

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang berlokasi di Jalan Lingkar Selatan, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan ini merupakan salah satu program studi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yang alamat kantornya terletak di Gedung Siti Walidah Lt.4. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta ini telah menyandang akreditasi A.

Di Program Studi Ilmu Keperawatan sendiri memiliki jumlah mahasiswa aktif yang terdiri dari angkatan 2014 hingga angkatan 2017. Dengan rincian jumlah mahasiswa per angkatan sebagai berikut angkatan 2014 berjumlah 109 mahasiswa/i, 2015 berjumlah 110 mahasiswa/i, 2016 berjumlah 105 mahasiswa/i dan 2017 berjumlah 116 mahasiswa/i untuk total jumlah keseluruhan mahasiswa/i dari angkatan 2014 – 2017 berjumlah 440 mahasiswa/i. Pada penelitian ini peneliti mengambil 15% dari total populasi yang ada sehingga didapatkan jumlah sebanyak 66 responden dalam penelitian ini. Dari 66 responden di penelitian ini

mahasiswa/i banyak yang tinggal di kost, mengendarai motor saat akan pergi ke kampus, dan tidak memiliki riwayat merokok.

Di Program Studi Ilmu Keperawatan ini mahasiswa paling banyak adalah berjenis kelamin perempuan dibanding laki-laki. Sehingga, dalam penelitian ini peneliti memiliki jumlah responden perempuan lebih banyak dibanding responden laki-laki yang bisa kita lihat pada tabel 4.1. Di Program Studi Ilmu Keperawatan khususnya di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta ini memiliki jadwal perkuliahan yang cukup padat hampir satu minggu penuh kegiatan yang telah di terapkan seperti perkuliahan umum, tutorial, skill lab, biomedis serta adanya tambahan kegiatan ekstra kurikuler mahasiswa/i yang beberapa mahasiswa mengikutinya. Dari hal itu disini peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik terutama pada usia yang termasuk pada rentang remaja akhir yaitu usia 18-21 tahun yang saat ini berada pada tahun pertama dan terakhir perkuliahan.

2. Gambaran Karakteristik Responden

Data demografi responden Mahasiswa/i di Program Studi Ilmu Keperawatan UMY berdasarkan sampel penelitian sebanyak 66 responden dibedakan seperti pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1
Distribusi gambaran karakteristik responden penelitian pada usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY (n=66)

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	18	37,27
	Perempuan	48	72,73
	Total	66	100
2	Usia		
	18 – 21 tahun	66	100
	Total	66	100

Sumber Data Primer: 2018

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik responden yang berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 48 responden (72,73%) dan yang berjenis laki-laki terdapat 18 responden (37,27%) serta untuk karakteristik berdasarkan usia dalam penelitian ini adalah usia remaja akhir dengan rentang usia berkisar dari 18 – 21 tahun sebanyak 66 responden (100%) dari total 66 responden.

3. Gambaran aktivitas fisik pada usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan UMY berdasarkan Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik di usia remaja akhir di PSIK FKIK UMY berdasarkan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) sebagai berikut:

Tabel 4.2
Distribusi gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* pada usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan UMY (n=66)

Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Jumlah Mahasiswa	Persentase Jumlah Responden	Rata-rata Nilai GPAQ	
			Aktivitas	<i>Sedentary</i>
Tinggi	11	16,67%	78,73%	21,27%
Sedang	36	54,54%	61,86%	38,14%
Rendah	19	28,79%	25,79%	74,21%
Total	66	100		

Sumber Data Primer: 2018

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian menunjukkan mahasiswa mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dengan jumlah responden yaitu 36 responden (54,54%) dengan rata-rata nilai GPAQ untuk aktivitas 61,86% dan 38,14% waktu *sedentary*. Kategori tingkat aktivitas tinggi sebanyak 11 responden (16,67%) dengan rata-rata nilai GPAQ 78,73% waktu aktivitas dan 21,27% untuk waktu *sedentary*. Kategori tingkat aktivitas rendah terdapat 19 responden (28,79%) dengan rata-rata nilai GPAQ 25,79% untuk waktu aktivitas dan 74,21% untuk aktivitas *sedentary*.

4. Gambaran aktivitas fisik pada usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan UMY berdasarkan instrumen *Metabolic Equivalent* (MET)

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia remaja akhir di PSIK FKIK UMY berdasarkan instrumen *Metabolic Equivalent* (MET) adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3
Distribusi gambaran *Metabolic Equivalent* pada usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan UMY (n=66)

Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Jumlah Mahasiswa	MET Mean \pm SD	Persentase (%)
Tinggi	27	10233 \pm 8797	40.91
Sedang	23	1691 \pm 832	34.85
Rendah	16	115 \pm 139	24.24
Total	66		100

Sumber Data Primer: 2018

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui dari jumlah keseluruhan responden sebanyak 66 responden terdapat 27 orang (40,91%) memiliki tingkat aktivitas tinggi dengan rata-rata nilai MET \pm SD adalah 10233 \pm 8797 kemudian terdapat 23 responden (34,85%) dengan kategori tingkat aktivitas fisik sedang dengan rata-rata nilai MET \pm SD adalah 1691 \pm 832 lalu diikuti oleh 16 orang (24,24%) yang memiliki tingkat aktivitas rendah dengan rata-rata nilai MET \pm SD 115 \pm 139.

5. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik berdasarkan Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan UMY berdasarkan karakteristik responden

a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada usia remaja akhir di PSIK FKIK UMY berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Distribusi hasil tingkat aktivitas fisik pada usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan UMY dengan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase Jumlah Responden	Persentase Nilai GPAQ		Kategori tingkat aktivitas fisik
			Waktu Aktivitas	Waktu <i>Sedentary</i>	
Laki-laki	17	25,76%	63,65%	36,35%	Sedang
Perempuan	49	74,24%	51%	49%	Sedang
Total Keseluruhan	66	100%			

Sumber Data Primer: 2018

Berdasarkan tabel 4.4 menjelaskan tentang gambaran tingkat aktivitas fisik dengan menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada usia remaja akhir berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa pada responden laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kategori aktivitas fisik yang sama yaitu

kategori sedang, laki-laki sejumlah 17 responden (25,76%) dengan nilai rata-rata GPAQ 63,65% untuk waktu melakukan aktivitas dan 36,35% untuk aktivitas *sedentary*. Responden perempuan sebanyak 49 responden (74,24%) juga memiliki tingkat aktivitas fisik sedang walaupun pada responden perempuan nilai rata-rata GPAQ di waktu aktivitas sebesar 51% dan 49% waktu *sedentary*, karena hal itu mayoritas responden perempuan dalam penelitian ini termasuk golongan tingkat aktivitas fisik sedang dikarenakan rata-rata nilai GPAQ waktu *sedentary* melebihi dari 40%.

6. Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) pada usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan UMY berdasarkan karakteristik responden

a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen *Metabolic Equivalent* (MET) pada usia remaja akhir di PSIK FKIK UMY berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 4.5
Distribusi hasil tingkat aktivitas fisik pada usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan UMY dengan menggunakan instrumen *Metaboliq Equivalent* (MET) berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Kategori Tingkat Aktivitas fisik	Frekuensi	MET Mean \pm SD	Persentase (100%)
Laki-laki	Tingkat aktivitas fisik tinggi	18	7506 \pm 10454	(27.27%)
Total		18		
Perempuan	Tingkat aktivitas fisik tinggi	48	3879 \pm 5476,6	(72.73%)
Total Keseluruhan		66		(100%)

Sumber Data Primer: 2018

Berdasarkan Hasil tabel 4.5 menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik menurut Instrumen *Metaboliq Equivalent* berdasarkan jenis kelamin laki- laki sebanyak 18 responden (27,27%) memiliki aktivitas fisik tinggi dengan nilai rata-rata MET \pm SD adalah 7506 \pm 10454 begitu pula dengan jenis kelamin perempuan dengan jumlah responden sebanyak 48 (72,73%) memiliki tingkat aktivitas kategori tinggi dengan nilai rata-rata MET \pm SD adalah 3879 \pm 5476,6.

7. Gambaran *Metabolic Equivalent* pada usia remaja akhir berdasarkan komponen pertanyaan pada Instrumen GPAQ

Hasil penelitian gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) berdasarkan komponen pertanyaan pada Instrumen GPAQ pada usia remaja akhir di PSIK FKIK UMY sebagai berikut:

Tabel 4.6
Distribusi hasil Rata-rata jumlah MET (*Metaboliq Equivalent*) pada usia remaja akhir bersadarkan komponen pertanyaan pada Instrumen GPAQ

	Komponen Pertanyaan GPAQ			
	P1-P6	P7-P9	P10-P15	P16
Hasil Rerata MET	1857 MET	263 MET	404 MET	366 (6'6'')

***Keterangan:**

- P1-P6 : Aktivitas saat belajar atau bekerja
- P7-P9 : Aktivitas transportasi aktif
- P10-P15 : Aktivitas olahraga atau rekreasi
- P16 : Aktivitas *sedentary* (kecuali tidur)

Hasil penelitian pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa usia remaja akhir atau biasa disebut dengan mahasiswa memiliki nilai rata-rata MET pada aktivitas belajar dan bekerja (P1-P6) sebesar 1857 MET menit/minggu, kemudian aktivitas transportasi aktif (P7-P9) sebesar 263 MET menit/minggu diikuti dengan aktivitas rekreasi (P10-P15) sebesar 404 MET menit/minggu, sedangkan untuk aktivitas *sedentary* rata-rata responden pada penelitian ini melakukan aktivitasnya kurang lebih selama 6 jam 6 menit/hari.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti Mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir yaitu usia 18–21 tahun (Yusuf, 2012). Dari total jumlah responden sebanyak 66 responden usia remaja akhir menunjukkan tingkat aktivitas fisik kategori sedang dimana kategori sedang memiliki total MET (>600 - <3000 MET/minggu). Sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Sudarmono (2013) mengatakan bahwa masa remaja merupakan suatu fase yang baik untuk meningkatkan kemampuan melakukan gerakan dalam hal olahraga maupun aktivitas fisik harian.

Dalam penelitian ini setelah di koreksi dari hasil jawaban kuisioner responden banyak melakukan aktivitas sedang dengan durasi kurang lebih 150 menit dalam seminggu kecuali aktivitas *sedentary*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu untuk kategori usia remaja akhir (mahasiswa) dengan umur >18 tahun setidaknya harus melakukan aktivitas fisik selama 150 menit dalam seminggu (*State Indicator Report on Physical Activity*, 2014).

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 48 responden dan laki-laki hanya berjumlah 18 responden perbedaan yang sangat signifikan dikarenakan jumlah mahasiwi di PSIK FKIK UMY memang lebih banyak daripada responden mahasiswa selain itu faktor yang mempengaruhi mengapa jumlah perbandingan responden laki-laki dan perempuan berbeda karena metode pengambilan jumlah responden dengan metode random atau acak.

Responden laki-laki memiliki tingkat aktivitas jauh lebih tinggi di banding perempuan karena pada dasarnya laki-laki lebih cenderung melakukan aktivitas tambahan seperti misalnya olahraga (futsal) sedangkan untuk perempuan menggunakan waktunya cenderung untuk melakukan aktivitas *sedentary* yaitu aktivitas yang tidak membutuhkan banyak gerak seperti contohnya membaca, santai atau menonton TV. Dari hal tersebut walaupun perbedaan jumlah responden laki-laki dan perempuan lebih banyak perempuan tidak bisa memungkiri bahwa laki-laki tetap memiliki tingkat aktivitas yang lebih tinggi seperti yang dikatakan dalam penelitian Hamrik (2014) yang mengatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat aktivitas 1,4 kali cenderung lebih tinggi dalam hal aktivitas dibandingkan perempuan.

Hal diatas di dukung pula dengan hasil penelitian yang tertera pada table 4.4 dan 4.5 dimana jenis kelamin laki-laki lebih tinggi atau lebih banyak melakukan aktivitas fisik dalam seminggu dibanding seorang perempuan.

2. Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Akhir di PSIK berdasarkan Instrumen GPAQ (*Global Physical Activity Questionnarre*)

Data yang diperoleh dari hasil pembahasan penelitian ini setelah dilakukan analisis data. Instrumen GPAQ (*Global Physical Activity Questionnarre*) telah dibagi menjadi beberapa komponen jenis aktivitas fisik yaitu terdiri dari aktivitas fisik saat belajar/bekerja (P1-P6), aktivitas transportasi (*transport active*) (P7-P9), aktivitas rekreasi atau olahraga (P10-P15), dan aktivitas *sedentary* (P16).

Hasil penelitian yang telah dilakukan pembahasan dapat kita ketahui pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa gambaran tingkat aktivitas fisik remaja akhir menurut instrument GPAQ yaitu aktivitas tinggi sebanyak 11 responden (16,67%) dengan rerata waktu aktivitas sebesar 78,73% dan waktu *sedentary* sebesar 21,27%, dimana seseorang yang melakukan aktivitas kategori tinggi diusia remaja akhir dapat mengurangi penyakit mental akut maupun kronis (Beauchamp, 2018). Aktivitas fisik sedang sebanyak 36 responden (54,54%) dengan waktu rata- rata aktivitas fisik sebesar 61,86% dan waktu rata- rata kegiatan *sedentary* sebesar 38,14%, dan untuk aktivitas rendah sebanyak 19

responden (28,79%) dengan rerata waktu aktivitas fisik sebesar 25,79% dan waktu sedentary sebesar 74,21%.

Hasil penelitian tersebut dapat kita simpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang sebanyak 36 responden dari 66 responden keseluruhan. Menurut Hamer dan Chida dalam penelitian Mueller *et al.* (2015) menyatakan bahwa jika seseorang melakukan aktivitas dengan tepat dapat mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler. Melakukan aktivitas yang aktif seperti contoh berjalan kaki yang dilakukan minimal 8 menit per hari akan menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam aktivitas fisik dan kesehatan (Rissel,2012). Hal tersebut juga telah sesuai dengan rekomendasi bahwa seseorang yang berusia 18 – 65 tahun memiliki tingkat aktivitas yang sedang (Haskell, 2007).

Mahasiswa dalam penelitian ini mayoritas melakukan aktivitas belajar dan ada beberapa mahasiswa sering membawa buku yang berat. Beberapa responden mahasiswa dalam penelitian ini sebagian juga melakukan kegiatan rumah tangga seperti mencuci pakaian, mencuci piring, memasak dan mengepel lantai. Hasil dari penelitian ini mahasiswa bisa diketahui melakukan hal tersebut karena mayoritas dari 66 responden tinggal di kos. Menurut *U.S Department of Health and Human Services* dalam Tsenkova (2017) Kegiatan rumah tangga juga merupakan salah satu alternatif seseorang bisa beraktivitas dan bisa mencapai jumlah aktivitas fisik sesuai rekomendasi. Dari hasil

penelitian Tsenkova (2017) didapatkan hasil bahwa 9% responden yang mencapai tingkat aktivitas fisik sesuai rekomendasi selalu melakukan kegiatan rumah tangga.

Hasil penelitian ini dapat kita ketahui untuk mahasiswa rata-rata melakukan aktivitas *sedentary* yaitu selama 6 jam 6 menit/hari. Aktivitas *sedentary* yang biasa mahasiswa lakukan biasanya adalah bermain *gadget*, menonton televisi, duduk santai, maupun membaca buku dan hanya membutuhkan sedikit pergerakan, ini sesuai dengan penelitian (Mandriyarini, 2017) yang mengatakan bahwa gaya hidup *sedentary* ini merupakan suatu aktivitas yang minim pergerakan dari tubuh seseorang. (Mandriyarini, 2017) dalam penelitiannya juga menyebutkan beberapa contoh dari kegiatan aktivitas yang biasa dilakukan oleh remaja diantaranya yaitu bermain games di komputer maupun di *gadget* dan menonton TV atau video dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik.

Norman et al mengatakan bahwa gaya hidup *sedentary* cenderung akan terus meningkat dan meluas dalam masyarakat berteknologi maju. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh (Maffeis C dan Gregory, 2009) bahwa perilaku atau aktivitas *sedentary* akan meluas di masyarakat berteknologi maju. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik akan mengalami penurunan dengan bertambahnya usia pada seorang remaja, usia 15 tahun ke atas akan memiliki waktu lebih santai

daripada remaja yang lebih muda salah satu contohnya yaitu remaja akhir yang tergolong dalam rentang usia 18- 21 tahun.

3. Pembahasan Instrumen MET

Hasil penelitian tentang gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia remaja akhir atau yang biasa disebut mahasiswa yaitu dengan rentang usia (18-21 tahun) sebanyak 66 responden di PSIK FKIK UMY mayoritas memiliki kategori tingkat aktivitas fisik tinggi yaitu sebanyak 27 responden (40.91%), kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 23 responden (34.85%) dan sebanyak 16 responden (24.24%) memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Dari hasil tersebut dapat kita ketahui bahwa mahasiswa/i di PSIK FKIK UMY memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi yang menurut penelitian dari Hamrik (2014) yang dimaksud dengan tingkat aktivitas tinggi adalah jika seseorang telah melakukan jenis aktivitas kombinasi antara aktivitas sedang dan berat atau olahraga berjalan dengan durasi waktu selama 7 hari dengan intensitas minimal 3000 MET/menit/minggu. Dari hal tersebut jika seseorang sudah melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi akan memiliki manfaat yang baik untuk masa sekarang maupun masa yang akan datang salah satu manfaatnya adalah dapat meningkatkan fungsi dan sendi otot agar tetap sehat, dapat menjaga dan meningkatkan kualitas tidur serta dapat mencegah penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular di kemudian hari (Nurmalina, 2011).

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa di PSIK FKIK UMY sebanyak 16 responden (24.24%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Tingkat aktivitas rendah yaitu adalah seseorang yang melakukan aktivitas fisik dengan nilai <600 MET menit/minggu dan cenderung beraktivitas *sedentary* atau menetap seperti duduk santai, menonton televisi, membaca buku, rekreasi menggunakan mobil atau bus (WHO, 2010).

Hal tersebut disebabkan karena saat ini banyak kemajuan di bidang teknologi seperti adanya *gadget* sehingga mahasiswa berdasarkan hasil *survey* pendahuluan banyak yang mengatakan sering bermain HP atau hanya bersantai dan hanya melakukan aktivitas fisik yang tidak terlalu membutuhkan gerak dan tenaga. Hal tersebut bila seseorang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dapat menimbulkan resiko obesitas lebih tinggi daripada seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi menurut (Budiyanto, 2002).

C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian

- a. Pengambilan data dilakukan dengan teknik penyebaran kuisioner sehingga bisa menghemat waktu serta bisa tercapai semua responden penelitiannya sesuai dengan teknik random yang telah dipilih melalui hasil kocokan oleh peneliti.

- b. Terdapat bantuan asisten dari setiap angkatan PSIK yang telah bersedia membantu dari proses apresepsi – hingga pengembalian dan pengecekan kuisioner sebelum di olah datanya.
- c. Penelitian ini hasilnya sesuai dengan rekomendasi bahwa seseorang yang memiliki usia dengan rentang 18 – 21 tahun atau dalam kategori remaja akhir mayoritas memiliki aktivitas kategori sedang dengan MET ($> 600 - < 3000$).
- d. Dari hal tersebut harapannya mahasiswa di PSIK FKIK UMY dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan aktivitas fisik agar dapat memiliki dampak yang baik untuk dikemudian hari yaitu terhindar dari penyakit tidak menular.

2. Kelemahan Penelitian

- a. Kuisioner di GPAQ ini hanya bisa diisi dengan menggunakan durasi waktu (jam atau menit) yang dilakukan responden.
- b. Kuisioner ini diberikan kepada responden melalui proses penyebaran kuisioner sehingga belum terlaui mendetail semua aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden hanya terjawab beberapa saja sesuai ketentuan pengisian kuisioner yang telah dibagikan.
- c. Belum diberikan seperti *logbook* untuk pengisian aktivitas fisik yang dilakukan responden, sebenarnya teknik ini bisa membantu peneliti dalam menganalisis data responden.