

Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2022 = Factors Related to The Physical Activity Level of FKM UI Students in 2022

Toby Tri Putra, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20523005&lokasi=lokal>

Abstrak

Persentase aktivitas fisik yang rendah pada kelompok penduduk usia >10 tahun di Indonesia mencapai 33,5%. Mahasiswa, salah satu kelompok penduduk yang termasuk dalam kelompok usia tersebut, dinyatakan oleh beberapa penelitian terdahulu memiliki persentase tingkat aktivitas fisik rendah yang cukup tinggi. Kondisi pandemi COVID-19 yang membatasi aktivitas di luar turut memengaruhi hal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa FKM UI. Penelitian kuantitatif dengan desain studi cross-sectional ini dilakukan melalui pengisian kuesioner online yang dibagikan melalui surat elektronik mahasiswa. Variabel dependen yang diukur dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan variabel independennya adalah jenis kelamin, pengetahuan, tempat tinggal, fasilitas olahraga, screen-time, dukungan keluarga dan teman, serta motivasi. Aktivitas fisik mahasiswa diukur melalui Global Physical Activity Questionnaire yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO). Hasil penelitian ini menunjukkan 40% mahasiswa FKM UI memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang atau tidak mencapai rekomendasi WHO, yaitu 600 MET setiap minggu. Analisis statistik yang telah dilakukan menunjukkan faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik mahasiswa adalah ketersediaan fasilitas olahraga, dukungan keluarga dan teman, serta motivasi. Intervensi berupa edukasi aktivitas fisik, saling memberi dukungan untuk beraktivitas fisik pada keluarga dan teman, penyediaan dan pemanfaatan fasilitas olahraga, dan upaya meningkatkan motivasi berolahraga diperlukan untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik.

.....The percentage of low physical activity in the population group aged > 10 years in Indonesia reaches 33.5%. Students, one of the population groups included in this age group, have been stated by several previous studies to have a fairly high percentage of low physical activity. The COVID-19 pandemic, which limits outdoor activities, has also affected individual's physical activity. This study aims to determine the factors associated with the level of physical activity of Faculty of Public Health students at University of Indonesia. This quantitative study with a cross-sectional study design was carried out through filling out online questionnaires distributed via student e-mails. The dependent variable measured in this study was physical activity and independent variables are gender, knowledge, residence situation, sports facilities, screen time, family and friends support, and motivation. Student physical activity is measured through the Global Physical Activity Questionnaire developed by the World Health Organization (WHO). The results of this study indicate that 40% of students have a level of physical activity that does not reach the WHO recommendation, which is 600 MET per week. Statistical analysis that has been carried out shows that factors related to student physical activity are the availability of sports facilities, support from family and friends, and motivation. Interventions are in the form of physical activity education, mutual support for activities with family and friends, provision and utilization of sports facilities, and efforts to increase exercise needed to increase physical activity levels.