

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Universitas Indonesia Tahun 2023

Huwaida, Nabilah

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=136543&lokasi=lokal>

Abstrak

<div style="text-align: justify;">Aktivitas fisik dapat mencegah berbagai macam penyakit menular dan meningkatkan kesehatan seseorang, baik pada usia muda, maupun tua. Proporsi aktivitas fisik di Kota Depok memasuki peringkat 10 besar dengan aktivitas fisik terendah di Jawa Barat, dengan angka 60,55%. Di Universitas Indonesia (UI) sendiri sebagai salah satu universitas di Kota Depok, angka aktivitas fisik pada mahasiswa masih menjadi masalah dilihat dari adanya peningkatan proporsi aktivitas fisik rendah dari tahun 2018 (28,2%) ke tahun 2022 (47,4%) serta masih tingginya angka PTM (obesitas dan hipertensi) pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik pada mahasiswa UI tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Data penelitian dikumpulkan melalui pengisian kuesioner secara daring oleh 237 mahasiswa UI. Data dianalisis menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen. Hasil penelitian menunjukkan 142 mahasiswa (59,9%) aktif secara fisik. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status tempat tinggal ($p=0,028$; OR=2,145; 95% CI 1,124 – 4,090), sikap ($p=0,042$; OR=1,789; 95% CI 1,056 – 3,029), dan dukungan teman ($p=0,021$; OR=1,923; 95% CI 1,134 – 3,261) dengan perilaku aktivitas fisik mahasiswa. Status tempat tinggal dan dukungan teman merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan aktivitas fisik, mahasiswa yang tidak tinggal bersama keluarga inti atau tinggal sendiri serta memiliki dukungan teman yang baik berpeluang 2 kali lebih besar untuk aktif secara fisik. Maka dari itu, peningkatan fasilitas olahraga, pengembangan program intervensi promosi kesehatan terkait aktivitas fisik, dan anjuran untuk beraktivitas fisik perlu dilakukan sebagai upaya mendorong mahasiswa untuk menjadi lebih aktif.</div><hr /><div style="text-align: justify;">Physical activity can prevent various infectious diseases and improve one's health, both in young and old age. The proportion of physical activity in Depok City ranks among the top 10 with the lowest physical activity rates in West Java, which reach 60.55%. At the University of Indonesia (UI), which is one of the universities in Depok, the level of physical activity among students is still a concern, as evidenced by the increasing proportion of low physical activity from 28.2% in 2018 to 47.4% in 2022, as well as the high prevalence of non-communicable diseases (obesity and hypertension) among students. This research aims to identify the factors associated with physical activity behavior among UI students in 2023. The study adopts a cross-sectional design, which the data were collected through online questionnaires completed by 237 students. The data were analyzed using chi-square test and independent t-test to examine the relationship between independent and dependent variables. The results of the study indicate that 142 students (59.9%) are physically active. The research also shows a significant relationship between residential status ($p=0.028$; OR=2.145; 95% CI 1.124 –

4.090), attitude ($p=0.042$; OR=1.789; 95% CI 1.056 – 3.029), and friends' support ($p=0.021$; OR=1.923; 95% CI 1.134 – 3.261) with students' physical activity behavior. Residential status and friends' support are the dominant factors associated with physical activity. Students who do not live with their nuclear family or live alone and have good social support from friends are twice as likely to be physically active. Therefore, improving sports facilities, develop health promotion intervention programs related to physical activity, and encourage students to engage in physical activities should be made as efforts for the students to be more active.