

GAMBARAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA SELAMA MASA TRANSISI PANDEMI COVID-19

Ayu Meylianawati Santoso¹, I Made Krisna Dinata², I Putu Gede Adiatmika², I Dewa Ayu Inten Dwi Primayanti²

¹. Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Bali, Indonesia

². Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Bali, Indonesia

e-mail: ayumeylianawati2705@gmail.com

ABSTRAK

Sedentary lifestyle adalah perilaku yang terjadi pada saat kita duduk, berbaring, ataupun melakukan aktivitas yang membutuhkan energi sangat rendah. *Sedentary lifestyle* dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Aktivitas fisik yang rendah pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana menjadi salah satu faktor risiko dari *Sedentary Lifestyle*. Pembelajaran yang dilakukan dengan dua metode yaitu offline dan online menimbulkan perubahan pada aktivitas fisik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana selama masa transisi pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di Universitas Udayana dengan sampel mahasiswa Pendidikan Dokter angkatan 2019-2021. Besaran sampel yang diambil setelah menggunakan rumus Slovin adalah 98 sampel menggunakan simple random sampling. Terdapat 10 aktivitas sedentari yang didata durasi waktunya selama satu minggu. Bermain musik merupakan aktivitas sedentari yang jarang dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter dengan rata-rata dalam seminggu sebanyak 15 menit. Menggunakan handphone/mengobrol merupakan aktivitas sedentari yang sering dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter dengan rata-rata dalam seminggu sebanyak 4 jam. Sebanyak 95% mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana dalam tingkat kegiatan sedentari yang tinggi. *Sedentary Lifestyle* pada mahasiswa Pendidikan Dokter beragam dengan kegiatan yang paling dominan adalah menggunakan handphone/mengobrol. Penelitian lebih lanjut perlu untuk menilai hubungan antar variabel dengan jumlah yang lebih besar dan desain kuisioner yang lebih menarik.

Kata kunci : Gambaran., Kegiatan Sedentari., Sedentary Lifestyle

ABSTRACT

Sedentary lifestyle is a behavior that occurs when we sit down, lie down, and do activities that require very low energy. Sedentary lifestyle can be divided into three levels from low, medium, and high. Low physical activity in Udayana University Medical Students is one of the risk factors of the Sedentary Lifestyle. Learning carried out using two methods which are offline and online, causes changes in students' physical activity. This study aims to find out overview of sedentary lifestyle in Udayana University Medical Students during the transition period of the COVID-19 pandemic. This research is a descriptive study with a cross sectional method. This research was conducted at Udayana University with sample of Medical students' class of 2019-2021. The number of samples taken after using Slovin formula was 98 samples using simple random sampling. There are 10 sedentary activities that are recorded for the duration of one week. Playing music is a sedentary activity that is rarely done by Medical Students with an average of 15 minutes a week. Using a cellphone / chatting is a sedentary activity that is often carried out by Medical Students with an average of 4 hours a week. 95% of Udayana University Medical Students are in a high level of sedentary activities. Sedentary Lifestyle in Medical students is various with the most dominant activity is using a cellphone / chatting. Further research is necessary to assess the relationship between variables with a larger number and a more attractive questionnaire design.

Keywords : Overview., Sedentary Activities., Sedentary Lifestyle

PENDAHULUAN

Penyebaran COVID-19 semakin masif yang menyebabkan angka kematian meningkat baik di Indonesia maupun tingkat dunia. Pada tanggal 16 November 2021, tercatat di dunia angka kematian mencapai 5.100.370 dengan 253.323.488 terkonfirmasi positif COVID-19.¹ COVID-19 membawa perubahan besar bagi dunia termasuk Indonesia. Akibat dari penyebaran COVID-19, semua negara menerapkan *social distancing* (pembatasan jarak sosial) untuk mengurangi interaksi antar manusia dan mencegah penyebaran virus lebih jauh. *Social distancing* memberikan beberapa perubahan dari berbagai sektor mulai dari sektor bisnis yang mengalami gangguan, peralihan semua pekerjaan menjadi *work from home* dan aktivitas pembelajaran yang dilakukan selama daring.

Pada masa transisi pandemi COVID-19, sektor pendidikan menjadi salah satu yang mengalami perubahan. Berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 03/KB/2021, Nomor 384 Tahun 2021, Nomor HK.01.08/MENKES/4242/2021, dan Nomor 440-717 Tahun 2021 diputuskan untuk pembelajaran akan dilakukan secara tatap muka mulai dari semester genap tahun akademik 2021/2022. Pembelajaran akan dikembalikan seperti dahulu seperti sebelum pandemi COVID-19 dengan menerapkan protokol kesehatan dan tetap menjaga jarak.

Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana juga melakukan pembelajaran offline mulai dari semester genap. Pembelajaran akan dilakukan dengan 2 metode secara bersamaan yaitu offline maupun online. Sebagian akan melakukan pembelajaran offline di ruang kelas seperti sebelum pandemi dengan menerapkan protokol kesehatan dan jaga jarak lalu sebagian lain akan melakukan pembelajaran secara online pada waktu yang bersamaan. Perubahan dari metode pembelajaran ini dapat merubah dari aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa karena untuk mencapai kelas diperlukan menaiki anak tangga. Namun pembelajaran offline hanya berlangsung selama beberapa jam karena meminimalisir kontak antara mahasiswa satu sama lain maupun dosen pengajar sehingga ketika mahasiswa kembali melakukan metode pembelajaran online aktivitas fisik mahasiswa akan kembali seperti semula. Hal ini yang memicu *sedentary lifestyle* di kalangan mahasiswa pada saat transisi metode pembelajaran ini karena kurangnya waktu aktivitas fisik dan tetap dalam posisi duduk dalam jangka waktu lama.

Kebiasaan yang melibatkan sedikit atau tidak adanya gerakan dari tubuh ini dikenal sebagai *sedentary lifestyle*.² Seseorang dengan *sedentary lifestyle* sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi seperti menonton tv, bermain games maupun bermain gawai sehari-hari.² Berkaitan dengan pandemi COVID-19 yang melakukan pembelajaran daring di rumah, hal ini akan meningkatkan *sedentary lifestyle* pada mahasiswa.

Dampak dari *sedentary lifestyle* yang sedang marak ini bisa dirasakan secara langsung maupun tidak langsung. Dampak yang bisa dirasakan secara langsung adalah rasa kaku pada leher dan punggung setelah berbaring atau duduk dalam jangka waktu panjang sedangkan dampak yang bisa dirasakan secara tidak langsung adalah penyakit obesitas dan jantung coroner.^{2,3} Mahasiswa yang berjam-jam berada di depan laptop dapat mengalami kaku leher, pusing maupun lelah. Karena sudah terbiasa dengan kondisi ini yang dialami selama Senin sampai Jumat pada pembelajaran blok, mahasiswa cenderung mengabaikan risiko-risiko *sedentary lifestyle* dan terjebak pada *sedentary lifestyle*.

Penelitian Utomo di Universitas Sebelas Maret mendapatkan 15,24% mahasiswa kedokteran memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dan sebesar 50,47% memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang.⁴ Pada data WHO juga menunjukkan lebih dari 80% mahasiswa cenderung kurang memiliki aktivitas fisik dan diperkirakan akan meningkat. Aktivitas fisik yang rendah menjadi salah satu pemicu dari *sedentary lifestyle*. Melihat dari dampak *sedentary lifestyle* jangka pendek maupun jangka panjang, mahasiswa kedokteran harus lebih waspada terhadap kesehatan masing-masing.

Saat ini belum diketahui secara pasti bagaimana gambaran *sedentary lifestyle* pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Udayana selama masa peralihan COVID-19 maka dari itu peneliti merasakan bahwa penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Udayana dan mengingat dampak dari *sedentary lifestyle* yang mulai meningkat selama pandemi dan dapat berlanjut selama masa peralihan ini diharapkan penelitian ini bisa menjadi acuan tambahan terkait penelitian *sedentary lifestyle*.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini adalah penelitian *cross-sectional* dengan metode survei. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pengambilan data dimulai pada bulan Maret hingga Oktober 2022. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian (KEP) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana melalui surat keterangan kelaikan etik (*ethical clearance*) dengan nomor 505/ UN14.2.2.VII.14/LT/2022. Peneliti menggunakan metode *random sampling* dengan hasil sampel yang digunakan sejumlah 98 orang dari jumlah populasi mahasiswa Pendidikan Dokter angkatan 2019-2021 sejumlah 742 orang. Data yang dikumpulkan berupa data identitas, pendapatan orangtua, jenis kegiatan sedentari, dan durasi kegiatan sedentari selama 7 hari. Terdapat 112 sampel yang terkumpul lalu disesuaikan berdasarkan kriteria inklusi dan drop out sehingga didapatkan 98 sampel yang dapat digunakan. Responden yang telah memenuhi kriteria inklusi diberikan *informed consent* sebagai bukti persetujuan menjadi sampel penelitian lalu dilanjutkan dengan pemberian kuisioner. Data yang sudah terkumpul dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistic versi 25

HASIL

Penelitian ini dilakukan secara *online* menggunakan *google form* sebagai salah satu media dalam pengambilan data penelitian. Responden yang diperoleh selama April sampai Oktober 2022 sejumlah 112 sampel dengan 13 sampel termasuk ke dalam kriteria drop out sehingga sampel yang dapat digunakan adalah 98 sampel. Data yang dikumpulkan telah diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria drop out.

Hasil penelitian menunjukkan total responden sejumlah 98 orang dengan karakteristik umur yang terbanyak adalah umur 20 tahun sebanyak 40 orang (**Tabel 1**). Berdasarkan angkatan, 2020 adalah angkatan yang paling banyak menjadi responden sejumlah 38 orang. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan sejumlah 56 orang perempuan yang menjadi responden lebih banyak dibandingkan dengan jumlah laki-laki. Berdasarkan varian gaji, gaji >10.000.000 lebih dominan pada mahasiswa yang mengisi penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Dasar Sampel Penelitian (N = 98)

Variabel	N	%
Usia (Tahun)		
18	13	13,3
19	30	30,6
20	40	40,8
21	15	15,3
Angkatan		
2019	35	35,7
2020	38	38,8
2021	25	25,5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	42	42,9
Perempuan	56	57,1
Gaji		
500.000 – 1.500.000	4	4,1
1.500.000 – 5.000.000	29	29,6
5.000.000 – 10.000.000	29	29,6
>10.000.000	36	36,7

Kegiatan sedentari yang diukur dalam kuisioner yang dibagikan kepada responden terdiri dari 10 kegiatan berupa menonton TV, menonton DVD/Video Games/Drama, bermain komputer/laptop, mengerjakan tugas dengan komputer/laptop, membaca untuk kesenangan, bimbingan belajar (seminar online, dll), berkendara, melakukan hobi (sedikit aktivitas), menggunakan handphone/mengobrol, dan bermain musik.

Adapun (**Tabel 2**) menjelaskan terkait durasi perilaku sedentari yaitu menonton TV yang dilakukan selama perkuliahan dalam satu minggu.

Tabel 2. Durasi Perilaku Sedentari (Menonton TV) selama perkuliahan dalam 1 minggu

Variabel	Min (menit)	Max (menit)	Mean (menit)
Menonton TV			
Senin	0	120	7,5
Selasa	0	300	10,76
Rabu	0	300	11,68
Kamis	0	300	11,37
Jumat	0	300	17,04
Sabtu	0	180	20,28
Minggu	0	180	18,97

Adapun (**Tabel 3**) menjelaskan terkait durasi perilaku sedentari yaitu menonton DVD/Video Games/Drama yang dilakukan selama perkuliahan dalam satu minggu.

Tabel 3. Durasi Perilaku Sedentari (Menonton DVD/ Video Games/Drama) selama perkuliahan selama 1 minggu

Variabel	Min (menit)	Max (menit)	Mean (menit)
Menonton DVD/Video Games/Drama			
Senin	10	360	82,90
Selasa	10	420	83,82
Rabu	10	300	83,87
Kamis	10	300	83,36
Jumat	10	300	100,20
Sabtu	10	360	128,67
Minggu	10	720	124,33

Adapun (**Tabel 4**) menjelaskan terkait durasi perilaku sedentari yaitu bermain komputer/laptop yang dilakukan selama perkuliahan dalam satu minggu.

Tabel 4. Durasi Perilaku Sedentari (Bermain Komputer/Laptop) selama perkuliahan selama 1 minggu

Variabel	Min (Menit)	Max (Menit)	Mean (menit)
Bermain komputer / Laptop			
Senin	0	480	111,02
Selasa	0	720	108,57
Rabu	0	540	105,56
Kamis	0	600	107,80
Jumat	0	660	117,55
Sabtu	0	360	111,07
Minggu	0	360	110,10

Adapun (**Tabel 5**) menjelaskan terkait durasi perilaku sedentari yaitu mengerjakan tugas dengan komputer/laptop yang dilakukan selama perkuliahan dalam satu minggu.

Tabel 5. Durasi Perilaku Sedentari (Mengerjakan Tugas dengan Komputer/Laptop) selama perkuliahan selama 1 minggu

Variabel	Min (menit)	Max (menit)	Mean (Menit)
Mengerjakan Tugas dengan Komputer / Laptop			
Senin	30	600	205,61
Selasa	30	600	205,91
Rabu	30	540	203,46
Kamis	30	540	200,86
Jumat	30	600	190,96
Sabtu	30	540	135,91
Minggu	30	540	144,84

Adapun (**Tabel 6**) menjelaskan terkait durasi perilaku sedentari yaitu membaca untuk kesenangan yang dilakukan selama perkuliahan dalam satu minggu.

Tabel 6. Durasi Perilaku Sedentari (Membaca untuk kesenangan) selama perkuliahan selama 1 minggu

Variabel	Min (Menit)	Max (Menit)	Mean (Menit)
Membaca untuk Kesenangan			
Senin	0	240	34,38
Selasa	0	240	32,80
Rabu	0	240	34,64
Kamis	0	240	34,18
Jumat	0	240	40,96
Sabtu	0	300	48,41
Minggu	0	270	45,76

Adapun (**Tabel 7**) menjelaskan terkait durasi perilaku sedentari yaitu bimbingan belajar seperti seminar online, dll yang dilakukan selama perkuliahan dalam satu minggu.

Tabel 7. Durasi Perilaku Sedentari (Bimbingan Belajar (Seminar Online, dll)) selama perkuliahan selama 1 minggu

Variabel	Min (Menit)	Max (Menit)	Mean (Menit)
Bimbingan Belajar (Seminar Online, dll)			
Senin	0	480	44,08
Selasa	0	480	40,76
Rabu	0	480	46,58
Kamis	0	480	39,59
Jumat	0	550	46,88
Sabtu	0	300	36,42
Minggu	0	240	29,79

Adapun (**Tabel 8**) menjelaskan terkait durasi perilaku sedentari yaitu berkendara yang dilakukan selama perkuliahan dalam satu minggu.

Tabel 8. Durasi Perilaku Sedentari (Berkendara) selama perkuliahan selama 1 minggu

Variabel	Min (Menit)	Max (Menit)	Mean (Menit)
Berkendara			
Senin	10	180	55,71
Selasa	0	150	54,89
Rabu	0	150	54,23
Kamis	0	150	56,78
Jumat	0	150	58,21
Sabtu	0	240	70,74
Minggu	0	300	71,25

Adapun (**Tabel 9**) menjelaskan terkait durasi perilaku sedentari yaitu melakukan hobi dengan sedikit aktivitas yang dilakukan selama perkuliahan dalam satu minggu.

Tabel 9. Durasi Perilaku Sedentari (Melakukan hobi (Sedikit aktivitas)) selama perkuliahan selama 1 minggu

Variabel	Min (Menit)	Max (Menit)	Mean (Menit)
Melakukan hobi dengan sedikit aktivitas			
Senin	0	420	60,71
Selasa	0	420	54,79
Rabu	0	420	63,67
Kamis	0	420	58,36
Jumat	0	420	63,82
Sabtu	0	420	91,70
Minggu	0	420	91,78

Adapun (**Tabel 10**) menjelaskan terkait durasi perilaku sedentari yaitu menggunakan handphone/mengobrol yang dilakukan selama perkuliahan dalam satu minggu.

Tabel 10. Durasi Perilaku Sedentari Menggunakan handphone/mengobrol selama perkuliahan selama 1 minggu

Variabel	Min (Menit)	Max (Menit)	Mean (Menit)
Menggunakan handphone / mengobrol			
Senin	15	900	240,58
Selasa	15	900	237,95
Rabu	15	900	239,61
Kamis	15	900	239,51
Jumat	15	900	240,29
Sabtu	15	720	251,54
Minggu	15	720	249,41

Adapun (**Tabel 11**) menjelaskan terkait durasi perilaku sedentari yaitu bermain musik yang dilakukan selama perkuliahan dalam satu minggu.

Tabel 11. Durasi Perilaku Sedentari Bermain musik selama perkuliahan selama 1 minggu

Variabel	Min (Menit)	Max (Menit)	Mean (Menit)
Bermain musik			
Senin	0	120	10,91
Selasa	0	120	11,17
Rabu	0	120	9,43
Kamis	0	120	12,04
Jumat	0	180	19,33
Sabtu	0	125	22,09
Minggu	0	180	20,44

Berdasarkan tingkatan kegiatan sedentari didapatkan hasil berupa mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana lebih dari 95% memiliki kegiatan sedentari dalam tingkatan tinggi. Hal ini didapatkan dari total kegiatan sedentari yang dilakukan mahasiswa yang telah diakumulasikan lalu dikategorikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 12. Tingkatan Kegiatan Sedentari Mahasiswa Pendidikan Dokter

Variabel	Tingkatan Kegiatan Sedentari (N)		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Hari			
Senin	0	3	95
Selasa	0	2	96
Rabu	0	3	95
Kamis	0	2	96
Jumat	0	2	96
Sabtu	0	1	97
Minggu	0	0	98

PEMBAHASAN

Sedentary lifestyle adalah perilaku yang terjadi saat kita duduk, berbaring ataupun melakukan aktivitas yang membutuhkan energi yang sangat rendah seperti duduk sambil menonton televisi, bermain game elektronik, membaca dan lain sebagainya. Selama masa transisi COVID-19 terjadi peningkatan kegiatan sedentari karena mayoritas kegiatan ada di rumah dan belum optimalnya kegiatan di luar rumah. Hal ini mengakibatkan tingkat *sedentary lifestyle* meningkat pesat selama masa transisi COVID-19. Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana melakukan dua pembelajaran secara *offline* dan *online* secara berbarengan. Pembagian *offline* meliputi pembelajaran lecture di kelas sedangkan pembagian *online* meliputi SGD dan pleno yang diadakan di webex/oase.

Berdasarkan karakteristik umum mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa rentang usia yang menjadi responden adalah usia 18-21 tahun dengan persentase 13,3% (18 tahun), 30,6% (19 tahun), 40,8% (20 tahun), dan 15,3% (21 tahun). Usia 20 tahun mendominasi responden penelitian ini dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang sedang ditempuh karena penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa mulai dari angkatan 2019 sampai 2021 dalam proses pendidikan S1 Pendidikan Dokter di Universitas Udayana. Hal ini sejalan dengan pernyataan oleh Hulukati dan Djibrin pada tahun 2018 yang menyimpulkan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi baik secara politeknik, akademik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas dengan peserta didik mulai usia 18 tahun sampai 21 tahun.⁵ Berdasarkan dari jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan persentase 57,1% dari 98 sampel.

Penelitian sebelumnya juga membahas terkait mayoritas responden pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi yang didominasi oleh perempuan sebanyak 69 mahasiswa (61,1%) pada mahasiswa tahun pertama dan 77 mahasiswa (72,6%) pada mahasiswa tahun kedua.⁶

Berdasarkan dari kegiatan sedentari yaitu menonton TV yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana selama satu minggu diperoleh hasil rata-rata kegiatan mulai dari 7 – 21 menit. Hal ini mencerminkan bahwa rendahnya minat mahasiswa menonton TV sebagai salah satu kegiatan sedentari. Hal ini dikaitkan dengan aktivitas mahasiswa Pendidikan Dokter yang cenderung menghabiskan waktunya dengan belajar dan jarang menonton TV. Selain itu, dengan adanya gadget yang menyediakan berbagai aplikasi sosial media dan *youtube* hal ini membuat kegiatan menonton TV semakin ditinggalkan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Udayana memiliki berbagai aktivitas akademik mulai dari SGD, lecture, individual learning, pleno dan praktikum.⁷ Hal ini mengakibatkan waktu untuk menonton TV lebih sedikit dibandingkan aktivitas sedentari lainnya karena sebagian besar waktunya habis di perkuliahan. Pada akhir pekan, kegiatan menonton TV tergolong rendah dengan rentang waktu rata-rata 20,28 menit pada hari Sabtu dan 18,97 menit pada hari Minggu. Pada hari Sabtu dan Minggu, mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana memiliki aktivitas lain di luar perkuliahan seperti organisasi dan kepanitiaan sehingga mereka lebih jarang menonton TV di rumah.

Berdasarkan dari kegiatan sedentari yaitu menonton DVD/Video Games/Drama yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana selama satu minggu diperoleh hasil rata-rata kegiatan mulai dari 82 – 129 menit. Hal ini dikaitkan dengan hiburan yang mereka lakukan setelah melakukan aktivitas akademik. Berdasarkan penelitian sebelumnya, banyak mahasiswa yang menyediakan waktu luang untuk menonton drama atau bermain hp saja untuk menghibur diri di sela-sela padatnya perkuliahan.⁸ Pada hari Sabtu dan Minggu, terdapat peningkatan aktivitas menonton DVD/Video Games/Drama dibandingkan hari perkuliahan biasa. Hal ini dikaitkan dengan hari libur yang digunakan untuk *refreshing* dengan melakukan aktivitas yang mereka sukai seperti menonton DVD/Video Games/Drama. Selain itu, aktivitas ini dapat dilakukan dimana saja sehingga memudahkan mahasiswa untuk melakukannya di tengah aktivitas lainnya.

Berdasarkan dari kegiatan sedentari yaitu bermain komputer/laptop yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana selama satu minggu diperoleh hasil rata-rata kegiatan mulai dari 106 – 118 menit. Pada penelitian ini mengkhususkan pada bermain *games* menggunakan komputer/laptop yang dilakukan oleh mahasiswa. Sama halnya dengan aktivitas menonton DVD/Video Games/Drama, kegiatan ini juga dikaitkan dengan hiburan di tengah perkuliahan.⁹ Pada hari Sabtu dan

Minggu, tidak terdapat peningkatan signifikan aktivitas bermain komputer/laptop. Hal ini dikaitkan dengan perlunya waktu fokus untuk bermain *games* menggunakan komputer/laptop sedangkan aktivitas mahasiswa selama Sabtu dan Minggu cukup padat sehingga tidak memiliki cukup waktu untuk bermain dalam durasi yang lama.⁹

Berdasarkan dari kegiatan sedentari yaitu mengerjakan tugas dengan komputer/laptop yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana selama satu minggu diperoleh hasil rata-rata kegiatan mulai dari 136 – 206 menit. Hal ini dikaitkan dengan tugas yang ada di setiap blok yang dilalui mahasiswa mulai dari SGD yang dilakukan tiap 2 hari sekali, student project yang harus dikerjakan bersama dengan satu kelompok SGD, dan tugas-tugas lain berkaitan dengan organisasi.⁷ Penelitian sebelumnya melaporkan hasil serupa terkait durasi penggunaan laptop secara terus menerus dalam sehari lebih dari 4 jam sejumlah 39 orang dan kurang dari 4 jam sejumlah 21 orang pada mahasiswa Pendidikan Dokter UIN Maulana.¹⁰ Pada hari Sabtu dan Minggu, terdapat penurunan aktivitas mengerjakan tugas dengan komputer/laptop. Hal ini dikaitkan dengan tugas-tugas yang sudah dikerjakan dari hari Senin hingga Jumat sehingga terjadi penurunan pengerjaan tugas di hari Sabtu dan Minggu.

Berdasarkan dari kegiatan sedentari yaitu membaca untuk kesenangan yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana selama satu minggu diperoleh hasil rata-rata kegiatan mulai dari 33 – 49 menit. Dalam penelitian ini membaca untuk kesenangan meliputi membaca komik dan novel. Hal ini dikaitkan dengan hiburan di waktu luang mahasiswa sama halnya dengan menonton drama ataupun bermain komputer/laptop. Pada hari Sabtu dan Minggu, terdapat peningkatan aktivitas membaca untuk kesenangan. Hal ini dikaitkan dengan waktu libur mahasiswa sehingga lebih banyak dimanfaatkan untuk *refreshing*.

Berdasarkan dari kegiatan sedentari yaitu bimbingan belajar mulai dari seminar online, dll yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana selama satu minggu diperoleh hasil rata-rata kegiatan mulai dari 30 – 47 menit. Materi yang padat di prodi Pendidikan Dokter membuat sebagian besar mahasiswa mengikuti bimbingan belajar tambahan untuk menambah ilmu dan mendalami materi yang diberikan selama perkuliahan. Pada hari Sabtu dan Minggu, terdapat penurunan durasi waktu kegiatan bimbingan belajar termasuk seminar online dibandingkan hari Senin – Jumat.

Berdasarkan dari kegiatan sedentari yaitu berkendara yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana selama satu minggu diperoleh hasil rata-rata 55 – 71 menit. Durasi berkendara ini dipengaruhi oleh jarak rumah ke kampus yang jauh maupun kegiatan lain di luar kampus yang memerlukan penggunaan kendaraan. Pada hari Sabtu dan Minggu terjadi peningkatan kegiatan berkendara oleh mahasiswa. Hal ini dikaitkan

dengan waktu *weekend* yang lebih banyak dimanfaatkan untuk berlibur atau pergi bersama teman-teman.

Berdasarkan dari kegiatan sedentari yaitu melakukan hobi dengan sedikit aktivitas yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana selama satu minggu diperoleh hasil rata-rata 55 – 92 menit. Dalam penelitian ini, hobi yang dimaksud adalah mendengarkan musik, merajut, bermain bersama hewan peliharaan yang tidak memerlukan banyak energi, fotografi, menggambar, dll. Pada hari Senin – Jumat rata-rata mahasiswa melakukan hobi ini selama 60 menit. Hal ini dikaitkan dengan padatnya aktivitas perkuliahan yang dilakukan sehingga hobi tersebut lebih banyak dilakukan di akhir pekan. Pada hari Sabtu dan Minggu, terdapat peningkatan aktivitas melakukan hobi dengan sedikit aktivitas.

Berdasarkan dari kegiatan sedentari yaitu menggunakan handphone/mengobrol yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana selama satu minggu diperoleh hasil rata-rata 238 – 252 menit. Menurut penelitian sebelumnya, penggunaan handphone pada mahasiswa umumnya untuk beberapa aktivitas seperti memeriksa email (49,8%), menelpon (83,2%), melihat website (72,9%), membaca dokumen (42,9%), berkirim pesan (65%), berselancar di internet (79,9%), mendengarkan musik (65,3%), memotret gambar (75,2%), merekam video (63,4%), menonton film (48,8%), dan penggunaan untuk media sosial (91,92%).¹¹ Penggunaan handphone selama hari Sabtu dan Minggu cenderung menetap dengan durasi kurang lebih >4 jam per hari.

Berdasarkan dari kegiatan sedentari yaitu bermain musik yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana selama satu minggu diperoleh hasil 9 – 22 menit. Bermain musik dapat meningkatkan aktivitas fungsi otak dan mempengaruhi sistem parasimpatis serta mengurangi kadar kortisol.¹² Pada hari Sabtu dan Minggu, terjadi peningkatan waktu bermain musik dengan durasi rata-rata 22 menit per hari. Hal ini dikaitkan dengan bermain musik yang dapat melepaskan stres yang dihadapi selama perkuliahan selama Senin – Jumat.

Berdasarkan rincian hasil dari tingkatan kegiatan sedentari pada mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Udayana menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana mengalami *sedentary lifestyle* berat dengan persentase melebihi 95%. Sementara untuk tingkat *sedentary lifestyle* sedang dengan persentase bervariasi mulai dari 1,02% sampai 3,06%. Berdasarkan penelitian sebelumnya melaporkan hasil serupa yaitu selama pandemi COVID-19 mahasiswa aktif S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala mengalami peningkatan *sedentary behaviour* dengan persentase *sedentary behaviour* berat sejumlah 217 mahasiswa (94,8%), tingkat *sedentary behaviour* sedang sejumlah 12 mahasiswa (5,2%), dan tidak ditemukan tingkat *sedentary behaviour* rendah.¹³ Penelitian sebelumnya juga membahas terkait rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh

mahasiswa Fakultas Kedokteran selama pandemi COVID-19 dengan aktivitas menetap seperti duduk saat belajar, menonton TV, dan berbaring dengan jumlah 385,6 menit/hari.¹⁴

Sebelum pandemi COVID-19 ditemukan, sebanyak 38,1% mahasiswa mengalami *sedentary lifestyle* berat dalam proses perkuliahan umum.¹⁵ Penelitian lain menunjukkan hal serupa bahwa sebelum pandemi COVID-19 52,3% mahasiswa laki-laki mengalami *sedentary lifestyle* berat dan 60,9% mahasiswa perempuan mengalami *sedentary lifestyle* berat.⁶ Beberapa penelitian lain juga mendukung peningkatan persentase *sedentary lifestyle* di kalangan mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan oleh Bertrand pada tahun 2021 mendapatkan hasil berupa peningkatan persentase mahasiswa yang mengalami *sedentary lifestyle* berat hingga 45% lebih tinggi dibandingkan sebelum adanya pandemi COVID-19.¹⁶ Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adhyputri pada tahun 2021 pada 120 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang melakukan kuliah secara daring dengan persentase *sedentary lifestyle* setelah pandemi COVID-19 mencapai 94,2% pada tingkat berat, 14,2% pada tingkat sedang dan 5% pada tingkat rendah.¹⁷

SIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Berdasarkan dari durasi kegiatan sedentari yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana didapatkan bahwa bermain musik merupakan aktivitas sedentari yang paling jarang dilakukan mahasiswa dalam satu minggu sedangkan menggunakan handphone/mengobrol merupakan aktivitas sedentari yang paling sering dilakukan mahasiswa dalam satu minggu.
2. Berdasarkan dari tingkat kegiatan sedentari mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana didapatkan bahwa lebih dari 95% mahasiswa memiliki kegiatan sedentari dalam tingkatan tinggi.

Penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan yaitu adanya kemungkinan *recall bias* pada penelitian disebabkan oleh pengisian kuisioner yang berdasarkan ingatan mahasiswa selama satu minggu kegiatan sedentari, pengisian kuisioner yang jumlahnya banyak membuat mahasiswa cenderung bosan dan mengisi dengan asal-asalan dalam pengisian dan membuat adanya ketidakakuratan data, kegiatan sedentari yang dilakukan dapat saling tumpang tindih satu sama lain sehingga dapat menimbulkan bias dalam jumlah jam kegiatan yang saling tumpang tindih. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mengukur hubungan antar variabel dengan populasi yang lebih besar serta penggunaan kuisioner yang lebih tidak monoton sehingga responden tidak merasa bosan dalam pengisian dan hasil yang didapatkan lebih akurat

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai ucapan rasa syukur, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr.dr. Komang Januartha Pinatih, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang memberikan kesempatan penulis membuat laporan *Elective Study* dan mengikuti program pendidikan dokter ini.
2. dr. I Wayan Sumardika, S.Ked., M.Med.Ed., Ph.D selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang memberikan kesempatan bagi penulis menjadi mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Udayana.
3. dr. Ni Luh Putu Eka Diarthini, M.Si selaku Ketua Pelaksana Blok *Elective Study* yang memberikan panduan dalam pembuatan *Elective Study* yang baik dan benar.
4. Dr.dr. I Made Krisna Dinata, M.Erg selaku dosen pembimbing I yang dengan penuh perhatian memberikan dorongan, semangat, bimbingan, dan saran dalam pembuatan laporan *Elective Study*.
5. Prof. Dr.dr. I Putu Gede Adiatmika, M.Kes selaku dosen pembimbing II yang memberikan bimbingan dalam penyusunan laporan *Elective Study*.
6. dr. I Dewa Ayu Inten Dwi Primayanti, M.Biomed selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran, sanggahan, dan koreksi dalam penyusunan laporan *Elective Study*.
7. Yudi Santoso, Jenny Sulianti Dewi, Johanna Trixie Santoso selaku keluarga yang mendukung baik secara moral, psikis, material, maupun nutrisi.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Coronavirus Disease (COVID-19) Weekly Epidemiological Update and Weekly Operational Update [Internet]. 2021 [cited 2021 Nov 16]. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>.
2. Wismoyo, Putra N. Meta Analysis of Malnourished Children in Indonesia View project My Students Research View project. J Berk Epidemiol [Internet]. 2018;5(September 2017):298–310. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/322591609>.
3. Citko A, Górski S, Marcinowicz L, Górski A. Sedentary lifestyle and nonspecific low back pain in medical personnel in North-East Poland. Biomed Res Int. 2018;2018.
4. Utomo H. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kapasitas Memori Kerja pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Universitas Sebelas Maret; 2015.

5. Hulukati W, Djibran MR. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. Bikotetik. 2018;2(3):73–80.
6. Zulhamidah Y, Rafi Faiq A, Widayanti E. Gambaran Sedentary Behaviour dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI di Masa Pendidikan Tahun Pertama dan Kedua. Maj Sainstekes. 2019;5(2):66–73.
7. Permata KA, Widiavavetri PN. Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. J Psikol Udayana. 2019;6(01):1.
8. Pratama AS, Sari MI, Ramadhian MR, Lisiswanti R. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online pada Smartphone (Mobile Online Games) terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. J Agromedicine [Internet]. 2019;6(1):793–7. Available from: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/viewFile/2263/pdf>.
9. Destira F, Mariani M. Hubungan Perilaku Sedentari terhadap Nilai Tekanan Darah pada Mahasiswa. Sriwij J Med. 2021;4(1):46–54.
10. Utami SK. Hubungan durasi penggunaan laptop dengan angka kejadian mata kering pada mahasiswa program studi pendidikan dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Undergrad thesis. 2021.
11. Setiadarma D, Dinata K. Hubungan antara smartphone addiction dan sustained attention pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. J Kedokt Indones [Internet]. 2020;9(1):61–5. Available from: <https://www.jurnalmedika.com/blog/124-Retensio-Urine-Post-Partum>.
12. Ghiyatama MA, Santosa D, Nurruhyuliawati W. Pengaruh Bermain Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Unisba Tahun 2018. 2018;000:77–82.
13. Ramadhan S, Ridwan A, R FD. Tingkat Perilaku Hidup Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa. JIM FKep. 2022;VI(1):0–5.
14. Dewi N, Fuady RI, Laillyza M. The Description of Physical Activity and Sedentary Behavior during Covid-19 Pandemic on “X” University’s Students. Odonto Dent J. 2022;9(1):110–8.
15. Handayani H. Hubungan Perilaku Sedentari dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti Angkatan 2012- 2013 (Universitas Trisakti). Univ Trisakti, Jakarta. 2015.

16. Bertrand L, Shaw KA, Ko J, Deprez D, Chilibeck PD, Zello GA. The impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary behaviour. *Appl Physiol Nutr Metab* [Internet]. 2021;10(3):323–32. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.02.005>
17. Adhyputri IR, Roekmantara T, Indrasari ER. Dampak pandemi covid-19 terhadap perilaku sedenter pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam bandung. *Univ Islam Bandung Repos* [Internet]. 2021;570–576. Available from: <http://hdl.handle.net/123456789/29759>.

