

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN PADA MAHASISWA TINGKAT SATU
YANG JARANG DENGAN YANG SERING MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DI
PRODI DIII KEPERAWATAN SUTOPO SURABAYA**

Penulis

Heru Sulistijono, S.Kep.Ns.,M.Kes., Anita Dwi Septiana, M.Kes.

Data Penulis

Heru Sulistijono, S.Kep.Ns.,M.Kes.: Prodi DIII Keperawatan Sutopo Poltekkes Kemenkes
Surabaya Jln. Parang Kusumo No. 1 Surabaya, 60176, Indonesia
Email : heru_sulistijono@yahoo.com

ABSTRAK

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN PADA MAHASISWA TINGKAT SATU YANG
JARANG DENGAN YANG SERING MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DI PRODI DIII
KEPERAWATAN SUTOPO SURABAYA**

Data terkait aktivitas fisik dan olahraga masyarakat Indonesia menyebut aktivitas fisik masyarakat Jatim sangat rendah. Pada wawancara 6 mahasiswa yang diambil secara acak terdapat perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini adalah penelitian komparatif. Populasi yang digunakan adalah 97 mahasiswa tingkat satu Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya. Sampel penelitian adalah mahasiswa tingkat satu yang jarang dengan yang sering aktivitas fisik. Teknik sampling menggunakan Random Sampling. Analisa data menggunakan uji Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang melakukan aktivitas fisik yaitu sebanyak 45 mahasiswa (68%) kategori kurang. kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang sering melakukan aktivitas fisik yaitu sebanyak 12 mahasiswa (46%) kategori kurang. Hasil analisa uji Mann-Whitney U didapatkan hasil 0,043 yaitu terdapat perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik. Aktivitas jarang memiliki resiko kebugaran yang kurang dibanding dengan aktivitas berat, namun tidak separah yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik. Bagi mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan melakukan olahraga, mengontrol waktu bersantai. Bagi peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian mendalam mengenai tingkat kebugaran dengan faktor lain dari tingkat kebugaran mahasiswa yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci : tingkat kebugaran, aktivitas fisik, mahasiswa, perbedaan tingkat kebugaran dengan aktivitas fisik pada mahasiswa

ABSTRACT

***DIFFERENCES IN FITNESS LEVELS IN FIRST-YEAR STUDENTS WHO RARELY
DO PHYSICAL ACTIVITY WITH THOSE WHO OFTEN DO PHYSICAL ACTIVITY IN
SUTOPO NURSING STUDY PROGRAM SURABAYA***

Statistics regarding to physical activity and sports in Indonesia, particularly East Java is little known. This study aims to determine the difference in fitness levels among students who have physical activity compared to those who are least active physically. The population of the study are 97 first year students of DIII Nursing Program Sutopo Surabaya and 97 students among them were randomly taken as the samples of the study. Data analysis using the Mann-Whitney test. The results showed students who rarely do physical activity, 45 (68%) students

fall in less physical fitness. Of students who were physically active, 12 (46%) students were categorized as less fit physically. The results of the Mann-Whitney U test analysis obtained the results of 0.043, namely, there is a difference in fitness levels in first-year students who rarely do physical activity. Infrequent activity has a risk of less fitness than heavy activity, but not as severe as never doing physical activity. Students are encouraged to be physically active in different activities.

Keywords: Physical Active, Fitness, students

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan karena pikiran dan tubuhnya berada dalam keselarasan yang sempurna. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani seseorang harus terlibat dalam program latihan fisik secara teratur. (Anggi & Tatang, 2021).

Tingkat kebugaran masyarakat Indonesia tergolong sangat rendah. Dari total jumlah penduduk, masyarakat yang masuk kategori tidak bugar mencapai 76%. Dari angka tersebut, mereka yang masuk kategori sangat tidak bugar mencapai 53,63%. Hanya 5,86% masyarakat yang dikategorikan memiliki kondisi yang sangat bugar atau prima. Angka tingkat kebugaran masyarakat ini diperoleh berdasarkan hasil Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) 2021 yang dilakukan Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora). Survei dilakukan pada Juli-Oktober 2021 dengan responden masyarakat di 34 provinsi di Indonesia.

Rendahnya kebugaran tersebut dipicu sikap malas berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Mengacu hasil survei tersebut, masyarakat Tanah Air yang dinilai aktif berolahraga hanya 32,83%. Artinya, dari 100 orang hanya 33 orang yang berpartisipasi aktif dalam berolahraga. Orang yang dikategorikan partisipatif adalah mereka melakukan olahraga rutin seminggu tiga kali atau lebih dengan durasi minimal 20-30 menit. Angka partisipasi aktif berolahraga ini menurun dibandingkan hasil survei SDI pada 2006 yakni sebesar 42%. (Sindo, K.). Ketua Pusat Ilmu Keolahragaan Unesa Dr. Moch. Purnomo, M.Kes membeberkan beberapa data terkait aktivitas fisik dan olahraga masyarakat Indonesia menyebut aktivitas fisik masyarakat Jatim sangat rendah. Berdasarkan data dari BPS, tingkat aktivitas fisik masyarakat Jatim berada di urutan tiga dari bawah dan itu cukup memprihatinkan.

Wawancara pada 6 mahasiswa tingkat satu yang diambil secara acak didapatkan hasil 3 mahasiswa tingkat satu dengan tingkat aktivitas fisik sering seperti berolahraga setidaknya 2/3 hari dalam

seminggu menyatakan sanggup untuk melakukan latihan naik turun tangga selama 3 menit tanpa merasa kelelahan dan 3 mahasiswa tingkat satu dengan tingkat aktivitas fisik jarang seperti hanya berjalan disekitar rumah, menyapu dan mengepel rumah dalam seminggu, hanya 1 yang mengatakan sanggup namun akan terasa sangat melelahkan, sedangkan 2 diantaranya menyatakan tidak sanggup melakukan latihan naik turun tangga selama 3 menit.

Kebugaran jasmani seseorang sangat ditentukan dengan berbagai macam faktor, mulai dari faktor umur, keturunan, dan jenis kelamin, serta pencapaian pola hidup sehat yang meliputi pola mengatur makanan, mengatur istirahat, dan mengatur aktivitas olahraga serta rokok. Kebugaran Jasmani didapatkan dari olahraga yang teratur pada mahasiswa dapat memberikan dampak yang baik, seperti meningkatkan kinerja otak, menjadikan mahasiswa lebih fokus, dapat mengurangi stress. Tingkat kebugaran jasmani pada setiap individu jelas tidak sama, karena kebugaran jasmani seseorang akan dipengaruhi oleh berbagai variabel yang berkaitan dengan komponen fisik dan psikologis. Kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi untuk membentuk daya tahan tubuh tetapi sangat berperan dalam meningkatkan daya tahan terhadap psikologis. Artinya seseorang yang memiliki kebugaran jasmani tinggi, maka

dapat dipastikan memiliki ketahanan terhadap komponen yang berkaitan dengan jiwanya. (Aldi, dkk, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan agar tingkat kebugaran tetap baik yaitu dengan rajin olahraga setidaknya 30 menit setiap hari atau 5 hari per minggu, pola makan sehat seperti mengkonsumsi sayur dan buah segar, daging tanpa lemak, ikan-ikanan dan produk laut, kacang dan biji-bijian, dan pati. Sementara itu, hindari makanan tinggi gula dan garam, makanan tinggi lemak trans dan lemak jenuh, serta makanan yang diproses dengan banyak minyak. Tidur cukup, berhenti merokok dan minum alkohol, serta dapat memajemen stress.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif dengan pendekatan Kuantitatif. Populasi yang diteliti adalah mahasiswa tingkat satu di prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya terdiri 97 mahasiswa. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat awal prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya yang jarang dan yang sering melakukan aktivitas fisik. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan probability sampling dengan metode Random Sampling. Probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi

untuk dipilih menjadi anggota sampel. (Sugiyono, 2018:81 dalam Riyani, Ayu (2021)).

Alat pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 11 soal kuesioner aktivitas fisik dan 10 soal kuesioner tingkat kebugaran. Data diolah dengan cara editing, coding, entry data, dan cleaning data.

Analisa data yang digunakan menggunakan uji statistik Mann Whitney, uji non parametris yang digunakan untuk mengetahui perbedaan median 2 kelompok bebas apabila skala data variabel terikat adalah ordinal atau interval/ratio tetapi tidak berdistribusi normal. Uji statistik Mann Whitney dengan tingkat signifikan $P < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

A. DATA UMUM

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi umur pada mahasiswa tingkat satu di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya bulan Mei tahun 2023

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
18 Tahun	21	22
19 Tahun	61	63
20 Tahun	13	13
21 Tahun	2	2
Total	97	100

Tabel 4.1 Menunjukkan bahwa dari 97 mahasiswa didapatkan mayoritas berumur

19 tahun sebanyak 61 mahasiswa dengan persentase 63%

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi jenis kelamin pada mahasiswa tingkat satu di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya bulan Mei tahun 2023

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki – Laki	15	16
Perempuan	82	84
Total	97	100

Tabel 4.2 Menunjukkan bahwa dari 97 mahasiswa tingkat satu didapatkan mayoritas perempuan sebanyak 82 mahasiswa dengan persentase 84%.

B. DATA KHUSUS

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat satu di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya bulan Mei tahun 2023

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Mahasiswa yang sering melakukan aktivitas fisik	26	27
Mahasiswa yang jarang melakukan aktivitas fisik	67	69
Mahasiswa yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik	4	4
Total	97	100

Tabel 4.3 Menunjukkan hasil penelitian berdasarkan parameter aktivitas fisik didapatkan hasil terbanyak adalah

mahasiswa tingkat satu yang jarang melakukan aktivitas fisik yaitu sebanyak 67 mahasiswa (69%), sedangkan mahasiswa tingkat satu yang sering melakukan aktivitas sebanyak 26 mahasiswa (27%) dan terakhir mahasiswa tingkat satu yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik sebanyak 5 mahasiswa (5%).

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya bulan Mei tahun 2023

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Kebugaran Baik	21	22
Tingkat Kebugaran Cukup	16	16
Tingkat Kebugaran Kurang	60	62
Total	97	100

Tabel 4.4 Menunjukkan hasil penelitian berdasarkan parameter tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu didapatkan hasil terbanyak adalah tingkat kebugaran kurang yaitu sebanyak 60 mahasiswa (62%), sedangkan tingkat kebugaran baik yaitu sebanyak 21 mahasiswa (22%), dan tingkat kebugaran cukup yaitu sebanyak 16 mahasiswa (16%).

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang melakukan aktivitas fisik di

Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya bulan Mei tahun 2023

Aktivitas Fisik Jarang	Kriteria Tingkat Kebugaran	Frekuensi	Persentase (%)
	Baik	11	16
	Cukup	11	16
	Kurang	45	68
	Total	67	100

Tabel 4.5 Menunjukkan hasil penelitian berdasarkan parameter tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang melakukan aktivitas fisik didapatkan hasil terbanyak adalah tingkat kebugaran kurang yaitu sebanyak 45 mahasiswa (68%).

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang sering melakukan aktivitas fisik di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya bulan Mei tahun 2023

Aktivitas Fisik Sering	Kriteria Tingkat Kebugaran	Frekuensi	Persentase (%)
	Baik	9	35
	Cukup	5	19
	Kurang	12	46
	Total	26	100

Tabel 4.6 Menunjukkan hasil penelitian berdasarkan parameter tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang sering melakukan aktivitas fisik didapatkan hasil terbanyak adalah tingkat kebugaran kurang yaitu sebanyak 12 mahasiswa (46%).

Tabel 4.7 Tabulasi silang perbedaan tingkat kebugaran mahasiswa tingkat satu yang sering dengan yang jarang melakukan aktivitas fisik di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya bulan Mei tahun 2023.

Aktivitas Fisik	Tingkat Kebugaran					
	Kurang	%	Cukup	%	Baik	%
Tidak Pernah	3	75%	0	0%	1	25%
Jarang	45	68%	11	16%	11	16%
Sering	12	46%	5	19%	9	35%
Total	60	62%	16	16%	21	22%

Tabel 4.7 menunjukkan hasil tabulasi silang perbedaan tingkat kebugaran mahasiswa tingkat satu yang sering dengan yang jarang melakukan aktivitas fisik di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya.

1. Aktivitas fisik tidak pernah terhadap tingkat kebugaran 4 mahasiswa, dengan rincian yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik didapatkan sejumlah 3 mahasiswa (75%) tingkat kebugaran kurang, sedangkan 1 mahasiswa (25%) dengan tingkat kebugaran baik.
2. Aktivitas fisik jarang terhadap tingkat kebugaran sejumlah 67 mahasiswa, dengan rincian 45 mahasiswa (68%) dengan kategori kurang, 11 mahasiswa (16%) dengan kategori cukup, dan 11 mahasiswa (16%) dengan kategori baik.
3. Aktivitas fisik sering terhadap tingkat kebugaran sejumlah 26 mahasiswa,

dengan rincian 12 mahasiswa (46%) dengan tingkat kebugaran kurang, 5 mahasiswa (19%) dengan tingkat kebugaran cukup, sedangkan 9 mahasiswa (35%) dengan tingkat kebugaran baik.

Hasil analisa perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik di prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya yang telah diuji menggunakan uji Mann-Whitney U didapatkan hasil $0,043 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik di prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya.

PEMBAHASAN

A. Tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat 60 mahasiswa (62%) dengan tingkat kebugaran yang kurang, kemudian terdapat 21 mahasiswa (22%) dengan tingkat kebugaran baik dan terdapat 16 mahasiswa (16%) dengan tingkat kebugaran cukup.

Tingkat kebugaran kurang didapatkan sebanyak 60 mahasiswa (62%). Sebagian besar mahasiswa kurang disiplin dalam melakukan latihan olahraga. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Gilang, Idah, Mega (2020) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran yang kurang akibat kurang aktif dan kurang maksimal dalam melakukan latihan olahraga baik secara mandiri maupun secara terstruktur. Mahasiswa perlu mengatur pola makan, istirahat serta aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur. Kurang maksimalnya mahasiswa dalam menyempatkan diri untuk melakukan olahraga setidaknya 3-5 hari dalam seminggu dalam intensitas waktu 15-30 menit dalam sehari mengakibatkan tingkat kebugaran menjadi kurang. Mahasiswa perlu melakukan latihan olahraga yang teratur untuk mempertahankan tingkat kebugaran. Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga. Semakin banyak olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, semakin tinggi tingkat kebugaran fisiknya. Ini karena aktivitas fisik, dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen sepenuhnya (Hardiansyah & Syampurma, 2017:26) dalam Gilang, Idah, Mega (2020).

Hasil penelitian pada tingkat kebugaran baik terdapat 21 mahasiswa (22%), hal ini disebabkan oleh intensitas waktu dalam olahraga yang teratur. Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur

berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih (Alghozi Faisol Zulfa, 2021). Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2007: 9) dalam Alghozi Faisol Zulfa (2021).

Pada tingkat kebugaran cukup terdapat 16 mahasiswa (16%) yang disebabkan kurang konsisten dalam melakukan latihan fisik. Sebenarnya dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya pada kategori baik dengan meningkatkan frekuensi latihan kebugaran jasmani. Jika mengharap adanya peningkatan latihan kebugaran jasmani, maka mahasiswa perlu melakukan latihan lebih terstruktur dengan pemenuhan durasi dan secara rutin (Rozi F. dkk, 2021). Kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani akan mempengaruhi mahasiswa dalam berlatih. Tes kebugaran jasmani pada mahasiswa untuk mengevaluasi tingkat kebugarannya (Pratiwi 2018) dalam Rozi F. dkk, 2021.

Tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai. Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan fisik yang bersifat aerobik dilakukan secara teratur akan mempengaruhi atau meningkatkan

daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh (Ruhayati dan Fatmah, 2011) dalam Darmawan Ibnu, 2017.

B. Aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat satu

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat 67 mahasiswa (69%) dalam kategori jarang melakukan aktivitas fisik, kemudian terdapat 26 mahasiswa (27%) dalam kategori sering melakukan aktivitas fisik dan terdapat 4 mahasiswa (4%) dalam kategori tidak pernah melakukan aktivitas fisik.

Pada aktivitas fisik dalam kategori jarang didapatkan hasil 67 mahasiswa (69%) padahal mahasiswa perlu sering melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, terhindar dari cepat lelah dan juga lemas setelah melakukan banyak kegiatan. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo & Winarno (2019: 198) dalam Alghozi F.A (2021) yang menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik siswa diakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa saat jam istirahat, yakni dengan duduk, berjalan sedikit, mengobrol dan jarang ada yang melakukan aktivitas seperti bermain kejar-kejaran. Siswa cenderung aktif melakukan aktivitas fisik hanya pada saat jam

olahraga. Berdasarkan penelitian oleh (Sari & Purnama, 2019) dalam Sabila S (2022) menunjukkan jika kurang melakukan aktivitas fisik berisiko 11 kali lebih besar terhadap kejadian diabetes mellitus. Penelitian oleh (Tappi, et al., 2018) Sabila S (2022) menyebutkan jika individu dengan aktivitas fisik kategori rendah lebih berisiko 4.4 kali lebih besar untuk terkena PJK.

Hasil dari penelitian yang dilakukan terdapat 26 mahasiswa (27%) dalam kategori sering melakukan aktivitas fisik, hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang menyempatkan waktunya untuk melakukan berbagai aktivitas fisik baik ringan, sedang, maupun berat. Pada penelitian Firdaus Dian N. (2022) menyatakan bahwa Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori tinggi. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa para Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 sebagian besar masih tetap meluangkan waktunya untuk melakukan aktivitas fisik yang lain di luar aktivitas belajarnya sebagai mahasiswa. Melakukan aktifitas fisik setiap hari diperlukan untuk menjaga tubuh dalam keadaan prima dan seluruh anggota tubuh berfungsi dengan baik. Aktifitas fisik selama 30 menit memberikan banyak manfaat terhadap kesehatan. Diantaranya

membuat tubuh bugar, mengurangi resiko penyakit kardiovaskular, hingga kesehatan pencernaan. (Lakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dinkes.acehprov.go.id, 2018).

Pada kategori tidak pernah melakukan aktivitas fisik hanya ada 4 mahasiswa (4%). Banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa tidak pernah melakukan aktivitas, menurut Lutan (2002: 20-24) dalam Firdaus Dian N. (2022) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang diantaranya dari segi umur, jenis kelamin, etnis, dan tren baru. Selain itu juga merasa sudah cukup aktif, kondisi fisik tidak baik, tidak ada motivasi, merasa olahraga membosankan, menyebabkan rasa sakit juga berpengaruh pada aktivitas fisik mahasiswa. Kategori aktivitas fisik ringan atau tidak pernah yaitu berjalan santai di rumah, duduk, membaca, menulis, minim melakukan kegiatan, latihan peregangan dan pemanasan dengan gerakan lamban, menonton tv, bermain video game. (Kemenkes, 2018).

Mahasiswa sering melakukan aktivitas fisik tidak akan mudah merasa lelah, lemas, dan kram saat melakukan beberapa kegiatan seharian. Aktivitas fisik termasuk latihan ketahanan dan berjalan yang dapat meningkatkan fungsi kognitif (Muzamil et al., 2014: 203) dalam Gilang, Idah, Mega (2020). Aktivitas fisik sangat dibutuhkan

untuk menjaga kesehatan seseorang karena dapat membantu mengendalikan berat badan, tekanan darah, mengurangi resiko pengeroposan tulang pada wanita, mencegah diabetes melitus, mengendalikan kadar kolesterol, meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, memperbaiki postur tubuh, dapat mengendalikan stres dan mengurangi kecemasan (Kemenkes RI, 2018). Kurangnya melakukan aktivitas fisik menjadi faktor resiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010) dalam Megawati, Marsella, Nova (2021).

C. Perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik jarang terhadap tingkat kebugaran terdapat 45 mahasiswa (68%) dengan kategori kurang dan aktivitas fisik sering terhadap tingkat kebugaran terdapat 12 mahasiswa (46%) dengan tingkat kebugaran kurang. Hasil analisa perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik di prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya yang telah diuji menggunakan uji Mann-Whitney U didapatkan hasil $0,043 < 0,05$ yang artinya

adanya perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik di prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya.

Aktivitas fisik jarang terhadap tingkat kebugaran terdapat 45 mahasiswa (68%) dengan kategori kurang, dibandingkan dengan mahasiswa yang sering melakukan aktivitas fisik, mahasiswa yang jarang melakukan aktivitas fisik lebih mudah untuk merasa lelah dan lemas saat melakukan banyak kegiatan dan melakukan kegiatan yang berhubungan dengan kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan otot namun tidak sangat berpengaruh. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan Hery dkk (2021), yang menyebutkan bahwa aktivitas jarang memiliki resiko kebugaran yang kurang dibanding dengan aktivitas berat, namun tidak separah yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik atau aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik berkontribusi cukup besar terhadap tingkat kebugaran, secara teori aktivitas fisik menjadi salah satu metode efektif dalam mengatur berat badan, untuk mendapatkan daya tahan jantung yang baik, meningkatkan kebugaran jasmani bagi tubuh, dan terhindar dari resiko penyakit kardiovaskuler. Hery dkk (2021). Rendahnya tingkat aktivitas seseorang dapat memberikan dampak negatif bagi kebugaran jasmani (RuizMontero &

Castillo-Rodríguez, 2016) dalam Nugroho E, (2021). Dampak negatif dari tingkat kebugaran yang rendah yaitu tubuh menjadi cepat lelah, kegemukan, dan rentan terhadap gejala penyakit kurang bergerak (Mainous et al., 2019) dalam Nugroho E, (2021). Kebugaran sangat penting untuk mendukung seseorang melaksanakan aktivitasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Moggetti et al., 2019) dalam Nugroho E, (2021).

Aktivitas fisik sering terhadap tingkat kebugaran terdapat 12 mahasiswa (46%) dengan tingkat kebugaran kurang, mahasiswa memiliki kegiatan perkuliahan yang sangat padat sehingga waktu untuk melakukan olahraga fisik jarang dilakukan akibatnya para mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tidak baik artinya faktor yang mempengaruhinya adalah faktor kegiatan fisik dengan kurangnya olahraga maka tingkat kebugaran jasmaninya negatif. (Hanief Yulingga Nanda, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Arifan (2020) dalam Arta Radha Dwi dan Fithroni Hijrin (2021) yang menyatakan mereka yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi didalam kegiatan akademik maupun non-akademik mengalami kelelahan yang berlebih. Setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda karena aktivitas yang dilakukan juga berbeda,

termasuk pola makan dan olahraga yang ia lakukan. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani juga berbeda-beda karena setiap orang memiliki kemampuan menerima beban fisik yang berbeda pula.

Hasil analisa perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik di prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya didapatkan hasil $0,043 < 0,05$ yang artinya adanya perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik di prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Setiap manusia memiliki aktivitas fisik yang berbeda, otomatis kebugaran jasmaninya pun berbeda. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erwinanto (2017) dalam Hanief Yulingga Nanda (2018) yang menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani meskipun kekuatan kedua variabel rendah. Menurut Sharkey dalam Setiawan dkk (2022), aktivitas fisik lebih nyata memberikan dampak yang baik untuk kesehatan daripada tingkat kebugaran individu. Namun, aktivitas yang cukup dapat menghasilkan kebugaran diatas rata-rata dan membuat tubuh lebih sehat. Aktivitas fisik seperti latihan fisik rutin dilakukan dapat mencapai potensi yang diinginkan. Melakukan aktivitas fisik

secara rutin dapat meningkatkan efisiensi kardiovaskular dengan mengurangi denyut jantung baik pada saat istirahat ataupun pada saat beban kerja maksimal. Melakukan aktivitas fisik dapat memantapkan efisiensi pernapasan dengan pengambilan napas yang lebih lambat sehingga lebih banyak oksigen yang mencapai paru-paru sehingga tingkat kebugaran dapat meningkat, Setiawan dkk (2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik di prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang jarang melakukan aktivitas fisik di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya sebagian besar mahasiswa tingkat satu menunjukkan tingkat kebugaran kurang.
2. Tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat satu yang sering melakukan aktivitas fisik di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya hampir setengah dari mahasiswa tingkat satu menunjukkan tingkat kebugaran kurang

3. Hasil dari uji analisa *Mann-Whitney U* menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) adalah nilai probabilitas $0.043 < 0,05$. Maka disimpulkan terdapat perbedaan tingkat kebugaran yang signifikan antara yang sering dengan yang jarang melakukan aktivitas fisik.

Kebugaran jasmani seseorang sangat ditentukan dengan berbagai macam faktor, mulai dari faktor umur, keturunan, dan jenis kelamin, serta pencapaian pola hidup sehat yang meliputi pola mengatur makanan, mengatur istirahat, dan mengatur aktivitas olahraga serta rokok.

SARAN

Bagi mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan melakukan olahraga, mengontrol waktu bersantai untuk tetap mendapatkan tingkat kebugaran yang baik.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian mendalam mengenai tingkat kebugaran dengan faktor lain dari tingkat kebugaran.

DAFTAR PUSTAKA

Adifira T.V. (2022), *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Smpn 2 Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah*, Universitas Negeri Yogyakarta; Yogyakarta

Aldi, K., Liza, M., & Rury, R. (2021). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*, 1(1), 2-3.

Aldiansyah, R. (2020). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii Smp Negeri 51 Palembang*. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 3(1), 73-81.

Alghozi, F.Z. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman*. Universitas Negeri Yogyakarta; Yogyakarta.

Amelia, F. (2019), *Hubungan Penggunaan Gadget Terlalu Dini Dengan Perkembangan Afektif Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Kemayoran 1 Surabaya*, Poltekkes Kemenkes Surabaya; Surabaya.

Apa Itu Intensitas Latihan? Bagaimana Cara Mengukurnya?, 2021, <https://www.sfidn.com/article/post/apa-itu-intensitas-latihan-bagaimana-cara-mengukurnya>, diperoleh 12 November 2022

Arta Radha Dwi dan Fithroni Hijrin, *Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa*, *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 09. No. 03, September 2021, hal 261 – 270*.

Berapa lama olahraga yang dianggap efektif ?, 2020, <https://rsud.salatiga.go.id/berapa-lama-olahraga-yang-dianggap-efektif/>, diperoleh 12 November 2022

- Darmawan I. (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*, 7(2), 143-154.
- Dr. Anggi, S.L. & Dr. Tatang, M. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV. Salam Insan Mulia
- Firdaus Dian N. (2022). *Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Di masa Pandemi COVID-19*. Universitas Negeri Yogyakarta; Yogyakarta
- Haditya Y. Griadhi I P.A. (2017), *Hubungan Faktor Penghalang Berolahraga Terhadap Tahap Perilaku Olahraga Berdasarkan Model Transteori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Denpasar*, 6(4), 49-55
- Hanif Yulingga Nanda. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran Volume 4 No 2 hal 145-292, November 2018*. (<http://repository.unpkediri.ac.id/249/1/1.%20Jurnal%20Sportif--REO-%20Hubungan%20Kebugaran%20dengan%20Kualitas%20Tidur.pdf>)
- Herfia Qonitah K. (2019), *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Malang*, Universitas Muhammadiyah Malang; Malang
- Heriyanto B. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Teori Dan Aplikasi*. Surabaya: CV. Perwira Media Nusantara
- Jati P.U. (2022), *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Di Sma N 1 Wonogiri Dan Sma N 2 Wonogiri*, Universitas Negeri Yogyakarta; Yogyakarta.
- Kuntjoro B.F.T. (2020). *Rasisme Dalam Olahraga*, 7(1), 70.
- Kurang Aktivitas Fisik Berpotensi Alami Penyakit Tidak Menular, 2019, <https://www.kemkes.go.id/article/view/19090400004/kurang-aktivitas-fisik-berpotensi-alami-penyakit-tidak-menular.html>, diperoleh 14 September 2022.
- Kusumo Mahendro P. (2020), *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*, Daerah Istimewa Yogyakarta; The Journal Publishing.
- Makalew S Megawati, Amisi D Marsella, dan Kapantow H. Nova. (2021). *Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado;Manado. *Jurnal KESMAS, Vol. 10, No 1, Januari 2021*
- Nugroho E. (2021). *Aktivitas Fisik dan tingkat kebugaran masyarakat perkotaan di masa pandemi covid-19*. *Seminar Nasional LPTK CUP XX Tahun 2021*.
- Riyani, Ayu (2021) *Pengaruh Fee Audit, Audit Tenure, Dan Rotasi Audit Terhadap Kualitas Audit Pada Perusahaan Manufaktur Sektor Industri Barang Konsumsi Yang Terdaftar Di Bei Tahun 2015 - 2018*. Skripsi thesis, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia. (<http://repository.stei.ac.id/2768/> diperoleh 6 Desember 2022)
- P. Gilang Nuari, Tresnowati Idah, P Mega Widya. (2020). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa*

- Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga Volume 05, No. 02, Bulan Juli, pp. 27-33* (<https://media.neliti.com/media/publications/326671-profil-tingkat-kebugaran-jasmani-mahasiswa-abc4d4e9.pdf>)
- Prayoga, Gandang Eka dan Susanto, Indra Himawan. 2020. Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 08, No. 0, pp. 1-8.*
- Sabila Sharada. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022.* Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; Jakarta (<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/67280/1/sabila%20ruby%20-%20FIKES.pdf>)
- Saputra S. (2019), *Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Harvard Step Tes Pada Mahasiswa Penjas Semester Vi Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019*, 3(2), 195.
- Satriawan, Andis Ananda Gigih (2020) *Hubungan Merokok Dengan Nilai Vo2max Pada Anggota Ukm Karate Universitas Muhammadiyah Malang.* Undergraduate (S1) Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang
- Setiawan Hery, Munawwarah Mutiah, dan Wibowo Eko. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. Universitas Esa Unggul; Jakarta. *Volume 3, Nomor 1 (Juni 2021)*
- Sindo, K. (2022, January 31). Kebugaran Orang Indonesia Rendah. *Humaniora*, p. 1. (<https://nasional.sindonews.com/read/672353/15/kebugaran-orang-indonesia-rendah-1643598094>, diperoleh 01 Desember 2022)
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Wahyuningrum, (2018), *Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, Dan Lemak Dengan Kebugaran Taruni Di Asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang*, Universitas Negeri Semarang; Semarang.
- Wiranata, A. P., & Roepajadi, J. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Berdasarkan Penggunaan Waktu Luang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 515.