

TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA DI MASA PASCA PANDEMI COVID-19

Oleh: Suharjana, Rifky Riyandi Prastyawan, Ahmad Ridwan

ABSTRAK

Coronavirus (Covid-19) diperkenalkan pada Desember 2019 lalu di China (Wuhan) dan infeksi telah menyebar ke seluruh dunia. Aktivitas fisik dan olahraga telah terbukti menjadi terapi yang efektif untuk sebagian besar penyakit kronis dengan efek langsung pada kesehatan mental dan fisik termasuk yang ditimbulkan karena Covid-19. Selain kegiatan di luar ruangan yang lebih tersedia, bervariasi, dan memiliki lebih banyak sarana dan prasarana, aktivitas fisik dan berolahraga juga dapat dilakukan di rumah selama karantina. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran umum mengenai gaya hidup sehat mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan pengukuran tingkat pemahaman yang dilakukan dengan metode tes. Tingkat aktivitas fisik diukur dengan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Instrumen penelitian minat olahraga pada masa pandemi menggunakan kuesioner. Berdasarkan data hasil penelitian terdapat beragam nilai MET dari mahasiswa olahraga. Rentang nilai MET yaitu mulai dari nilai terendah yaitu 320 MET menit/minggu sampai nilai tertinggi 3460 MET menit/minggu. Dari data yang diperoleh sebanyak 151 atau 48% mahasiswa mempunyai nilai MET dalam interval $3000 > MET \geq 600$ yang menunjukkan dalam kategori tingkat sedang, sebanyak 44 atau 14% mahasiswa mempunyai nilai MET dalam interval $600 < MET$ yang menunjukkan dalam kategori rendah, sebanyak 119 atau 38% mahasiswa mempunyai nilai $MET \geq 3000$ yang menunjukkan dalam kategori tinggi. Nilai MET dari seluruh mahasiswa mempunyai rata-rata 2821.23 MET menit/minggu yang berada pada interval $3000 > MET \geq 600$, maka dari hasil tersebut didapatkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa sebagian besar termasuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: *tingkat aktivitas fisik, mahasiswa, pasca pandemi Covid-19*