

Tingkat Pemahaman Mahasiswa Tentang Aktivitas Fisik dalam Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi

Nur Aini Indah Sari^{1*}, Januar Abdilah Santoso²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: Nurainiindahs824@gmail.com

Diterima:19/07/21

Revisi:02/19/21

Diterbitkan: 19/04/22

Abstrak

Tujuan studi:Penelitian ini bertujuan: (1) untuk mengetahui besarnya tingkat pemahaman mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tentang aktivitas fisik dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh. (2) Untuk mengetahui imunitas tubuh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan variable tunggal. Dengan populasi adalah 100 mahasiswa, dan sampel berjumlah 43 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrument penelitian deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data dengan mencari persentase dari setiap indikator.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa memiliki perbedaan antara diagram dari setiap indikator yang telah di isi responden: (1) kurang sekali sebesar 9%, (2) kategori kurang sebesar 23%, (3) kategori sedang sebesar 47%, (4) kategori baik sebesar 16%, (5) kategori baik sekali sebesar 5%.

Manfaat: Penelitian ini memberikan informasi tentang tingkat pemahaman mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan imunitas tubuh dan mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa dalam meningkatkan imunitas tubuh.

Abstract

Purpose of study: This study aims: (1) to determine the level of understanding of students at Muhammadiyah University of East Kalimantan about physical activity in an effort to increase body immunity. (2) To determine the body immunity of students at the Muhammadiyah University of East Kalimantan.

Methodology: This study uses a single variable. With a population of 100 students, and a sample of 43 students with purposive sampling technique. Quantitative descriptive research instrument. Collecting data using a questionnaire. The data analysis technique is to find the percentage of each indicator.

Results: This study shows that there are differences between the diagrams of each indicator that have been filled in by the respondents: (1) less than 9%, (2) poor category by 23%, (3) moderate category by 47%, (4) good category by 16%, (5) very good category by 5%.

Applications: This study provides information about the level of understanding of students in doing physical activity to increase body immunity. And knowing the extent to which the level of understanding of students in increasing the body's immunity.

Kata kunci: *Aktivitas fisik, Imunitas tubuh, Covid-19*

1. PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang menghadapi pandemi wabah virus Corona (COVID-19). Menjelang akhir tahun 2019 dunia dihebohkan oleh penyakit Covid-19 (COVID-19) yang disebabkan oleh penyakit pernapasan akut parah Covid 2 (SARS CoV-2) (Susilo et al., 2020). Virus corona ini bermula dari Wuhan, Hubei, China yang kemudian menyebar dengan cepat ke seluruh dunia. Hingga Maret 2020, sebanyak 197 negara telah melaporkan COVID-19 (Baloch et al., 2020). Pada bulan Maret 2020, WHO kemudian, mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi global yang telah mempengaruhi sosial, keuangan, dan kesehatan yang besar di dunia.

Di Indonesia kasus COVID-19 ini terus berkembang yang pada mulanya disebabkan oleh impor dari luar Indonesia (imported case) dan kemudian berkembang menjadi penularan terdekat atau penularan yang terjadi di satu tempat di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Corona virus ditularkan melalui tetes, kontak dekat dengan pasien positif COVID-19, dan menyentuh benda yang telah tercemar COVID-19. Langkah-langkah terbaik untuk mencegah penyebaran COVID-19 di tingkat lokal mencakup pemisahan fisik atau menjaga jarak dasar satu meter, berkonsentrasi dari rumah, telecommuting, menjauhi, menggunakan cadar, dan pergi keluar atau tempat-tempat umum sama pentingnya. Sementara itu, pada tingkat pencegahan penyebaran COVID-19, sangat baik dapat diselesaikan dengan mencuci tangan secara teratur dengan pembersih dan air mengalir selama sekitar 20 detik, menjaga sopan santun saat bersin dan batuk dengan menutup mulut, dan hidung dengan lengan, membersihkan iklim atau rumah dengan pembersih secara konsisten, tidak berjabat tangan, menjauhi komunikasi yang sebenarnya dan meningkatkan kerangka kerja yang tidak rentan (Kementerian Kesehatan, 2020).

Upaya yang umumnya dilakukan untuk meningkatkan system imun tubuh antara lain dengan mengkomsumsi makanan bergizi yang disesuaikan, istirahat yang cukup, minum suplemen gizi, tidak merokok, dan mengendalikan penyakit penyerta seperti diabetes mellitus, hipertensi, tumor ganas, dan melakukan pekerjaan nyata secara rutin dan kuantitatif (Peeri et al., 2020). Perlawanan dapat dengan mudah diperluas dengan kerja aktif atau latihan, peningkatan yang aman dikendalikan oleh kekuatan dan lamanya kerja aktif (Sukendra, 2015). Pemeriksaan telah menunjukkan bahwa kerja nyata, terutama daya sedang hingga hidup, yang dilakukan dalam satu jam dapat membangun gerakan antipatogenik makrofag jaringan (Peake et al., 2017). Demikian juga, kerja aktif biasa dapat menurunkan kadar kortisol, yang merupakan bahan kimia tekanan yang dapat menghambat kerja sel yang aman dan dapat memperluas perlindungan tubuh dari kontaminasi bakteri dan virus (Simpson dan Katsanis, 2020). Kekuatan kerja aktif yang ditentukan untuk memperoleh keuntungan medis yang ideal adalah kekuatan sedang hingga antusias.

Sebagai bagian dari upaya pencegahan penyebaran COVID-19 di masa pandemi Covid-19 biasa baru (new tipikal) saat ini, strategi pembatasan sosial masih dijalankan di berbagai daerah di Indonesia. Masyarakat terus dituntut untuk terus melengkapi konvensi kesehatan pencegahan penularan COVID-19, pemindahan fisik, dan pembatasan kelompok untuk menjauhi tandan baru penularan COVID-19. Kondisi ini membuat pekerjaan atau olahraga sulit dilakukan di waktu-waktu baru dan dapat berdampak pada berkurangnya pekerjaan anak-anak yang umumnya akan melakukan tugas-tugas proaktif secara umum.

Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) merupakan salah satu perkumpulan yang sangat dipengaruhi oleh keterbatasan sosial dan pengaturan obrolan online. Tinjauan terhadap mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur menunjukkan hasil bahwa 75% mahasiswa mengalami hambatan dalam melakukan tugas proaktif di masa new normal COVID-19. Meski demikian, sejauh ini belum diketahui tingkat keaktifan kerja anak muda, khususnya di kalangan mahasiswa UMKT. Bantuan sosial adalah bantuan sosial, keluarga atau alam yang akan mempengaruhi perilaku individu dalam tugas-tugas proaktif selama pandemi COVID-19 saat ini (Adicondro et al., 2012).

Hingga saat ini, belum diketahui apakah tingkat keaktifan mahasiswa UMKT beragam untuk berbagai situasi perkembangan sosial intelektual. Data ini diperlukan untuk program kemajuan kerja aktif di kalangan mahasiswa UMKT berdasarkan hipotesis sosial intelektual. Untuk situasi ini, program peningkatan kerja aktif mutlak harus didasarkan pada faktor-faktor yang diamati untuk diidentifikasi dengan status kecukupan kerja mahasiswa UMKT yang sebenarnya.

Kurangnya aktivitas fisik dipandang sebagai pandemi dengan perbuatannya sendiri (Hall et al., 2020). Ini adalah sumber utama penyakit kronis yang tidak dapat dipindah tangankan, bertanggung jawab atas jutaan kerugian tak terduga setiap tahun di seluruh dunia (Lee et al., 2012; Lim et al., 2012) dan ukuran tradisional dari biaya untuk kerangka perawatan medis adalah \$53,8 miliar. dolar pada tahun 2013 (Ding et al., 2016). Sebelum episode COVID-19, di seluruh dunia, 23% orang dewasa dan 81% remaja (usia 11–17 tahun) tidak memenuhi saran WHO di seluruh dunia tentang PA untuk

kesejahteraan (Organisasi Kesehatan Dunia, 2018), dan polanya adalah bahwa pekerjaan sebenarnya tidak meningkat, sementara waktu dihabiskan untuk perilaku yang tidak bergerak (Guthold et al., 2018; Du et al., 2019).

Oleh karena itu, pemeriksaan ini diharapkan dapat merencanakan contoh kerja aktif dan melihat apakah ada kontras dalam derajat kerja aktual dalam berbagai situasi sosial intelektual dengan. Selain itu, diyakini bahwa hasil eksplorasi dapat digunakan untuk produsen strategi sebagai alasan untuk memajukan pekerjaan aktif remaja di waktu yang baru.

Tanda dan manifestasi normal penyakit COVID-19 mencakup gejala nyeri pernapasan yang intens seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa penetasan normal adalah 5-6 hari dengan jangka waktu penetasan terlama adalah 14 hari. Dalam kasus COVID-19 yang ekstrem dapat menyebabkan pneumonia, kondisi pernapasan yang parah, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Tanda dan manifestasi klinis yang terlihat pada sebagian besar kasus adalah demam, pada kasus-kasus tertentu mengalami gangguan pernapasan, dan sinar-X yang menunjukkan pneumonia luas menembus kedua paru-paru. (Dinas Kesehatan RI, 2020).

Penanggulangan penularan COVID-19 harus dimungkinkan di tingkat lokal dan di tingkat tunggal. (Dinas Kesehatan RI, 2020). Di tingkat daerah, penangkalan kuat penularan COVID-19 adalah melalui perpindahan yang bersahabat, pemindahan fisik, yang diakhiri dengan menjaga jarak antara satu individu dengan individu lainnya, telecommuting, konsentrasi dari rumah, menjauhi kelompok dan mengurangi keramaian jika terjadi. itu tidak terlalu signifikan. Pada tingkat tunggal, pencegahan penularan COVID-19 harus dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), rajin mencuci tangan dengan pembersih menggunakan air mengalir selama kurang lebih 20 detik, menggunakan kerudung saat bepergian, menerapkan sopan santun saat bepergian. meretas atau mengi dengan menutup mulut atau hidung. berlegang, tidak menyentuh mata, mulut dan hidung, serta rutin membersihkan rumah atau barang-barang yang sering dihubungi menggunakan hand sanitizer (Kemenkes, 2020).

Di tingkat daerah, keterbatasan sosial merupakan antisipasi penularan yang kuat, mengingat COVID-19 dapat ditularkan melalui manik-manik yang diperoleh dari kerjasama yang erat atau kontak dengan benda-benda yang tercemar COVID-19 (Kementerian Kesehatan, 2020). Pembatasan sosial mulai dari menghindari satu sama lain, menjauhi kerumunan, dan membatasi penggunaan transportasi umum dilakukan untuk menahan penyebaran penularan COVID-19, bahkan di Indonesia beberapa kabupaten telah melakukan pembatasan sosial ruang lingkup yang sangat besar (PSBB). Keterbatasan sosial kemudian lagi membatasi latihan manusia, telecommute dan bimbingan untuk tetap di rumah langsung mengubah contoh dan perilaku latihan manusia.

Aktivitas fisik yang sebenarnya dicirikan sebagai semua jenis perkembangan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan menciptakan konsumsi energi yang besar dan diisolasi ke dalam kelompok yang ringan, sedang, dan substansial. Setiap gerakan memang membutuhkan energi yang beragam bergantung pada kekuatan dan kerja otot. Mengingat alat pengukur WHO, berat badan dan pekerjaan sebenarnya terkait dengan penyakit persisten yang berbeda dan alasan kematian secara umum di seluruh dunia (Habut, Nurmawan, dan Wiryanthini, 2018: 46). Andriyani (2014:62) menyatakan bahwa ungkapan “kerja aktif” bersifat unik dalam kaitannya dengan “olahraga” dan “olahraga”. Pertama-tama, kerja aktif adalah tindakan apa pun yang mencakup beberapa jenis upaya aktual dan pengembangan yang disengaja yang menghabiskan kalori dan membuat tubuh seseorang bekerja lebih antusias daripada kondisi biasa.

Tidak adanya aktivitas fisik dapat menyebabkan kegemukan, penyakit tidak menular, dan masalah muskuloskeletal. Jadi WHO menyarankan bahwa anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun harus melakukan setidaknya satu jam pekerjaan nyata dengan kekuatan sedang hingga berapi-api. Kerja aktif lebih dari satu jam setiap hari akan memberikan manfaat medis, dan juga bijaksana untuk melakukan latihan yang memperkuat otot dan tulang sekitar 3 kali setiap minggu.

Aktivitas fisik dicirikan sebagai setiap perkembangan aktual yang diciptakan oleh otot rangka yang membutuhkan konsumsi energi. Istilah ini mencakup cakupan penuh dari semua perkembangan tubuh manusia mulai dari permainan kejam dan latihan yang sebenarnya hingga pengalihan atau latihan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian lagi, kemalasan yang sebenarnya dapat dicirikan sebagai suatu kondisi di mana perkembangan tubuh tidak signifikan dan penggunaan energi mendekati tingkat metabolisme istirahat.

2. METODOLOGI

penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif yang menarik. Seperti yang ditunjukkan oleh Sugiyono (2015:147). Pemeriksaan kuantitatif adalah pemeriksaan untuk menentukan derajat aktivitas fisik (X) kekebalan (Y). Pemeriksaan ini menggabungkan dengan deskriptif kuantitatif. Pemeriksaan kuantitatif adalah penelitian yang ada pada informasi penelitian berupa angka-angka dan penyelidikan dengan menggunakan program dominan dan spss. Menyatakan bahwa eksplorasi grafis adalah penelitian yang tidak membuat korelasi faktor-faktor dalam contoh yang berbeda dan mencari

hubungan antara variabel tersebut dengan faktor yang berbeda. Hal ini cenderung disimpulkan bahwa deskriptif kuantitatif berbeda adalah penelitian yang menggambarkan faktor-faktor dan informasi yang diperoleh sebagai angka-angka yang kemudian dipecah menggunakan wawasan.

Variabel adalah objek eksplorasi pasti merupakan tempat pertimbangan penyelidikan". Faktor dalam penyelidikan ini maka penulis melakukan penelitian dengan menghubungkan antara satu variable dengan variable lainnya. Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : a. Variabel bebas (*Independent Variabel*) variable ini sering disebut sebagai variable *stimulus, predictor, antecedent*. Dalam bahasa Indonesia ialah variable bebas. variable bebas merupakan variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahanyaatau timbulnya variable dependen (terikat).

populasi adalah wilayah spekulasi yang terdiri dari barang-barang atau subjek-subjek yang memiliki ciri-ciri dan sifat-sifat tertentu yang ditentukan dengan pemeriksaan untuk dikonsentrasikan dan kemudian dilakukan penetapan. Sedangkan keteladanan dicirikan sebagai ciri masyarakat, sebagaimana dikemukakan dengan populasi adalah subjek ujian secara keseluruhan dalam penelitian . Sedangkan keteladanan dicirikan sebagai bagian atau delegasi dari populasi yang diperiksa.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang mengikuti dengan jumlah 43 mahasiswa. Data ini diperoleh dari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah mengisi kuesioner dalam pernyataan- pernyataan yang sudah tersedia. Kuantitas tes dalam ujian ini ditentukan dengan mengacu pada penilaian , apabila subjeknya dibawah 100, sebaiknya diambil agar ujiannya mendapat studi populasi dan jika subjeknya lebih dari 100 orang, diambil 10 % - 15 % dari populasi lengkap 20 – 25% atau lebih yaitu 1. Peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana, 2, besar kecilnya resiko yang didapat oleh peneliti. Berdasarkan penilaian ini, jumlah subjek dibawah 100 orang, maka pada saat itu semua subjek digunakan sebagai tes eksplorasi, sehingga pemeriksaan ini merupakan penelitian populasi.

Instrument penelitian adalah suatu alat atau waktu yang digunakan oleh analis dalam mengumpulkan informasi sehingga pekerjaannya lebih sederhana dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lebih lengkap dan tepat sehingga lebih mudah diukur. Instrumen yang akan digunakan dalam eksplorasi ini banyak berupa polling. Skala survei terhuyung-huyung ini menggunakan skala Likert yang diubah dengan 5 keputusan jawaban, yaitu spesifik, sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.

Penyesuaian skala likert untuk menghilangkan kekurangan yang terkandung dalam skala lima tingkat, dengan alasan perubahan skala likert menghilangkan klasifikasi jawaban tengah tergantung pada tiga alasan, pertama, klasifikasi yang tidak dapat disangkal memiliki konotasi dua sisi, cenderung diuraikan karena tidak memiliki opsi untuk memilih atau menawarkan respons (sesuai ide pertama). Itu dapat juga diuraikan sebagai tidak biasa, setuju atau menyimpang, atau bahkan goyah. Berbagai responden jawaban (multi-interpretabel) tentu tidak normal dalam sebuah instrument. Kedua, aksesibilitas jawaban ditengah (focal propensity impact). Terutama bagi individu yang memiliki pertanyaan tentang arah kecendrungan perspektif responden, arah setuju atau arah bantrok. Apabila telah diberikan kelas respon yang sesuai, maka akan banyak membuang informasi ujian sehingga data mengurangi ukuran data yang ditangkap oleh responden.

Ada dua langkah pokok yang perlu diperhatikan dalam menyusun instrument. A. mengidentifikasi konstrak, variabel dalam ujian ini adalah aktivitas fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Pengertian fungsional aktivitas fisik adalah gerak yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Faktor- faktor tersebut dapat dicirikan menjadi variabel bawaan dan faktor lahiriah dari perkembangan kerja aktif mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. b. menyidik faktor, langka kedua setelah mendefinisikan variabel operasional, yaitu menentukan faktor dan indikator. Faktor dan indikator tersebut akan digunakan dalam pengujian berikut adalah kerangka polling yang dapat dilihat pada [Tabel 1](#).

Tabel 1 : Kisi-kisi Angket Uji Coba

No	Indikator	Pernyataan	Nomor Soal
1.	Frekuensi Latihan	1. Olahraga secara rutin lebih baik dari pada olahraga sesekali namun berat	1
		2. Saya berolahraga secara rutin minimal 3x dalam 1 minggu	2
		3. saya merasa kurang jika hanya olahraga 1x dalam 1 minggu	3
		4. Saya berolahraga secara rutin untuk meningkatkan imunitas tubuh	4
2.	Intensitas	5. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh saya	5

		berolahraga dengan intensitas rendah	
		6. Saya tidak berolahraga dengan intensitas tinggi karena dapat menurunkan imunitas	6
		7. Saya memahami bahwa berolahraga dengan intensitas rendah akan meningkatkan daya tahan imunitas	7
		8. Jika saya terlalu berlebihan dalam berolahraga resiko terserang covid-19 akan meningkat	8
		9. Saya selalu berolahraga di pagi hari	9
		10. Saya tidak memperdulikan waktu saat berolahraga baik pagi, siang, maupun sore hari	10
3	Time /waktu	11. Saya berolahraga secara rutin kurang dari 30 menit tiap sesi latihan	11
		12. Saya berolahraga secara rutin lebih dari 30 menit tiap sesi latihan	12
		13. Untuk meningkatkan imunitas tubuh saya memilih joggingsebagai aktivitas olahraga dimasa pandemic	13
4	Tipe latihan dan tingkat aktivitas fisik di levelana	14. Saya rutin bersepeda dimasa pandemic	14
		15. Pada waktu senggang saya menyempatkan push-up, sit-up, dan latihan kekuatan otot untuk menjaga kesehatan	15
		16. Saya suka melakukan senam di masa pandemic	16
		17. Saya melakukan aktivitas berat selama 3 hari dalam selama seminggu	17
		18. Saya melakukan aktivitas intensitas sedang dengan kombinasi berjalan 30 menit selama seminggu	18
5	Moderat – high pysical activity	19. Saat berolahraga saya tidak merasa ngos-ngosan dan berbicara masih lancar	19
		20. Saat berolahraga saya mulai merasa kesulitan bernafas karena hanya bisa mengucapkan sepeatah atau dua patah kata	20
		Jumlah	20

Tabel2: Penskoran Nilai Angket

No	Pernyataan	Skor
1	Sangat Setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Kurang Setuju (KS)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Uji coba instrument akan dilakukan untuk mengetahui apakah instrument yang disusun benar-benar instrument yang layak memiliki validitas dan reliabilitas sebelum di gunakan dalam penelitian. Uji coba instrumen dalam investigasi ini dengan mengarahkan pendahuluan skala terbatas dengan jumlah responden di luar tes ujian ke atas 20 orang. Jajak pendapat pendahuluan skala terbatas diedarkan melalui media online sebagai struktur google yang terdiri dari 20 artkulasi dengan jawaban pilihan: sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS), pendahuluan instrumen dipimpin di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sehingga kualitas mahasiswa praktis setara dengan yang akan digunakan sebagai penelitian.

Sebuah instrumen dianggap sah jika instrumen tersebut dapat mengukur apa yang perlu diukur untuk mengumpulkan data suatu objek dari variabel penelitian. Sementara itu, untuk mengukur legitimasi, lebih spesifik prosedur koneksi Product Moment pada tingkat kritis 5%. Persamaan koneksi yang dapat digunakan adalah persamaan yang akan diajukan oleh seorang individu yang dikenal sebagai item resepe hubungan kedua.

Deskripsi dari penelitian ini dimasukkan untuk menggambarkan konsekuensi dari berbagai informasi tentang tanggapan responden terhadap jajak pendapat yang diberikan kepada responden untuk mengukur pekerjaan siswa yang sebenarnya. Informasi untuk mengenali karya mahasiswa yang sebenarnya dengan survei yang terdiri dari 15 pernyataan.

Setelah informasi terkumpul dan kemudian diteliti menggunakan SPSS 22 dengan metode koneksi Product Moment dengan jumlah responden lebih dari 20 orang maka pada saat itu r_{tabel} sebesar 0,47. Butir-butir pertanyaan dianggap valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Tabel 3: Kisi-Kisi Angket Uji Coba dan Hasil Validitas

No	Indikator	Pernyataan	Nomor Soal	r_{hitung}	Ket
1.	Frekuensi Latihan	Olahraga secara rutin lebih baik dari pada olahraga sesekali namun berat	1	0,401	Tidak Valid
		Saya berolahraga secara rutin minimal 3x dalam 1 minggu	2	0,681	Valid
		saya merasa kurang jika hanya olahraga 1x dalam 1 minggu	3	0,580	Valid
		Saya berolahraga secara rutin untuk meningkatkan imunitas tubuh	4	0,675	Valid
2.	Intensitas	Untuk meningkatkan daya tahan tubuh saya berolahraga dengan intensitas rendah	5	0,598	Valid
		Saya tidak berolahraga dengan intensitas tinggi karena dapat menurunkan imunitas	6	0,320	Tidak Valid
		Saya memahami bahwa berolahraga dengan intensitas rendah akan meningkatkan daya tahan imunitas	7	0,676	Valid
		Jika saya terlalu berlebihan dalam berolahraga resiko terserang covid-19 akan meningkat	8	0,276	Tidak Valid
3.	Time /waktu	Saya selalu berolahraga di pagi hari	9	0,880	Valid
		Saya tidak memperdulikan waktu saat berolahraga baik pagi, siang, maupun sore hari	10	0,495	Valid
		Saya berolahraga secara rutin kurang dari 30 menit tiap sesi latihan	11	0,461	Valid
		Saya berolahraga secara rutin lebih dari 30 menit tiap sesi latihan	12	0,459	Valid
4.	Tipe latihan dan tingkat aktivitas fisik di levelana	Untuk meningkatkan imunitas tubuh saya memilih joggingsebagai aktivitas olahraga dimasa pandemic	13	0,560	Valid
		Saya rutin bersepeda dimasa pandemic	14	0,733	Valid
		Pada waktu senggang saya menyempatkan push-up, sit-up, dan latihan kekuatan otot untuk menjaga kesehatan	15	0,691	Valid

5	Moderat – high pysical activity	Saya suka melakukan senam di masa pandemic	16	0,640	Valid
		Saya melakukan aktivitas berat selama 3 hari dalam seminggu	17	0,293	Tidak Valid
		Saya melakukan aktivitas intensitas sedang dengan kombinasi berjalan 30 menit selama seminggu	18	0,722	Valid
		Saat berolahraga saya tidak merasa ngos-ngosan dan berbicara masih lancar	19	0,668	Valid
		Saat berolahraga saya mulai merasa kesulitan bernafas karena hanya bisa mengucapkan sepatah atau dua patah kata	20	0,308	Tidak Valid
Jumlah			20		15

Pada penelitian ini uji reliabilitas menggunakan SPSS 22. Butir-butir pertanyaan pada kuisisioner sejumlah 15 pertanyaan valid di analisis dengan SPSS 22 dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,905. Kuisisioner dapat dikatakan reliable jika nilai Alpha Cronbach > 0,6, sehingga dari hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kuisisioner ini reliable.

Metode pengumpulan data dalam pemeriksaan ini dapat berupa angket atau kuisisioner. Data atau survei adalah berbagai penjelasan tersusun yang digunakan untuk memperoleh data dari responden sejauh laporan tentang pernyataan mereka, atau hal-hal yang mereka ketahui. Selain itu mengungkapkan bahwa angket dapat dibedakan menjadi beberapa jenis berdasarkan, a. dipandang dari cara menjawab yaitu angket tertutup yang sudah disediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih, b. dipandang dari jawaban yang diberikan angket langsung yaitu responden menjawab tentang dirinya, c. dipandang dari bentuknya yaitu angket pilihan ganda, yang sama dengan angket tertutup. Angket dalam investigasi dilihat dari perspektif bagaimana menjawab dalam angket tertutup, dan dilihat dari tanggapan yang tepat yang telah diserahkan ke survei langsung. Skor yang digunakan dalam ujian ini tergantung pada skala likert. Skala likert juga memiliki opsi alternative jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan goggle form dikarenakan kondisi pandemi peneliti tidak dapat bertatap muka secara langsung. Maka peneliti membuat kuisisioner dengan goggle form kemudian disebarakan melalui whatsapp, sehingga peneliti dapat memperoleh data meskipun tidak bertatap muka secara langsung.

Susunan tersebut telah menggunakan Mean dan Standar Deviasi sebagaimana dikemukakan oleh [Anas Sudjiono \(2012: 43\)](#) untuk menentukan aturan skor dengan menggunakan Norm Reference Assessment (PAN) dalam skala yang disesuaikan pada [Tabel 4](#).

Tabel 4 : Kategori Kelas Interval Aktivitas Fisik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang sekali

Keterangan :

M : Nilai rata-rata (*Mean*)

X : Skor

S : Standar Deviasi

Untuk memiliki pilihan dapat menentukan klasifikasi dalam penilaian administrasi hasil eksplorasi Scoring atau evaluasi dengan aturan perubahan yang disesuaikan pada [Tabel 5](#).

Tabel 5 : Konversi Data Kuantitatif ke kualitatif

Persentase (Kuantitatif)	Kriteria (Kualitatif)
75-100	Sangat Baik
50-74	Baik
25-49	Cukup
0-24	Kurang

3. HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) dan dilaksanakan pada bulan Juni sampai bulan Juli 2021 dikarenakan wabah covid-19 sedang berlangsung. Maka penelitian dilakukan secara online dengan menggunakan platform yang tersedia seperti *Google form* dan *whatsapp*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang berjumlah 43 orang dari beberapa program studi.

Deskripsi hasil penelitian konsekuensi dari pengujian ini dimasukkan untuk menggambarkan efek samping dari berbagai informasi tentang tanggapan responden terhadap survei yang diberikan kepada responden untuk mengukur pekerjaan siswa yang sebenarnya. Setelah mengumpulkan informasi yang dikumpulkan, akan dilakukan dengan menggunakan strategi pengujian kuantitatif yang jelas dengan tarif menggunakan SPSS 22. Dari penelusuran informasi tentang pekerjaan yang sebenarnya, siswa mendapatkan skor (mean) sebesar 31, standar deviasi (SD) sebesar 7,30. sebelumnya spesialis membedah sosial ekonomi responden yang diidentifikasi dengan jenis kelamin dan data tentang masalah medis responden.

Persentase responden yang telah menjawab jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT).

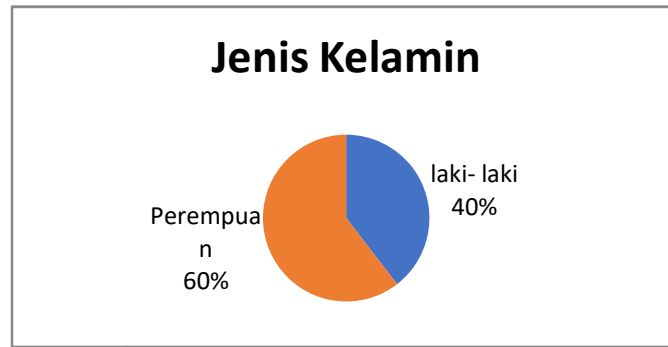
Tabel 6 : Persentase Responden yang Memberikan Jawaban

Jenis Kelamin	Jumlah
laki- laki	17
Perempuan	26
Jumlah	43

Setelah setiap informasi terkumpul, tahap selanjutnya adalah menyelidiki informasi tersebut dengan tujuan agar informasi tersebut dapat mencapai suatu kesimpulan. Metode investigasi informasi dalam penelitian ini telah menggunakan strategi investigasi informasi yang menarik secara kuantitatif. Langkah langkah yang ditempuh dalam penggunaan teknik analisis adalah sebagai berikut :

- Memberikan tabulasi/table jawaban angket dari responden
- Membuat skor jawaban dengan ketentuan yang telah ditetapkan
- Menentukan skor yang telah diperoleh dari tiap-tiap responden
- Menjumlah skor jawaban yang diperoleh dari tiap-tiap responden
- Memasukkan skor tersebut kedalam rumus

Untuk mengetahui persentase yang lebih jelas dapat dilihat pada gambar:



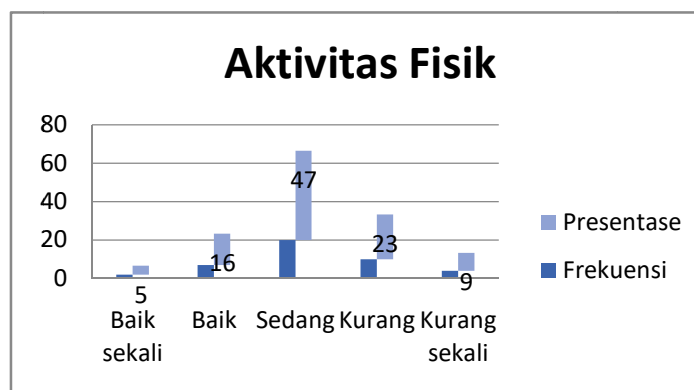
Gambar 1. Persentase Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan Gambar 1, penulis dapat simpulkan bahwa persentase jenis kelamin responden Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan jawaban terhadap angket/kuesioner yang tersebar 43 orang pada jenis kelamin laki-laki 17 orang dan pada jenis perempuan 26 orang. Data aktifitas fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, dapat disajikan pada Tabel 7. sebagai berikut:

Tabel 7 :Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa UMKT

No	Interval	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1,5 SD$	$X > 67$	Baik sekali	2	5
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$60 < X \leq 67$	Baik	7	16
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$52 < X \leq 60$	Sedang	20	47
4	$M - 1,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$45 < X \leq 60$	Kurang	10	23
5	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 45$	Kurang sekali	4	9
Jumlah				43	100

Apabila ditampilkan dengan bentuk grafik, maka data aktivitas fisik mahasiswa tampak pada gambar berikut :



Gambar 2. Tingkat aktivitas Fisik Mahasiswa UMKT

Berdasarkan Gambar 2, dari 43 siswa terlihat bahwa pekerjaan siswa yang sebenarnya berada pada klasifikasi sangat tidak berdaya sebesar 9%, pada kelas kurang sebesar 23%, pada kelas sedang sebesar 47%, pada kelas besar sebesar 16% , di kelas sangat baik sebesar 5%. Dengan demikian, secara normal cenderung terlihat bahwa tingkat keaktifan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur berada pada klasifikasi sedang.

DISKUSI

Berdasarkan tabel dan diagram di atas, terlihat bahwa tingkat keaktifan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) tergolong sedang yang akan mendapatkan tingkat efek samping tertinggi sebesar 47% dari 43 responden yang memberikan tanggapan terhadap survei yang telah disampaikan.

Tinggi rendahnya tingkat aktivitas fisik mahasiswa dalam mengikuti latihan olahraga dapat melalui minat mahasiswa untuk meningkatkan kebutuhan, keinginan dan harapan mahasiswa. Jika mahasiswa memiliki aktivitas yang tinggi saat latihan akan didapatkan hasil yang maksimal.

Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai jenis pengembangan tubuh yang disampaikan oleh otot dan dapat menciptakan penggunaan energi yang sangat besar dan dapat dipartisi menjadi kelompok-kelompok ringan, sedang, dan substansial. Semua yang telah dilakukan membutuhkan energi yang bergantung pada gerakan masing-masing otot yang berfungsi. (Habut, Nurmawan, dan Wiryanthini, 2018: 46). Menyatakan bahwa istilah kerja sebenarnya sama sekali berbeda dari latihan dan permainan. Aktivitas fisik adalah tindakan yang dapat mencakup beberapa upaya dan pengembangan aktual langsung yang dapat mengkonsumsi kalori dan dapat membuat tubuh seseorang bekerja lebih giat dari yang diharapkan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian penyelidikan informasi dan pengujian spekulasi, maka akibat umum dari pemeriksaan ini dapat diselesaikan sebagai berikut:

1. Contoh aktivitas fisik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pada umumnya sedang.
2. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa lebih tinggi pada mahasiswa yang memiliki kepastian lebih baik.
3. Dilihat dari tingkat keaktifan kerja siswa dengan tingkat kurang 9%, kelas kurang sebesar 23%, klasifikasi sedang sebesar 47%, klasifikasi besar sebesar 16%, umumnya kelas sangat baik sebesar 5%,
4. Dilihat dari derajat orientasi seksualnya dengan kadar 40% untuk pria, dan 60% untuk wanita.

SARAN DAN REKOMENDASI

Saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa peneliti menyarankan untuk dapat lebih sering beraktivitas fisik agar mahasiswa universitas muhammadiyah kalimantan timur memiliki kesehatan fisik yang kuat dan selalu bugar jasmani dan rohani.
2. Bagi pihak Universitas muhammadiyah Kalimantan timur, peneliti menyarankan untuk lebih memperhatikan mahasiswa agar selalu melakukan aktivitas fisik minimal Senam yang di Program setiap minggunya oleh pihak kampus, agar mahasiswa tetap sehat dan bugar untuk menjalani masa Perkuliahan.
3. Bagi Peneliti yang ingin melanjutkan penelitian tentang Aktivitas Fisik agar dapat menggunakan Metode Penelitian lain agar memungkinkan penelitiannya memiliki data yang lebih akurat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Kalimantan timur karena sudah mengadakan proyek KDM (Kerja Sama Dosen Mahasiswa). Terima kasih kepada dosen pembimbing penulis bapak Januar Abdilah Santoso, S.Pd., M.Or. yang sudah membimbing saya dari awal masa perkuliahan sampai akhir skripsi dan jurnal di terbitkan.

REFERENSI

- Adicondro, N., Purnamasari, A., Psikologi, F., & Dahlan, U. A. (2012). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii. *Humanitas*, 8(1), 17–27.
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Andriyani, F.D. (2014). Physical activity guidelines for children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol. 10, No. 1.
- Baloch, S., Baloch, M. A., Zheng, T., & Pei, X. (2020). The coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. In *Tohoku Journal of Experimental Medicine*.
- Depkes RI. (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Info Datin
- Ding, D., Lawson, KD, Kolbe-Alexander, TL, Finkelstein, EA, Katzmarzyk, PT, van Mechelen, W., dkk. (2016). Beban ekonomi dari aktivitas fisik: analisis global penyakit tidak menular utama. *Lancet* 388, 1311–1324.
- Guthold, R., Stevens, GA, Riley, LM, dan Bull, FC (2018). Tren di seluruh dunia dalam aktivitas fisik yang tidak mencukupi dari tahun 2001 hingga 2016: analisis gabungan dari 358 survei berbasis populasi dengan 1,9 juta peserta. *Bola Lancet. Sembuh*. 6
- Habut, Nurmawan, & Wiryanthini. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, Volume 2, Nomor 1.

- Hall, G., Laddu, DR, Phillips, SA, Lavie, CJ, dan Arena, R. (2020). Kisah dua pandemi: bagaimana COVID-19 dan tren global dalam ketidakaktifan fisik dan perilaku menetap saling memengaruhi? *Prog. Kardiovaskular. Dis*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19). Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lee, I.-MM, Shiroma, EJ, Lobelo, F., Puska, P., Blair, SN, Katzmarzyk, PT, dkk. (2012). Pengaruh aktivitas fisik pada penyakit tidak menular utama di seluruh dunia: analisis beban penyakit dan harapan hidup. *Lancet* 380, 219–229.
- Lim, SS, Vos, T., Flaxman, AD, Danaei, G., Shibuya, K., Adair-Rohani, H., dkk. (2012). Sebuah penilaian risiko komparatif beban penyakit dan cedera disebabkan 67 faktor risiko dan kelompok faktor risiko di 21 wilayah, 1990-2010: analisis sistematis untuk beban global studi penyakit 2010. *Lancet* 380, 2224-2260.
- Organisasi Kesehatan Dunia (2018). *Ketidaktifan Fisik: Masalah Kesehatan Masyarakat Global* . Tersedia online di: <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/inactivity-global-health-problem/en/> (diakses 24 Oktober 2020).
- Peake, J. M., Neubauer, O., Walsh, N. P., & Simpson, R. J. (2017). Recovery of the immune system after exercise. In *Journal of Applied Physiology*.
- Peeri, N. C., Shrestha, N., Rahman, M. S., Zaki, R., Tan, Z., Bibi, S., Baghbanzadeh, M., Aghamohammadi, N., Zhang, W., & Haque, U. (2020). The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: what lessons have we learned? *International Journal of Epidemiology*.
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukendra, D. M. (2015). Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue. *Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue*, 5(2), 57–65.
- Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 6–7.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., 55 Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45.