

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA LAKI-LAKI PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN DAN PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA TAHUN AJARAN 2019/2020

I Made Dwi Adi Prammartha¹⁾, Wayan Citra Wulan Sucipta Putri²⁾, I Wayan Weta²⁾, Gde Ngurah Indraguna Pinatih²⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Bali

²⁾Departemen/Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas-Ilmu Kedokteran Pencegahan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Bali
Email: d.dwiadiprammartha@gmail.com

ABSTRAK

Definisi sehat ialah suatu keadaan sehat yang baik, baik fisik, mental maupun sosial dan bukan sekadar tidak adanya penyakit. Tujuan dari WHO ialah tercapainya tingkat kesehatan yang paling tinggi oleh semua orang. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kesehatan adalah tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menurut Sutarman adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian metode studi analitik dengan pendekatan *cross-sectional* menggunakan data primer. Responden merupakan Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2019/2020. Sampel diambil dengan *convenience sampling*, dan terkumpul sebanyak 40 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Pada penelitian ini, responden dengan usia 21 tahun sebesar 18 mahasiswa (45%), tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah sampai sedang sebesar 38 mahasiswa (82,5%), tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang sampai sedang sebanyak 33 mahasiswa (82,5%). Berdasarkan hasil analisis secara bivariat dari 40 responden, didapatkan $p=0,357$, $r=0,131$. Simpulan dari penelitian ini ialah tidak ditemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Kata kunci: aktivitas fisik, kebugaran jasmani, mahasiswa fakultas kedokteran, *harvard step test*, PAQ-A

ABSTRACT

The definition of healthy is a condition of good health, both physical, mental and social and not simply the absence of disease. The goal of the WHO is to achieve all people on the highest level of healthy. One of the factors related to health is the level of physical fitness. Physical fitness according to Sutarman, is the physical aspect of total fitness, which gives a person the ability to live a productive life and be able to adjust to each physical stress worth it. Physical fitness is influenced by the physical activity undertaken.

This study was an analytical study with a cross-sectional approach using primary data from the respondents of the Undergraduate Students of Bachelor Medical Program and Doctor Profession, Faculty of Medicine, Udayana University, Academic Year 2019/2020. Samples were taken by convenience sampling, and there are 40 respondents that met the inclusion and exclusion criteria.

In this study, it was found respondents aged 21 years old are 18 (45%), the level of physical activity in the low to moderate category was 38 students (82.5%), the level of physical fitness in the less to moderate category was 33 students (82, 5%). Based on the results of the bivariate analysis, it was found that $p = 0.357$, $r = 0.131$. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between physical activity and physical fitness. The results of this study can be used as a basis for conducting further research on the relationship between physical activity and physical fitness.

Keywords: physical activity, physical fitness, medical faculty students, Harvard step test, PAQ-A

PENDAHULUAN

Menurut WHO 1948, definisi sehat ialah suatu keadaan sehat yang baik, baik fisik, mental maupun sosial dan bukan sekadar tidak adanya penyakit.¹ Tujuan dari WHO ialah tercapainya tingkat kesehatan yang paling tinggi oleh semua orang. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kesehatan adalah tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menurut Sutarnan dalam Apri Agus², adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak. Menurut data statistik WHO 2018, secara global, sebanyak 23% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas tidak cukup aktif pada tahun 2010. Sedangkan remaja berusia 11-17 tahun sebesar 81%.³ Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak/aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi.³ Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai salah satu komponen penting dari gaya hidup sehat. Yang menjadi masalah sekarang adalah aktivitas fisik dipermudah dengan adanya IPTEKS yang menjadikan aktivitas lebih praktis. Aktivitas yang dulunya memerlukan tenaga besar, sekarang dapat dilakukan dengan mudah dan praktis. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), tercatat pada tahun 2013, proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur diatas 10 tahun mencapai 26,1%. Angka ini terus meningkat sehingga pada tahun 2018 menjadi 33,5%.⁴

Penelitian di Riau pada remaja usia 16-19 tahun menunjukkan bahwa 78,7% remaja memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, sedangkan 41,1% memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali.⁵ Aktivitas fisik dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular karena jantung menjadi lebih kuat dalam memompa darah ke seluruh tubuh. *American College of Sports Medicine (ACSM)*⁶ menganjurkan latihan kardiorespirasi dan latihan ketahanan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan, latihan kelenturan/fleksibilitas menjaga jangkauan gerak, latihan neuromotor dan serta aktivitas lainnya dapat meningkatkan fungsi fisik dan menghindari resiko jatuh pada orang tua⁷

Dalam menyukkseskan GERMAS, setiap individu harus memiliki kesadaran untuk melakukannya tak terkecuali mahasiswa. Padatnya aktivitas menyebabkan mahasiswa sering kali mengabaikan olahraga. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Keating dkk, sebanyak 40 hingga 50% mahasiswa jarang melakukan olahraga.⁸ Namun sangat disayangkan bahwa masih banyak mahasiswa kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada fase kontraksi. Jika aktivitas fisik dilakukan

dengan rutin dan teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan kardiovaskular karena jantung menjadi lebih kuat dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dikaji mengenai apakah aktivitas fisik berhubungan dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

BAHAN DAN METODE

Rancangan penelitian ini berupa penelitian *observational* dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan Mei hingga September 2020 melalui *google* formulir dan *webex meetings*. Penelitian ini telah mendapat izin kelayakan etik dengan nomor 273/UN14.2.2.VII.14/LP/2020 dari KEP (Komisi Pelayanan Etik) FK Unud. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2017, 2018, dan 2019, dimana sampel sebanyak 40 responden dipilih secara *convenience sampling* dengan kriteria inklusi mahasiswa dalam kondisi sehat, laki-laki berusia 17-22 tahun, IMT (Indeks Massa Tubuh) 18-25. Variabel bebas berupa aktivitas fisik yang dilakukan subjek penelitian dalam seminggu terakhir. Variabel terikat berupa kebugaran jasmani menggunakan *harvard step test*. Selanjutnya data yang diperoleh ditabulasi, kemudian dianalisis secara *observational* menggunakan perhitungan statistik sederhana menggunakan *software* SPSS 26 yang kemudian hasilnya ditampilkan dalam bentuk tabel.

HASIL

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2019/2020 yang telah ditentukan menurut kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan sebanyak 40 orang, yang terdiri oleh 18 responden berasal dari Angkatan 2017, 13 orang responden berasal dari Angkatan 2018, dan 9 orang berasal dari Angkatan 2019.

Berdasarkan jenis kelamin, proporsi responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 100% untuk angkatan 2017, 100% untuk angkatan 2018, dan 100% untuk angkatan 2019. Berdasarkan IMT, proporsi responden dalam kategori normal sebesar 100% untuk angkatan 2017, 100% untuk angkatan 2018, dan 100% untuk angkatan 2019. Berdasarkan umur, proporsi responden terbanyak yaitu usia 21 tahun (83,3%) untuk angkatan 2017, usia 19 tahun (46,1%) untuk angkatan 2018, dan usia 19 tahun (66,7%) untuk angkatan 2019.

Dari hasil pengisian kuisioner 40 mahasiswa sebagian besar tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah sampai sedang sebesar 33 mahasiswa (82,5%). Secara statistik, didapatkan rerata skor aktivitas fisik yaitu 2,27 ($\pm 0,679$) dengan nilai minimum 1, maksimum 4, dan median 2,31.

Data selengkapnya dapat dilihat pada **tabel 1.**

Tabel 1. Distribusi tingkat Aktivitas Fisik

Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi	(%)
Sangat rendah	5	12,5
Rendah	21	52,5
Sedang	12	30,0
Tinggi	2	5,0
Total	40	100,0

Berdasarkan hasil *Harvard step test* yang dilakukan, dari 40 mahasiswa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang sampai sedang sebanyak 33 mahasiswa (82,5%). Secara statistik, didapatkan rata-rata skor kebugaran jasmani 50,12 (19,003) dengan nilai minimum 15, nilai maksimum 101, dan median 47,66. Data selengkapnya dapat dilihat pada **tabel 2.**

Tabel 2. Distribusi tingkat Kebugaran Jasmani

Tingkat Kebugaran Jasmani	Frekuensi	(%)
Kurang	21	52,5
Sedang	12	30,0
Cukup	4	10,0
Baik	2	5,0
Sangat Baik	1	2,5
Total	40	100,0

ada analisis korelasi, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,131 dengan $p = 0,357$. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa koefisien korelasi adalah 0,131 dengan signifikansi 0,357 sehingga nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani.

Tabel 3. Analisis Korelasi *Kendall Tau_B* Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian setelah dilakukan uji *Uji-Square Test* mendapatkan angka signifikansi *fischer exact test* dengan nilai p sebesar 0,529 sehingga nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima, artinya proporsi orang dengan kebugaran jasmani kurang-sedang dengan aktivitas fisik sangat rendah-rendah tidak berbeda bermakna dengan proporsi orang dengan kebugaran jasmani kurang-sedang dengan aktivitas fisik sedang-tinggi pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2019/2020.

Tabel 4. Tabulasi Silang dan Analisis *Chi-Square* Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Aktivitas Fisik	Kebugaran Jasmani		Total	P
	Kategori Kurang-Sedang	Kategori Cukup-Sangat Baik		
Kategori Sangat Rendah-Rendah	21 (80,8%)	5 (19,2%)	26 (100%)	0,529
Kategori Rendah	12	2	14	

Sedang- (85,7%) (14,3%) (100%)
Tinggi

PEMBAHASAN

Hasil penelitian kepada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2019/2020 yang berupa pengisian kuisioner mengenai tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa tingkat aktivitas

	Tingkat Aktivitas Fisik	Tingkat Kebugaran Jasmani
Kendall's tau	Tingkat Aktivitas Fisik	<i>Correlation Coefficient</i> ,131
		<i>Sig. (2-tailed)</i> ,357
		N 40 40
	Tingkat Kebugaran Jasmani	<i>Correlation Coefficient</i> ,131
		<i>Sig. (2-tailed)</i> ,357
		N 40 40

fisik cenderung rendah. Hal ini dikarenakan pada saat pengisian kuisioner ini terdapat pandemi COVID-19 yang mengakibatkan berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa, hal ini merupakan salah satu indikator tingkat kebugaran fisik yang rendah. Dari hasil permasalahan di atas peneliti mencoba menilai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, apakah aktivitas fisik yang rendah juga mempunyai hubungan terhadap kebugaran mahasiswa yang rendah.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik, dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2019/2020 dari 40 mahasiswa (100%) terdapat 0 mahasiswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 2 mahasiswa (5,0%) dalam kategori tinggi, 12 mahasiswa (30,0%) dalam kategori sedang, 21 mahasiswa (52,5%) dalam kategori rendah dan 5 mahasiswa (12,5%) dalam kategori sangat rendah. Dimana ini sejalan dengan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yang menunjukkan bahwa proporsi aktivitas fisik kurang (<150 menit/minggu) pada penduduk umur ≥ 10 tahun menurut provinsi, dengan angka terbesar di Provinsi DKI Jakarta (47,8%) dan terendah di Bali (26%). Kurangnya kesadaran mahasiswa akan manfaat aktivitas fisik dan pengetahuan serta persepsi tentang pentingnya individu mengenai hidup sehat mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam melakukan olahraga, yang mana hal ini merupakan aksi dalam mendukung GERMAS dan kepedulian terhadap kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosidin, Sumarni dan Suhendar pada tahun 2019 dimana orang yang memiliki pengetahuan dan persepsi baik tentang hidup sehat akan terbiasa berolahraga karena keyakinan mereka terhadap pentingnya olahraga bagi kesehatan.

Hasil dari wawancara dan pengisian kuisioner PAQ-A yang dilakukan oleh peneliti juga sejalan dengan hasil penelitian, dimana mahasiswa cenderung memiliki

aktivitas yang kurang ketika berada di rumah. Aktivitas yang dilakukan mahasiswa di rumah selama adanya pandemi COVID-19 sebagian besar yaitu duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas) yang dimana mengakibatkan kurangnya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik dan selama pandemi ini perkuliahan dilakukan secara *online* yang secara tidak langsung berdampak pada kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan.

Data juga menunjukkan bahwa mayoritas tingkat aktivitas yang dilakukan mahasiswa selama di rumah juga tergolong rendah. Sebagian besar mahasiswa hanya melakukan aktivitas olahraga 1-2 kali dalam seminggu, hanya beberapa mahasiswa yang melakukan aktivitas olahraga sampai 4 kali dalam seminggu hal ini juga dipengaruhi oleh kurangnya memanfaatkan waktu luang yang dimiliki ketika di rumah, mayoritas mahasiswa melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha dan hanya beberapa mahasiswa saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu terakhir. Hal ini disebabkan oleh kesulitan pembagian waktu antara olahraga dengan kegiatan lain.⁹ Menyediakan waktu untuk berolahraga merupakan suatu yang penting demi memperoleh manfaat olahraga dan *physical fitness*, durasi ideal yang dibutuhkan untuk olahraga ialah 300 menit per minggu.³ Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2019/2020 cenderung rendah.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2019/2020 dari 40 mahasiswa (100%) terdapat 1 mahasiswa (2,5%) dalam kategori sangat baik, 2 mahasiswa (5,0%) dalam kategori baik, 4 mahasiswa (10,0%) dalam kategori cukup, 12 mahasiswa (30,0%) dalam kategori sedang dan 21 mahasiswa (52,5%) dalam kategori kurang. Hasil tes menunjukkan bahwa lebih dari separuh subjek penelitian tingkat kebugaran jasmaninya dalam kategori kurang.

Hasil tes menunjukkan bahwa lebih dari separuh subjek penelitian tingkat kebugaran jasmaninya dalam kategori kurang. Hal ini mengindikasikan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa selama berada di rumah. Hanya beberapa mahasiswa saja yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori cukup, baik dan sangat baik. Pada saat pengukuran mahasiswa berada dalam kondisi lingkungan yang berbeda-beda, hal inilah juga yang dapat mempengaruhi pengukuran denyut nadi dimana menurut AHA (*American Heart Association*) suhu ruangan dapat menyebabkan kenaikan denyut jantung.⁶ Menurut Kadir perubahan pada sistem kardiovaskuler bergantung pada tipe dan intensitas latihan yang dilakukan. Latihan dinamis seperti lari, renang, atau bersepeda menyebabkan perubahan besar pada sistem kardiovaskuler yaitu meningkatnya *cardiac output*, *heart rate*, dan tekanan darah sistolik yang mengakibatkan peningkatan pengambilan oksigen sehingga pada akhirnya akan meningkatkan tekanan arteri rata-rata.¹⁰ Sedangkan latihan statis (*high intensity*, *strength exercise*, dan latihan yang membatasi kontraksi otot seperti angkat berat atau latihan isometrik)

didapatkan hasil lebih sedikit terhadap pengambilan oksigen, *cardiac output*, dan *stroke volume* dibandingkan pada latihan dinamik. Tetapi pada latihan statis lebih meningkatkan tekanan darah dan tekanan arteri rata-rata. Maka dapat disimpulkan latihan fisik jenis ketahanan dapat meningkatkan fungsi kardiovaskuler sehingga pada latihan fisik yang teratur dan kontinyu didapatkan kebugaran jasmani yang baik bahkan sangat baik. Penelitian yang dilakukan Mukhlis tahun 2015 dimana frekuensi rendahnya kebugaran jasmani pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu pola makan yang kurang teratur. Makanan dan gizi memiliki peran penting bagi tubuh manusia karena makanan merupakan sumber zat tenaga (ATP) dan zat pembangun yang dibutuhkan tubuh. Mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat (60-70%) akan lebih meningkatkan kebugaran jasmani. Pola makan yang tidak sehat, pada mahasiswa laki-laki Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana seperti *junk food* dan jadwal makan yang tidak teratur menyebabkan kebugaran jasmani yang rendah.¹¹

Hasil penelitian menyebutkan jika secara statistik tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2019/2020. Hal ini berdasarkan hasil analisis korelasi *Kendall Tau* dengan SPSS 26 yaitu $r_{xy} = 0,131$ dan nilai sig. = 0,357. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Rauner mengatakan gaya hidup juga merupakan hal yang dapat membuat kebugaran jasmani siswa rendah bahkan sangat rendah. Gaya hidup *sedentary* (bersantai, duduk-duduk) merupakan hal yang terlihat ketika siswa di sekolah pada jam istirahat.¹² Bukti menunjukkan bahwa hanya aktivitas fisik intensitas tinggi (lebih dari 6 MET) yang meningkatkan kebugaran fisik. Aktivitas fisik intensitas sedang-tinggi pada anak-anak dan remaja tidak dipertahankan dalam waktu yang lama, dimana hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran fisik, dan hubungan antara beberapa faktor risiko kardiovaskular tidak dapat dianalisis tanpa memperhitungkan beberapa faktor perancu, terutama adipositas dan determinan genetik mengingat kebugaran fisik dan adipositas memiliki komponen dimana remaja yang secara genetik cenderung mengalami kondisi fisik yang buruk atau obesitas cenderung tidak terlibat dalam aktivitas fisik yang intens. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tegar Prasetyo Ferdianto kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Candi, Sidoarjo bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Candi, Sidoarjo¹³ dan penelitian yang dilakukan oleh Sutri pada hubungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada remaja puasa yang menunjukkan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada remaja puasa.¹⁴ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustini Utari mengenai Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani juga menunjukkan tidak didapatkan

hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan aktivitas fisik.¹⁵

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Dion terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0,003 yang dimana kebugaran jasmani berkaitan dengan kemampuan dari performa aktivitas fisik yang dilakukan, jadi semakin bagus kebugaran jasmani seseorang maka performa aktivitas fisiknya juga akan bagus.¹⁶

Tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019/2020 perlu ditingkatkan melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan baik di rumah dengan cara meluangkan waktu untuk berolahraga adalah suatu yang penting untuk memperoleh manfaat olahraga dan kebugaran jasmani serta durasi ideal yang dibutuhkan untuk olahraga ialah 300 menit per minggu secara teratur, terukur, dan terprogram sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik.³

Studi ini memiliki keterbatasan yaitu tidak bisa secara langsung mengukur tingkat kebugaran jasmani serta pengisian kuisioner PAQ-A untuk tingkat aktivitas fisik yang diakibatkan oleh adanya pandemi COVID-19 sehingga diperlukan pengukuran yang lebih akurat terhadap tingkat kebugaran jasmani. Pendekatan studi yang berupa *cross-sectional* menyebabkan tidak dilakukannya *follow up* terhadap subjek penelitian, sehingga tidak dapat ditentukan faktor risiko serta hubungan yang jelas antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, diperoleh simpulan Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019/2020, sebagai berikut:

1. Distribusi tingkat aktivitas fisik paling banyak yakni sebanyak 21 mahasiswa (52,5%) dalam kategori rendah.
2. Distribusi tingkat kebugaran jasmani paling banyak yakni sebanyak 21 mahasiswa (52,5%) dalam kategori kurang.

Dapat diambil simpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2019/2020 dengan $r_{xy} = 0,131$ nilai sig. = 0,357 menggunakan uji Korelasi Kendall Tau.

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan penelitian yang serupa dengan metode penelitian yang lebih sesuai dan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih baik dan dapat diaplikasikan pada populasi umum.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. 1948. WHO definition of

health. Diunduh dari <http://www.who.int/> pada 19 Oktober 2019.

2. Apri Agus. Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar. Padang: CV. Sukabina Press. 2012.
3. World Health Organization (WHO). 2018. Physical Activity, diunduh dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, pada 7 Oktober 2020.
4. Kementrian Kesehatan RI. 'RISET KESEHATAN DASAR', Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018.
5. Yulianti, M., Irsyanty, N. and Irham, Y. JOURNAL SPORT AREA, 2018;3(1), p.55.
6. American Heart Association. 2015. All About Heart Rate (Pulse). Diunduh dari <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure/all-about-heart-rate-pulse> pada 7 Oktober, 2020.
7. Garber, Carol E. Et al. Quantity and Quality of exercise for developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. American College of Sports Medicine. 2011. DOI:10.1249/MSS.0b013e318213febf. (1334- 1359).
8. Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., & Bridges, D. M. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. Journal of American college health : J of ACH, 2005;54(2),116–125. doi:10.3200/JACH.54.2.116-126
9. Harvianto, Y. Minat partisipasi dalam olahraga ditinjau dari suku bangsa pada siswa di kota Palangka Raya. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 17-30. 2019.
10. Kadir, Akmarawita. Adaptasi Kardiovaskuler Terhadap Latihan Fisik. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya . Hal.5-10. 2012.
11. Mukhlis, Nursin. Physical Fitness Laki-Laki Angkatan 2011-2014 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Tahun 2014. 2015.
12. Rauner et al. The relationship between physical activity, physical fitness and overweight in adolescents: a systematic review of studies published in or after 2000. *BMC Pediatrics* 2013 13:19. 2013.
13. Tegar Prasetyo. Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2). UNS. 2017.
14. Sutri. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa. 2014.
15. Utari, Agustini. Hubungan Indek Massa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun. Masters thesis, program Pascasarjana Universitas Diponegoro. 2007.
16. Dion Erwinanto. Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Yogyakarta: UNY. 2017.