

TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI PADA MASA PANDEMI

Septor Fabio*, Dwi Cahyo Kartiko

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*septor.17060464030@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi merupakan salah satu kelompok mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas yang tinggi di masa sebelum adanya pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan disajikan secara deskriptif. Data didapatkan melalui *survey online questionnaire* dengan menggunakan *google form* yang telah melewati validasi oleh dosen ahli dan diisi oleh 50 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Mahasiswa program studi pendidikan, jasmani, kesehatan dan rekreasi angkatan 2017-2018 sebagai responden. teknik analisis data yang digunakan uji deskriptif melalui perhitungan persentase berapa lama waktu yang digunakan mahasiswa untuk melakukan aktivitas. Dari hasil penelitian didapat 46% dari jumlah keseluruhan responden adalah perempuan dan 54% dari jumlah keseluruhan responden adalah laki-laki. Selain itu juga diperoleh data bahwa 17 responden menggunakan waktu 8-11 jam untuk melakukan *sedentary behaviour* seperti bermain gawai, menonton televisi atau hanya sekedar mengobrol, dan hanya 14 responden menggunakan waktu lebih dari 3 jam untuk melakukan aktivitas fisik tinggi seperti senam aerobik *high impact*, aktivitas beladiri atau *jogging*. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa perubahan yang signifikan pada aktivitas fisik mahasiswa program studi pendidikan jasmani, kesehatan rekreasi yang lebih condong ke *sedentary behaviour* pada masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: aktivitas fisik; pandemi; covid-19

Abstract

The students of the Physical Education, Health and Recreation study program are one of the groups of students who have a high level of activity. This study aimed to determine of the level of physical activity of students in the Physical Education, Health and Recreation study program during the pandemic. This study used a quantitative method and was presented descriptively. The data was obtained through an online questionnaire survey by using a google form that has passed validation by expert lecturers and filled out by 50 respondents using a simple random sampling method with students of the 2017-2018 class of Physical Education, Health and Recreation study program. The research data were analyzed using descriptive analysis by calculating the percentage of how long the students spent doing activities. According to the research results, 46% of the total number of respondents were women, while 54% of the total number of respondents were men. Furthermore, the data revealed that 17 respondents spent 8-11 hours to do sedentary behavior such as playing video games, watching television, or simply conversing, and only 14 respondents spent more than 3 hours to do *high impact* aerobics, martial arts, or *jogging*. The conclusion of the study indicated that there was a significant change in the physical activity of the students, which was more inclined to sedentary behavior during the Covid-19 pandemic.

Keywords: physical activity; pandemic; covid-19

PENDAHULUAN

Dalam kondisi seperti sekarang ini kita di haruskan untuk menjaga kekebalan imun tubuh, agar dapat terhindar dari serangan segala macam penyakit serta tidak terjangkit oleh virus Covid-19. Dalam kondisi Pandemi Covid-19 ini kita dianjurkan untuk memakai masker, menjaga jarak, serta mencuci tangan agar terhindar dari serangan virus. Selain itu, juga harus mengonsumsi vitamin serta melakukan aktivitas fisik agar badan tetap mempunyai imun yang kuat agar terlindung dari wabah virus Covid-19. Dari kedua cara ini yang mudah untuk dilakukan adalah melakukan aktivitas fisik karena dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Hasil studi diberbagai negara menyebutkan aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan dan dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes melitus, obesitas, kanker kolon serta depresi (Rosidin et al., 2019). Aktivitas fisik menurut KBBI adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang membutuhkan energi. Menurut Dinkes Provinsi Aceh melalui websitenya Aktivitas fisik merupakan kegiatan menggerakkan tubuh yang disebabkan oleh kerja otot-otot rangka dan menghasilkan suatu tenaga dan energi serta terjadi pembakaran kalori (dinkes.acehprov.go.id, 2018). Aktivitas fisik sering disebut olahraga oleh masyarakat, namun kenyataannya Olahraga merupakan bentuk khusus dari aktivitas fisik.

Menurut Seno Gumira Ajidarma, definisi olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga (Ibeng, 2021). Selain itu didalam beberapa bentuk olahraga terdapat strategi dan taktik sedangkan di aktivitas fisik tidak membutuhkan itu (olahragapedia.com, 2019). Aktivitas fisik merupakan cara dasar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Untuk kebanyakan orang hal ini sudah dihilangkan dari kehidupan sehari-hari dengan efek dramatis bagi kesehatan dan kesejahteraan.

Aktivitas fisik memiliki bentuk lebih ringan dari olahraga namun memiliki fungsi yang hampir sama dengan olahraga yaitu menyeimbangkan keluar dan masuknya kalori dalam tubuh agar tubuh tetap dalam keadaan yang prima . Jadi dapat dikatakan aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan dan menjaga kekebalan imun daya tahan tubuh di kondisi pandemi seperti saat ini. Pandemi menurut KBBI dimaknai wabah yang berjangkit serempak dimana-mana meliputi geografi yang luas. Menurut WHO (World Health Organization) Pandemi adalah penyebaran penyakit baru ke seluruh dunia (dunia.tempo.co, 2020). Namun, masih banyak orang yang kurang sadar akan pentingnya aktivitas fisik, terutama pada kalangan

Remaja. Pada umumnya setiap individu ketika menginjak usia remaja mereka akan mulai kurang sadar akan pentingnya melakukan aktivitas fisik terutama pada kalangan remaja yang sudah menyanggah status mahasiswa. 1/3 siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik cukup tinggi di sekolah menengah menjadi tidak aktif ketika bertransisi ke kehidupan (bray and born, 2004) dalam (Fagaras et al., 2015). Transisi ke masa dewasa bertepatan dengan peristiwa penting bagi banyak orang salah satunya adalah kelulusan dari sekolah menengah. Peristiwa ini Dianggap sebagai transisi besar pertama yang dihadapi setiap individu, itu merupakan proses yang kompleks di mana pemuda yang memiliki bergantung pada dukungan orang tua mulai mengambil langkah-langkah definitif menuju kemandirian (Kwan et al., 2012). Menurut KBBI mahasiswa adalah Orang yang belajar di perguruan tinggi. Menurut Santoso dalam (Sella, 2014) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik universitas, institut atau akademi. Biasanya para mahasiswa yang sudah mulai sibuk akan segala aspek perkuliahan akan lupa pentingnya melakukan aktivitas fisik dan bahkan tidak sedikit yang memiliki pola hidup kurang sehat seperti merokok, pola istirahat yang tidak teratur, pola makan yang tidak teratur dan lain sebagainya. Tidak sedikit pula mahasiswa yang masih memiliki pola hidup sehat dan sadar akan pentingnya aktivitas fisik, salah satunya adalah mahasiswa yang mengambil program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) . Pada umumnya mereka dipandang memiliki kondisi fisik serta kebugaran yang lebih dari pada mahasiswa lain karena dianggap memiliki aktivitas fisik yang lebih. Selain itu dikalangan mahasiswa PJKR tidak sedikit pula yang menyanggah status Atlet yang masih aktif dari berbagai cabang olahraga dan berbagai tingkatan, yang diharuskan melakukan latihan setiap harinya dan memang seharusnya memiliki kebugaran diatas rata-rata daripada orang biasa.

Pada dasarnya mahasiswa PJKR memiliki aktivitas fisik yang sedikit lebih banyak dari mahasiswa lain, hal ini dikarenakan studi yang dipelajari berbagai macam olahraga serta mempraktikkannya dan cara menjaga kesehatan baik melalui aktivitas fisik serta pola hidup sehari-hari. sehingga hal tersebut yang menyebabkan mahasiswa PJKR memiliki intensitas aktivitas fisik lebih, ditambah kegiatan UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yang dominan berbentuk olahraga yang bisa jadi merupakan hobi dari mahasiswa PJKR yang juga dapat menambah keaktifan aktivitas fisik mahasiswa program studi PJKR.

Aktivitas-aktivitas tersebut terjadi ketika masa perkuliahan dilakukan secara tatap muka dengan berbagai bentuk aktivitas yang dilakukan dan diikuti oleh mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan

mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017-2018 di masa pandemi COVID-19 saat perkuliahan dilakukan secara daring.

METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif yang memiliki tujuan mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi PJKR pada masa pandemi Covid-19. Responden yang dituju adalah mahasiswa Program Studi S1 PJKR jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017-2018 berjumlah 50 orang dengan menggunakan teknik *simple random sampling* (Nursyanto, 2014).

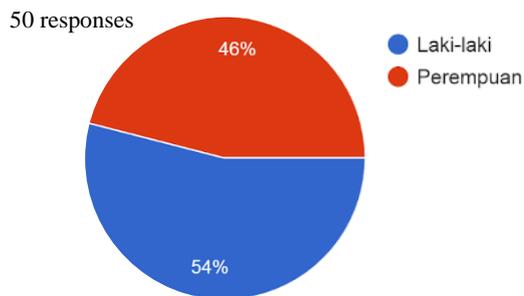
Semua responden memiliki kriteria yang sama yaitu sebagai mahasiswa aktif Program Studi S1 PJKR jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017 dan 2018 yang dibuktikan melalui email dan nomor induk mahasiswa(NIM).

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan *online questionnaire* dengan menggunakan *google form* yang dikembangkan oleh penulis dengan mengadaptasi model soal dan pertanyaan dari kuesioner peneliti terdahulu. Angket kuesioner terdiri dari 13 pertanyaan yang membahas tentang aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa selama masa pandemi covid-19. Proses validasi signifikan angket menggunakan validasi isi yang dilakukan oleh beberapa dosen validator yang bertujuan memberikan saran dan kritik terhadap instrumen yang akan digunakan apakah sesuai dengan tujuan peneliti dan kelayakan untuk digunakan.

Dari data yang didapat, data dianalisa menggunakan analisis deskriptif melalui perhitungan persentase berapa lama waktu yang dihabiskan mahasiswa melakukan aktivitas yang ada pada setiap kategori didalam instrumen. Setelah itu dilakukan pengelompokan sesuai waktu mahasiswa melakukan masing-masing kegiatan. Setelah itu, dideskripsikan melalui tabel-tabel hasil pengelompokan lama waktu yang digunakan melalukan aktivitas fisik oleh mahasiswa Program Studi PJKR jurusan Pendidikan Olahraga Angkatan 2017-2018 pada masa pandemi Covid-19 ini.

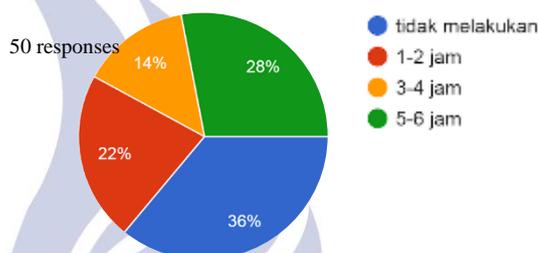
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah didapatkan oleh peneliti, peneliti menganalisis dan akan menjelaskan sedikit dari hasil penelitian yang telah dilakukan.



Gambar 1. Jumlah responden

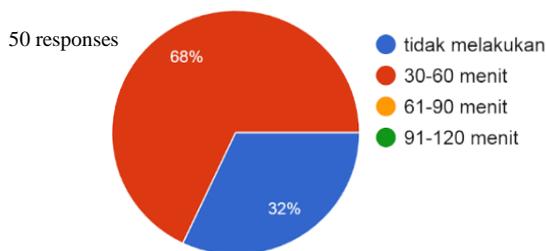
Jumlah keseluruhan responden 50 Yang terdiri dari 27 responden laki-laki dan 23 responden perempuan semua adalah mahasiswa Universitas Negeri Surabaya program studi PJKR yang dibuktikan melalui email unesa dan Nomor Induk Mahasiswa (NIM).



Gambar 2. Aktivitas bermain gawai

Gambar diatas adalah gambar dari *sedentary behavior* lebih khususnya aktivitas responden untuk bermain gawai, dari diagram diatas dapat kita lihat 36% dari 50 jumlah keseluruhan responden tidak melakukan aktivitas bermain gawai yang ditunjukkan oleh bagian warna biru, dan 28% dari 50 jumlah keseluruhan responden menghabiskan 5-6 jam untuk bermain gawai yang ditunjukkan oleh warna hijau pada diagram diatas.

Gawai merupakan peralatan yang memiliki fungsi mempermudah pekerjaan dan diciptakan lebih canggih dari peralatan sebelumnya, didalam gawai terdapat berbagai aplikasi yang menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hiburan serta hobi. Laptop dan telepon genggam merupakan gawai yang dapat dikatakan tidak bisa lepas dari kehidupan manusia sekarang , karena laptop dan telepon genggam membantu mempermudah sekala hubungan yang bersangkutan dengan pekerjaan atau pendidikan serta penyampaian informasi pada masa pandemi seperti sekarang ini.



Gambar 3. Aktivitas jogging

Gambar di atas adalah gambar kategori aktivitas fisik tinggi dengan bentuk kegiatan *jogging* minimal 10 menit tanpa berhenti, dari diagram tersebut dapat dilihat 68% dari 50 responden menggunakan 30-60 menit untuk melakukan *jogging* yang ditunjukkan oleh warna merah dan 32% dari 50 responden tidak melakukan aktivitas *jogging*. *Jogging* merupakan bentuk aktivitas fisik tinggi yang paling simple dan mudah untuk dilakukan. tanpa menggunakan peralatan yang khusus, hanya membutuhkan sepatu dan *track* yang akan dilewati, dan *jogging* dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. *Jogging* juga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat membakar kalori. Menurut dr. Daniel V. Vigil, seorang Profesor Ilmu Kesehatan dari David Geffen School of Medicine di UCLA mengatakan ketika berlari sejauh 1,6 kilometer (km), kalori yang berhasil dibakar adalah 100 kalori. Namun, hal ini tergantung berat badan setiap orang (hellosehat.com, 2021).

Dari 2 diagram diatas dapat dilihat jumlah waktu yang dihabiskan oleh responden untuk melakukan 2 aktivitas dari 2 kategori yang berbeda yaitu *sedentary behaviour* dan Aktivitas fisik tinggi. Pada gambar diagram 2 kita dapat mengetahui beberapa mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain gawai yang menghabiskan waktu 5-6 jam dalam sehari. Dan pada gambar diagram 3 dapat dilihat beberapa mahasiswa masih melakukan aktivitas fisik tinggi berupa *jogging*, dari gambar diagram 3 dapat dilihat kebanyakan mahasiswa hanya menghabiskan 30-60 menit sehari untuk malukan aktivitas *jogging* namun tidak sedikit pula yang tidak melakukan aktivitas *jogging*.

Selain gambar diatas dari hasil penelitian juga didapatkan data berupa tabel sebagai berikut.

Tabel 1. data responden

No.	Jenis Kelamin	Usia		
		20-21	22-23	>23
1.	Laki-laki	7	19	1
2.	Perempuan	14	9	0

Tabel 1. Berisikan usia dari para responden yang telah memberikan jawabannya. Dapat dilihat dari tabel 1 ada beberapa golongan usia dan jika ditotal usia terbanyak ada pada jarak usia 22 tahun hingga 23 tahun yang dapat dikategorikan mahasiswa tingkat akhir pada angkatan 2017 dan 2018 dan total pemilih dapat diketahui 50 orang responden dengan jumlah 27 laki-laki dan 23 perempuan

Tabel 2. Sedentary behaviour

No.	Jenis Kelamin	<i>Sedentary behaviour/</i> perilaku menetap		
		2-7 jam	8-11 jam	>11jam
1.	Laki-laki	12	11	4
2.	Perempuan	7	6	10

Pada tabel 2 ini berisikan total waktu yang dihabiskan oleh mahasiswa Program Studi PJKR untuk melakukan perilaku menetap / *sedentary behaviour*. *Sedentary behaviour* sendiri merupakan sekelompok perilaku yang terjadi saat duduk atau berbaring yang membutuhkan pengeluaran energi yang sangat rendah, seperti duduk atau berbaring sambil menonton televisi, bermain game elektronik, bermain gawai, membaca, mengobrol dengan teman, melamun, bepergian dengan mobil, bus, kereta api, membaca, bermain kartu , tetapi tidak termasuk waktu yang dihabiskan untuk tidur baik tidur siang ataupun tidur malam (Setyo et al., 2015). Berbagai aktivitas yang dituliskan oleh responden seperti bermain gawai, melamun, membaca buku, menonton TV dan yang lainnya. Dari tabel dapat kita liat 19 responden menghabiskan 2-7 jam waktunya dalam sehari untuk melakukan perilaku menetap, 17 responden menghabiskan waktunya 8-11 jam dan 14 orang menghabiskan lebih dari 11 jam dalam sehari untuk memilih melakukan perilaku menetap. Hal tersebut didukung oleh keadaan yang mengharuskan untuk tetap dirumah karena adanya wabah pandemi Covid-19 saat ini, yang mengharuskan kita semua tetap didalam rumah yang membuat mahasiswa memiliki dorongan secara tidak langsung untuk melakukan berbaring sambil menonton tv, duduk santai sembari bermain game online, atau duduk di depan laptop untuk mengikuti kelas online

Tabel 3. Aktivitas fisik rendah

No.	Jenis Kelamin	Aktivts fisik rendah		
		<1 jam	1-3 jam	3-6 jam
1.	Laki-laki	8	10	9
2.	Perempuan	3	6	14

Pada tabel 3 ini menunjukkan data dimana responden melakukan aktivitas fisik rendah yaitu aktivitas fisik yang memerlukan upaya namun tidak menyebabkan peningkatan detak jantung ataupun pernapasan contoh aktivitas fisik rendah adalah melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel dan lain sebagainya (WHO, 2012). Dari total keseluruhan tabel 23 responden menghabiskan 3-6 jam waktunya untuk melakukan aktivitas fisik rendah. Dan berbagai macam aktivitas yang dituliskan oleh responden seperti mencuci pakaian, membersihkan kandang peliharaan, menyiram tanaman, mencuci piring dan yang lainnya.

Tabel 4. Aktivitas fisik sedang

No.	Jenis Kelamin	Aktivitas fisik sedang		
		<2 jam	2-4 jam	>4 jam
1.	Laki-laki	5	18	4
2.	Perempuan	9	13	1

Tabel 4 berisikan data responden untuk melakukan aktivitas fisik sedang yaitu aktivitas fisik yang

membutuhkan sedikit banyak upaya dan menyebabkan peningkatan pernafasan dan detak jantung. Seperti bermain lompat tali, bersepeda dan berjalan menuju kesuatu tempat dalam waktu 10 menit tanpa henti.

Dari tabel dapat dilihat 31 responden menghabiskan 2-4 jam waktunya untuk melakukan aktivitas fisik sedang ini. Di dalam aktivitas fisik sedang ini ada beberapa aktivitas yang juga mudah untuk dilakukan namun dapat menyebabkan peningkatan pernafasan serta detak jantung dikarenakan upaya yang digunakan sedikit lebih besar sehingga dapat juga membakar kalori, salah satu bentuk aktivitasnya adalah berjalan. Aktivitas berjalan sangatlah mudah namun yang dikatakan aktivitas fisik sedang adalah berjalan kaki menuju suatu tempat dalam waktu kurang lebih 10 menit tanpa berhenti.

Tabel 5. Aktivitas fisik tinggi

No	Jenis Kelamin	Aktivitas fisik tinggi		
		<1 jam	1-3 jam	>3jam
1	Laki-laki	1	16	10
2	Perempuan	3	16	4

Pada tabel 5 ini merupakan tabel dari penghitungan waktu yang dihabiskan oleh para responden untuk melakukan aktivitas fisik tinggi, aktivitas fisik tinggi sendiri merupakan aktivitas yang membutuhkan usaha fisik yang keras dan menyebabkan peningkatan besar dalam pernapasan atau detak jantung seperti Sepak bola, badminton, senam aerobic *high Impact*, kegiatan beladiri dan *jogging*, dari tabel 5 kita dapat melihat data 32 responden menghabiskan waktu 1-3 jam saja untuk melakukan aktivitas fisik berintensitas tinggi. Dan berbagai aktivitas fisik tinggi yang dilakukan oleh responden seperti bermain bola voli, bermain sepak bola, bermain tenis meja, dan ada juga yang berlatih pencak silat, taekwondo dan karate.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan data-data yang menyatakan mahasiswa program studi PJKR mempunyai intensitas aktivitas fisik yang sangat rendah, hal ini dibuktikan dari data yang didapat dari hasil penelitian mahasiswa menghabiskan hingga 11 jam untuk melakukan aktivitas yang relatif menetap dan hanya menghabiskan paling lama 3 jam untuk melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi. Sehingga dapat dikatakan mahasiswa program studi PJKR memiliki tingkat aktivitas yang sangat rendah karena lebih banyak melakukan aktivitas menetap / *sedentary behaviour* daripada melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi selama pandemi COVID-19.

Dari tabel 2,3,4 dan 5 dapat dilihat waktu yang digunakan oleh semua responden untuk melakukan aktivitas fisik dari berbagai macam kategori dan dapat kita ketahui responden yang notabene keseluruhan sebagai mahasiswa prodi PJKR lebih banyak menghabiskan waktunya untuk

melakukan aktivitas menetap atau *sedentary behaviour* dalam 1 hari. Mahasiswa prodi PJKR yang identik dengan berolahraga yang dapat dikatakan memiliki intensitas aktivitas fisik yang tinggi mengalami penurunan dalam melakukan aktivitas fisik selama masa pandemi. dari data tabel diatas *sedentary behaviour* memiliki waktu yang lebih lama daripada aktivitas fisik tinggi maupun sedang. Jadi dapat disimpulkan mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi memiliki Tingkat aktivitas fisik yang sangat rendah selama masa pandemi COVID-19.

Pastinya hal tersebut memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi seperti kondisi dalam masa pandemi yang membuat beberapa fasilitas olahraga ditutup. Menurut Kehler & Theou, 2019 dalam (Ashadi et al., 2020). Selain terbatasnya akses untuk keluar rumah membuat mahasiswa cenderung membuat berdiam diri di dalam rumah dalam waktu yang lama dan membuat mahasiswa mengalami *sedentary behaviour* hal ini mengakibatkan dampak negatif bagi para mahasiswa. lalu keadaan yang membuat mahasiswa melakukan kuliah daring yang harus menghadap laptop dan telepon genggam dengan waktu yang cukup lama dan faktor yang lainnya, tidak adanya unit kegiatan mahasiswa (UKM) yang biasanya menjadi tempat mahasiswa PJKR melakukan hobinya yang dapat menambah intensitas mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik

Di sisi lain dapat di lihat dari mahasiswa prodi PJKR masih ada dan dapat dikatakan banyak yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang ataupun tinggi meskipun dengan intensitas waktu yang tidak lama, setidaknya mahasiswa masih memiliki aktivitas fisik untuk bergerak untuk mengeluarkan kalori-kalori didalam tubuh serta menjaga imunitas tubuh. Dengan memiliki daya tahan imun yang kuat, diharapkan menjadi salah satu langkah upaya untuk mencegah terjangkit virus serta mencegah penyebaran mata rantai Covid-19 (Katzmarzyk et al., 2020).

PENUTUP

Simpulan

Simpulan yang didapat dari penelitian yang dilakukan adalah mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi mempunyai tingkat aktivitas fisik yang sangat rendah selama masa pandemi COVID-19. Yang ditunjukkan oleh lebih banyaknya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas menetap.

Beberapa faktor yang mempengaruhi seperti kondisi dalam masa pandemi yang membuat beberapa fasilitas olahraga ditutup, lalu keadaan yang membuat mahasiswa melakukan kuliah daring yang harus menghadap laptop

dan telepon genggam dengan waktu yang cukup lama serta berkurangnya kegiatan mahasiswa salah satunya adalah mengikuti unit kegiatan mahasiswa (UKM)

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan diatas maka dapat dianjurkan saran untuk semua golongan mahasiswa beserta masyarakat agar tetap melakukan Aktivitas fisik serta berolahraga untuk menjaga kekuatan imun tubuh di masa pandemi COVID-19. Selain itu beraktivitas fisik dapat menyeimbangkan kalori yang kita masukkan kedalam tubuh kita agar tidak menimbulkan penyakit atau gangguan pada tubuh kita nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Iswandiari, Y.(2021). Antara Lari dan Plank, Mana yang Paling Ampuh Bakar Kalori?. <https://hellosehat.com/kebugaran/kardio/lariplank-banyak-bakar-kalori/>.
- Ashadi, K., Mita Andriana, L., & Pramono, B. A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728.
- Aceh, DINKES. (2018). *Lakukan Aktifitas Fisik 30 Menit Setiap Hari*.
- Saputra, E., K. (2020). *WHO Tetapkan COVID-19 Sebagai Pandemi, Apa Maksudnya? Dunia.Tempo.Co*
- Fagaras, S.-P., Radu, L.-E., & Vanvu, G. (2015). The Level of Physical Activity of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 197(February), 1454–1457. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.094>
- Ibeng, P. (2021). *Pengertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Jenis dan Menurut Ahli*. Pendidikan.Co.Id.
- Katzmarzyk, P. T., Ross, R., Blair, S. N., & Després, J. P. (2020). Should we target increased physical activity or less sedentary behavior in the battle against cardiovascular disease risk development? *Atherosclerosis*, 311(July), 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2020.07.010>
- Kwan, M. Y., Cairney, J., Faulkner, G. E., & Pullenayegum, E. E. (2012). Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: A longitudinal cohort study. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(1), 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.08.026>
- Nora, Rita. (2019). *Ternyata, Ada Perbedaan Olahraga Dan Aktivitas Fisik yang Gak Banyak Diketahui: Olahragapedia.Com*.
- Nursanyoto, Hertog, 2014. *Biostatistika Dasar untuk Peneliti dan Mahasiswa Kesehatan*. Jakarta. Penerbit Salemba Medika.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Sella, A. E. (2014). Deskripsi Tingkat Resiliensi Terhadap Stres Dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-topik Bimbingan Kelompok. Sumber: Repository Universitas Sanata Jaya
- Seng dan Yin. 2010. Weight Status, Body Image Perception and Physical Activity of Malay Housewives in Kampung Chengkau Ulu, Negeri Sembilan. *International Journal For The Advancement Of Science & Arts*.1(1) :35-45
- Setyo, I., Setyoadi, & Novitasari, T. (2015). (Sedentary Behaviour) Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung. *Ilmu Keperawatan*, 3(2), 155–167.
- WHO. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. *Geneva: World Health Organization*, 1–22.