

## Global Physical Activity Questionnaire : Aktivitas Fisik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi Pasca Covid-19

Rivaldi\*, Firman Septiadi, Ahmad Alwi Nurudin

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

\*Corresponding Author: rivald710@gmail.com

### Abstract

*This study aims to investigate the level of physical activity of students in the Physical Education, Health and Recreation Study Program (PJKR) at Muhammadiyah University Sukabumi after the COVID-19 pandemic. This research uses quantitative descriptive research. The use of the GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) instrument allows assessing the intensity of physical activity which is then classified as high, moderate or low. The results showed that the majority of students (63.3%) had a high level of physical activity, while a small portion (26.7%) had a moderate level, and only 10% had a low level. These results indicate that the majority of students at this university are physically active and may engage in quite intense physical activity. Physical activity is recognized as having a positive impact on physical and mental health, including improving physical fitness, reducing stress, and improving concentration. Therefore, students with high levels of physical activity tend to have healthier lifestyles and are better prepared to face the demands of academics and daily life. The results of this research can be a basis for universities and related parties to promote more active physical activity among students as part of holistic physical education. This can support students' health and wellbeing, as well as improve their quality of life.*

**Keywords:** *physical activity; Global Physical Activity Questionnaire; student*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi tingkat aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) di Universitas Muhammadiyah Sukabumi pasca pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penggunaan instrumen GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) memungkinkan penilaian intensitas aktivitas fisik yang kemudian diklasifikasikan menjadi tinggi, sedang, atau rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (63,3%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, sementara sebagian kecil (26,7%) memiliki tingkat sedang, dan hanya 10% memiliki tingkat rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa di universitas ini aktif secara fisik dan mungkin terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup intens. Aktivitas fisik diakui memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental, termasuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi. Oleh karena itu, mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat dan siap menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan sehari-hari dengan lebih baik. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi universitas dan pihak terkait untuk mempromosikan aktivitas fisik yang lebih aktif di antara mahasiswa sebagai bagian dari pendidikan jasmani yang holistik. Hal ini dapat mendukung kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik; Global Physical Activity Questionnaire; mahasiswa

### Article History:

Received 2023-07-04

Revised 2023-11-07

Accepted 2023-12-17

### DOI:

10.31949/educatio.v9i4.5975

## PENDAHULUAN

Di Indonesia virus COVID-19 tercatat ada sejak pada awal bulan maret 2020. Virus COVID-19 mempunyai beberapa varian salah satunya yaitu varian omicron. Omicron merupakan salah satu varian jenis baru dari COVID-19 yang dilaporkan untuk pertama kali di daerah Afrika Selatan. Seluruh kehidupan

manusia di bumi saat ini sangat terganggu oleh adanya virus ini, baik dari segi ekonomi, bisnis, bahkan dalam dunia pendidikan pun terkena dampak buruk dari serangan virus ini (Nahdi & Jatisunda, 2020). Beberapa negara memutuskan untuk menutup kegiatan belajar mengajar baik dari tingkat perguruan tinggi bahkan sampai tingkat sekolah ikut menutup pembelajaran sebagai upaya untuk memutuskan rantai penyebaran virus COVID-19 (Adesanya et al., 2023).

Pemerintah Indonesia sudah mengambil upaya untuk menghentikan penyebaran virus ini dengan menghimbau kepada seluruh masyarakat Indonesia untuk melakukan pembatasan fisik sosial (physical distancing) dengan cara melakukan isolasi diri dirumah atau karantina dirumah secara sendiri-sendiri. Dengan diberlakukannya program tersebut, kegiatan perkuliahan di kampus ditiadakan untuk beberapa waktu kedepan sampai keadaan kembali normal, kegiatan perkuliahan dilakukan dirumah atau yang biasa disebut dengan pembelajaran dalam jaringan (online).

Universitas Muhammadiyah Sukabumi merupakan salah satu perguruan tinggi yang menerapkan pembelajaran secara daring. Dalam pembelajaran ini, mahasiswa diharuskan tetap di rumah dengan aktivitas yang minimal. Menurut Wicaksono dan Nurhayati (2013), fenomena aktivitas fisik yang rendah akan mengakibatkan terjadi gangguan pada metabolisme tubuh hingga dapat terjadi penurunan kebugaran jasmani, kesehatan, kelebihan berat badan, keterampilan, serangan jantung, diabetes, hingga mempengaruhi kapasitas, kreativitas, emosional, sosial, dan kecerdasan.

Atas dasar tersebut, para mahasiswa diharuskan untuk bisa menjaga kebugaran dengan cara melakukan aktivitas fisik guna menjaga kesehatan fisik ataupun mental supaya tidak terkenan paparan dari virus omicron. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Amanati & Jaleha, 2023; Cristanto et al., 2021; Khotimah & Wahyuni, 2021). Para mahasiswa diharuskan untuk tetap beraktivitas dan melakukan olahraga sesuai dengan intensitasnya masing-masing dan dilakukan secara teratur. Dengan melakukan aktivitas fisik mahasiswa memiliki banyak manfaat yang dirasakan oleh tubuh dan pikiran. Menurut American Diabetes Association (2015) manfaat dari aktivitas fisik ini diantaranya, untuk menjaga tekanan darah serta kolesterol, menurunkan resiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan stress, bisa memperkuat jantung dan memperbaiki system sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta dapat menurunkan gejala dari depresi dan terakhir dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan menyelidiki aktivitas fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi Pasca Pandemi Covid-19. GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) digunakan sebagai alat ukur aktivitas fisik yang dikembangkan oleh WHO dan kuesioner untuk mengetahui intensitas aktivitas fisik yang kemudian diklasifikasikan ringan, sedang atau tinggi (Angga et al., 2019). Kuesioner ini digunakan untuk melengkapi pernyataan di atas pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner. Pertanyaan mengarah ke tiga area, yaitu aktivitas di tempat kerja (aktivitas meliputi aktivitas belajar, tugas, aktivitas keluarga, dll.), perjalanan dari satu tempat ke tempat lain (aktivitas termasuk pergi bekerja, berbelanja, beribadah, dll.) dan aktivitas bersantai (aktivitas termasuk olahraga, kebugaran, dan hobi lainnya). Responden diminta untuk melengkapi pernyataan mengenai kegiatan sehari-harinya dan juga intensitas waktu yang dibutuhkan.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang menjelaskan suatu fenomena yang ada menggunakan data berupa angka. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Cross sectional merupakan sebuah studi yang menyelidiki hubungan antara faktor risiko dan faktor yang mempengaruhi (Riyanto dalam Khotimah & Kuswandi, 2015). Dalam desain ini peneliti akan membagikan sebuah form kepada sampel untuk bisa mendapatkan data.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Juni 2023 yang berlokasi di Universitas Muhammadiyah Sukabumi, yang dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Universitas

Muhammadiyah Sukabumi. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling yang dimana teknik sampel ini diambil secara acak dari yang peneliti inginkan. Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 30 orang mahasiswa jurusan PJKR di Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Instrument penelitian merupakan sebuah alat yang digunakan untuk mencari data dari sebuah penelitian. Instrumen penelitian merupakan sebuah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan menggunakan instrumen GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire). Yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai realibilitas kuat ( $\kappa$  0.67 sampai 0.73). instrument penelitian ini merupakan instrumen berbentuk kuisisioner yang di ambil dari WHO yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik masyarakat diseluruh dunia. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu bola voli, meteran, buku pencatat hasil, dan lapangan untuk tes. Selanjutnya penelitian ini masuk pada tahap pengolahan data dengan teknik distribusi frekuensi persentase.

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu data yang didapat dari responden dikelompokkan ke dalam kategori usia (18-39 tahun, 40-64 tahun, dan diatas 65 tahun) dan jenis kelamin. Selanjutnya data dikonversi dalam satuan MET menit per minggu. Data durasi aktivitas dalam kategori berat dikalikan dengan koefisien MET=8, untuk data durasi aktivitas dalam kategori sedang dikalikan dengan koefisien MET=4. Data yang sudah dikonversi kemudian dikelompokkan berdasarkan kriteria tinggi, sedang, dan rendah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Sukabumi, dikarenakan ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik keseharian dari mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Sukabumi pasca covid-19. Hasil pengukuran Aktifitas Fisik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi yang telah dilakukan dengan penyebaran kuisisioner GPAQ dapat dilihat di tabel 1.

Tabel 1. Aktifitas Fisik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi

MET	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>3000	Tinggi	19	63,3
600-3000	Sedang	8	26,7
<600	Rendah	3	10,0
Banyak Sampel		Total	100
30			

Tabel 1 menunjukkan data tentang aktivitas fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi yang diklasifikasikan berdasarkan MET (Metabolic Equivalent of Task), yang mencerminkan tingkat intensitas aktivitas fisik. Data ini memberikan gambaran tentang seberapa aktif mahasiswa tersebut dalam menjalani aktivitas fisik. Dari data tersebut, kita dapat menginterpretasikan bahwa sebagian besar mahasiswa (63,3%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi (MET > 3000). Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif secara fisik dan mungkin secara rutin terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup intens. Sebanyak 26,7% mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang (MET antara 600 hingga 3000). Ini menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa masih aktif secara fisik, tetapi intensitas aktivitas mereka mungkin tidak sekuat mahasiswa dalam kategori tinggi. Sementara itu, hanya 10% mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah (MET < 600). Ini berarti sebagian kecil mahasiswa cenderung memiliki aktivitas fisik yang minim atau kurang aktif secara fisik.

Dalam konteks kesehatan dan kesejahteraan, tingkat aktivitas fisik yang tinggi cenderung mengindikasikan gaya hidup yang lebih sehat, sedangkan tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan. Oleh karena itu, hasil ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi

kelompok mahasiswa yang mungkin memerlukan perhatian khusus dalam upaya meningkatkan tingkat aktivitas fisik mereka untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka.

GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) menjadi alat ukur aktivitas fisik yang tepat untuk mengetahui intensitas aktivitas fisik yang kemudian diklasifikasikan ringan, sedang atau tinggi (Angga et al., 2019). GPAQ memberikan informasi yang sangat berguna untuk menilai tingkat aktivitas fisik seseorang. Dengan menggunakan kuesioner ini, peneliti dan profesional kesehatan dapat memahami sejauh mana seseorang aktif dalam kehidupan sehari-hari mereka (Dwimaswati, 2013). Kuesioner ini digunakan untuk melengkapi pernyataan di atas pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner. Pertanyaan mengarah ke tiga area, yaitu aktivitas di tempat kerja (aktivitas meliputi aktivitas belajar, tugas, aktivitas keluarga, dll.), perjalanan dari satu tempat ke tempat lain (aktivitas termasuk pergi bekerja, berbelanja, beribadah, dll.) dan aktivitas bersantai (aktivitas termasuk olahraga, kebugaran, dan hobi lainnya). Responden diminta untuk melengkapi pernyataan mengenai kegiatan sehari-harinya dan juga intensitas waktu yang dibutuhkan. Dengan mengukur tingkat aktivitas fisik, GPAQ dapat membantu mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan terkait kurangnya aktivitas fisik, seperti penyakit jantung, diabetes, atau obesitas.

Melakukan aktivitas fisik mahasiswa memiliki banyak manfaat yang dirasakan oleh tubuh dan pikiran. Menurut *American Diabetes Association* (2015) manfaat dari aktivitas fisik ini diantaranya, untuk menjaga tekanan darah serta kolesterol, menurunkan resiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan stress, bisa memperkuat jantung dan memperbaiki system sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta dapat menurunkan gejala dari depresi dan terakhir dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang. Aktivitas fisik secara teratur membantu meningkatkan kesehatan fisik (Burhaein, 2019; Pane, 2015). Ini termasuk peningkatan kebugaran jasmani, kekuatan otot, stamina, dan fleksibilitas. Aktivitas fisik juga membantu menjaga berat badan yang sehat.

Aktivitas fisik telah terbukti dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi (Bachtiar et al., 2018). Mahasiswa yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik sering merasa lebih baik secara mental, lebih rileks, dan lebih bahagia. Aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan produktivitas (Hadiyanti, 2022; Yueniwati, 2015). Ini dapat membantu para mahasiswa dalam studi dan tugas-tugas akademik. Dengan demikian, aktivitas fisik bukan hanya merupakan bagian penting dari pendidikan jasmani, tetapi juga merupakan komponen yang krusial dalam mendukung kesehatan, kesejahteraan, dan perkembangan holistik mahasiswa. Mahasiswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat dan siap menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

## KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran tentang tingkat aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) di Universitas Muhammadiyah Sukabumi pasca pandemi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup tinggi (63,3%), dengan hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang (26,7%) atau rendah (10,0%). Tingkat aktivitas fisik yang tinggi mengindikasikan gaya hidup yang lebih sehat, sementara tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adesanya, A. S. , Ogunlusi, C. F. , Olginni, B. O., Eniyewu, A. J. , & Olowu, E. A. . (2023). The Emerging Roles of Human Resource Managers: The Post-Covid-19 Experience in Nigeria. *Indonesian Journal of Education and Social Sciences*, 2(1), 44–55. <https://doi.org/10.56916/ijess.v2i1.468>
- Amanati, S., & Jaleha, B. (2023). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap Cardiorespiratory Fitness. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 7(1), 30-33.

- American Diabetes Association (ADA) (2015). Diagnosis and classification of diabetes mellitus. *American Diabetes Care*, Vol.38, pp: 8-16.
- Angga, D. T., Putra, K. P., & Nugroho, K. P. A. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Individu Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul Salatiga. *Journal of Health*, 6(1), 24–30. <https://doi.org/10.30590/vol6-no1-p24-30>
- Angga, D. T., Putra, K. P., & Nugroho, K. P. A. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Individu Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul Salatiga. *Journal of Health*, 6(1), 24–30. <https://doi.org/10.30590/vol6-no1-p24-30>
- Bachtiar, F., Condrowati, C., Purnamadyawati, P., Anggraeni, D. T., Larasati, K., Meilana, A. S. B., & Fadilah, N. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Malabayati Nursing Journal*, 5(2), 503-514.
- Burhaein, E. (2019). Pembelajaran dalam Pandemi COVID-19: Mengapa Pendidikan Jasmani Adaptif Penting untuk Siswa Disabilitas di Sekolah Luar Biasa. *Disrupsi Strategi Pembelajaran Olahraga: Serta Tantangan dalam Menghadapi New Normal selama masapandemi Covid*, 19, 187-196.
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan hipertensi pada usia dewasa muda: Literature review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53-65.
- Dwimaswasti, O. (2013). Perbedaan aktivitas fisik pada pasien asma terkontrol sebagian dengan tidak terkontrol di RSUD Dr. Moewardi.
- Hadiyanti, I. (2022). *Gambaran Tingkat Stres Kerja dan Aktivitas Fisik pada Tenaga Kependidikan yang Menderita Hipertensi di Rektorat Universitas Hasanuddin= The Work Stress and Physical Activity in Patients with Hypertension Education Staff at the Hasanuddin University Rectorate* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Khotimah, F. K., & Wahjuni, E. S. (2021). Aktivitas Fisik Siswa Sman 1 Driyorejo Gresik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(01), 267-271.
- Khotimah, H., & Kuswandi, K. (2015). Hubungan Karakteristik Ibu Dengan Status Gizi Balita Di Desa Sumur Bandung Kecamatan Cikulur Kabupaten Lebak Tahun 2013. 2(1), 146–162.
- Nahdi, D. S., & Jatisunda, M. G. (2020). Analisis literasi digital calon guru SD dalam pembelajaran berbasis virtual classroom di masa pandemi covid-19. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 6(2).
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Wicaksono D. dan Nurhayati F. 2013. Survey Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 2013. 1 (1): 98-103.
- Yueniwati, Y. (2015). *Deteksi Dini Stroke Iskemia: dengan Pemeriksaan Ultrasonografi vaskular dan variasi genetika*. Universitas Brawijaya Press.