk saya. Dalam rangka tugas akhir saya ingin melakukan penelitian, yang berjudul "PERUBAHAN AKTIVITAS FISIK SEBELUM DAN SAAT PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA DI INDONESIA" saya membutuhkan ketersediaan teman-teman untuk mengisi form untuk persetujuan menjadi responden. Seluruh data diri dan informasi yang kalian berikan dalam form akan bersifat RAHASIA dan semata-mata hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Pertanyaan ini mengenai aktivitas sebelum dan saat pandemi Covid-19. Bagian pertama akan menanyakan perihal aktivitas sebelum pandemi Covid-19 2022. Sedangkan untuk bagian kedua menanyakan aktivitas saat pandemi Covid-19 2022.

Lampiran 1

Kuesioner penelitian

"Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Indonesia Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19"

A. Karakteristik Responden

Bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden meliputi

Identitas Responden

NIM (Tiga angka pertama) Contoh 1234567, maka sebut saja 123 :

Umur :

Jenis Kelamin :

Nama Universitas :

Jurusan :

Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar sesuai dengan jawaban yang telah disediakan

B. Kuesioner mengenai Aktivitas Fisik Mahasiswa

Sebelum Pandemi Covid-19

Aktivitas saat belajar (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)		
P1	Apakah aktivitas sehari-hari anda, termasuk aktivitas berat (seperti membawa tas dengan isi buku yang berat, membawa laptop, menyekop, mencangkul, mengikuti kompetisi di kampus, mengikuti program sukarelawan, mengikuti organisasi) ?	1. Ya, 2. Tidak (langsung ke P4)
P2	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat?	Hari
P3	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan aktivitas berat?	jam menit
P4	Apakah aktivitas sehari-hari anda termasuk aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang, aktif berdiskusi di kelas, mengikuti proyek dosen dalam karya ilmiah, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil, motor (minimal 10 menit secara kontinyu) ?	1. Ya, 2. Tidak (langsung ke P7)
P5	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang?	Hari

P6	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan aktivitas sedang ?	jam	menit
Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas (Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah di luar, dll)			
P7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu ?	1. Ya, 2. Tidak (langsung ke P10)	
P8	Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Hari	
P9	Berapa lama dalam sehari biasanya anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam	menit

Aktivitas rekreasi (Olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)			
P10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat seperti mendaki gunung, jogging 8 km/jam. Mengangkut beban berat, menyekop pasir memindahkan batu bata, menggali mencangkul, bermain basket, badminton, volley, sepak bola, tinju atau rekreasi lainnya yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)	
P11	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?	Hari	
P12	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?	Jam	menit
P13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil, membersihkan rumput dengan mesin rumput. Olahraga tenis meja, bowling, bersepeda yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P16)	
P14	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya yang tergolong sedang?	Hari	
P15	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?	Jam	menit

Aktivitas menetap (Sedentary behavior) Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, KECUALI tidur		
P16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari?	Jam menit

SAAT PANDEMI COVID-19

Aktivitas saat belajar (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)		
P1	Apakah aktivitas sehari-hari anda, termasuk aktivitas berat (seperti membawa tas dengan isi buku yang berat, membawa laptop, menyekop, mencangkul, mengikuti kompetisi di kampus, mengikuti program sukarelawan, mengikuti organisasi) ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)
P2	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat?	Hari
P3	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan aktivitas berat?	jam menit
P4	Apakah aktivitas sehari-hari anda termasuk aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang, aktif berdiskusi di kelas, mengikuti proyek dosen dalam karya ilmiah, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil, motor (minimal 10 menit secara kontinyu) ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P7)
P5	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang?	Hari
P6	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan aktivitas sedang ?	jam menit
Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas (Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah di luar, dll)		
P7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P10)
P8	Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Hari
P9	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam menit

Aktivitas rekreasi (Olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)		
P10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat seperti mendaki gunung, jogging 8 km/jam. Mengangkut beban berat, menyekop pasir memindahkan batu bata, menggali mencangkul, bermain basket, badminton, volley, sepak bola, tinju atau rekreasi lainnya yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)
P11	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?	Hari
P12	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?	Jam menit
P13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil, membersihkan rumput dengan mesin rumput. Olahraga tenis meja, bowling, bersepeda yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P16)
P14	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya yang tergolong sedang?	Hari
P15	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?	Jam menit

Aktivitas menetap (Sedentary behavior) Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, KECUALI tidur		
P16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari?	Jam menit

Jumlah Tingkat Aktivitas Berdasarkan MET

Tingkat aktivitas fisik rendah : <600 MET
Tingkat aktivitas fisik sedang : >600 - <3000 MET
Tingkat aktivitas fisik tinggi : >3000 MET

Lampiran Spss

Uji Univariat

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Persentase	Cumulative Percent
Valid	1	54	12.8	25.6	25.6
	2	157	37.2	74.4	100.0
	Total	211	50.0	100.0	
Missing	System	211	50.0		
Total		422	100.0		

Group Statistics

	Pandemi	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kategori skor	0	211	.8957	.77982	.05369
	1	211	.4123	.63669	.04383

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pandemi * Kategori Score	422	100.0%	0	0.0%	422	100.0%

Jenis Kelamin * Koderata Cross Tabulation

			Koderata			Total
			.00	1.00	2.00	
Jenis Kelamin	1	Count	3	22	29	54
		% within Jenis Kelamin	5.6%	40.7%	53.7%	100.0%
		% within Koderata	18.8%	23.9%	28.2%	25.6%
		% of Total	1.4%	10.4%	13.7%	25.6%
	2	Count	13	70	74	157
		% within Jenis Kelamin	8.3%	44.6%	47.1%	100.0%
		% within Koderata	81.3%	76.1%	71.8%	74.4%
		% of Total	6.2%	33.2%	35.1%	74.4%
Total	Count		16	92	103	211
	% within Jenis Kelamin		7.6%	43.6%	48.8%	100.0%
	% within Koderata		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		7.6%	43.6%	48.8%	100.0%

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Koderata
N		422
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1.1185
	Std. Deviation	.75200
Most Extreme Differences	Absolute	.228
	Positive	.214
	Negative	-.228
Test Statistic		.228
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
Kategori skor	Equal variances assumed	6.456	.011	6.975	420	.000	.48341	.06931	.34718 .61964
	Equal variances not assumed			6.975	403.838	.000	.48341	.06931	.34717 .61966

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pandemi * Kategori Score	422	100.0%	0	0.0%	422	100.0%

Lampiran Bivariat

Pandemi * Kategori Score Crosstabulation

			Kategori Score			
			0	1	2	Total
Pandemi	0	Count	16	92	103	211
		% within Pandemi	7.6%	43.6%	48.8%	100.0%
	1	Count	81	86	44	211
		% within Pandemi	38.4%	40.8%	20.9%	100.0%
Total		Count	97	178	147	422
		% within Pandemi	23.0%	42.2%	34.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	67.439 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	72.163	2	.000
Linear-by-Linear Association	64.431	1	.000
N of Valid Cases	422		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 48.50.

Variables in the Equation

		B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)	95% C.I. for EXP(B)	
								Lower	Upper
Step 1 ^a	Kategori Score	-1.156	.152	57.893	1	.000	.315	.234	.424
	Constant	1.302	.203	41.182	1	.000	3.676		

a. Variable(s) entered on step 1: Kategori Score.