

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2022

Putra, Toby Tri

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=135659&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 COVID19 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.