

Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Kondisi Postur Tubuh Mahasiswa Dalam Menghadapi Masa Kenormalan Baru = The Relationship Between Physical Activity Level And Body Posture Alignment Among College Students to Faces The New Normal Era

Irfan Sukendar, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920518723&lokasi=lokal>

Abstrak

Adanya tren perubahan perilaku selama pembatasan aktivitas sosial masyarakat penularan pandemi COVID-19 memberikan pengaruh pada berbagai aspek dalam kehidupan di Indonesia, khususnya dalam dunia pendidikan tinggi memaksa mahasiswa menjalani kuliah secara daring. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kondisi tingkat aktivitas fisik dihubungkan dengan kondisi postur, keluhan muskuloskeletal serta faktor-faktor lainnya, pada mahasiswa yang telah mengalami program kuliah daring selama minimal 2 tahun. Penelitian menggunakan desain potong lintang dengan pendekatan analisis hubungan, teknik pengambilan consecutive sampling, dengan mengolah data primer yang didapat dari instrumen kuesioner IPAQ-SF bahasa Indonesia, CMDQ dan penilaian NYPRS untuk dianalisis univariat dan bivariat. Didapatkan hasil dari subjek (n=112) variasi postur terbanyak forward neck (76%), asimetri bahu (76%), kifosis (68%) dengan keluhan muskuloskeletal terbanyak punggung bawah (38%), leher (28%), upperback (25%). Hasil analisis hubungan didapatkan kemaknaan pada tingkat aktivitas fisik dan kondisi postur ($p<0,05$). Ditemukan kemaknaan hubungan antara IMT dengan lumbar lordosis, anterior tilt dan genu valgum ($p<0,05$).

.....The trend of behavior changes during lockdown to prevent transmission of the COVID-19 pandemic has an impact on various aspects in Indonesian social activity life, especially in the undergraduate level education, forcing the college students to have online class. This study aims to measure the level of physical activity associated with the condition of body posture, musculoskeletal discomfort and other factors, the subject are college students who experienced 2 years online to face new normal era. The study used a cross-sectional design with a relationship analysis approach, consecutive sampling technique, with instrument IPAQ-SF questionnaire, CMDQ and NYPRS, to analyse primary data with univariate and bivariate analysis. The results (n = 112) variation of posture forward neck (76%), uneven shoulder (76%), kyphosis (68%), prevalence of musculoskeletal discomfort in lower back (38%), neck (28%), upper back (25%). The results of the bivariate analysis significance correlations between physical activity level and NYPRS ($p<0.05$). BMI and lumbar lordosis, anterior tilt and genu valgum ($p<0.05$).