

Determinasi Aktivitas Fisik Dosen di Wilayah Sulawesi Selatan

Haeril ^{a,1,*}, Tri Angriawan ^{b,2}

^{ab} STKIP YPUP Makassar, Jl. Andi Tonro No. 17, Makassar, Indonesia

¹ haeril@stkip.ygup.ac.id*; ² triangriawan@stkip.ygup.ac.id;

*

ARTICLE INFO

Article history

Received 2021-09-18

Revised 2021-12-08

Accepted 2022-07-08

Keywords

Physical Activity
Lecturers

Kata kunci

Aktivitas fisik
Dosen

ABSTRACT (10PT)

This research aims at finding out the physical activity of lecturers in South Sulawesi. The research method used is survey or observation with a cross-sectional research design through a quantitative approach. Data were collected through an online questionnaire using google form. The population in this research were lecturers in South Sulawesi who were selected through the criteria of: 1) adults 25-58; 2) lecturer; 3) being able to access the online questionnaire; and 4) willing to participate in the research. The research questionnaire was prepared to determine the determinants of physical activity using age data, walking, jogging, cycling, and gymnastic activities. The result of the research shows that the type of physical activity that is actively doing by the lecturer is walking

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Abstrak (10pt)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik dosen di Sulawesi Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah survei atau observasi dengan desain penelitian cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner secara daring dengan menggunakan google formular. Populasi dalam penelitian ini adalah dosen di wilayah Sulawesi selatan yang dipilih melalui kriteria 1) usia dewasa 25-58; 2) dosen; 3) dapat mengakses kuesioner secara daring; dan 4) bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Kuesioner penelitian disusun untuk menentukan determinan aktivitas fisik dengan menggunakan data umur, kebiasaan jalan kaki, jogging, bersepeda, dan aktivitas senam. Hasil dari penelitian adalah jenis aktivitas fisik yang aktif dilakukan oleh dosen adalah berjalan kaki.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



Penyebaran Covid-19 dapat terjadi melalui kontak ataupun sentuhan antara individu sehingga berbagai negara meminta masyarakat untuk melakukan *physical distancing* serta *social distancing* untuk mengambat covid-19 (Andrianto Pangondian et al., 2019). Hal tersebut berdampak pada dunia pendidikan, oleh karena itu pemerintah mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (Covid-19). Selama masa pandemi, kemungkinan yang terjadi adalah penurunan aktivitas fisik. Aktifitas fisik yang dilakukan seseorang memiliki manfaat terhadap Kesehatan. Aktivitas fisik yang kurang dilakukan oleh seseorang akan berdampak buruk bagi Kesehatan serta menjadi salah satu faktor risiko penyebab kematian dan merupakan salah satu permasalahan dan menjadi perhatian pemerintah diberbagai negara (Purwanto, 2011). Terdapat peningkatan resiko kematian hingga 20%-30% pada seseorang yang kurang atau tidak aktif melakukan aktivitas fisik apabila

dibandingkan dengan yang seseorang yang aktif melakukan aktivitas fisik secara rutin dan intensif selama 150 menit dengan intensitas sedang per minggu (WHO, 2018). Hal tersebut di akibatkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan seseorang, populasi yang menua, dan gaya hidup yang sedentary (Minh et al., 2014).

Pada masa pandemi, berdasarkan hasil observasi peneliti bahwa terjadi penurunan aktivitas fisik yang dilakukan oleh seorang dosen. Hal tersebut dikarenakan adanya peraturan pemerintah tentang pembatasan proses pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka atau luring. Oleh karena itu, pembelajaran tatap muka langsung digantikan dengan tatap muka secara daring atau *online*.

Akibat penurunan aktivitas fisik bisa berdampak terjadinya penyakit tidak menular. seperti obesitas. Hipertensi, stroke dan yang lain. Di Indonesia, prevalensi penyakit tidak menular mengalami peningkatan setiap tahunnya. Menurut hasil penelitian RISKEDAS, prevalensi proporsi berat badan lebih dan obesitas mengalami peningkatan dari rasio 8,6 per 1000 penduduk pada tahun 2007 menjadi 11,5 per1000 penduduk pada tahun 2013 dan meningkat hingga 13,6 per1000 penduduk pada tahun 2018 secara nasional. Demikian juga untuk obesitas mengalami peningkatan dari rasio 10,5 pada tahun 2007 menjadi 14,8 pada tahun 2013 dan meningkat hingga 21.8 pada tahun 2018(Balitbang Kemkes RI [5]). Untuk proporsi obesitas pada dewasa umur di atas 18 tahun menurut provinsi pada tahun 2018. Sulawesi selatan berada pada urutan 28 dengan rasio 20%.

Berbagai aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam meningkatkan kebugaran maupun kesehatan, baik secara mandiri maupun berkelompok. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh dosen dimasa pandemi dapat mengakibatkan beberapa penyakit, di antaranya berat badan berlebih, obesitas dan hipertensi, berdasarkan hasil penelitian (Surbakti Sabar, 2014), pasien dengan menderita hipertensi dengan aktivitas jalan kaki selama 30 menit memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Begitu pula dengan aktivitas jalan kaki akan berdampak positif pada tingkat kebugaran jasmani (Junaidi, 2011).

Seseorang yang memiliki aktivitas fisik secara rutin memiliki dampak positif terhadap keseimbangan energi dan pengendalian berat badan. Sehingga, tingkat kebugaran dan produktivitas individu menjadi meningkat karena tubuh berfungsi secara efektif (Palar et al., 2015). Oleh karena itu aktivitas fisik yang dilakukan seorang dosen sangat penting, baik dari segi kebugaran jasmani, kesehatan dan terhindar dari penyakit tidak menular. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sulikan et al., 2020) bahwa kebiasaan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik berolahraga dapat memperbaiki kekebalan tubuh dan mencegah penyakit

Fenomena yang terjadi dilapangan bahwa kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh seorang dosen atau tenaga pengajar. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya pandemi Covid-19, padahal aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan. Memasuki kehidupan baru atau yang biasa

disebut *new normal*, seorang dosen tidak begitu aktif melakukan aktifitas fisik seperti berjalan, jogging, bersepeda atau aktivitas fisik yang lain. Aktivitas keseharian seorang dosen kini hanya berada dalam rumah. Hal tersebut dikarenakan sistem pembelajaran melalui aplikasi dalam jaringan (*Daring*).

Pada masa pandemi, berdasarkan hasil observasi peneliti bahwa terjadi penurunan aktivitas fisik yang dilakukan oleh seorang dosen. Hal tersebut dikarenakan adanya peraturan pemerintah tentang pembatasan tatap muka langsung pada saat proses pembelajaran. Oleh karena itu, proses pembelajaran tatap muka langsung digantikan dengan tatap muka secara *daring*. Akibat penurunan aktivitas fisik bisa berdampak terjadinya penyakit tidak menular. Oleh karena itu aktivitas fisik di masa pandemi sangat penting untuk dilaksanakan secara rutin. Aktivitas fisik dosen yang dahulunya lebih aktif seperti berjalan kaki ke kampus, berkendara, olahraga di saat hari libur kini sangat minim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan aktivitas fisik yang dilakukan oleh dosen pada masa pandemi yang diukur melalui sistem kuesioner dengan melihat keaktifan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan gerakan fisik atau tubuh seseorang yang dilakukan melalui otot dan sistem penunjangnya (Almatsier, 2014). Pada saat melakukan aktivitas fisik, tubuh membutuhkan energi. Kurangnya aktivitas fisik akan mengakibatkan penyakit tidak menular dan risiko *independent* untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian (WHO, 2018). Berdasarkan kajian teori yang telah dijelaskan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh seorang dosen.

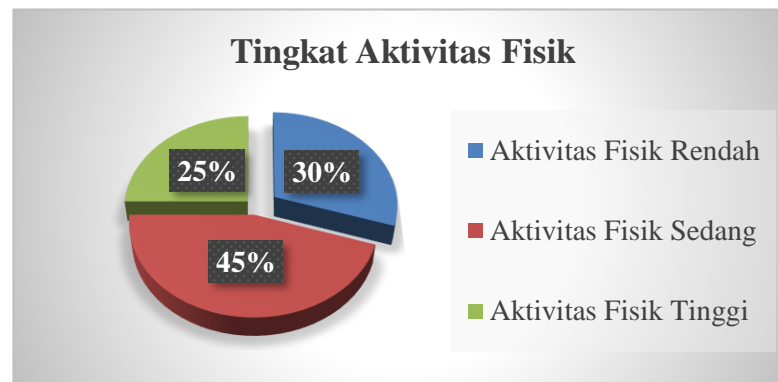
METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah survei atau observasi dengan desain penelitian *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner secara *daring* dengan menggunakan *google form*ular. Populasi dalam penelitian ini adalah dosen di wilayah Sulawesi selatan yang dipilih melalui kriteria 1) usia dewasa 25-58; 2) dosen; 3) dapat mengakses kuesioner secara *daring*; dan 4) bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Kuesioner penelitian disusun untuk menentukan determinan aktivitas fisik dengan menggunakan data umur, kebiasaan jalan kaki, jogging, bersepeda, dan aktivitas senam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas fisik yang kini dilakukan masyarakat mengalami pergeseran. Fenomena yang terjadi pada masyarakat adalah berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya pandemi Covid-19, padahal aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan. Memasuki kehidupan baru atau yang biasa disebut *new normal*, seorang dosen tidak begitu aktif melakukan aktifitas fisik seperti berjalan, jogging, bersepeda atau aktivitas fisik yang lain. Aktivitas keseharian

seorang dosen kini hanya berada dalam rumah. Hal tersebut dikarenakan sistem pembelajaran melalui aplikasi dalam jaringan (Daring).



Gambar 1. Tingkat aktivitas fisik

Kategori aktivitas fisik berdasarkan hasil korespondensi yaitu aktivitas fisik kategori sedang. Sedangkannya jenis aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh responden berdasarkan hasil penelitian adalah berjalan kaki. Berjalan kaki merupakan aktivitas fisik yang sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi. Aktivitas fisik berjalan kaki mampu membuat peredaran darah menjadi lebih lancar karena kaya akan oksigen serta meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan jantung bekerja dengan normal. Endapan lemak pada dinding pembuluh darah juga menurun sehingga dapat terhindar dari arteriosklerosis. Selain itu, aktivitas jalan kaki juga berdampak positif terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang (Junaidi, 2011).

Aktivitas fisik juga menurunkan resiko terjadinya resistensi insulin, intoleransi glukosa, hiperglikemia post prandial, dan gluconeogenesis hepatic. Aktivitas fisik yang tidak adekuat menyebabkan semakin besarnya lemak tubuh yang ditimbun pada jaringan (Ariani & AF, 2017). Seseorang yang tidak aktif beraktivitas fisik biasanya akan mengalami penambahan berat badan atau memiliki indeks massa tubuh yang tidak ideal.



Gambar 2. Jenis aktivitas fisik

Seseorang yang memiliki aktivitas fisik secara rutin memiliki dampak positif terhadap keseimbangan energi dan pengendalian berat badan. Sehingga, tingkat kebugaran dan produktivitas individu menjadi meningkat karena tubuh berfungsi secara efektif (Palar et al., 2015). Oleh karena itu aktivitas fisik yang dilakukan seorang dosen sangat penting, baik dari segi kebugaran jasmani, kesehatan dan terhindar dari penyakit tidak menular.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan dalam penelitian adalah jenis aktivitas fisik yang aktif dilakukan oleh dosen adalah berjalan kaki. Aktivitas fisik berjalan kaki mampu membuat peredaran darah menjadi lebih lancar karena kaya akan oksigen serta meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan jantung bekerja dengan normal. Namun, aktifitas fisik berjalan kaki bukan hal penentu untuk menentukan tingkat kebugaran dan kesehatan seseorang. Masih banyak aktifitas fisik penunjang yang lain contohnya konsumsi makanan atau tingkat status gizi, jogging, senam, bersepeda dan olahraga yang teratur dan terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. (2014). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Andrianto Pangondian, R., Insap Santosa, P., & Nugroho, E. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesuksesan Pembelajaran Daring Dalam Revolusi Industri 4.0. *Sainteks 2019*, 56–60. <https://seminar-id.com/semnas-sainteks2019.html>
- Ariani, N. L., & AF, S. M. (2017). Keterkaitan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Siswa Sd Kota Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), 457.

<https://doi.org/10.33366/cr.v5i3.712>

Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1130>

Minh, H. Van, Lucero-Prisno III, D. E., Ng, N., Phaholyothin, N., Phonvisay, A., Soe, K. M., Sychareun, V., Pocock, N. S., Chaiyakunapruk, N., Chhorvann, C., Duc, H. A., Hanvoravongchai, P., & Lim, J. (2014). Progress toward universal health coverage in ASEAN. *Global Health Action*, 7(1), 1–12.

Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>

Purwanto. (2011). Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. *Dampak Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Tubuh Dan Penyakit*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1128>

Sulikan, S., Lani, A., & Irwansyah, I. (2020). Survei Aktivitas Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Terhadap Pembiasaan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang. *Jendela Olahraga*, 5(2), 18–26. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5312>

Surbakti Sabar. (2014). Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(September 2014), 1–15.

WHO. (2018). *Prevalence of Insufficient Physical Activity*. http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en.