

TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT 2 TENTANG AKTIVITAS FISIK DI ITSK RS DR SOEPRAOEN MALANG

Maulana Arif Murtadho

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V Brawijaya Malang,
Indonesia

Correspondensi author nsmaulana@itsk-soepraoen.ac.id

Dion Kunto

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V Brawijaya Malang,
Indonesia

Riki Ristanto

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V Brawijaya Malang,
Indonesia

Keywords

Knowledge

Teenager;

Physical activity;

Lifestyle;

Nursing;

Abstract

Introduction: In the world of health, it is considered lazy to move, or what is commonly called a sedentary lifestyle. This condition will definitely cause problems if it lasts for a long time due to reduced or even decreased physical activity or movement. Method: This type of research uses quantitative descriptive methods. The population in this study were all level 2 students of the D3 Nursing study program, and the sample was taken using the $N / 1 + N(e^2)$ formula, namely 60 respondents and the sample collection technique used was simple random sampling by taking respondents randomly/drawn based on class A, B, and C. The instrument used as a measuring tool is a questionnaire. Results: The results showed that 28 respondents (46.67%) had good knowledge, 12 respondents (20%) had sufficient knowledge, and 20 respondents (33.33%) had less knowledge. Conclusion: most of the knowledge of level 2 nursing students about physical activity is good 46.67% at ITSK dr Soepraoen Hospital Malang.

Kata kunci	Abstrak
Pengetahuan; Aktivitas Fisik; Remaja; Gaya Hidup; Keperawatan;	<p>Pendahuluan: Dalam dunia kesehatan, malas bergerak atau yang biasa disebut dengan gaya hidup sedentary. Kondisi ini pasti akan menimbulkan masalah jika berlangsung dalam waktu lama sebab berkurangnya bahkan menurunnya aktivitas fisik atau bergerak.</p> <p>Metode: Jenis penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 2 prodi D3 Keperawatan dan pengambilan sampel menggunakan rumus $N / 1+N(e^2)$ yaitu sebanyak 60 responden serta Teknik pengumpulan sampel yang digunakan ialah <i>simple random sampling</i> dengan mengambil responden diacak/ di undi berdasarkan kelas A, B, dan C. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur ialah kuesioner.</p> <p>Hasil: Hasil penelitian menunjukkan 28 responden (46.67%) memiliki pengetahuan baik, 12 responden (20%) dengan pengetahuan cukup, dan dengan pengetahuan kurang 20 responden (33,33%).</p> <p>Kesimpulan: sebagian besar pengetahuan mahasiswa keperawatan tingkat 2 tentang aktivitas fisik baik 46,67% di ITSK RS dr Soepraoen Malang.</p>

PENDAHULUAN

Dalam dunia kesehatan, malas bergerak atau yang biasa disebut dengan gaya hidup sedentary. Adalah suatu kondisi dimana seseorang tidak aktif secara fisik, misalnya berbaring dan jarang bergerak. Istilah ini lebih dikenal dengan sebutan “mager” atau malas gerak, didukung oleh teknologi canggih saat ini, banyak hal yang terkesan lebih praktis dan kini menjadi mudah bagi banyak orang (RAHMAH, 2021). Misalnya hanya dengan ponsel dan kuota yang cukup, seseorang dapat melakukan berbagai hal tanpa harus keluar dari rumah. Kegiatan pelatihan, beberapa pekerjaan yang sebelumnya dilakukan secara offline kini telah dilakukan secara online. Ketersediaan layanan pengiriman, pengiriman barang dapat menggunakan layanan aplikasi, bahkan dapat melakukan transaksi pelayanan bank dan melakukan pembayaran online, yang mengurangi waktu orang meninggalkan rumah. Kondisi ini pasti akan menimbulkan masalah jika berlangsung dalam waktu lama sebab berkurangnya bahkan menurunnya aktivitas fisik atau bergerak (Nadeak, 2020). Pemerintah membentuk program Gerakan Masyarakat untuk Hidup Sehat (GERMAS) untuk mengurangi risiko utama penyakit menular dan tidak menular. Salah satu tahapannya adalah melakukan aktivitas fisik, yaitu gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. (Kemenkes PTM, n.d.). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan dari kerja otot rangka dan peningkatan energi dan pengeluaran energi. Kegiatan tersebut meliputi kegiatan di tempat kerja, sekolah, jalan-jalan, kegiatan keluarga/rumah tangga dan kegiatan rekreasi lainnya (Makalew et al., 2021). Mahasiswa merupakan individu yang sedang dalam proses

menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setara. Mahasiswa seharusnya memiliki inteligensi yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan merencanakan tindakan. Berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat adalah kualitas yang biasanya melekat pada mahasiswa dan merupakan prinsip pelengkap. Mahasiswa keperawatan merupakan calon tenaga kesehatan yang akan bertugas dan bertanggungjawab dalam memberikan pelayanan kesehatan pada masyarakat. Mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18–21 tahun dan 22–24 tahun (Riskawati et al., n.d.)

Menurut data yang didapatkan oleh World Health Organization (2022), ada sekitar 1,2 miliar anak muda di dunia, atau 18% dari jumlah populasi dunia. Sementara itu, menurut hasil Sensus Penduduk Indonesia tahun 2022 yang dilakukan Badan Pusat Statistik (BPS) data penduduk remaja di Indonesia pada September 2022 sebanyak 44 juta jiwa. Sedangkan jumlah remaja di Provinsi Jawa Timur menurut BPS tahun 2022 sekitar 8,9 juta jiwa, dan di kota Malang sendiri ada sekitar 126.538 jiwa (BPS kota Malang, 2022; Indonesia, 2023). Kurangnya aktivitas fisik pada mahasiswa dapat memicu penurunan energi yang dihasilkan oleh tubuh dan menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang dihasilkan oleh makanan dan energi yang digunakan untuk beraktivitas. Itu juga menyebabkan berbagai penyakit (Asrizal & Farrastama, 2021). Berbagai penyakit tersebut bisa diderita dalam waktu yang lama, biasanya lebih dari 6 bulan atau bahkan beberapa tahun ke depan. Berbeda dengan penyakit serius yang gejalanya bisa muncul secara tiba-tiba, beberapa penyakit ini terkadang tidak menunjukkan gejala pada tahap awal dan gejala muncul seiring perkembangan penyakit. Misalnya, duduk atau berbaring dalam waktu lama dapat memengaruhi kepadatan tulang, karena aktivitas dalam posisi yang sama dalam waktu lama dapat memicu osteoporosis. Singkat kata, malas beraktivitas dapat mengganggu sistem pertumbuhan dan organ tubuh karena kurang optimal dan berlebihan (Kemal Akbar Suryoadji, 2021)

Menurut WHO sekitar 2 juta kematian per tahun dikaitkan dengan kurangnya aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik mampu menghambat aliran darah kaya oksigen ke otak, sel dan jaringan otak sehingga memperlambat degenerasi, penurunan fungsi otak sehingga dalam jangka panjang dapat mengakibatkan gangguan fungsi kognitif dan masih banyak sekali dampak negatif lainnya (Asrizal & Farrastama, 2021). Menjadi seorang mahasiswa cenderung sudah paham terkait pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan terutama dalam hal pencegahan penyakit tidak menular. Jika pada situasi saat ini mahasiswa tetap menunjukkan perilaku rendahnya melakukan aktivitas fisik, tak menutup kemungkinan jika prevalensi penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, dan jantung akan meningkat. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 8 sampai 9 Mei 2023 di mahasiswa tingkat 2 prodi D3 Keperawatan diketahui bahwa mahasiswa yang mengetahui tentang aktivitas fisik dengan 10 responden yang tahu tentang aktivitas fisik ada 6 dan yang tidak tahu tentang

aktivitas fisik ada 4. Dan hasil wawancara dengan 10 orang, 4 mahasiswa sering melakukan aktivitas fisik seperti olahraga atau jogging sedangkan 6 lainnya jarang berolahraga. Berdasarkan penjabaran diatas, penulis tertarik untuk mengambil gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa tentang aktivitas fisik di mahasiswa tingkat 2 prodi D3 Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa tingkat 2 prodi D3 Keperawatan tentang aktivitas fisik. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk masyarakat dan akademisi untuk membentuk suatu metode lebih lanjut untuk tetap menerapkan aktivitas fisik yang baik guna menekan angka kejadian penyakit tidak menular dikemudian hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif karena penelitian ini berusaha menggambarkan objek penelitian berdasarkan hasil kuesioner yang disebar. Pengambilan data dilakukan kepada mahasiswa tingkat 2 prodi D3 Keperawatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 2 prodi D3 Keperawatan dan pengambilan sampel menggunakan rumus $N / 1+N(e^2)$ yaitu sebanyak 60 responden serta Teknik pengumpulan sampel yang digunakan ialah *simple random sampling* dengan mengambil responden diacak/diundi berdasarkan kelas A, B, dan C.

HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
19	13	21,67
20	20	33,33
21	27	45
Jumlah	60	100
Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	12	20
Perempuan	48	80
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh hasil bahwa frekuensi sampel berdasarkan umur pada mahasiswa tingkat 2 prodi D3 keperawatan yaitu umur 19 tahun berjumlah 13 mahasiswa (21.67%), umur 20 tahun berjumlah 20 mahasiswa (33,33%) dan umur 21 tahun berjumlah 27 mahasiswa (45%). Sedangkan frekuensi sampel berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat 2 prodi D3 keperawatan yaitu 12 laki-laki (20%) dan 48 perempuan (80%)

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	28	46,67
Cukup	12	20
Kurang	20	33,33
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh hasil bahwa frekuensi responden menurut pengukuran pengetahuan mahasiswa tentang aktivitas fisik yaitu dengan pengetahuan baik 28 responden (46.67%), dengan pengetahuan cukup 12 responden (20%), dan dengan pengetahuan kurang 20 responden (33,33%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat 2 prodi keperawatan terhadap 60 responden tentang pengetahuan aktivitas fisik, yang mana variabel yang diteliti adalah pengetahuan mahasiswa tingkat 2 prodi keperawatan tentang aktivitas fisik dan 28 responden (46.67%) memiliki pengetahuan “Baik”, sebanyak 12 responden (20%) memiliki pengetahuan “cukup” dan sebanyak 20 responden (33.33 %) memiliki pengetahuan “ Kurang”. Dari hasil penelitian mayoritas mahasiswa tingkat 2 prodi keperawatan memiliki pengetahuan baik yang sebagian besar usia responden berada pada rentang 17–23 tahun (remaja akhir dan dewasa awal). Usia ini mampu berpikir kritis dan memecahkan masalah meningkat karena pengalaman pendidikan baik secara formal dan informal, pengalaman hidup, dan pekerjaan (Rau et al., 2021)

Dari 60 responden 28 responden memiliki berpengetahuan yang baik. hal tersebut dapat diakibatkan motivasi dari responden untuk tetap menjaga imunitas tubuhnya serta keyakinan bahwa melakukan aktivitas fisik memiliki manfaat yang positif bagi kesehatan (Rau et al., 2021). Serta responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai aktifitas fisik, hal ini dikarenakan responden memiliki latar belakang pendidikan kesehatan sehingga lebih paham tentang pengetahuan aktifitas fisik (Riskawati et al., n.d.)

Pengetahuan cukup responden bisa dikarenakan mahasiswa belum sepenuhnya atau masih belum mendapatkan informasi yang benar mengenai aktivitas fisik yang akan mengakibatkan banyaknya gangguan kesehatan. Dari 60 responden 28 responden yang berpengetahuan baik bisa dikarenakan keseluruhan mahasiswa memiliki karakteristik yang sama yaitu umur 20-21 tahun. Hal ini bisa dikarenakan mahasiswa yang berumur 20-21 tahun lebih mudah menerima informasi serta kemampuan intelektual dan pemecahan masalahnya bisa dikatakan baik (Asrizal & Farrastama, 2021).

Dari 60 responden 20 responden yang berpengetahuan kurang. Hal ini bisa dikarenakan mahasiswa kurang memahami manfaat dari aktivitas fisik, sehingga mahasiswa enggan untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sharada Sabila, 2022) yang berjudul “faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik

pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat uin syarif hidayatullah jakarta tahun 2022” . Yang mana didapatkan hasil bahwa Faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa adalah persepsi manfaat.

Sedangkan pengetahuan cukup bisa dikarenakan mahasiswa lupa tentang manfaat aktivitas fisik atau mahasiswa tersebut malas untuk melakukan aktivitas fisik, hal ini mungkin disebabkan oleh efek jangka panjang yang ditimbulkan oleh pembatasan aktivitas ketika masa pandemi covid. Sehingga mahasiswa sudah terbiasa akan minim aktivitas hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh steve (2021) yang mana didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas yang ringan, hal ini dikarenakan adanya pembatasan social(Steve et al., 2021; Wiwien et al., n.d.)

KESIMPULAN

Pengetahuan mahasiswa tingkat 2 prodi D3 keperawatan tentang aktivitas fisik dari 60 responden sebagian yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 12 responden (20%). Pengetahuan mahasiswa tingkat 2 prodi D3 keperawatan tentang aktivitas fisik dari 60 responden sebagian yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 28 responden (46.67%). Pengetahuan mahasiswa tingkat 2 prodi D3 keperawatan tentang aktivitas fisik dari 60 responden sebagian yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 20 responden (33.33%).

DAFTAR PUSTAKA

- Asrizal, C. W., & Farrastama, M. D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Sebagai Pencegah Sindrom Metabolik. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2). <https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.20566>
- BPS kota Malang. (2022). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Malang (Jiwa), 2020-2022*. <https://malangkota.bps.go.id/indicator/12/51/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-malang.html>
- Indonesia, B.-S. (2023). *Jumlah Penduduk Usia 15 tahun ke Atas Menurut Golongan Umur 2021-2022*. <https://www.bps.go.id/indicator/6/715/1/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>
- Kemal Akbar Suryoadji, D. A. N. (2021). AKTIVITAS FISIK PADA ANAK DAN REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19: A SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Khazanah*, 13(1). <https://journal.uii.ac.id/khazanah>
- Makalew, M. S., Amisi, M. D., Kapantow, N. H., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). GAMBARAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNSRAT SAAT PEMBATAAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 10, Issue 1).
- Nadeak, A. S. P. (2020). HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN INDEKS MASA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA DALAM MASA COVID-19. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- RAHMAH, S. R. A. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN BERAT BADAN PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH PADANG HARAPAN KOTA BENGKULU. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU.

- Rau, E. P. E., Kaseke, M. M., & Kairupan, B. H. R. (2021). Analisis Perilaku Aktivitas Fisik selama Pembatasan Sosial pada Dewasa Muda. *E-CliniC*, 9(2), 437. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34434>
- Riskawati, Y. K., Damar Prabowo, E., & Al Rasyid, H. (n.d.). *TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER TAHUN KEDUA, KETIGA, KEEMPAT*.
- Sharada Sabila. (2022). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA TAHUN 2022 SKRIPSI*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA.
- Steve, D., Amisi, M. D., Punuh, M. I., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). GAMBARAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA SEMESTER II FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SAAT PEMBATAHAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 10, Issue 1).
- Wiwien, K., Dewi, P., Gede, I., Darma Suyasa, P., Dwina Mastryagung, G. A., Studi, P., Keperawatan, S., Kesehatan, F., Teknologi, I., & Bali, K. (n.d.). TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Medika Usada* |, 5(2), 27.