

SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA DALAM MENJAGA KEBUGARAN SELAMA PERKULIAHAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19

Reza Mauski Perdianang Aang

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
reza.17060484001@mhs.unesa.ac.id

Abdul Aziz Hakim

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
abdulaziz@unesa.ac.id

Abstrak

Terdapatnya pandemi Covid-19 dijadikan momen berarti oleh mahasiswa dengan melaksanakan perkuliahan serta kegiatan di rumah dengan melaksanakan pendidikan daring. Untuk mahasiswa jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Surabaya pasti jadi suatu kerutinan baru yang wajib dicoba. Pembatasan kegiatan pasti berakibat pada tingkatan kebugaran mahasiswa apabila tidak mempunyai pemahaman pentingnya melindungi kebugaran buat tingkatkan imunitas sebagai penghindaran secara pribadi terhadap penyebaran Covid 19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi aktivitas fisik berupa latihan yang cocok di lakukan selama masa pandemic serta frekuensi latihan dan intensitas latihan, guna mempertahankan serta meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh untuk memutus rantai penyebaran Covid-19. Metode dalam penelitian ini memakai penelitian non-eksperimen yaitu pendekatan deskriptif kuantitatif dengan cara analisis data memakai deskripsi persentase. Jumlah responden adalah 60 mahasiswa jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Surabaya. Hasil survei menunjukan bahwa tingkat intensitas aktivitas fisik mahasiswa jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi dominan dilakukan setiap hari dan 3 hari sekali, aktivitas fisik mahasiswa yang dilakukan dominan latihan *jumping jack*, frekuensi aktifitas fisik cenderung dilakukan 30 menit setiap latihan, sedangkan waktu yang diambil saat melakukan aktivitas fisik dominan pada pagi dan sore hari. Kesimpulan dari survei ini menunjukkan bahwa mahasiswa prodi ilmu keolahragaan relatif tingkat kebugarannya baik dan teratur.

Kata Kunci: aktivitas, Covid-19, fisik.

Abstract

The existence of the Covid-19 pandemic was used as a meaningful moment by students by carrying out lectures and activities at home by carrying out online education. For students majoring in health education and recreation, State University of Surabaya, it must be a new routine that must be tried. Activity restrictions will definitely affect students' fitness levels if they do not have an understanding of the importance of protecting fitness to increase immunity as a personal avoidance against the spread of Covid 19. The purpose of this study was to identify physical activity in the form of exercise that is suitable to do during the pandemic and the frequency of exercise and intensity of exercise. , in order to maintain and increase immunity or immunity to break the chain of the spread of Covid-19. The method in this study uses non-experimental research, namely a quantitative descriptive approach by means of data analysis using a percentage description. The number of respondents was 60 students majoring in health education and recreation, State University of Surabaya. The survey results show that the level of intensity of physical activity of students majoring in health education and recreation is dominantly carried out every day and every 3 days, students' physical activity is dominantly carried out by jumping jack, the frequency of physical activity tends to be done every 30 minutes. exercise, while the time taken during physical activity is dominant in the morning and evening. The conclusion of this survey shows that students of sports science study programs have relatively good and regular fitness levels.

Keywords: activity, Covid-19, physical.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang dengan aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Wicaksono, 2020). Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga, energy, dan pembakaran kalori (Saintika et al., n.d.). Menurut (WHO, 2019: 19) menyatakan Physical activity is positively related to cardiorespiratory fitness in children and youth. Artinya, bahwa ada hubungan antara aktivitas sehari-hari dengan tingkat kardiorespirasi. Aktivitas fisik dapat dilakukan setidaknya paling sedikit 10 menit tanpa henti (Saintika et al., n.d.). Kesehatan Dunia Organisasi merekomendasikan 150 menit PA sedang atau 75 menit PA kuat per minggu, atau 500–1.000 metabolisme setara tugas (MET) menit per minggu untuk orang dewasa (Yang & Koenigstorfer, 2020). Aktivitas fisik atau yang disebut juga Physical Activity (PA) adalah semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk transportasi ke dan dari tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan kuat yang berdampak pada meningkatkan kesehatan fisik dan psikis.

Organisasi Kesehatan Dunia World (WHO) Kantor Republik Rakyat Tiongkok menerima pernyataan media dari Kesehatan Kota Wuhan Komisi mengenai 'pneumonia virus' menyebar di Wuhan, Tiongkok. Pneumonia ini disebut dengan penyakit coronavirus 2019 (COVID-19), yang dapat berkembang biak dengan cepat (Elisabeth Anne Larson Faidon Magkos, 2021). Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi menyatakan virus Corona COVID-19 sebagai pandemi global. Menurut WHO, pandemi adalah skala penyebaran penyakit yang terjadi secara global di seluruh dunia. Namun, ini tidak memiliki sangkut paut dengan perubahan pada karakteristik penyakitnya. Suatu wabah sebagai pandemi artinya WHO memberi signal pada pemerintah semua negara untuk meningkatkan kesiagaan serta menyiapkan strategi untuk menangani wabah. Pemerintah ini didasarkan pada pedoman kesehatan masyarakat praktik terbaik untuk mengurangi penyebaran virus pernapasan (Rhodes et al., 2020). Coronavirus adalah keluarga besar virus yang beragam secara *fenotipe* dan *genotipe*.

Seiring berkembangnya pandemi COVID-19 di setiap wilayah, melibatkan berbagai tindakan

oleh pihak berwenang guna melakukan perlindungan termasuk penutupan sekolah dan universitas, larangan acara budaya, pertemuan sosial, dan olahraga di tempat umum (Hammami et al., 2020). Karena dampak ini, latihan di rumah menjadi norma baru karena kurangnya pilihan lain dan untuk meminimalkan penyebaran penyakit (Hayes & Hayes, 2020). Bagi individu umum memiliki ketakutan tersendiri terhadap pandemi yakni dikucilkan sosial dari karantina dan kehilangan pekerjaan (Pieh et al., 2020). Selama masa pandemi Covid-19 berakibat ke berbagai zona, contohnya pada zona pendidikan. Akibat pandemi ini dalam dunia pembelajaran bisa dilihat dari kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan lewat surat edaran tentang penerapan pembelajaran dimasa darurat penyebaran Covid-19. Surat edaran tersebut berisi instruksi agar menghindari kegiatan pendidikan dengan cara tatap muka atau mengumpulkan kerumunan orang. Oleh sebab itu, pengajaran tatap muka wajib diganti sistem pendidikan yang lain dengan catatan memiliki tujuan pendidikan harus tercapai. Mahasiswa jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19, melakukan perkuliahan secara daring guna memutus rantai penyebaran virus tersebut. Sehingga selama perkuliahan daring berlangsung, dosen tidak hanya memberikan penjelasan terkait perkuliahan saja melainkan juga memberikan wawasan tentang pentingnya menjaga kebugaran tubuh pada masa pandemi.

Dalam beberapa hal, aktivitas fisik yang dilakukan di rumah disesuaikan. Ada anggapan dasar bahwa adaptasi tersebut terutama berupa adaptasi peralatan, ruang, dan kesulitan tugas, misalnya latihan modifikasi untuk orang yang tidak mampu melompat dan berdiri, namun gaya komunikasinya sering diabaikan dan tidak disesuaikan. Perancangan perkotaan, perencanaan, dan transportasi merupakan peran penting dalam mempromosikan aktivitas fisik (Jáuregui et al., 2021). Pada umumnya, kebugaran tubuh adalah suatu aktivitas fisik atau gerak tubuh dengan melakukan berbagai gerakan yang terstruktur tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat dilakukan secara berkelanjutan. (Erliana et al., n.d.) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari sepuluh komponen, yaitu: (1) Kelincahan (*agility*) (2) Kelentukan (*flexibility*) (3) Kekuatan otot (*muscular strength*) (4) Keseimbangan (*balance*) (5) Daya tahan jantung paru (*cardiovascular endurance*) (6) Kecepatan reaksi

(*reaction time*) (7) Daya tahan otot (*muscular endurance*) (8) Koordinasi (*coordination*) (9) Komposisi tubuh (*body composition*) (10) Kecepatan gerak (*speed movement*). Tingkat kebugaran seseorang tergantung pada frekuensi latihan, intensitas latihan, serta jenis aktivitas fisik yang dilakukan (Görner & Reineke, 2020).

Menurut (Erliana et al., n.d.) aktivitas fisik dibagi dua yaitu (1) aktivitas tidak terstruktur (2) aktivitas terstruktur. Berdasarkan literasi ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik remaja saat ini sehingga dapat menjadi penghambat atau pendukung.

Fakto-faktor yang berkontribusi pada partisipasi aktivitas fisik termasuk status sosial, lokasi perkotaan / pedesaan, aksesibilitas / ketersediaan, jenis kelamin, ras / etnis, dan teknologi (Nash: 2018). Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap seseorang rutin melakukan aktivitas fisik atau tidak adalah faktor usia, genetik, jenis kelamin dan kondisi suhu dan geografis (Wellis & Rifki, 2017).

Berdasarkan observasi dilapangan, selama masa pandemi covid-19, mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan melakukan perkuliahan secara daring guna meminimalisir penyebaran virus, akan tetapi kegiatan aktivitas fisik di perkuliahan juga berkurang, hal itu dapat berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Sehingga, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi aktifitas fisik berupa aktifitas latihan yang cocok dilakukan selama masa pandemi serta frekuensi latihan dan intensitas latihannya, guna mempertahankan serta meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh untuk memutus rantai penyebaran Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif non-eksperimen karena membenarkan peneliti tidak memanipulasi kondisi tertentu dan tidak memberikan perlakuan apapun pada subyek yang diteliti (Mahardika, 2015). Metode ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa pendidikan kesehatan dan rekreasi universitas negeri Surabaya dalam menjaga kebugaran selama perkuliahan daring pada masa *pandemic* covid-19.

Sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Kesehatan dan rekreasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi nya adalah mahasiswa

berstatus aktif, memiliki email aktif, dan memiliki email unesa aktif, dari Angkatan 2017, 2018 dan 2019, sedangkan kriteria eksklusinya yakni cuti, mengundurkan diri dari penelitian, dan tidak mengembalikan kuesioner, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 60 mahasiswa jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini dilaksanakan di Unesa pada September 2021

Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner atau angket tingkat aktivitas fisik yang kemudian disebarakan melalui *google form*. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa yang dimaksud adalah aktivitas fisik yang dilakukan selama perkuliahan daring pada masa pandemi covid-19.

Hasil dari penelitian ini merupakan data yang berupa persentase hasil pengumpulan dari sampel yang terpilih. Kemudian data ini disajikan dalam bentuk persentase dengan bantuan Microsoft Excel sebagai media penyajian data dalam mengolah lebih lanjut data-data yang sudah terisi untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan tabel 1 responden menunjukkan bahwa 39 (67%) mahasiswa ilmu keolahragaan berjenis kelamin laki-laki dan 21 (33%) mahasiswa ilmu keolahragaan berjenis kelamin perempuan.

Selain itu diperoleh data angkatan dari program studi ilmu keolahragaan menunjukkan bahwa 51 (85%) mahasiswa angkatan 2017, 7 (12%) mahasiswa angkatan 2018, dan 2 (3%) mahasiswa angkatan 2019.

Tabel 1. Responden

| Karakteristik Responden | n = 60 | |
|-------------------------|--------|----|
| | n | % |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 39 | 67 |
| Perempuan | 21 | 33 |
| Angkatan | | |
| 2017 | 51 | 85 |
| 2018 | 7 | 12 |
| 2019 | 2 | 3 |

Intensitas Aktivitas Fisik

Survei data yang didapatkan dari keseluruhan responden didapati data sebagai berikut: Survei intensitas aktivitas fisik mahasiswa selama pandemi covid-19 menunjukkan bahwa 23

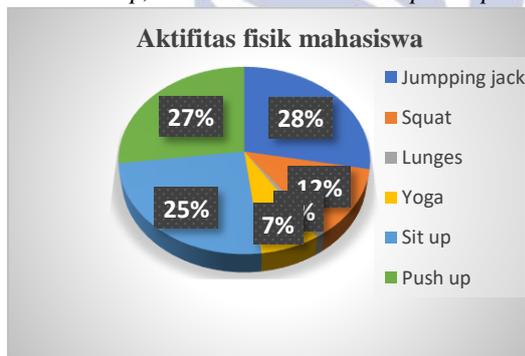
mahasiswa melakukan aktivitas fisik setiap hari, 27 mahasiswa melakukan aktivitas fisik 3 hari sekali, dan 10 mahasiswa melakukan aktivitas fisik seminggu sekali.



Gambar 1. Persentase intensitas mahasiswa melakukan aktivitas fisik

Jenis Aktivitas Fisik

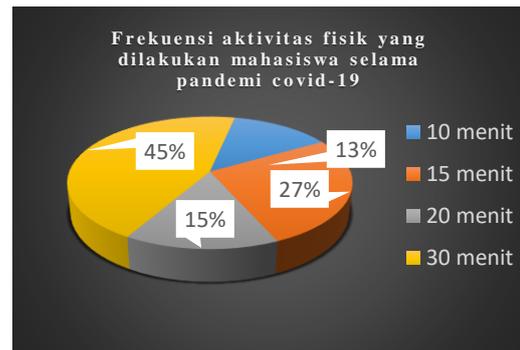
Survei aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa selama pandemi covid-19 menunjukkan bahwa 17 mahasiswa memilih *jumping jack*, 4 mahasiswa memilih yoga, 7 mahasiswa memilih *squat*, 1 mahasiswa memilih lunge, 15 mahasiswa memilih *sit up*, 16 mahasiswa memilih *push up*.



Gambar 2. Persentase jenis aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa

Frekuensi Aktivitas Fisik

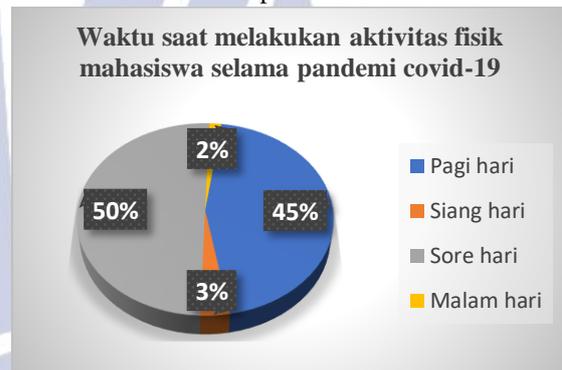
Survei frekuensi aktivitas fisik mahasiswa selama *pandemic* covid-19 menunjukkan bahwa 8 mahasiswa melakukan aktivitas fisik selama 10 menit, 16 mahasiswa melakukan selama 15 menit, mahasiswa melakukan selama 20 menit, dan 27 mahasiswa melakukan selama 30 menit.



Gambar 3. Persentase frekuensi mahasiswa melakukan aktivitas fisik

Waktu Melakukan Aktivitas Fisik

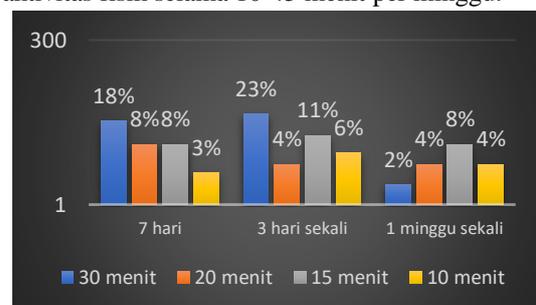
Survei waktu saat melakukan aktivitas fisik mahasiswa selama pandemi covid-19 menunjukkan bahwa 27 mahasiswa melakukan aktivitas fisik pada pagi hari, 2 mahasiswa melakukan pada siang hari, 30 mahasiswa melakukan pada sore hari, dan 1 mahasiswa melakukan pada malam hari.



Gambar 4. Persentase waktu mahasiswa melakukan aktivitas fisik

Waktu Aktivitas Fisik Keseluruhan

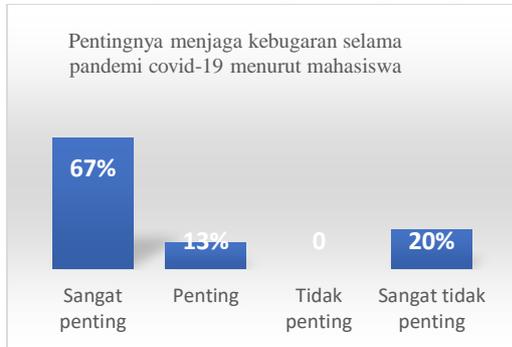
Survei durasi aktivitas fisik keseluruhan yang dilakukan mahasiswa ilmu olahraga menunjukkan bahwa 21 mahasiswa melakukan aktivitas fisik selama 105-210 menit per minggu, 18 mahasiswa melakukan aktivitas fisik selama 60-90 menit per minggu, dan 21 mahasiswa melakukan aktivitas fisik selama 10-45 menit per minggu.



Gambar 5. Persentase waktu keseluruhan mahasiswa melakukan aktivitas fisik

Pentingnya Kebugaran

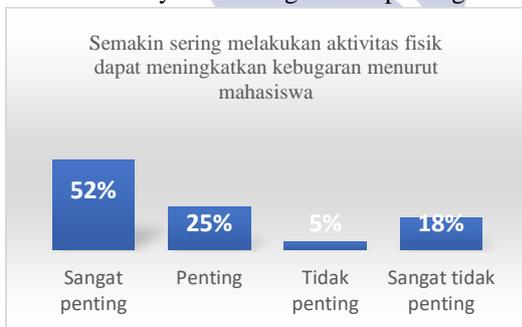
Survei pernyataan tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani selama pandemi covid-19 menurut mahasiswa pendidikan kesehatan dan rekreasi, 40 mahasiswa menyatakan sangat penting, 8 mahasiswa menyatakan penting, dan 12 mahasiswa menyatakan sangat tidak penting.



Gambar 6. Persentase pendapat mahasiswa terhadap kebugaran selama pandemi

Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran

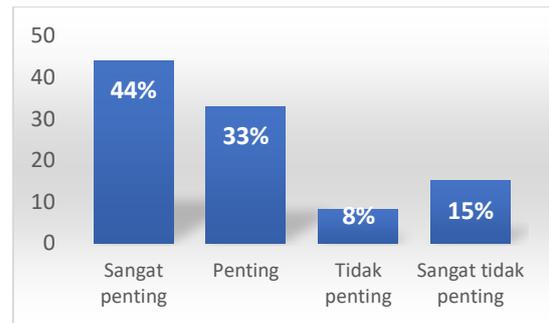
Survei pernyataan tentang semakin sering melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran menurut mahasiswa pendidikan kesehatan dan rekreasi, 31 mahasiswa menyatakan sangat penting, 15 mahasiswa menyatakan penting, 3 mahasiswa menyatakan tidak penting, dan 11 mahasiswa menyatakan sangat tidak penting.



Gambar 7. Persentase pendapat mahasiswa terhadap kebugaran

Pemahaman Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran

Survei pernyataan tentang pemahaman tentang aktivitas fisik terhadap kebugaran menurut mahasiswa, 26 mahasiswa menyatakan sangat penting, 20 mahasiswa menyatakan penting, 5 mahasiswa menyatakan tidak penting, 9 mahasiswa menyatakan sangat tidak penting.



Gambar 8. Persentase pendapat mahasiswa terhadap pemahaman kebugaran

Pembahasan

Dari hasil survei yang telah didapatkan melalui *Google form*, data akan dibahas lebih lanjut terkait tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi ilmu olahraga dalam menjaga kebugaran selama perkuliahan *daring* pada masa *pandemic* covid-19.

Dari **Gambar 1** diatas membahas tentang intensitas latihan yang dilakukan mahasiswa ilmu keolahragaan menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan latihan dominan setiap hari (45%), hasil tersebut dapat dikatakan baik sesuai menurut (Maugeri et al., 2020) Individu yang berolahraga secara teratur menunjukkan lebih sedikit gejala depresi dan kecemasan, sehingga mendukung konsep bahwa aktivitas fisik memberikan efek menguntungkan terhadap perkembangan kebugaran dan mental. Kualitas fisik dapat dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental, karena peningkatan aktivitas memberikan manfaat psikologis termasuk berkurangnya stres, kecemasan dan depresi. Ini juga membantu mengembangkan strategi untuk mengelola emosi dan meningkatkan kepercayaan diri dan program aktivitas fisik yang dilakukan memegang peran penting. Banyak ahli di bidang olahraga dan fisik menekankan dampak besar dari aktivitas fisik yang intensif pada proses pengembangan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan koordinasi dengan melakukan banyak latihan yang melibatkan kelompok otot dan sendi, pengaruhnya mempengaruhi orang-orang dari berbagai usia dan kedua jenis kelamin (Görner & Reineke, 2020). Aktivitas fisik juga sangat penting untuk kesehatan jantung dan dianggap penting selama pandemi karena merupakan cara mengurangi penyebaran virus (Woods et al., 2020).

Dari **Gambar 2** diatas membahas tentang aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa ilmu keolahragaan menunjukkan bahwa mahasiswa dominan melakukan aktivitas fisik sedang (28%),

hasil tersebut dapat dikatakan baik sesuai menurut (Sahu, n.d.) menyatakan bahwa meningkatkan aktivitas fisik intensitas sedang dapat mengembangkan dan menjaga kesehatan muskuloskeletal, untuk meningkatkan keseimbangan tubuh. Aktivitas fisik intensitas sedang dapat meningkatkan sensitivitas reseptor insulin sehingga meningkatkan utilisasi penggunaan glukosa oleh sel, jaringan dan otot. Efek langsung terhadap glukosa darah dapat dilihat pada 2-72 jam setelah melakukan aktivitas fisik intensitas sedang (Syafitri & Berawi, 2020). Banyak temuan yang mengatakan bahwa aktivitas fisik memberikan dampak yang baik bagi tubuh. Aktivitas fisik secara teratur terbukti membantu mencegah dan menangani penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker dan juga membantu mencegah hipertensi, menjaga berat badan yang sehat dan dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup dan kesejahteraan (WHO: 2020). Menurut Depkes Kemenkes RI (2006) aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Menurut (Almatsier, 2003) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya.

Dari **Gambar 5** diatas membahas tentang jumlah waktu total mahasiswa ilmu keolahragaan melakukan aktivitas fisik per minggu menunjukkan bahwa mahasiswa dominan melakukan aktivitas fisik ≥ 90 menit per minggu (23%), hal tersebut sejalan dengan Panduan *WHO* dan sumber akademis lainnya melaporkan beberapa saran yang mudah dilakukan, *WHO* merekomendasikan 75 - 150 menit aktivitas fisik per minggu dengan intensitas sedang - tinggi atau kombinasi dari keduanya saat berolahraga diruang terbatas (Dwyer et al., 2020). Aktivitas fisik adalah serangkaian gerakan tubuh yang dapat menjaga kondisi kebugaran jasmani tubuh dengan melakukan gerakan tubuh yang teratur dan terstruktur selama 10-20 menit untuk mengurangi risiko penyakit menular (seperti virus dan bakteri) (Laddu et al., 2021; Ng, 2020). Seandainya frekuensi latihan kurang lebih 3- 5 hari dalam seminggu dengan durasi waktu 20 menit

hingga 60 menit akan menambah kebugaran jasmani (Erliana et al., n.d.). Aktivitas fisik yang tidak mencukupi merupakan faktor risiko utama penyakit menular, dan memiliki efek negatif pada kesehatan mental dan kualitas hidup (Guthold et al., 2018).

Dari **Gambar 8** diatas membahas tentang pemahaman aktivitas fisik terhadap kebugaran menunjukkan bahwa mahasiswa dominan menjawab sangat penting (44%), hal tersebut sejalan dengan (Jurak et al., 2021) yang menyatakan bahwa pemahaman kebugaran yang lebih baik dapat meningkatkan strategi pencegahan terhadap Covid-19 dengan melakukan aktivitas fisik guna meningkatkan kekebalan tubuh yang lebih baik. Bukti yang muncul menekankan gaya komunikasi adaptif yang memotivasi diperlukan untuk meningkatkan kepuasan berolahraga (Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani, Quested, & Hancox, 2017), tetapi tidak semua instruktur telah dilatih. Sistem kesehatan perlu ada untuk memastikan pasien yang biasanya menerima perawatan tingkat komunitas untuk mempertahankan latihan mereka yang diperlukan untuk meningkatkan fungsi aktivitas sehari-hari (Falvey, Krafft, & Kornetti, 2020). Latihan fisik memberikan kondisi yang menguntungkan untuk fungsi optimal seluruh tubuh, bukan hanya sistem otot (Tanoori et al., 2016). Aktivitas fisik bukan hanya mengurangi massa tubuh serta penyakit kardiovaskular, akan tetapi dapat meningkatkan fungsi imunitas tubuh serta menghambat infeksi virus, semua itu tergantung pada latihan serta intensitas latihan yang digunakan, sehingga sistem imunitas tubuh dapat bertambah (Polero et al., 2021).

PENUTUP

Simpulan

Mahasiswa program studi ilmu keolahragaan universitas negeri Surabaya relatif tingkat kebugarannya baik dan teratur karena lebih sering melakukan aktivitas fisik sedang - tinggi sehingga kebugarannya pun tetap terjaga dalam kondisi perkuliahan secara daring.

Saran

Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan dari penelitian ini maka saran bagi penelitian selanjutnya adalah menyarankan kepada penelitian selanjutnya agar meneliti variable lain yang masih berhubungan dengan aktivitas fisik dan kebugaran, sehingga dapat dibandingkan dengan penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Burtscher, J., Burtscher, M., & Millet, G. P. (2021). The central role of mitochondrial fitness on antiviral defenses: An advocacy for physical activity during the COVID-19 pandemic. *Redox Biology*, 43, 101976. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2021.101976>
- Carter, S. J., Baranaukas, M. N., & Fly, A. D. (2020). Considerations for Obesity, Vitamin D, and Physical Activity Amid the COVID-19 Pandemic. *Obesity*, 28(7), 1176–1177. <https://doi.org/10.1002/oby.22838>
- Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S., & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(7), 1291–1294. <https://doi.org/10.1111/sms.13710>
- Elisabeth Anne Larson Faidon Magkos, K. B.-L. (2021). *The effect of COVID-19 related restrictions on diet and physical activity in older and elderly populations: a systematic review*. 12(6), 1–13.
- Erliana, E., Hartoto Mahasiswa S-, S., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Ilmu Olahraga, F. (n.d.). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Füzéki, E., Schröder, J., Carraro, N., Merlo, L., Reer, R., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2021). Physical activity during the first covid-19-related lockdown in italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052511>
- Görner, K., & Reineke, A. (2020). The influence of endurance and strength training on body composition and physical fitness in female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 2013–2020. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3272>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krusturup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. In *Managing Sport and Leisure*. Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Hayes, M., & Hayes, M. (2020). Managing Sport and Leisure Social media and inspiring physical activity during COVID-19 and beyond. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1794939>
- Irawan, R.J., Anggarani, M.A. (2019). *The Effectiveness of 8 Weeks Low Impact Aerobics and Yoga Combination Program on Body Fat Percentage among Obese Female*. KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 14 (3): 426-431. DOI: <https://doi.org/10.15294/kemas.v14i3.13780>
- Jáuregui, A., Lambert, E. V., Panter, J., Moore, C., & Salvo, D. (2021). Scaling up urban infrastructure for physical activity in the COVID-19 pandemic and beyond. *The Lancet*, 398(10298), 370–372. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01599-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01599-3)
- Jurak, G., Morrison, S. A., Kovač, M., Leskošek, B., Sember, V., Strel, J., & Starc, G. (2021). A COVID-19 Crisis in Child Physical Fitness: Creating a Barometric Tool of Public Health Engagement for the Republic of Slovenia. *Frontiers in Public Health*, 9(March), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.644235>
- Laddu, D. R., Lavie, C. J., Phillips, S. A., & Arena, R. (2021). Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. In *Progress in Cardiovascular Diseases* (Vol. 64, pp. 102–104). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.006>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D’Agata, V., Palma, A., Di Rosa,

- M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Ng, K. (2020). Adapted physical activity through COVID-19. In *European Journal of Adapted Physical Activity* (Vol. 13, Issue 1, pp. 1–3). European Federation of Adapted Physical Activity. <https://doi.org/10.5507/EUJ.2020.003>
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 136(June), 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
- Polero, P., Rebollo-seco, C., Adsuar, J. C., Jorge, P., Rojo-ramos, J., Manzano-redondo, F., Garcia-gordillo, M. Á., & Carlos-vivas, J. (2021). *Physical Activity Recommendations during COVID-19: Narrative Review*.
- Quinn, L., MacPherson, C., Long, K., & Shah, H. (2020). Promoting physical activity via telehealth in people with parkinson disease: The path forward after the COVID-19 pandemic? *Physical Therapy*, 100(10), 1730–1736. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzaa128>
- Rhodes, R. E., Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C. Q., & Garcia-Barrera, M. A. (2020). Correlates of Perceived Physical Activity Transitions during the COVID-19 Pandemic among Canadian Adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1157–1182. <https://doi.org/10.1111/aphw.12236>
- Sahu, G. S. (n.d.). *PHYSICAL ACTIVITY AND COVID-19*.
- Saintika, J. S., Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (n.d.). *Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental?*
- Syafitri, D., & Berawi, K. N. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Intensitas Sedang terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Laki-laki. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(2), 163. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i2.1791>
- Tanoori, P., A., M. M. N., & M. A. M. R. (2016). International journal of applied exercise physiology. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 5(1), 59–68. <http://ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/44>
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15.
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Leeuwenburgh, C., Coelho-Júnior, H. J., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., & Ji, L. L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>
- Yang, Y., & Koenigstorfer, J. (2020). Determinants of physical activity maintenance during the Covid-19 pandemic: A focus on fitness apps. *Translational Behavioral Medicine*, 10(4), 835–842. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibaa086>