

**AKTIVITAS FISIK SELAMA *SOCIAL DISTANCING* PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN DI MASA PANDEMI *COVID-19*
ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA**

SKRIPSI



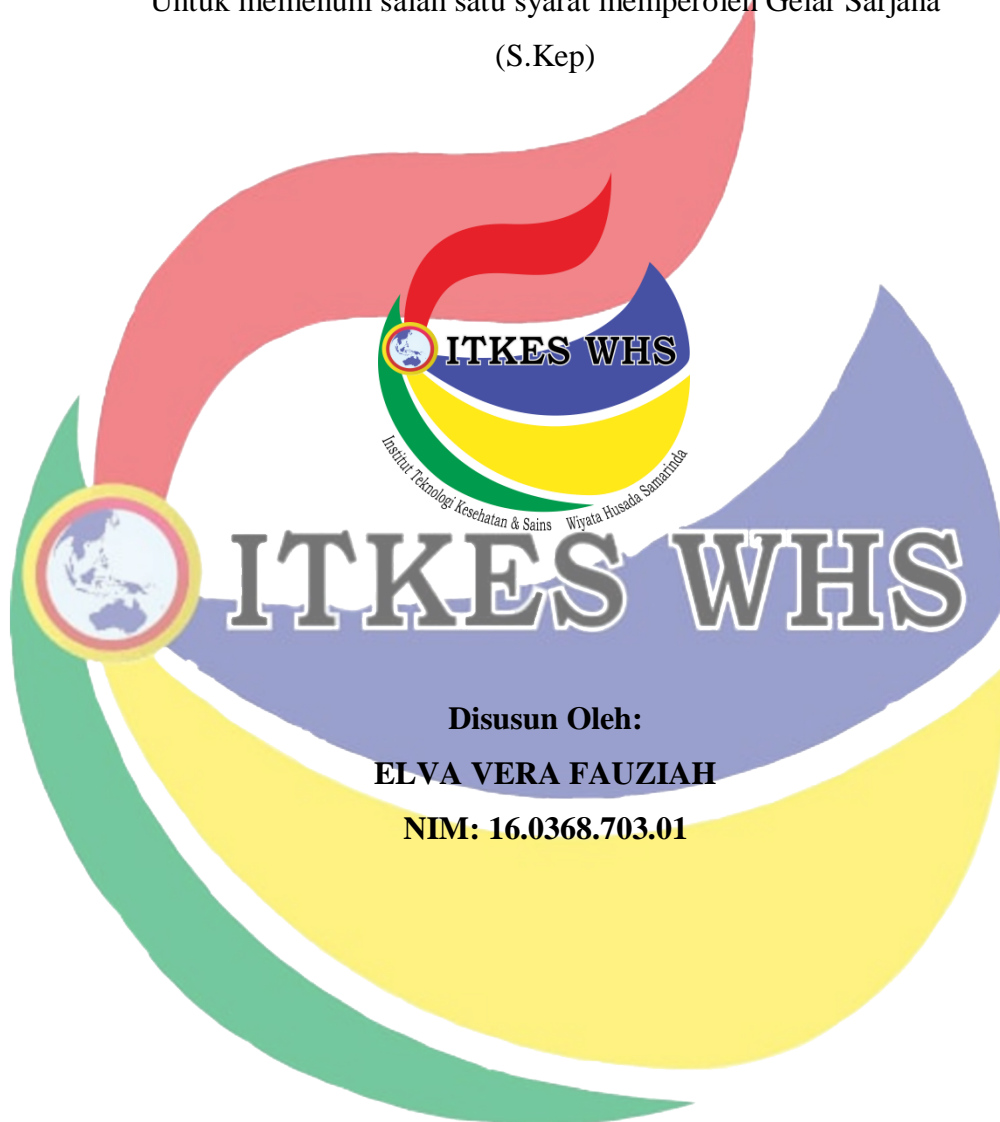
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

2020

**AKTIVITAS FISIK SELAMA *SOCIAL DISTANCING* PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN DI MASA PANDEMI *COVID-19*
ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA**

SKRIPSI

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
(S.Kep)



Disusun Oleh:

ELVA VERA FAUZIAH

NIM: 16.0368.703.01

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

2020

HALAMAN PENGESAHAN

**AKTIVITAS FISIK SELAMA *SOCIAL DISTANCING* PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN DI MASA PANDEMI COVID-19 ITKES
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Elva Vera Fauziah

16036870301

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Pada tanggal 12 Agustus 2020

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

1. **Ns. Annisa A'in, S.Kep., M.Kep**

NIK. 114104.90.14.057



2. **Ns. Chrisyen Damanik, S.Kep., M.Kep**

NIDN. 1124118301



3. **Ns. Sumiati Sinaga, S.Kep., M.Kep**

NIDN. 1117078201



4. **DR. Anik Puji Rahayu, S.Kp., M.Kep**

NIDN. 3417047201



Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

ITKES Wiyata Husada Samarinda



Ns. Kiki Hardiansyah Safitri, M.Kep., Sp.Kep.M.B

NIDN. 1128058801

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elva Vera Fauziah

NIM : 16.0368.703.01

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Aktivitas Fisik Selama *Social Distancing* Pada Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda.

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Samarinda, 5 Juni 2020

Yang membuat pernyataan



Elva Vera Fauziah

NIM: 16.0368.703.01

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat ALLAH SWT, karena berkat rahmat dan bimbingan-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Aktivitas Fisik Selama *Social Distancing* Pada Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda**”. Penulisan skripsi dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda.

Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan semua proses tepat pada waktunya. Oleh karena itu, perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Bapak H. Mujito Hadi, S.Pd, MM selaku Ketua Yayasan ITKES Wiyata Husada Samarinda.
2. Dr. Eka Anantha Sidaharta, SE, MM, AK, CA, CSRS, CSRA, CFA selaku Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda.
3. Ns. Kiki Hardiansyah, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep, MB selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Saamarinda
4. Ns. Sumiati Sinaga, S.Kep, M.Kep selaku dosen pembimbing I saya yang penuh semangat dan sabar dalam membimbing dan mengarahkan serta memberikan masukan-masukan yang sangat membantu serta ketelitian beliau dalam tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Dr. Anik Puji Rahayu, S.Kp, M.Kep selaku dosen pembimbing II saya yang selalu mengarahkan serta memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam proses bimbingan dan telah menyediakan waktu, tenaga serta pikiran untuk mengarahkan saya dan memberikan *suport* dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

6. Ns. Anisa A'in, S.Kep, M.Kep selaku penguji I saya yang selalu memberikan masukan-masukan dalam skripsi saya, serta menyediakan waktu dan tenaga untuk membimbing saya dalam menyelesaikan tugas akhir.
7. Ns. Chrisyen Damanik, S.Kep, M.Kep selaku penguji II saya yang telah memberikan saran, seta menyediakan waktu dalam membuat skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik hingga akhir.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda
9. Kepada orang tua saya tercinta, serta adik saya yang telah menjadi motivasi terbesar saya dalam penyelesaian tugas akhir ini, yang banyak mendoakan keberhasilan saya dan memberikan dukungan penuh baik moril maupun materil kepada saya.
10. Teman-teman seangkatan saya, sahabat saya yang sudah membantu dukungan penuh kepada saya dan semua yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.

Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas kebaikan kita semua dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat kepada pembacanya dan dapat dijadikan acuan terhadap penyusunan skripsi berikutnya.

Samarinda, 5 Juni 2020

Peneliti

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elva Vera Fauziah

NIM : 16.0368.703.01

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

dengan ini menyetujui dan memberikan hal kepada ITKES Wiyata Husada Samarinda atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Aktivitas Fisik Selama *Social Distancing* Pada Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). ITKES Wiyata Husada Samarinda berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 2 Oktober 2020

Yang membuat pernyataan

Elva Vera Fauziah

NIM: 16.0368.703.01

ABSTRAK

AKTIVITAS FISIK SELAMA *SOCIAL DISTANCING* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI MASA PANDEMI COVID-19 ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

Elva Vera Fauziah¹, Sumiati Sinaga², Anik Puji Rahayu³
E-mail: elva.vera1306@gmail.com¹, sumiatisinaga@stikeswhs.ac.id²,
rahayuanik@ymail.com³

Latar Belakang: *Corona virus disease* 2019 atau *Covid-19* ditetapkan WHO sebagai sebuah ancaman pandemi. Semakin tingginya angka kejadian *Covid-19*, membuat pemerintah mengeluarkan pemberlakuan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Salah satu bentuk kebijakan tersebut berupa penerapan *social distancing*, dimana hal ini berdampak pada aktivitas yang dilakukan oleh setiap orang terutama pada mahasiswa keperawatan, sehingga mahasiswa keperawatan kini banyak menghabiskan aktivitas fisik didalam rumah yang memiliki waktu luang cenderung lebih banyak. **Tujuan:** Untuk mendeskripsikan aktivitas fisik mahasiswa keperawatan selama *social distancing* di masa Pandemi *Covid-19*. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan rancangan *deskriptif* dan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 73 responden yang dipilih menggunakan teknik *startified random sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel adalah instrument. **Hasil:** Penelitian menunjukkan dari 73 responden, terdapat 25 responden yang melakukan aktivitas fisik sedang yaitu sebesar (34,2%), kemudian 25 responden melakukan aktivitas fisik berat yaitu sebesar (34,2%) dan 23 responden melakukan aktivitas rendah sebesar (31,5%). Berdasarkan distribusi jawaban, 30 responden menyatakan lebih banyak melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat <4 hari/minggu selama >30 menit/hari. **Kesimpulan dan saran:** Walaupun harus berada dirumah sebagian besar mahasiswa tetap melakukan aktivitas fisik, agar memberikan kebugaran dan kesehatan sehingga dapat meminimalkan efek buruk di masa depan.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Mahasiswa, *Social Distancing*, *Covid-19*

¹Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Mulawarman Samarinda

ABSTRACT

PHYSICAL ACTIVITY DURING SOCIAL DISTANCING IN NURSING STUDENTS IN THE PANDEMIC COVID-19 ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

Elva Vera Fauziah¹, Sumiati Sinaga², Anik Puji Rahayu³
E-mail: elva.vera1306@gmail.com¹, sumiatisinaga@stikeswhs.ac.id²,
rahayuanik@ymail.com³

Background: Corona virus disease 2019 or Covid-19 is determined by WHO as a pandemic threat. The higher the number of Covid-19 incidents, the government issued a large-scale social restriction (PSBB) policy. One form of this policy is the application of social distancing, where this has an impact on the activities carried out by everyone, especially nursing students, so that nursing students now spend a lot of physical activity in the house where they have more free time. **Purpose:** To describe the physical activity of nursing students during social distancing during the Covid-19 Pandemic. **Methods:** This study is a quantitative study, with a descriptive design and a cross sectional approach. The sample used was 73 respondents who were selected using the stratified random sampling technique. The measuring instrument used to measure the variable is an instrument. **Results:** The study showed that out of 73 respondents, there were 25 respondents who did moderate physical activity, namely (34.2%), then 25 respondents did strenuous physical activity, namely (34.2%) and 23 respondents did low activity (31, 5%). Based on the distribution of answers, 30 respondents stated that they did more heavy physical activity such as lifting heavy objects <4 days/week for> 30 minutes/day. **Conclusions and suggestions:** Even though they have to be at home, most students still do physical activity, in order to provide fitness and health so as to minimize future adverse effects.

Keywords: Physical Activity, Students, Social Distancing, Covid-19

¹ Student of Nursing Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

² Lecturer in Nursing Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

³ Lecturer in Nursing Study Program, Mulawarman University Samarinda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAN KEASLIAN TULISAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Penelitian Terkait	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Telaah Pustaka	12
1. Konsep Pandemi <i>Covid-19</i>	12
2. Konsep <i>Social Distancing</i>	15
3. Konsep Mahasiswa	19
4. Konsep Aktivitas Fisik	21
B. Konsep Teori Keperawatan	30
C. Kerangka Teori Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Rancangan penelitian	33
B. Kerangka Konsep Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional	37
F. Lokasi dan Waktu Penelitian	38
G. Sumber Data dan Instrumen Penelitian	39
H. Uji Instrumen	42
I. Prosedur Pengumpulan Data	43
J. Pengolahan dan Analisa Data	44

K. Etika Penelitian	47
L. Alur Penelitian	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
B. Hasil Analisa Univariat	50
C. Pembahasan	51
D. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET	26
Tabel 2.2 Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET	27
Tabel 2.3 Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik	28
Tabel 3.1 Perhitungan Jumlah Sampel	36
Tabel 3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	38
Tabel 3.3 Item Pertanyaan Valid dan Tidak Valid	42
Tabel 3.4 Uji Normalitas	46
Tabel 4.1 Distribusi Jawaban Responden	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	51



DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Konsep Teori Virginia Henderson	31
Skema 2.2 Kerangka Teori Penelitian Modifikasi dari Model Kebutuhan Dasar Manusia Virginia Henderson	32
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	33
Skema 3.2 Alur Penelitian	48



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Biodata Peneliti
- Lampiran 2 : Surat Balasan dari ITKES Wiyata Husada Samarina
- Lampiran 3 : Surat Izin Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data
- Lampiran 4 : Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Kuesioner Aktivitas Fisik
- Lampiran 9 : Rencana Penyusunan Tugas Akhir
- Lampiran 10 : Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 11 : Bukti Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia saat ini sedang terjadi sebuah pandemi yang mempunyai dampak cukup besar di semua sektor kehidupan manusia. *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan *Corona Virus Disease 2019* atau *Covid-19* sebagai sebuah ancaman pandemi. Pengertian pandemi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan wabah yang berjangkit serempak di mana-mana atau meliputi geografi yang luas (Ristyawati, 2020). Penyakit ini disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus* (SARS-COV-2), yang termasuk dalam keluarga besar *corona virus*, yang sama dengan penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) pada tahun 2003. *Corona virus* diperkirakan berasal dari hewan, seperti kelelawar dan lainnya, dan bisa menular dari hewan ke manusia, serta dari manusia ke manusia. Penularan antar manusia kemungkinan besar melalui percikan cairan saat berbicara, ketika meludah, bersin atau batuk. Manifestasi klinis biasanya muncul dalam 2 hari hingga 14 hari setelah paparan. Tanda dan gejala umum infeksi corona virus antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Pada kasus yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal dan bahkan kematian (Mulyono, *et al.*, 2020). Kasus ini muncul bermula terjadi di Wuhan, Tiongkok dan mulai menyebar ke hampir seluruh dunia. Penyebaran *Covid-19* ini sangat cepat dan tidak ada yang mampu memprediksi kapan berakhirnya pandemi *Covid-19* ini (Ristyawati, 2020).

World Health Organization (WHO) *China Country Office* melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada tanggal 7 Januari 2020, Cina mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru *corona virus* (*corona virus disease, Covid-19*). Pada tanggal 30 Januari 2020 *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC). Penambahan jumlah kasus *Covid-19*

berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran ke luar wilayah Wuhan dan negara lain. Sampai dengan 16 Februari 2020, prevalensi secara global dilaporkan 51.857 kasus konfirmasi di 25 negara dengan 1.669 kematian (CFR 3,2%). Rincian negara dan jumlah kasus sebagai berikut: China 51.174 kasus konfirmasi dengan 1.666 kematian, Jepang (53 kasus, 1 Kematian dan 355 kasus di *cruise ship* Pelabuhan Jepang), Thailand (34 kasus), Korea Selatan (29 kasus), Vietnam (16 kasus), Singapura (72 kasus), Amerika Serikat (15 kasus), Kamboja (1 kasus), Nepal (1 kasus), Perancis (12 kasus), Australia (15 kasus), Malaysia (22 kasus), Filipina (3 kasus, 1 kematian), Sri Lanka (1 kasus), Kanada (7 kasus), Jerman (16 kasus), Perancis (12 kasus), Italia (3 kasus), Rusia (2 kasus), *United Kingdom* (9 kasus), Belgia (1 kasus), Finlandia (1 kasus), Spanyol (2 kasus), Swedia (1 kasus), UEA (8 kasus) dan Mesir (1 Kasus) (WHO, 2020).

Kasus positif *Covid-19* di Indonesia sendiri, pertama kali di laporkan 2 kasus positif *Covid-19* pada tanggal 2 maret 2020. Pada tanggal 15 April 2020 kasus konfirmasi ada di angka 4.839 orang, dimana rasio kematian sebesar 9.5% (459 orang), PDP yang dalam perawatan sebanyak 3.954 orang dan pasien sembuh 426 orang, 34 provinsi telah dinyatakan terinfeksi *Covid-19*, dimana ada 5 provinsi dengan kasus konfirmasi lebih dari 100 orang (DKI Jakarta, Jabar, Jatim, Banten Jateng, dan Sulsel), DKI Jakarta terbesar dengan 2.335 kasus terkonfirmasi Pandemi *Covid-19*. Pemerintah Indonesia saat ini sedang bekerja keras mengurangi angka penularan dan angka kematian infeksi ini setiap harinya. Salah satu upaya yang ditempuh adalah pemberlakuan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Salah satu bentuk implementasi kebijakan tersebut adalah penerapan *social distancing* (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Social distancing merupakan suatu upaya untuk membatasi kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berkelompok dengan cara memperlebar jarak antar individu dan membatasi aktivitas di luar rumah sebagai upaya menurunkan peluang penularan penyakit (Hodgetts, *et al.*, 2014). Implikasi kebijakan *social distancing* tersebut secara kontekstual di lapangan dapat berupa himbauan yaitu penutupan sekolah, tempat kerja, serta bekerja dari

rumah (*work from home*). Hal tersebut berdampak pada sektor pendidikan yang mengakibatkan pemberhentian aktivitas belajar di sekolah, membuat siswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan libur dari kegiatan tatap muka di sekolah. Begitu pula pada kegiatan Civitas Akademika dalam Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta yang membuat kegiatan aktivitas terkait perkuliahan mahasiswa pun terhambat, karena mengharuskan mereka untuk tetap berada dirumah dan melakukan kegiatan didalam rumah (Sudipan, *et al.*, 2020).

Mahasiswa dalam menjalani kegiatan aktivitas sehari-harinya tidak hanya terkait aktivitas perkuliahan saja, tetapi mahasiswa juga menjalani kegiatan-kegiatan lain diluar perkuliahan. Kegiatan yang dilakukan mahasiswa terkait dengan dirinya sendiri sebagai pribadi, sebagai bagian dari komunitasnya, serta bagian dari masyarakat dalam kodratnya sebagai makhluk sosial. Hal alokasi waktu setiap harinya, mahasiswa memiliki waktu luang yang cenderung lebih banyak dari pada kegiatan perkuliahan yang pada umumnya mencapai 10 jam/hari kini hanya lebih banyak menghabiskan kegiatan didalam rumah selama pandemi *Covid-19*, seperti kegiatan aktivitas fisik (Sholihin, 2015).

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga (pembakaran kalori), yang meliputi aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas di waktu luang dan olahraga, sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) (2010) yang dimaksud dengan aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa henti. Aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan penggunaan energi 3-5 kal/menit, aktivitas fisik sedang penggunaan energi 5-7 kal/menit dan aktivitas fisik berat penggunaan energi >7 kal/menit. Noam Tamir, CSCS, pendiri TS Fitness di Amerika Serikat mengungkapkan jika sesungguhnya tidak ada durasi ideal untuk kita berolahraga. Semua tergantung pada tubuh dan tujuan masing-masing. WHO merekomendasikan bahwa anak usia 3-5 tahun dianjurkan untuk aktif sepanjang hari. Sementara anak-anak dan remaja usia 6-17 tahun dianjurkan melakukan olahraga intensitas moderat hingga tinggi setidaknya 60 menit per hari. Bagi usia dewasa yang lebih tua mendapatkan 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi, selama seminggu. Mereka juga harus melakukan kegiatan

yang fokus pada penguatan otot mereka dua kali per minggu. Menurut *America College of Sports Medicine (ACSM)*, kita harus berolahraga selama 150 hingga 250 menit per minggu untuk menurunkan berat badan, untuk memenuhi pedoman ACSM, kita cukup berolahraga 40 menit setiap hari. Jika kita mengikuti latihan olahraga dengan intensitas tinggi (*Hight Intensity Interval Training/HIIT*) cukup 20 menit (WHO, 2010).

Dampak kurang melakukan aktivitas fisik yaitu; menurunkan konsentrasi, meningkatkan resistensi insulin, gampang sakit, lebih sering kelelahan, mudah marah dan stress. Aktivitas fisik merupakan perilaku multidimensi yang kompleks. Banyak tipe aktivitas yang berbeda yang berkontribusi dalam aktivitas fisik keseluruhan; termasuk aktivitas pekerjaan, rumah tangga (contoh: mengasuh anak, bersih-bersih rumah), aktivitas waktu senggang (contoh: menari, berenang) dan transportasi (contoh: jalan kaki, bersepeda, berkerja dan sekolah) begitu juga pada mahasiswa yang melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari (Iqbal, 2017).

Aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengisi waktu luang. Contohnya adalah dengan melakukan kegiatan perorangan maupun berkelompok, baik kegiatan yang ringan, sedang atau berat. Setiap kegiatan tersebut melibatkan kegiatan fisik. Karena itu, kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengisi waktu luang secara umum dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik dan tidak seluruh waktu luang mahasiswa digunakan untuk melakukan aktivitas fisik (Sholihin, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Sudipan, *et al.* (2020) dengan judul Penentuan Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap *Social Distancing* Menggunakan Algoritma C4.5. Menunjukkan bahwa adanya pemahaman mahasiswa didalam mengetahui *social distancing* dan menerapkannya dalam kondisi saat ini. Hasil hal ini menunjukkan tingkat pemahaman mahasiswa pada STMIK STIKOM Indonesia bahwa telah dicapai target prediksi yaitu 192 keputusan Paham dan menerapkan, 47 keputusan Paham tapi tidak bisa menerapkan dikarenakan harus bekerja, 4 keputusan ragu-ragu dalam memahami dan melakukan *social distancing* berdasarkan klasifikasi dengan 8 aturan keputusan (rule), hasil akurasi 93,73%, dengan *class precision* yaitu

prediksi mahasiswa memahami *social distancing* (96,97%), mahasiswa memahami namun harus bekerja (100%) dan mahasiswa ragu-ragu (75,71%). Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa dengan status bekerja dan paham terhadap *social distancing* namun tidak bisa menerapkan dikarenakan harus melakukan aktivitas kerja, selanjutnya untuk mahasiswa dengan status tidak bekerja sangat ditentukan dari atribut. Maka dari itu dampak Media Informasi dapat mempengaruhi pemahaman dan penerapan mahasiswa terhadap kebijakan *social distancing* dalam kegiatan sehari-hari (Sudipan, *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Mei 2020 pada mahasiswa di ITKES Wiyata Husada Samarinda, didapatkan jumlah mahasiswa regular prodi keperawatan tingkat 2 sebanyak 89 mahasiswa. Peneliti melakukan wawancara melalui pengumpulan data via *online (whatsapp)* pada 10 mahasiswa, dengan cara mahasiswa menjawab beberapa pertanyaan dari peneliti yang mengajukan pertanyaan wawancara tentang kegiatan sehari-hari mengenai aktivitas fisik mahasiswa selama *social distancing*. Hasil dari wawancara tersebut didapatkan 10 mahasiswa mengatakan kegiatan aktivitas fisik di luar rumah terhambat karena adanya kebijakan pemerintah mengenai *social distancing*, sehingga membuat mereka tidak leluasa melakukan aktivitas luar rumah seperti sebelumnya. Karena kebijakan tersebut membuat mahasiswa harus berada dirumah, sehingga mereka hanya dapat melakukan kegiatan yang cenderung monoton seperti membereskan rumah selama 2-3 jam/hari, duduk di depan laptop selama 5-6 jam/hari untuk melakukan perkuliahan daring dan menghabiskan sisa waktu luang dengan kegiatan yang pasif seperti lebih banyak berbaring, terlebih ketika tidak ada perkuliahan beberapa mahasiswa mengisi waktu luang mereka dengan bermain games berjam-jam sambil menunggu waktu berbuka. 2 mahasiswa mengatakan menyempatkan waktu untuk melakukan kegiatan olahraga ringan seperti berjalan-jalan di samping rumah selama 10-15 menit, minimal 2 kali dalam seminggu pada sore hari dan 8 mahasiswa lainnya mengatakan tidak melakukan olahraga selama *social distancing* terlebih lagi karena bulan puasa yang membuat mereka malas untuk berolahraga. Masa ini

dinilai sebagai masa yang kritis karena diduga terjadi perubahan gaya hidup yang nyata seperti berkurang aktivitas fisik, bertambahnya aktivitas *sedentary* (aktivitas ringan dalam keadaan duduk) dan asupan energi melebihi keluaran energi.

Berdasarkan latar belakang atau uraian fenomena permasalahan diatas maka dari itu penelitian tertarik mengambil judul “Aktivitas Fisik Selama *Social Distancing* Pada Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda”.

B. Rumusan Masalah

Corona virus disease 2019 atau *Covid-19* ditetapkan WHO sebagai sebuah ancaman pandemi. Dampak yang di timbulkan salah satu upaya yang ditempuh adalah pemberlakuan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Salah satu bentuk implementasi kebijakan tersebut berupa *lockdown* dan penerapan *social distancing*, dengan diterapkannya *social distancing* yang akhirnya berdampak pada terhambatnya aktivitas mahasiswa didalam dan di luar kampus. Mahasiswa dalam hal ini menjalani aktivitas atau alokasi waktu setiap harinya, memiliki waktu luang yang cenderung lebih banyak dari pada kegiatan perkuliahan yang pada umumnya mencapai 10 jam/hari kini hanya lebih banyak menghabiskan kegiatan didalam rumah selama *Covid-19* seperti kegiatan aktivitas fisik.

Berdasarkan hal tersebut dan latar belakang dalam penelitian ini maka masalah yang akan diteliti adalah “apakah aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa keperawatan di masa Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk terdeskripsikan aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa keperawatan di masa Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi mahasiswa sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengetahui aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa keperawatan di masa Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa karena adanya pandemi *Covid-19*.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan menjadi sumber informasi tambahan bagi keperawatan dalam meningkatkan ilmu pengetahuan tentang aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa keperawatan di masa Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda.

c. Bagi pembaca

Hasil penelitian ini dapat menambah pemahaman pentingnya *social distancing* pada masa pandemi *Covid-19*, baik secara akademik maupun non akademik.

E. Penelitian Terkait

Dalam penelitian ini peneliti mengambil bahan pembelajaran dan masukan sebagai bahan perbandingan dalam menyelesaikan penulisan ini yang berkaitan dengan “Aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa keperawatan di Era Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda:

1. (Kango, *et al.*, 2016) melakukan penelitian yang berjudul Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Kebugaran Serta Hubungannya Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Alkhairaat Palu Tahun 2016. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan kebugaran pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Alkhairaat

palu dan membuktikan hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaraan. Metode penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional study*, diambil 74 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Alkhairaat secara random sederhana dari 292 mahasiswa fase akademik. Besar sampel ditentukan berdasarkan rumus Slovin. Penentuan tingkat aktivitas fisik berdasarkan kuesioner Baecke dan dilakukan pengukuran tingkat kebugaran berdasarkan *Harvard step tes*, dilakukan analisis deskriptif uji hipotesis dengan uji korelasi chi square pada batas kemaknaan 5%. Hasil penelitian, (1) didapatkan Mahasiswa yang bugar (85,1%) dan yang tidak bugar (14,9%). (2) didapatkan mahasiswa yang aktif dalam menjalankan aktivitas fisik (63,5%) dan yang tidak aktif (36,5%). (3) terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kebugaran $p=0.00$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Alkhairaat palu tahun 2016. Perbedaan dari penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif dan uji hipotesis dengan uji korelasi chi square dan menggunakan sampel *proporsional stratified random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana semua angkatan memiliki keterwakilan untuk dijadikan sampel penelitian. Persamaan dari penelitian ini adalah jenis penelitian yang di pakai peneliti yaitu kuantitatif, peneliti menggunakan pendekatan *cross sectional*, variabel yang digunakan mengenai aktivitas fisik, dan responden yang digunakan adalah pada mahasiswa kesehatan.

2. (Sholihin, *et al.*, 2015) melakukan penelitian yang berjudul Analisis Aktivitas Fisik dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa Fakutlas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dalam memanfaatkan waktu luang. Jenis penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah jenis deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data adalah dengan wawancara dan observasi langsung yang didukung dengan

dokumen terkait. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan waktu luang $\frac{1}{2}$ sampai 1 jam sehari untuk belajar dan sebanyak 15 orang yang menggunakan waktu luang 3 sampai 4 jam dalam sehari untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Kesimpulan penelitian terhadap pemanfaatan waktu luang mahasiswa lebih banyak digunakan untuk aktivitas fisik yang durasinya lebih lama dari aktivitas belajar. Perbedaan dari penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, peneliti menggunakan pengumpulan data adalah dengan wawancara dan obeservasi langsung dari tempat penelitian, yaitu peneliti meneliti di Samarinda dan peneliti sebelumnya meneliti di Semarang. Persamaan pada penelitian ini adalah dari variabel mengenai aktivitas fisik dan responden yang digunakan adalah pada mahasiswa.

3. (Riskawati, *et al.*, 2018) melakukan penelitian yang berjudul Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya dan pengaruh usia, jenis kelamin, kondisi tempat tinggal, aktivitas organisasi/kepanitiaan dan tingkat pengetahuan terhadap tingkat aktivitas fisik tersebut. Penelitian observasional ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 90 orang responden mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UB tahun 2014-2016 yang memasuki tahun pendidikan kedua, ketiga dan keempat. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner standar GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) oleh WHO. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Dari hasil analisis didapatkan 60% responden memiliki aktivitas fisik yang rendah. Faktor usia, jenis kelamin, kondisi tempat tinggal, aktivitas organisasi dan tingkat pengetahuan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik. Perbedaan dalam penelitian ini adalah peneliti sebelumnya menggunakan sampel *purposive sampling*,

tempat penelitian yang akan dilakukan di Samarinda, penelitian sebelumnya dilakukan di Malang, tujuan dari peneliti sebelumnya untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan metode penelitian. Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain *cross sectional*, peneliti menggunakan variabel aktivitas fisik dan responden yang digunakan pada mahasiswa kesehatan.

4. (Faruque, *et al.*, 2018) melakukan penelitian yang berjudul *Effectiveness of Workplace Social Distancing Measures in Reducing Influenza Transmission: a systematic review*. Penelitian ini menjelaskan bahwa, peneliti melakukan tinjauan sistematis untuk menilai bukti bahwa *social distancing* di tempat kerja non-kesehatan mengurangi atau memperlambat penularan influenza. Metode yang dilakukan menggunakan MEDLINE, *Embase*, *Scopus*, perpustakaan *Cochrane*, *Psycinfo*, CINAHL, NIOSHTIC-2 dan EconLit untuk mengidentifikasi studi yang diterbitkan dalam bahasa Inggris. Ekstraksi data dilakukan secara independen. Hasil dari penelitian ini lima belas studi, mewakili 12 responden dan tiga epidemiologis, memenuhi kriteria kelayakan. Studi epidemiologis menunjukkan bahwa jarak sosial dikaitkan dengan pengurangan penyakit seperti influenza *social distancing* hanya menghasilkan pengurangan median 23% dalam tingkat serangan influenza kumulatif pada populasi umum. Pengurangan dalam tingkat serangan kumulatif lebih jelas ketika *social distancing* di tempat kerja dikombinasikan dengan intervensi nonfarmasi atau farmasi lainnya. Efektivitasnya diperkirakan menurun dengan nilai angka reproduksi dasar yang lebih tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Studi pemodelan mendukung jarak sosial di tempat kerja non-kesehatan, tetapi ada kekurangan studi epidemiologi yang dirancang dengan baik. Perbedaan dari penelitian ini adalah metode yang digunakan MEDLINE, *Embase*, *Scopus*, perpustakaan *Cochrane*, *Psycinfo*, CINAHL, NIOSHTIC-2 dan EconLit. Persamaan dari penelitian sebelumnya adalah menggunakan variabel mengenai *social distancing*.

5. (Nurhalimah, 2020) melakukan penelitian yang berjudul Upaya Bela Negara Melalui Sosial Distancing dan Lockdown Untuk Mengatasi Wabah *Covid-19*. Penelitian ini menjelaskan bahwa Karena banyak warga Indonesia yang terkena dampak penularan virus ini. Karenanya, pemerintah berinisiatif untuk mengambil kebijakan *work from home* selama 14 hari guna mengantisipasi penularan wabah *corona* ini. Data yang didapat berasal dari beberapa peraturan, seperti peraturan Gubernur DKI Jakarta dan beberapa peraturan dan kebijakan lainnya, serta fenomena yang terjadi di lapangan. Hasil penelitian menyatakan bahwa Indonesia sudah mengalami kondisi dimana kekhawatiran masyarakat terhadap *Covid-19* cukup besar, sehingga diperlukan kebijakan pemerintah untuk melakukan *lockdown*, sebagai upaya memutus mata rantai penyebaran virus *corona Covid-19*. Perbedaan dari penelitian ini adalah responden yang digunakan pada masyarakat, tempat peneliti, metode yang digunakan. Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan variabel mengenai *social distancing*.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Pandemi Covid-19

a. Definisi Virus Corona

Corona virus (CoV) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). *Corona virus Disease (Covid-19)* adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. *Corona virus* adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Severe acute respiratory syndrome corona virus 2 (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama *corona virus* adalah jenis baru yang menular ke manusia. Walaupun lebih banyak menyerang lansia, virus ini sebenarnya bisa menyerang siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, hingga orang dewasa, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Infeksi *corona virus* disebut *Covid-19 (Corona Virus Disease 2019)* dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

b. Cara Virus Corona Menyebar

Karena *Covid-19* adalah penyakit baru, banyak aspek mengenai bagaimana penyebarannya sedang diteliti. Penyakit ini menyebar selama kontak dekat, seringkali oleh tetesan kecil yang dihasilkan selama batuk, bersin atau berbicara. Tetesan ditularkan dan

menyebabkan infeksi baru, ketika dihirup oleh orang-orang dalam kontak dekat (1 hingga 2 meter, 3 hingga 6 kaki). Mereka diproduksi selama bernafas, namun karena mereka relatif berat, mereka biasanya jatuh ke tanah atau permukaan. Berbicara dengan suara keras melepaskan lebih banyak tetesan dari pada pembicaraan normal. Sebuah penelitian di Singapura menemukan bahwa batuk yang tidak tertutup diterbitkan pada bulan Maret 2020 berpendapat bahwa saran tentang jarak tetesan mungkin didasarkan pada penelitian tahun 1930-an yang mengabaikan efek dari udara yang dihembuskan lembab yang hangat di sekitar tetesan dan bahwa batuk atau bersin yang tidak terbuka dapat berjalan hingga 8,2 meter (27 kaki) (Nazwa, 2020).

Setelah tetesan jatuh ke lantai atau permukaan, mereka masih dapat menginfeksi orang lain, jika mereka menyentuh permukaan yang terkontaminasi dan kemudian mata, hidung atau mulut mereka dengan tangan yang tidak dicuci. Pada permukaan, jumlah virus aktif berkurang dari waktu ke waktu hingga tidak lagi menyebabkan infeksi. Secara eksperimental, virus dapat bertahan di berbagai permukaan selama beberapa waktu, (misalnya tembaga atau kardus selama beberapa jam dan plastik atau baja selama beberapa hari). Permukaan mudah didekontaminasi dengan desinfektan rumah tangga yang membunuh virus di luar tubuh manusia atau di tangan. Khususnya, bagaimanapun desinfektan atau pemutih tidak boleh ditelan atau disuntikkan sebagai tindakan perawatan atau pencegahan, karena ini berbahaya atau berpotensi fatal.

c. Gejala Virus Corona

Menurut Nazwa (2020) gejala awal infeksi *corona virus* atau *Covid-19* bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul

ketika tubuh bereaksi melawan *corona virus*. Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi *corona virus*, yaitu:

- 1) Demam (suhu tubuh diatas 38°C)
- 2) Batuk
- 3) Sesak napas

Gejala-gejala *Covid-19* ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar *corona virus*. Demam adalah gejala yang paling umum, meskipun beberapa orang yang lebih tua dan mereka yang memiliki masalah kesehatan lainnya mengalami demam di kemudian hari, dalam satu penelitian, 44% orang mengalami demam ketika mereka datang ke rumah sakit, sementara 89% mengalami demam di beberapa titik selama dirawat di rumah sakit.

Gejala umum lainnya termasuk batuk, kehilangan nafsu makan, kelelahan, sesak napas, produksi dahak dan nyeri otot dan sendi. Gejala seperti mual, muntah dan diare telah diamati dalam berbagai persentase. Gejala yang kurang umum termasuk bersin, pilek atau sakit tenggorokan.

d. Pencegahan Virus Corona

Sampai saat ini, belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus Corona atau *Covid-19*, oleh sebab itu, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan Anda terinfeksi virus ini (Nazwa, 2020), yaitu:

- 1) Terapkan *physical distancing*, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain dan jangan dulu ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak.
- 2) Gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan.

- 3) Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.
- 4) Jangan menyentuh mata, mulut dan hidung sebelum mencuci tangan.
- 5) Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat.
- 6) Hindari kontak dengan penderita *Covid-19*, orang yang dicurigai positif terinfeksi *corona virus*, atau orang yang sedang sakit demam, batuk atau pilek.
- 7) Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
- 8) Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

2. Konsep *Social Distancing*

a. Definisi *Social Distancing*

Social distancing merupakan suatu upaya untuk membatasi kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berkelompok dengan menjaga jarak antar individu (Hodgetts, *et al.*, 2014). *Social distancing* itu sendiri adalah bahwa masyarakat diminta untuk menghindari hadir di pertemuan besar atau kerumunan orang. Seseorang tidak diperkenankan untuk berjabat tangan serta menjaga jarak dengan orang lain sekitar 6 kaki (2 meter). Artinya ada ruang yang cukup antara satu orang dengan orang lain sehingga menghilangkan rute transmisi virus.

Penerapan *social distancing* bisa juga dalam beberapa tahap yaitu penutupan sekolah, tempat bekerja serta bekerja dari rumah (*work from home*). *Social distancing* sangat penting dalam melakukan mitigasi penyebaran pandemi dan mengurangi kemungkinan penyebaran.

b. Manfaat *Sosial Distancing*

Manfaat dari *social distancing*, yaitu sebagai berikut:

1) Untuk Mengurangi Resiko Penyebaran *Covid-19*

Sebab satu cara penularan *corona virus* dengan droplets yang secara tidak sadar dapat dikeluarkan oleh orang lain disekitar.

2) Melakukan *social distancing* berarti anda dapat melakukan segala rutinitas anda dari rumah, dengan begitu secara tidak langsung kondisi finansial anda akan jauh lebih dapat diatur.

3) Menekan Polusi

Adanya himbauan *social distancing*, maka aktivitas manusia yang menyebabkan polusi dapat berkurang dengan drastis. Karena, segala aktivitas yang dapat dikerjakan dari rumah mampu mengurangi rutinitas manusia yang menyebabkan kerusakan lingkungan.

4) Lebih Dekat dengan Orang Terdekat

Social distancing membuat waktu untuk beraktivitas dirumah menjadi lebih panjang. Hal tersebut dapat menjadi momen yang tepat untuk mengisi waktu bersama orang terdekat dirumah. Anda dapat melakukan berbagai kegiatan yang positif bersama keluarga. Seperti melakukan olahraga bersama hingga membersihkan perabotan rumah bersama.

5) Waktu untuk Hobi

Selama dirumah, maka anda akan memiliki waktu yang lebih. Gunakan waktu tersebut untuk melakukan hobi yang selama ini tertunda akibat dari kesibukan anda.

6) Pola Tidur

Manfaat lain yang dapat diperoleh selama *social distancing* adalah anda dapat memperbaiki pola tidur yang selama ini kurang teratur.

7) Waktu untuk Olahraga

Tubuh yang sehat adalah tubuh yang sering melakukan aktivitas fisik, dengan melatih tubuh melalui olahraga, maka sistem daya

tahan tubuh perlahan juga akan meningkat, dengan melakukan *social distancing* anda dapat memiliki waktu lebih untuk berolahraga.

8) Bersantai

Waktu yang selama ini lebih banyak digunakan untuk beraktivitas diluar rumah akan lebih banyak dihabiskan didalam rumah, anda dapat meluangkan waktu lebih banyak untuk melakukan relaksasi.

c. Persiapan untuk Melakukan *Social Distancing*

Beberapa hal yang perlu anda persiapkan sebelum menjalani *social distancing* atau pembatasan sosial (Stockholm, 2020), yaitu:

1) Merencanakan Kegiatan

Anda mungkin sudah terbiasa beraktivitas, misalnya belanja, tanpa perlu khawatir ramai atau tidaknya tempat yang anda kunjungi. Namun, di masa pembatasan sosial ini, hal tersebut harus direncanakan ulang. Pasanya, berkunjung ke tempat ramai akan meningkatkan risiko anda terjangkit *corona virus*. Jika anda memang harus datang ke tempat umum, pilihlah waktu berkunjung di luar jam sibuk. Misalnya, ketika anda ingin membeli kebutuhan rumah di pusat perbelanjaan, datanglah di siang hari pada hari biasa dan bukan di akhir pekan.

2) Menyediakan Obat-obatan yang Diperlukan

Jika anda menderita penyakit tertentu dan sedang menjalani pengobatan, pastikan anda memiliki persediaan obat yang biasa anda gunakan. Hal ini perlu dilakukan agar anda tidak perlu pergi ke rumah sakit atau ke apotek jika obat tersebut habis.

3) Memenuhi Kebutuhan Harian

Persiapkan stok makanan, sabun, disinfektan dan kebutuhan sehari-hari lainnya dalam jumlah yang secukupnya. Hindari *punic buying* atau membeli barang secara berlebihan. Jika anda dan anggota keluarga anda sehat, tidak perlu menyiapkan stok

masker. Saat membeli makanan, pilih dan konsumsilah makanan bergizi seimbang yang dapat memperkuat daya tahan tubuh, seperti buah-buahan dan sayuran, kemudian simpan makanan yang sudah anda beli di dalam wadah yang bersih dan letakkan di kulkas.

4) Mempersiapkan Akses Internet

Jika anda harus belajar atau bekerja dari rumah, akses internet tentu merupakan hal penting yang perlu anda persiapkan. Agar proses belajar atau bekerja tetap lancar, sediakanlah *Wi-fi* atau kuota internet yang cukup dan memiliki kecepatan yang stabil. Selain untuk membantu anda belajar atau bekerja, internet juga bisa anda manfaatkan untuk mencari informasi terbaru perihal situasi wabah *corona virus* atau menjalankan aplikasi *online* untuk keperluan sehari-hari. Kesadaran anda dalam menjaga kebersihan dan menjalankan upaya pencegahan *corona virus* memiliki peran yang sangat besar dalam mengatasi wabah *Covid-19*. Mulailah menerapkan *social distancing* dari sekarang demi melindungi diri anda, keluarga dan orang lain.

d. Langkah-langkah Pentingnya Menerapkan *Social Distancing*

Langkah-langkah pentingnya untuk menerapkan *sosial distancing* (Stockholm, 2020), yaitu:

- 1) Tidak berpergian keluar rumah.
Seluruh aktivitas, termasuk bekerja, beristirahat, belajar dan beribadah dilakukan di dalam rumah masing-masing.
- 2) Menjaga kontak dengan teman, keluarga dan selalu menjaga jarak minimal 1 meter saat berinteraksi jika dengan orang lain. Batasi waktu interaksi paling lama 15 menit, jarang lupa untuk menggunakan masker.
- 3) Hindari untuk berkumpul, misalnya; untuk makan bersama.
- 4) Pantau suhu tubuh harian dan perhatikan apakah anda mengalami gejala *Covid-19*.

- 5) Jalani perilaku hidup bersih dan sehat dengan rutin mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, membersihkan rumah dan kamar masing-masing dengan disinfektan setiap hari dan menjalani pola makan sehat.
- 6) Manfaatkan aplikasi kesehatan untuk mendapatkan informasi terkini tentang *Covid-19* atau berkonsultasi dengan dokter untuk memantau kondisi anda.
- 7) Segera hubungi dokter atau fasilitas layanan kesehatan terdekat jika anda mengalami gejala *Covid-19* yang semakin memberat seperti demam tinggi dan sesak napas.

3. Konsep Mahasiswa

a. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Menurut Kamus Bahasa Indonesia (KBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi.

Mahasiswa juga dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

b. Ciri-ciri Mahasiswa

Mahasiswa dapat dikategorikan sebagai pelajar dewasa. Ciri-ciri mahasiswa adalah sebagai berikut:

- 1) Memiliki cukup banyak pengetahuan dan pengalaman yang relevan dengan apa yang mereka pelajari sekarang dan mampu mentransfer pengetahuan dan pengalamannya itu pada proses belajar.
- 2) Memiliki sikap, gaya berpikir dan cara-cara menjalankan tugas yang relatif menetap sebagai ciri khas masing-masing serta yang akan memudahkan mereka menghadapi situasi dan tuntutan baru.
- 3) Mereka dapat dan senang diberi kesempatan untuk bertanggung jawab.

c. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Menurut Anwar (2017), peran dan fungsi mahasiswa adalah sebagai berikut:

- 1) *Guardian of Value*
Mahasiswa sebagai penjaga nilai-nilai masyarakat yang kebenarannya mutlak: kejujuran, keadilan, gotong royong, integritas, empati dan lainnya. Mahasiswa dituntut mampu berpikir secara ilmiah tentang nilai-nilai yang mereka jaga. Bukan hanya itu saja, mahasiswa juga sebagai pembawa, penyampai, serta penyebar nilai-nilai itu sendiri.
- 2) *Agent of Change*
Mahasiswa juga sebagai penerak yang mengajak seluruh masyarakat untuk bergerak dalam melakukan perubahan ke arah yang lebih baik lagi, dengan melalui berbagai ilmu, gagasan, serta pengetahuan yang mereka miliki. Bukan masanya lagi mahasiswa hanya diam dan tidak peduli dengan permasalahan bangsa dan negara, sebab dipundak merekalah (mahasiswa) titik kebangkitan suatu negara atau bangsa diletakan.

3) *Moral Force*

Mahasiswa dengan tingkat pendidikannya yang paling tinggi “diwajibkan” untuk memiliki moral yang baik pula. Tingkat intelektual seorang mahasiswa akan disejajarkan dengan tingkat moralitasnya. Ini yang menyebabkan mengapa mahasiswa menjadi kekuatan dari moral bangsa yang diharapkan dapat menjadi contoh dan penggerak perbaikan moral pada masyarakat.

4) *Social Control*

Mahasiswa melalui kemampuan intelektual, kepekaan sosial serta sikap kritisnya, diharapkan mahasiswa mampu menjadi pengontrol sebuah kehidupan sosial pada masyarakat dengan cara memberikan saran, kritik serta solusi untuk permasalahan sosial masyarakat ataupun bangsa.

4. Konsep Aktivitas Fisik

a. Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan fisik yang dilakukan oleh tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari misalnya bekerja (*occupational*), olahraga, merawat (*conditioning*), melakukan pekerjaan rumah atau aktivitas lain. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Menurut WHO (2010), aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi dan pembakaran kalori, dapat berupa olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari, dilakukan selama 10 menit tanpa henti. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia aktivitas fisik dinilai cukup bila dilakukan 30 menit setiap hari atau 3-5 hari dalam satu minggu. Aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan,

sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, misalnya berjalan kaki, tenis meja, golf, mengetik, membersihkan kamar dan berbelanja. Aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang cukup besar sehingga menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, misalnya bersepeda, ski, menari, tenis dan menaiki tangga. Sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya, misalnya basket, sepak bola, berenang dan angkat besi.

b. Manfaat Aktivitas Fisik

Menurut National Heart Lung and Blood Institute (NIH) (2015) manfaat aktivitas fisik secara teratur diantaranya:

1) Mengontrol Berat Badan

Aktivitas secara teratur dapat membantu mencegah kelebihan berat badan atau membantu mempertahankan penurunan berat badan. Aktivitas fisik dapat membakar kalori. Semakin intens aktivitas, semakin banyak kalori yang dibakar dan mempermudah melakukan tugas sehari-hari.

2) Menjaga Kesehatan dan Terhindar dari Penyakit

Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah atau mengelola berbagai masalah kesehatan termasuk stroke, penyakit metabolisme, kencing manis tipe 2, stress, kanker dan arthritis.

3) Meningkatkan Mood

Berjalan kaki selama 30 menit dapat membantu mengurangi stress dan emosional. Aktivitas fisik merangsang berbagai bahan kimia otak yang dapat membua lebih bahagia dan lebih santai. Lebih baik dalam penampilan serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan harga diri anda.

4) Meningkatkan Energi

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Latihan dan aktivitas fisik memberikan oksigen dan nutrisi ke jaringan dan membantu sistem kardiovaskular untuk bekerja lebih efisien. Ketika jantung dan paru-paru bekerja lebih efisien akan memiliki lebih banyak energi untuk menyelesaikan pekerjaan.

c. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Klasifikasi aktivitas fisik menjelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terhadap empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

1) Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan menurut Parkinson (Apriana, 2015) menjelaskan ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) Ketahanan (*Endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membantu kita lebih bertenaga, untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dipilih seperti:

- (1) Berjalan kaki, misalnya turunlah dari bus lebih awal menuju tempat kerja kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan 10 menit berjalan kaki menuju rumah
- (2) Lari ringan
- (3) Berenang, senam
- (4) Bermain tenis
- (5) Berkebun dan kerja

b) Kelenturan (*Flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- (1) Perenggangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki
- (2) Senam taichi, yoga
- (3) Mencuci pakaian, mobil
- (4) Mengepel lantai

c) Kekuatan (*Strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis, untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti *push-up*, naik turun tangga, angkat beban, *fitness* dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- (1) *Push-up*, pelajari teknik yang benar untuk mencegah otot dan sendi dari kecelakaan
- (2) Naik turun tangga
- (3) Angkat berat/beban
- (4) Membawa belanjaan
- (5) Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (*fitness*)

2) Frekuensi

Andriyani dan Wibowo (2015) mengatakan: “Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu”. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Contohnya seperti: seseorang siswa bersepeda ke sekolah setiap hari senin, rabu dan jum’at. Frekuensi fisik bersepeda yang dilakukannya tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

Andriyani dan Wibowo (2015) mengatakan: “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

4) Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang dan tinggi. Beberapa pengelompokan aktivitas fisik di antaranya:

a) Menurut (Erwinanto, 2017), menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

(1) Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, $\frac{1}{2}$ jam olahraga, serta sisanya $9\frac{1}{2}$ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

(2) Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang serta dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan

rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

(3) Kegiatan Berat

Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencakul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

b) Pengelompokan aktivitas fisik berdasarkan frekuensi denyut jantung menurut Kurpas *et al.* (Utomo, 2014) meliputi:

- (1) Tidak aktif < 96 kali/menit
- (2) Ringan 97-120 kali/menit
- (3) Sedang 121-145 kali/menit
- (4) Berat >145 kali/menit

c) Pengelompokan berdasarkan nilai *Metabolic Equivalent* (MET).

Metabolic equivalent (MET) adalah standar satuan yang digunakan untuk mengetahui jumlah oksigen yang digunakan tubuh ketika aktivitas. 1 MET = konsumsi energi (oksigen) yang digunakan saat duduk atau istirahat. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula. Untuk lebih jelasnya dapat melihat tabel di bawah ini:

Tabel 2.1 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET

Aktivitas Fisik	Konsumsi Oksigen (MET)
Tidak ada Aktivitas (diam)	<2.0
Ringan	2.0 - 3.5
Sedang	3.5 - 5.0
Tinggi	5.0 – 7.5
Sangat Tinggi	>7.5

Sumber : Miles (2007)

Berikut ini contoh pengelompokan intensitas aktivitas atau kegiatan sehari-hari berdasarkan *Metabolic Equivalent* (MET), sebagai berikut:

Tabel 2.2 Aktivitas atau Kegiatan berdasarkan MET

Aktivitas/Kegiatan	Intensitas	Jumlah MET
Menyetrika	Ringan	2.3
Menyapu	Ringan	2.5
Jalan-jalan (3 mph)	Sedang	3.3
Golf	Sedang	4.3
Renang	Tinggi	8.0
Lari (6 mph)	Tinggi	10.0

Sumber : Miles (2007)

Untuk dapat melihat jumlah *Metabolic Equivalent* (MET) dalam setiap aktivitas dapat dilihat di web: <https://epi.grants.cancer.gov/atus-met/met.php>.

Kriteria “aktif” adalah individu yang melakukan aktivitas fisik intensitas berat (tinggi) atau sedang atau keduanya, sedang kriteria “tidak aktif” adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik intensitas sedang maupun berat.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa

Menurut (Erwinanto, 2017) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada mahasiswa:

1) Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap Negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Belanda.

4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologiteknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Menurut Erwinanto (2017), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah:

a) Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologi tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan. Lebih jelasnya dapat dilihat tabel di bawah ini.

Tabel 2.3 Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik

Variabel	Hubungan dengan aktivitas fisik
Jenis kelamin	Anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan.
Usia	Aktivitas menurun seiring bertambahnya usia.
Kegemukan	Anak yang kegemukan cenderung lebih rendah aktivitasnya.

Sumber : (Erwinanto, 2017)

b) Faktor Psikologis

Faktor yang menyebabkan seseorang melakukan aktivitas fisik. Beberapa faktor tersebut adalah: (1) Mengetahui tentang bagaimana berlatih (2) Hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik (3) Niat untuk aktif (4) Sikap terhadap kegiatan dan (5) Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

c) Faktor Lingkungan

Lingkungan sosial seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif. Keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh besar. Orang tua merupakan orang yang dapat menjadi contoh bagi anak-anaknya. Timbulnya minat untuk aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang diberikan orang tuanya. Misalnya, mulai dari kecil anak sudah diajak untuk menyaksikan orang tuanya melakukan kegiatan olahraga. Pasti anak akan timbul minat untuk meniru dan mencontoh orang tuanya.

d) Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga. Kondisi lingkungan juga mempengaruhi, anak-anak di pedesaan akan lebih aktif bergerak dibanding anak-anak di perkotaan yang sudah menggunakan fasilitas seperti sepeda motor dan angkutan kota.

B. Konsep Teori Keperawatan

Virginia Henderson memandang pasien sebagai individu yang membutuhkan bantuan dalam mencapai kebebasan dan keutuhan pikiran dan tubuh. Dia menegaskan bahwa praktik yang dilakukan oleh perawat independen dari praktik dokter Henderson menegaskan pentingnya seni dalam

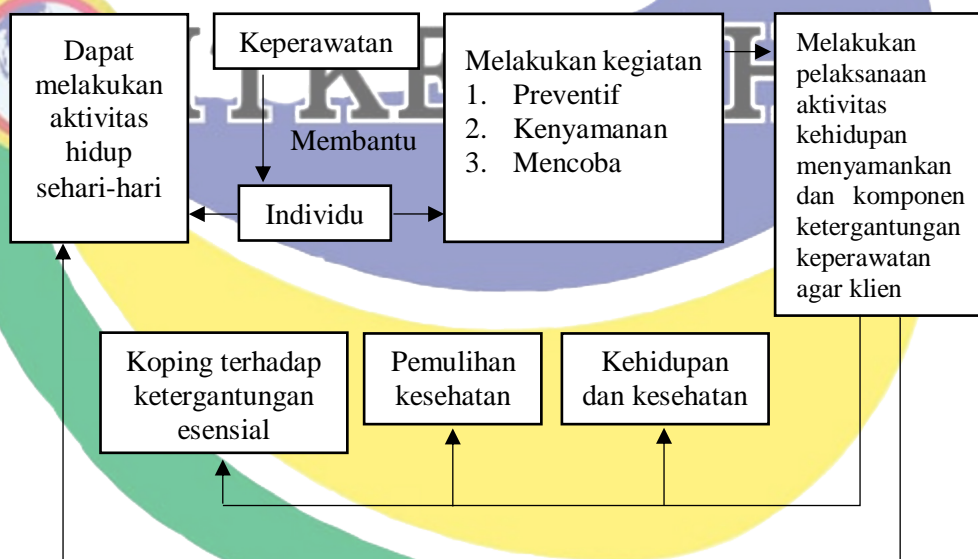
keperawatan dan mengenalkan 14 kebutuhan dasar manusia yang menjadi dasar asuhan keperawatan. Kontribusi Peplau meliputi mendefinisikan keperawatan, memperjelas otonomi fungsi keperawatan, menekankan tujuan hubungan yang saling ketergantungan dengan pasien, dan menciptakan konsep menolong diri sendiri. Konsep menolong diri sendiri yang diciptakan Henderson dipengaruhi oleh karya Abdallah dan Adam (Abdallah, Beland, Martin, & Martheney, 1960; Adam. 1980, 1991). Henderson telah memberikan kontribusi luar biasa kepada profesi keperawatan selama 60 tahun pelayanannya sebagai seorang perawat, pendidik, penulis dan peneliti (Alligood, 2014).

Definisi keperawatan oleh Henderson digunakan oleh ICN dan disebar luaskan; definisi ini pun digunakan di seluruh dunia. Didalam bukunya yang berjudul *'The Nature of Nursing: A Definition and Its Implications for Practice, Research, and Education'*, Henderson memperkenalkan 14 kebutuhan dasar manusia yang merupakan dasar dalam pemberian asuhan keperawatan yaitu:

1. Bernapas normal
2. Makan dan minum dengan cukup
3. Mengeluarkan buangan tubuh
4. Bergerak dan mempertahankan postur tubuh yang diinginkan
5. Tidur dan istirahat
6. Memilih pakaian yang sesuai; memilih antara memakai atau melepas pakaian
7. Mempertahankan suhu tubuh dalam batas normal dengan cara menyesuaikan pakaian dan modifikasi lingkungan
8. Mempertahankan kebersihan tubuh, berhias dengan pantas, dan melindungi kulit
9. Mencegah bahaya dilingkungan dan mecegah dari aktivitas membahayakan orang lain
10. Berkomunikasi dengan orang lain untuk mengungkapkan perasaan, kebutuhan, kekhawatiran dan pendapat
11. Beribadah sesuai keyakinan dirinya

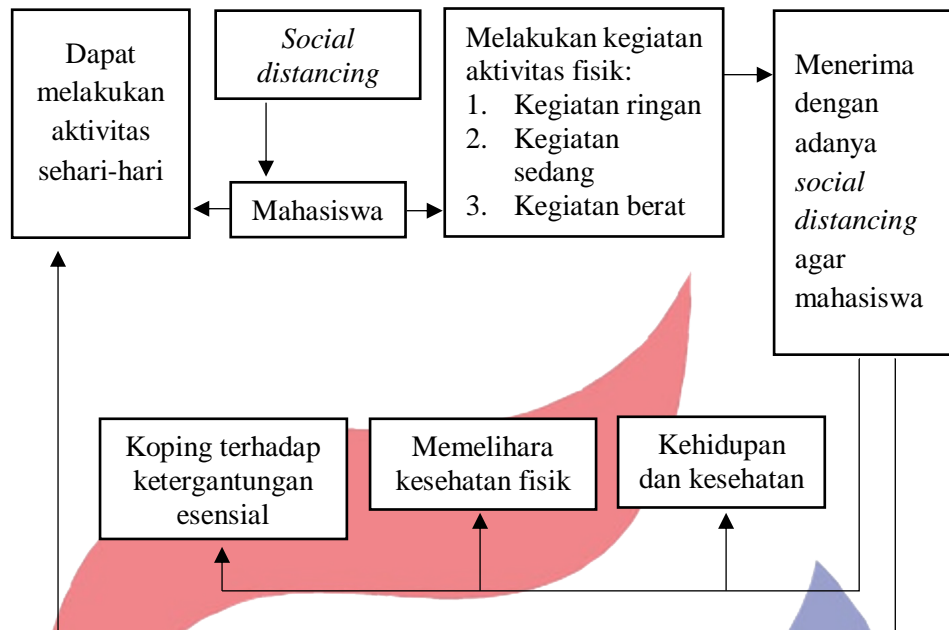
12. Bekerja sehingga merasa berprestasi
13. Bermain atau berpartisipasi dalam berbagai pilihan kegiatan rekreasi
14. Belajar, menemukan, atau memuaskan rasa ingin tau yang mendukung pengembangan diri dan kesehatan yang normal, serta menggunakan fasilitas kesehatan yang tersedia

Henderson mengidentifikasi 3 tahap hubungan perawat–pasien, yaitu saat perawat berperan sebagai: (1) pengganti bagi pasien, (2) penolong bagi pasien, (3) mitra bagi pasien. Melalui proses interpersonal, perawat harus sampai ‘kedalam kulit’ tiap pasiennya untuk mengetahui bantuan apa yang dibutuhkan (Harmer and Henderson, 1955, hal. 5). Meskipun Henderson percaya bahwa fungsi perawat dan dokter saling tumpang tindih, dia menegaskan bahwa perawat bekerja saling ketergantungan dengan tenaga kesehatan professional lainnya dan juga dengan pasien. Henderson mengungkapkan teorinya bahwa ‘kompleksitas dan kualitas pelayanan hanya dibatasi oleh imajinasi dan kompetensi perawat yang menafsirkannya (Alligood, 2014).



Skema 2.1 Kerangka Konsep Teori Virginia Henderson

C. Kerangka Teori Penelitian



Skema 2.2 Kerangka Teori Modifikasi dari Model Kebutuhan Dasar Manusia Virginia Henderson




BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif*. Jenis metode penelitian yang dipilih adalah *Deskriptif* pengertian dari suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2009). Menggunakan desain penelitian *cross sectional* yaitu dimana suatu peneliti menekankan pada pengukuran atau observasi data pada satu waktu untuk mengetahui aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa keperawatan di masa Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda.

B. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep adalah alat bantu peneliti untuk dapat menghubungkan hasil temuan dengan kerangka teori. Kerangka konsep dipakai sebagai landasan untuk berpikir dalam suatu penelitian (Nursalam, 2017). Penelitian ini, dari uraian konsep diatas maka kerangka konsep yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada skema berikut:



Aktivitas fisik mahasiswa selama
social distancing di masa Pandemi
Covid-19

Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang memenuhi kriteria dan mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tingkat II di ITKES Wiyata Husada Samarinda yang berjumlah 89 mahasiswa yang tersebar di 2 kelas.

2. Sampel Penelitian

Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Sampel penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tingkat II di ITKES Wiyata Husada Samarinda. Sampel dalam penelitian ini adalah di hitung dengan menggunakan rumus *Slovin* sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi yang diketahui

d^2 : Presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sample yang masih bisa ditolerir (0,05)

Dalam rumus Slovin ada ketentuan sebagai berikut:

Nilai d^2 : 0,1 (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai d^2 : 0,05 (5%) untuk populasi dalam jumlah kecil

Berdasarkan rumus diatas, maka didapatkan jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{89}{1 + 89(0,05)^2}$$

$$n = \frac{89}{1 + 89(0,0025)}$$

$$n = \frac{89}{1.22}$$

$$n = 72.95 \text{ Mahasiswa}$$

$n = 72.95$ dibulatkan menjadi 73. Sehingga dari hasil perhitungan dengan rumus tersebut dapat disimpulkan bahwa pengambilan sampel didalam penelitian ini sebanyak 73 mahasiswa keperawatan tingkat II di ITKES Wiyata Husada Samarinda.

3. Teknik Sampling dan Pemilihan Subjek Penelitian

a. Teknik Sampling

Teknik pengambilan data atau teknik sampling merupakan cara-cara yang digunakan dalam penelitian untuk mendapatkan sampel atau subjek penelitian yang mewakili keseluruhan populasi (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini menggunakan *proportionate stratified random sampling* (Nursalam, 2011), *proportionate stratified random sampling* merupakan teknik yang digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen, berstrata secara proporsional dan dapat di ambil secara acak. Pada penelitian ini cara pengacakan sampel dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Lucky Wheel*, dimana penelitian terlebih dahulu memasukan nama mahasiswa pada aplikasi tersebut, lalu melakukan pengacakan sampai jumlah sampel terpenuhi. Menentukan besarnya sampel pada setiap kelas dilakukan alokasi

poposional, agar sampel yang diambil lebih porposional (seimbang) dengan cara:

$$\text{Jumlah sampel tiap kelas} = \frac{\text{Jumlah sampel}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{Jumlah tiap kelas}$$

Berdasarkan data populasi yang diambil keperawatan tingkat II yang diambil maka pengambilan sampel ini harus dihitung setiap strata kelas. Perhitungan pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* disajikan dalam table dibawah.

Tabel 3.1 Perhitungan Jumlah Sampel

No	Kelas	Perhitungan	Jumlah Mahasiswa
1.	Keperawatan II A	$\frac{73}{89} \times 47 = 38.55$	39
2.	Keperawatan II B	$\frac{73}{89} \times 42 = 34.44$	34
Jumlah			73

Sumber : Data Primer, 2020

b. Kriteria Pemilihan Subjek Penelitian

Teknik pengambilan sample berdasarkan kriteria pemilihan yang telah ditetapkan, kriteria pemilihan subjek tersebut terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dan eksklusi dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan diteliti (Nursalam, 2016):

- a) Mahasiswa keperawatan tingkat II di ITKES Wiyata Husada Samarinda.
- b) Mahasiswa yang bersedia untuk berpartisipasi untuk menjadi responden dalam penelitian ini dibuktikan dengan penandatanganan lembar persetujuan atau *informed consent*.

- c) Mahasiswa yang berdampak pandemi *Covid-19*.
- 2) Kriteria Eksklusi
- Kriteria Eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi (Nursalam, 2016):
- a) Mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden.
 - b) Mahasiswa yang sedang sakit sehingga tidak mampu untuk mengisi *google form*.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap suatu (benda, manusia dan lainnya) menurut Soeparto, dkk dalam (Nursalam, 2017). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal. Menurut Nawawi (1996), variabel tunggal adalah himpunan sebuah gejala yang memiliki berbagai aspek atau kondisi di dalamnya yang berfungsi mendominasi dalam kondisi atau masalah tanpa dihubungkan dengan lainnya. Penggunaan variabel tunggal bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam merumuskan objek atau inti penelitian yang hanya terdiri dari satu objek penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Aktivitas Fisik.

E. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan. Karakteristik yang diamati (diukur) merupakan kunci definisi operasional, yang dapat diamati artinya memungkinkan penelitian untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek fenomena yang kemudian dapat diulangi oleh orang lain (Nursalam, 2017).

Tabel 3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Aktivitas Fisik	Kegiatan mahasiswa sehari-hari untuk melakukan aktivitas fisik seperti aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, aktivitas berat pada mahasiswa dalam satu minggu terakhir selama <i>social distancing</i> di masa pandemi <i>Covid-19</i> .	Kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dengan jumlah pertanyaan 27 item.	Kategori Aktivitas Fisik: 1. Rendah, jika: a. Tidak ada aktivitas b. Aktivitas tidak cukup untuk memenuhi kriteria sedang atau berat. c. Aktivitas <10 min/hari atau <600 MET-menit/minggu 2. Sedang, jika: a. Jika ≥ 3 hari aktivitas min 20 min/hari b. Jika ≥ 5 hari aktivitas sedang/berjalan ≥ 30 min/hari c. Jika ≥ 5 hari berjalan kombinasi, intensitas sedang/berat min >600-3000 MET-menit/minggu. 3. Berat, jika: a. Jika >3 hari aktivitas berat min >1500 MET-min/minggu b. Jika ≥ 7 hari berjalan kombinasi dengan aktivitas sedang/berat min >3000 MET-menit/minggu.	Ordinal

Sumber : (Annisa, 2017)

F. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di kampus ITKES Wiyata Husada Samarinda.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2020.

G. Sumber Data dan Instrument Penelitian

1. Sumber Data

a. Sumber data primer

Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan kepada pengumpulan data (Sugiyono, 2012). Data primer ini adalah lembar jawaban responden atau kuesioner tentang aktivitas fisik yang diberikan saat penelitian atau tanggapan responden melalui via *google form*. *Google form* merupakan alat yang berguna untuk membantu pengisian kuesioner secara *online*. *Form* tersebut juga dapat di hubungkan ke *excel* dengan cara di *download*. Selanjutnya tanggapan responden yang sudah di salin di *excel* akan menjadi data primer untuk proses *coding* sebelum dilakukan olah data.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang dikumpulkan oleh orang lain yang bukan subjek penelitian (Sugiyono, 2012). Data sekunder dalam penelitian ini adalah data dari pihak kampus ITKES Wiyata Husada Samarinda berupa jumlah keseluruhan mahasiswa keperawatan tingkat II.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data (Notoadmojo, 2012). Instrumen yang digunakan oleh peneliti berupa kuesioner yang di masukan dalam *google form*. Kuesioner adalah sebuah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi responden. Pada penelitian ini terdapat 1 kuisisioner, yaitu:

Kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *International Physical Activity Questional* (IPAQ) versi Bahasa Indonesia yang telah digunakan pada penelitian Annisa (2017). IPAQ merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir. IPAQ terdiri dari dua bentuk, yaitu bentuk singkat dan panjang. IPAQ

bentuk singkat meliputi berjalan dan aktivitas menetap baik sedang maupun berat. IPAQ bentuk panjang mengukur secara rinci aktivitas berjalan serta aktivitas sedang dan berat di empat situasi, yaitu pekerjaan, transportasi, halaman/kebun dan rumah tangan serta waktu luang.

Item-item dalam IPAQ telah menyediakan skor terpisah aktifitas fisik ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat. Komputasi dari total skor memerlukan perjumlahan durasi (menit) dan frekuensi (hari) dari kegiatan tersebut.

Data dari kuesioner IPAQ dipresentasikan dalam MET-menit (*Metabolic Equivalent of Task*) per minggu. *Metabolic Equivalent* (MET) adalah satuan yang digunakan untuk mengestimasi energi yang dikeluarkan dari setiap melakukan suatu aktivitas (Miles, 2007). Adapun nilai *Metabolic Equivalent* (MET) untuk melakukan aktivitas ringan adalah 3.3, aktivitas sedang adalah 4.0 dan aktivitas berat adalah 8.0 (IPAQ, 2005). Nilai MET dan rumus untuk menghitung MET-menit/minggu sebagai berikut:

- 1) MET-menit/minggu Aktivitas Ringan = $3.3 \times \text{durasi} \times \text{frekuensi}$
- 2) MET-menit/minggu Aktivitas Sedang = $4.0 \times \text{durasi} \times \text{frekuensi}$
- 3) MET-menit/minggu Aktivitas Berat = $8.0 \times \text{durasi} \times \text{frekuensi}$

Jadi derajat intensitas dinyatakan dalam MET-menit/minggu atau dalam rumus:

$$\text{MET level} \times \text{durasi (menit)} \times \text{frekuensi (hari/minggu)}$$

Contoh perhitungan untuk MET-menit/minggu untuk 30 menit, dan 5 kali per minggu:

- 1) Aktivitas Ringan = $3.3 \text{ MET} \times 30 \times 5 = 495 \text{ MET-menit/minggu}$
 - 2) Aktivitas Sedang = $4.0 \text{ MET} \times 30 \times 5 = 600 \text{ MET-menit/minggu}$
 - 3) Aktivitas Berat = $8.0 \text{ MET} \times 30 \times 5 = 1.200 \text{ MET-menit/minggu}$
- Total = 2.295 MET-menit/minggu

Jadi untuk menghitung skor digunakan rumus:

$$\text{Total MET-menit/minggu} = (\text{aktivitas ringan MET durasi} \times \text{frekuensi}) + (\text{aktivitas sedang} \times \text{durasi} \times \text{frekuensi}) + (\text{aktivitas berat} \times \text{durasi} \times \text{frekuensi}).$$

Berdasarkan data dari kuesioner IPAQ di presentasikan dalam MET-menit (*Metabolic Equivalent of Task*) per minggu (IPAQ, 2005). Skor aktivitas fisik yang dinyatakan dengan:

- a. Aktivitas ringan, kode : 1 (rendah), jika:
 - 1) Tidak ada aktivitas yang dilaporkan
 - 2) Beberapa aktivitas dilaporkan tetapi tidak cukup untuk memenuhi kriteria sedang dan berat.
 - 3) Kegiatan aktif <10 menit/hari atau <600 MET-menit/minggu.
- b. Aktivitas sedang, kode : 2, jika:
 - 1) Selama ≥ 3 hari melakukan kegiatan aktif minimal 20 menit/hari atau
 - 2) Selama ≥ 5 hari melakukan aktivitas intensitas sedang/berjalan, minimal 30 menit/hari atau
 - 3) Selama ≥ 5 hari/minggu melakukan berjalan kombinasi, intensitas sedang atau intensitas berat >600-3000 MET-menit/minggu.
 - 4) Jenis aktivitas fisik sedang merupakan jenis kegiatan aktivitas fisik dengan peningkatan denyut nadi dan napas yang lebih rendah dari aktivitas fisik berat, jenis aktivitas fisik sedang seperti: menyapu, mengepel, berjalan kaki dan sebagainya.
- c. Aktivitas berat, kode : 3, jika:
 - 1) Aktivitas berat >3 hari dengan total >1.500 MET-menit/minggu atau
 - 2) Selama ≥ 7 hari/minggu atau lebih, berjalan kombinasi dengan sedang/berat >3000 MET-menit/minggu.
 - 3) Jenis aktivitas berat adalah kegiatan yang secara terus-menerus melakukan kegiatan minimal 10 menit sampai meningkatnya denyut nadi dan napas lebih cepat dari biasanya (misalnya;

menimba air mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul dan sebagainya).

H. Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan tingkat kemampuan suatu instrumen untuk mengungkapkan sesuatu yang menjadi sasaran pokok pengukuran yang dilakukan dengan instrument tersebut (Arikunto, 2016). Suatu instrument dinyatakan *valid* jika instrumen tersebut mampu mengukur apa saja yang hendak diukur peneliti.

a. Hasil Uji Validitas Kuesioner Aktivitas Fisik

Uji valid dilaksanakan di ITKES Wiyata Husada Samarinda pada tingkat III, tanggal 13 Juli 2020 dengan jumlah 30 responden, dengan syarat nilai $r_{Hitung} \geq r_{Tabel}$ dengan ketentuan sebesar 0.374 dari 30 responden. Pada 27 item pertanyaan setelah dilakukan uji valid didapatkan item pertanyaan yang valid berjumlah 24 item pertanyaan dengan rentan r_{Hitung} 0.770-0.438 dinyatakan valid karena $r_{Hitung} \geq r_{Tabel}$. Item pertanyaan yang tidak valid berjumlah 3 item pertanyaan karena $r_{Hitung} \leq r_{Tabel}$.

Tabel 3.3 Item Pertanyaan Valid dan Tidak Valid

Item Pertanyaan Valid	Item Pertanyaan Tidak Valid
2, 3,4,5, 6,7, 8, 9,12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	1, 10, 11

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan program computer *SPSS for windows* versi 20. Uji reliabilitas sebuah instrumen dikatakan reliabel jika koefisien *alpha* lebih besar atau sama dengan 0,80 (Polit , 2012).

a. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil uji reliabilitas aktivitas fisik diperoleh *Cronbach's Alpha* sebesar 0.749 hingga instrument tersebut dinyatakan memiliki reliabilitas dengan taraf yang baik.

I. Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu person pendekatan subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2017). Teknik pengumpulan data digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara pemberian kuesioner. Langkah-langkah dalam pengumpulan data melalui proses sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Penelitian

- a. Peneliti menyusun proposal dan melakukan bimbingan
- b. Mengurus surat izin studi pendahuluan di kampus ITKES Wiyata Husada Samarinda
- c. Mengajukan surat izin studi pendahuluan di kampus ITKES Wiyata Husada Samarinda
- d. Penelitian menghubungi ketua Program Studi Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda untuk memperoleh izin pengambilan data
- e. Mengurus surat perizinan penelitian ke kampus ITKES Wiyata Husada Samarinda
- f. Tahap studi dokumentasi, studi pustaka, penyusunan proposal dan dilanjutkan dengan ujian proposal

2. Tahap pelaksanaan

- a. Menjelaskan pada responden tujuan penelitian.
- b. Mengajukan izin kesepakatan pada responden untuk menjadi sampel dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*Informed consent*) dan kuesioner bagi responden yang bersedia menjadi sampel peneliti.
- c. Menentukan responden sesuai dengan strata kelas, yaitu kelas A dan B atau sesuai dengan absen di tiap kelas.

- d. Memberikan lembar kuesioner mengenai aktivitas fisik dengan menggunakan metode melalui aplikasi *google form (online)* dimana didalam *google form* (<https://forms.gle/vM1eKJ1ombx6JksNA>) juga tersedia untuk pernyataan persetujuan menjadi responden. Cara membagikan link tersebut, yaitu menghubungi kating di tiap kelas A dan B, lalu memberikan link untuk mengisi kuesioner melalui *google from*. Kating tersebut membagikan di grup kelas masing-masing.
- e. Apabila ada kuesioner yang belum lengkap, peneliti menghubungi responden kembali untuk melengkapi.
- f. Setelah lembar kuesioner pada mahasiswa dikumpulkan selanjutnya di persiapkan untuk diolah dan dianalisa.

3. Tahap Penyelesaian

- a. Peneliti menyusun laporan hasil penelitian dan melakukan bimbingan.
- b. Peneliti mengikuti ujian hasil.

J. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Suatu penelitian, pengolahan data merupakan salah satu langkah yang penting. Data yang telah dikumpulkan dilakukan pengolahan data. Agar penelitian menghasilkan informasi yang benar, maka data diolah peneliti (Notoatmodjo, 2012).

a. Memeriksa Data (*Editing*)

Penelitian melakukan klasifikasi, kelengkapan data yang sudah terkumpul. Secara umum editing merupakan kegiatan pengecekan dan perbaikan koesioner via *google form*. Peneliti telah mengoreksi kembali data yang diperoleh, dengan hasil semua data lengkap dan dapat digunakan, jika ada data yang belum lengkap maka peneliti melengkapinya, setelah data lengkap peneliti melakukan pengkodean.

b. Memberi Kode (*Coding*)

Merupakan kegiatan pengkodean dimana mengubah data yang berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

Berdasarkan hasil penelitian skor jawaban yang diperoleh menurut Hidayat (2008). Peneliti memberikan kode, yaitu sebagai berikut:

- 1) Aktivitas fisik ringan mempunyai kode : 1
- 2) Aktivitas fisik sedang mempunyai kode : 2
- 3) Aktivitas fisik berat mempunyai kode : 3

c. Memasukkan Data (*Processing* atau *Entry data*)

Memproses data agar yang sudah di-*entry* dapat dianalisis. Salah satu program yang sudah umum digunakan untuk *entry* data adalah program *SPSS for Windows*. Peneliti memasukan data yang telah didapatkan selama penelitian kedalam *Software Microsoft Excel* yang meliputi nomor responden, tingkat II prodi keperawatan, jenis kelamin, usia dan hasil kumpulan data.

d. Scoring

Peneliti melakukan pengolahan data dan selanjutnya memberikan skor berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

e. Mengelompokkan Data (*Tabulating*)

Data disusun dalam bentuk *table* kemudian dianalisis, yaitu proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan.

f. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Cleaning (pembersihan data) kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak. Semua data yang sudah dimasukan kedalam computer dipastikan benar dan tidak ada kesalahan, maka dilanjutkan dengan analisa data menggunakan computer.

2. Analisa Data

Analisa data (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan kerangka konsep penelitian, penelitian ini terdapat variabel tunggal. Desain penelitian adalah *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Pengolahan data hanya mendeskripsikan atau menggambarkan hasil penelitian dibedakan berdasarkan satu varian, yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Hidayat A., 2013). Pada penelitian ini menggunakan *kolmogrov-Smirnov*, karena jumlah sampel lebih dari 50. Jika nilai $p > 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal dan yang digunakan nilai mean dan jika nilai $p < 0,05$ dinyatakan tidak berdistribusi normal maka menggunakan nilai median (Dahlan, 2014). Hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 3.4 Uji Normalitas

No	Variabel	N	P value
1.	Aktivitas Fisik	73	0,000

Berdasarkan tabel 3.4 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas menggunakan uji *kolmogrov-Smirnov* pada variabel aktivitas fisik didapatkan nilai p value 0,000 lebih kecil dari nilai ($p < 0,05$) sehingga data tidak berdistribusi normal.

b. Analisis Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau medeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisa univariat tergantung dari jenis datanya. Untuk data yang bersifat numerik digunakan nilai mean atau rata-rata, median, standar deviasi (Notoadmodjo, 2012). Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui frekuensi dan presentase aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa di masa Pandemi Covid-19 ITKES Wiyata Husada Samarinda. Pengambilan data menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

P : Presentase yang dicari (%)

F : Frekuensi responden untuk setiap pertanyaan yang ada

N : Jumlah responden

K. Etika Penelitian

Selama penelitian berlangsung, penelitian memperhatikan prinsip etik. Adapun prinsip-prinsip etik yang dilakukan peneliti perhatikan, yaitu:

1. *Otonomy* (Kemandirian)

Merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan (*Informed consent*). *Informed consent* tersebut dijelaskan ke dalam *google form* terlebih dahulu untuk memastikan apakah responden bersedia atau tidak berpartisipasi dalam penelitian. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang dilakukan, jika responden bersedia berpartisipasi dalam penelitian maka harus memilih bersedia. Responden yang menolak untuk ikut dalam penelitian tidak dipaksa untuk mengikuti penelitian dan tetap menghormati haknya.

2. *Anonymity* (Tanpa nama)

Setiap responden memiliki hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebiasaan individu. Nama responden tidak dicantumkan pada lembar penelitian, setiap responden hanya mencantumkan inisial saja.

3. *Non-maleficience* (Tidak merugikan)

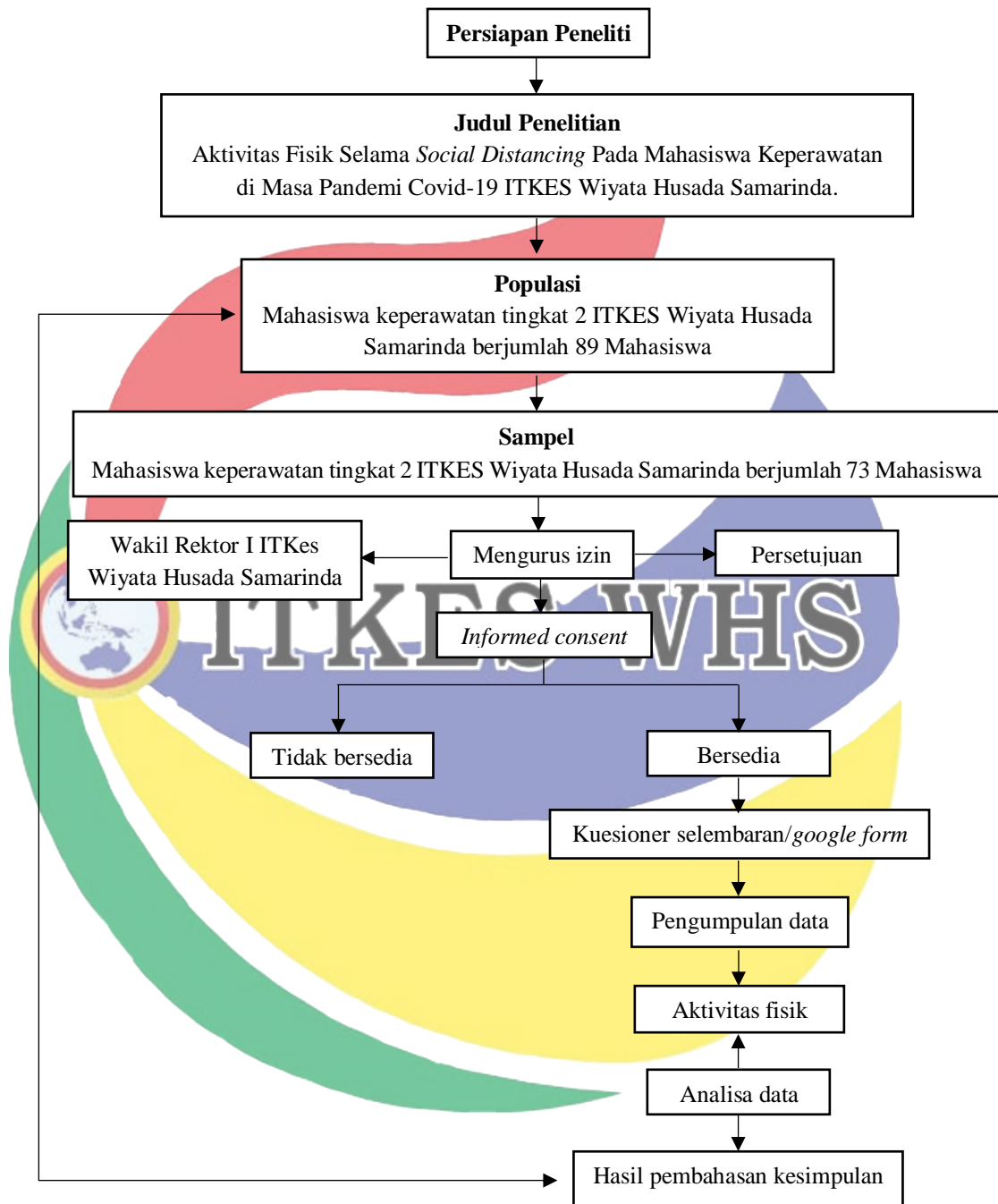
Peneliti mengutamakan prinsip ini untuk menghindari atau tidak menimbulkan bahaya baik berupa fisik maupun psikologis. Agar tidak terjadi kerugian bagi responden.

4. *Justice* (Keadilan)

Prinsip pada penelitian ini mengutamakan keadilan, peneliti tidak ada diskriminasi dan mebeda-bedakan, semua di perlakukan sama dan adil.

L. Alur Penelitian

Alur penelitian memberikan gambaran keseluruhan mengenai prosedur penelitian (Dahlan, 2014). Alur penelitian yang direncanakan peneliti adalah sebagai berikut:



Skema 3.2 Alur Penelitian

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Bab ini menyajikan hasil pengumpulan data yang telah dilaksanakan pada bulan Juli 2020 di Kampus ITKES Wiyata Husada Samarinda. Kuesioner dibagikan kepada responden melalui *google form* pada mahasiswa sesuai kriteria inklusi yang berjumlah 73 responden. Adapun penelitian ini dilakukan di ITKES Wiyata Husada Samarinda pada mahasiswa/mahasiswi keperawatan tingkat II, tahun akademik 2019/2020. Responden mengisi kuesioner aktivitas fisik sebanyak 24 item pertanyaan. Seluruh data yang terkumpul telah memenuhi syarat untuk dianalisis. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan tekstual yang didasarkan pada analisis univariat.

1. Deskriptif Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini ialah di Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda yang terletak di jalan Kadrie Oening No. 77 Samarinda, Kalimantan Timur, dengan visi Menjadi Institusi Tenaga Kesehatan Unggul di Kalimantan Timur 2022. di Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda yang sebelumnya adalah STIKES Wiyata Husada Samarinda yang diresmikan pada tanggal 14 Juli 2008 sesuai dengan SK peresmian kampus, kemudian resmi berubah menjadi di Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda pada 19 Desember 2019. Selanjutnya di Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda memiliki 51 tenaga pendidik (dosen) dan memiliki 1.322 mahasiswa yang terbagi dari berbagai jurusan yang ada pada saat ini, diantaranya mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan berjumlah 646 orang. Dalam penelitian ini peneliti hanya melakukan penelitian kepada mahasiswa tingkat II A dan II B Program Studi Ilmu Keperawatan tahun akademik 2019/2020 yang terdiri 2 kelas dengan jumlah sampel sebanyak 73 mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan di rumah masing-masing menggunakan media *google form*.

B. Hasil Analisa Univariat

Distribusi jawaban berdasarkan item pertanyaan aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda bulan Juli tahun 2020.

Tabel 4.1 Distribusi Jawaban Aktivitas Fisik Selama *Social Distancing* Pada Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda Bulan Juli tahun 2020

No	Item Pertanyaan Selama 7 Hari Terakhir	<4 hari/minggu	>4 hari/minggu	<30 menit/hari	>30 menit/hari
1.	Melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat.	30 orang	5 orang	12 orang	22 orang
2.	Melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan dari kegiatan di luar rumah.	25 orang	10 orang	14 orang	22 orang
3.	Melakukan kegiatan berjalan selama 10 menit sebagai bagian dalam kegiatan saat diluar rumah.	26 orang	5 orang	12 orang	19 orang
4.	Bepergian menggunakan kendaraan bermotor.	24 orang	18 orang	12 orang	30 orang
5.	Saat berjalan paling sedikit 10 menit terus-menerus dari satu tempat ke tempat lain.	24 orang	5 orang	11 orang	18 orang
6.	Melakukan kegiatan fisik yang berat paling sedikit 10 menit terus-menerus.	15 orang	3 orang	11 orang	8 orang
7.	Melakukan kegiatan fisik yang sedang paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti membawa benda ringan.	16 orang	19 orang	20 orang	15 orang
8.	Melakukan kegiatan aktivitas fisik sedang paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti membawa benda ringan (di dalam rumah, kost/asrama).	18 orang	14 orang	18 orang	16 orang
9.	Saat berjalan paling sedikit 10 menit terus-menerus di waktu santai.	15 orang	7 orang	19 orang	4 orang
10.	Melakukan kegiatan fisik yang kuat minimal 10 menit	18 orang	2 orang	13 orang	7 orang
11.	Melakukan kegiatan fisik yang sedang minimal 10 menit seperti bersepeda pada kecepatan biasa di waktu santai.	16 orang	3 orang	11 orang	8 orang

No	Item Pertanyaan Selama 7 Hari Terakhir	<4	>4	<30	>30
		hari/minggu	hari/minggu	menit/hari	menit/hari
12.	Waktu yang di habiskan untuk duduk saat di rumah, kost/asrama.	-	-	8 orang	30 orang
13.	Waktu yang di habiskan untuk duduk selama hari libur.	-	-	7 orang	33 orang

Sumber : Data Primer, 2020

Hasil distribusi jawaban berdasarkan item pertanyaan aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi *Covid-19* didapatkan 30 orang menyatakan lebih banyak melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat <4 hari/minggu selama >30 menit/hari.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Selama *Social Distancing* Pada Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda (n=73)

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	23	31,5%
Sedang	25	34,2%
Berat	25	34,2%
Total	73	100%

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan hasil tabel 4.2 diatas menjelaskan bahwa variabel aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi *Covid-19* didominasi oleh aktivitas fisik sedang berjumlah 25 responden sebanyak (34,2%) dan aktivitas fisik berat berjumlah 25 responden sebanyak (34,2%). Hal ini dikarenakan orang-orang yang memiliki aktivitas sedang dan berat merupakan orang yang melakukan suatu pekerjaan dalam satu waktu.

C. Pembahasan

Menurut WHO (2010), aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi dan pembakaran kalori, dapat berupa olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari, dilakukan selama 10 menit tanpa henti. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, aktivitas fisik dinilai cukup bila dilakukan 30 menit setiap hari atau 3-5 hari dalam satu

minggu. Aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang dan berat (WHO, 2010). Menurut Fairhurst (2016), *Kent Joint Strategic Needs Assessment* (Kent JSNA) aktivitas fisik berkontribusi sebagai penyebab kematian sebesar 17% dan dapat mengurangi harapan hidup sebesar 3-5 tahun. Presentase tersebut menyimpulkan bahwa aktivitas fisik sangat berpengaruh untuk kesehatan tubuh mulai dari fisik maupun mental dan dapat memperkecil angka kematian (Fairhurst, 2016).

Hasil penelitian yang didapatkan berdasarkan distribusi frekuensi aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi *Covid-19*, terdapat 25 responden yang melakukan aktivitas fisik sedang yaitu sebesar (34,2%), kemudian 25 responden melakukan aktivitas fisik berat yaitu sebesar (34,2%). Berdasarkan distribusi jawaban, 30 responden menyatakan lebih banyak melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat <4 hari/minggu selama >30 menit/hari.

WHO merekomendasikan bahwa anak usia 3-5 tahun dianjurkan untuk aktif sepanjang hari. Sementara anak-anak dan remaja usia 6-17 tahun dianjurkan melakukan olahraga intensitas moderat hingga tinggi setidaknya 60 menit per hari. Bagi usia dewasa yang lebih tua mendapatkan 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi, selama seminggu. Mereka juga harus melakukan kegiatan yang fokus pada penguatan otot mereka dua kali per minggu. Menurut *America College of Sports Medicine* (ACSM), kita harus berolahraga selama 150 hingga 250 menit per minggu untuk menurunkan berat badan, untuk memenuhi pedoman ACSM, kita cukup berolahraga 40 menit setiap hari. Jika kita mengikuti latihan olahraga dengan intensitas tinggi (*Hight Intensity Interval Training/HIIT*) cukup 20 menit (WHO, 2010).

Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam memelihara kesehatan yang baik secara keseluruhan. Menjadi aktif secara fisik memiliki manfaat kesehatan yang signifikan, termasuk mengurangi resiko berbagai penyakit kronik, membantu mengontrol berat badan dan mengembangkan kesehatan mental. Beberapa bentuk aktivitas fisik juga bisa membantu memajemen kondisi jangka panjang, seperti artritis dan diabetes tipe 2, dengan mereduksi

efek dari kondisi tersebut dan meningkatkan kualitas hidup penderitanya (Healey, 2013).

Peneliti berasumsi melakukan aktivitas fisik disebabkan karena dorongan dari berbagai hal yang membuat mereka melakukan kegiatan aktivitas lain yang sering mereka lakukan dalam waktu luang selama mereka dirumah, seperti kegiatan rumah tangga dan mengangkat benda-benda berat. Terlebih lagi WHO telah menetapkan *corona virus disease* 2019 sebagai pandemi *Covid-19*, dampak dari penetapan ini adanya pemberlakuan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Salah satu bentuk implementasi kebijakan tersebut berupa *lockdown* dan penerapan *social distancing*, dengan diterapkannya *social distancing* oleh pemerintah. Hal ini berdampak pada aktivitas yang dilakukan oleh setiap orang terutama pada mahasiswa keperawatan. Sehingga mahasiswa keperawatan kini banyak menghabiskan aktivitas fisik didalam rumah yang memiliki waktu luang cenderung lebih banyak, seperti kegiatan aktivitas fisik sedang. Orang-orang yang memiliki aktivitas fisik sedang merupakan orang yang melakukan kegiatan berat dalam satu waktu.

Asumsi ini diperkuat dari hasil penelitian Risdiana, *et al* (2018) bahwa tingkat aktivitas fisik sedang dan tinggi merupakan tingkat aktivitas fisik yang baik apa bila dilakukan dengan benar, didominasi oleh aktivitas fisik sedang berjumlah 18 (41.9%) responden dan aktivitas berat 11 (25.6%) responden. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gabrielle, *et al* (2012), menyatakan bahwa semakin sering aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin tinggi kualitas kesehatan seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik sangat berperan aktif untuk menjaga kesehatan tubuh, sesuai dengan hasil penelitian ini bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas sedang dan berat.

Berdasarkan hasil penelitian yang terakhir di dapatkan distribusi frekuensi bahwa reponden yang melakukan aktivitas fisik rendah berada di posisi ketiga yang berjumlah 23 responden yaitu sebesar (31,5%) setelah tingkat aktivitas fisik sedang dan berat.

Aktivitas fisik rendah atau melakukan aktivitas yang tidak teratur dapat menyebabkan beberapa hal, seperti berat badan bertambah: Otot yang jarang dilatih tidak akan membutuhkan energi dalam jumlah yang banyak. Pada akhirnya, otot menjadi kurang kencang dan kuat atau bahkan mengecil. Hal ini akan lebih memudahkan lemak untuk tersimpan di dalam tubuh yang berujung pada bertambahnya berat badan. Metabolisme tubuh melambat: Metabolisme tubuh yang lambat salah satunya disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Metabolisme yang lambat akan membuat tubuh untuk lebih memilih menyimpan energi sebagai lemak dibanding menggunakannya. Sulit tidur: Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kesulitan tidur. Ini terjadi karena energi dalam tubuh tidak digunakan sehingga membuat tubuh menjadi cenderung terjaga. Sulit tidur adalah salah satu faktor lain yang menyebabkan metabolisme tubuh melambat. Mudah merasa lelah: Otot yang tidak terlatih dapat membuat tubuh menjadi lebih sulit bergerak. Ini dapat menyebabkan rasa "malas gerak" pada orang yang tidak melakukan aktivitas fisik dengan teratur. Hal ini akan menyebabkan motivasi untuk berolahraga menjadi semakin menurun dan akan berujung pada bertambahnya berat badan.

Peneliti berasumsi karena tidak semua mahasiswa melakukan aktivitas fisik sesuai dengan seharusnya. Mahasiswa cenderung menghabiskan waktu luang untuk aktivitas pasif seperti menonton tv, membaca atau sekedar bermalas-malasan. Asumsi ini di perkuat dari hasil penelitian Farradika, *et al* (2019), penelitian ini menunjukkan bahwa yang melakukan aktivitas ringan sebesar 26,1%, karena lebih dari setengah responden tidak memiliki fasilitas olahraga di rumah dan sekitarnya. Responden yang tinggal di kost/kontrakan/asrama memiliki peluang 1.447 kali lebih besar untuk terhindar memiliki aktivitas fisik pasif/ringan dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarganya. Sebagian responden menyatakan bahwa teman, keluarga dan tidak memberikan motivasi dalam berolahraga. Selain itu, penggunaan sepeda motor di kalangan mahasiswa masih cukup tinggi, hampir tiga perempat responden masih sering menggunakan sepeda motor untuk beraktivitas. Oleh sebab itu pentingnya melakukan aktivitas aktif seperti berjalan kaki dan

bersepeda yang dilakukan minimal 8 menit per hari akan membuat peningkatan yang signifikan untuk aktivitas fisik dan menjaga kesehatan (Rissel, 2012).

Menurut Gage dan Berliner, individu yang memiliki daya dorong untuk memunculkan perilaku untuk melakukan aktivitas fisik dan memiliki arah mampu mencapai tujuannya, maka individu tersebut memiliki motivasi. Motivasi untuk melakukan aktivitas fisik dapat disebabkan karena dorongan dari berbagai hal, seperti tersedianya fasilitas olahraga, adanya dukungan dari keluarga dan teman, maupun dari diri sendiri (Farradika, *et al.*, 2019).

D. Keterbatasan Penelitian

1. Pada tahap pengumpulan data, peneliti tidak terjun langsung ke lapangan dan tidak mengobservasi secara langsung dengan responden.
2. Pada penelitian ini peneliti tidak melakukan uji *expert*.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada penelitian ini telah mendeskripsikan bagaimana aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda. Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik sedang berjumlah 25 sebesar (34,2%) dan melakukan aktivitas berat berjumlah 25 sebesar (34,25%). Berdasarkan hasil distribusi jawaban diperoleh 30 orang lebih banyak yang melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat <4 hari/minggu selama >30 menit/hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan agar mampu melakukan aktivitas fisik dengan baik, benar dan teratur (aktivitas fisik didalam maupun diluar rumah). Karena aktivitas fisik memberikan manfaat yang besar bagi mahasiswa, antara lain memberikan kebugaran dan kesehatan, memperpanjang usia dan lain sebagainya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna. Oleh sebab itu peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya agar mampu mengembangkan penelitian dari segi metode, teori maupun alat ukur. Penelitian selanjutnya bisa mencoba menggunakan metode kualitatif serta diharapkan dapat mencari metode pengaturan waktu kegiatan yang sesuai dan metode peningkatan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alligod, Martha Raile. (2014). *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka*. Edisi Indonesia Ke-8 Volume 1. Singapore Elsevier
- Andriyani, F. D. & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press
- Annisa Tristiana. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor*. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Anwar Saiful. (2017). *Perilaku Mahasiswa Jurusan Ilmu Perpustakaan dalam Menyelesaikan Tugas-tugas Mata Kuliah*. Fakultas Adab dan Humaniora UIN Alauddin Makassar
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Prktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Dahlan, S. (2014). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Edisi 6. Jakarta: Selemba Medika
- Erwinanto Dion. (2017). *Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi Pendidikan Jasmani
- Fairhurst, A. (2016). *Kent 'Adult Physical Activity' JSNA Chapter Summary Update '2015-16'*. Kent Public Health Observatory, 2.
- Farradika Yoli, *et al.* (2019). *Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka*. ARKESMAS, Volume 4, No. 1. Jakarta
- Faruque Ahmed, Zviedrite, N., & Uzicanin, A. (2018). *Effectiveness of Workplace Social Distancing Measures in Reducing Influenza Transmission: A Systematic Review*. BMC Public Health. 18 (1), pp. 518.
- Gabrielle, Pucci. Rodrigo, S. Reis., Cassiano, R. Rech., Pedro, C. Hallal. (2012). *Quality of life and physical activity among adults: population-based study in Brazilian adults*, 1-7.

- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Healey, J. (2013). *Physical Activity and Fitness*. Thirroul: The Spinney Press, pp. 29-33.
- Hidayat, A. (2008). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa data. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. (2013). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa data. Jakarta: Salemba Medika.
- Hodgetts .D and O. Stolte. (2014). *Social Distance BT-Encyclopedia of Critical Psychology*, T. Teo, Ed. New York, NY: Springer New York, pp. 1776–1778.
- IPAQ. (2005). *Guidelines For Data Processing and Analysis of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. Short and Long Forms
- Iqbal Dien M. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Kango Supandri, *et al.* (2016). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Serta Hubungannya Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Alkhairaat Palu Tahun 2016. Fakultas Kedokteran Universitas Alkhairat. Sulawesi Tengah
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi *Novel Coronavirus (2019-nCov)*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Febuari 2020, pp. 0–74.
- Nawawi Hadari dan Mini Martini. (1996). Penelitian Terapan. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Nazwa D. A. (2020). *Corona Virus Disease*. Pendidikan Jamani Olahraga Kesehatan SMA Negri 3 Medan
- National Heart, Lung and Blood Institute (2015). *What is COPD*. United Stated: National Institutes of Health
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta

- Nurhalimah Neneng. (2020). Upaya Bela Negara Melalui *Sosial Distancing* Dan Lockdown Untuk Mengatasi Wabah *Covid-19*. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Insan Kamil
- Nursalam. (2011). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta Selatan: Selemba Medika
- Nursalam. (2016). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta Selatan: Selemba Medika
- Nursalam. (2017). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta Selatan: Selemba Medika
- Miles, L. (2007). *Physical Activity and Health*. London: Journal Compilation British Nutrition Foundation Nutrition Buletin. 32. 314-363. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>. Diakses 02/07/2020 pukul 19.39 WITA
- Mulyono Joko, Rinaldi Aris. (2020). Pandemi *Covid-19*, ASN PUPR Tetap Berkarya. Artikel Majalah Parampara. https://www.researchgate.net/publication/342159148_Pandemi_COVID_19_ASN_PUPR_Tetap_Berkarya. Diakses 03/07/2020 pukul 15.31 WITA
- Polit & Beck. (2012). *Resource Manual for Nursing Research. Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Ninth Edition. USA: Lippincott.
- Risdiana Nurvita, *et al.* (2018). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Usia Dewasa Awal. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Rissel, C., Curac, N., Greenaway, M., & Bauman, A. (2012). *Physical Activity Associated with Public Transport Use-A Review and Modelling of Potential Benefits*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 9, 2454-2478. Australia
- Riskawati Yhusi Karina, *et al.* (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketika, Keempat. Vol 5, No 1. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
- Ristyawati Aprista. (2020). Efektifitas Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Masa Pandemi Corona Virus 2019 oleh Pemerintah Sesuai Amanat UUD NRI Tahun 1945. Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. Administrative Law & Governance Journal. Volume 3 Issue 2
- Sholihin, Andri Darus, *et al.* (2015). Analisis Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang. Journal of Sport Sciences and Fitness

- Sudipan I Gede Iwan, *et al.* (2020) Penentuan Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap *Sosial Distancing* Menggunakan Algoritma C4.5. Vol. 3 No 1. Sintech Jurnal
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif Kulitatif dan R&D. CV Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kulitatif dan R&D. CV Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kulitatif dan R&D. CV Alfabeta. Bandung
- Stocholm. (2020). *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic: Icreased Transmission in the EU/EEA and the UK-seventh update*. Eropcan Centre for Disease Prevention and Control: ECDS
- Utomo, H. S. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kapasitas Memori Kerja Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations On Physical Activity For Health*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- World Health Organization. (2010). *Physical Activity In Guide to Community Preventive Service*
- World Health Organization. (2016). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Department of Chronic Diseases and Health Promotion Surveillance and Population-Based Prevention. Geneva
- World Health Organization. (2020). *Report of the WHO-China Joint Mission on Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*: 11-12. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>. Diakses 07/04/2020 Pukul 17.05 WITA
- Yusuf, Syamsu. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya



LAMPIRAN

ITKES WHS

Lampiran : 1



**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA
HUSADA SAMARINDA**

BIODATA PENELITI


A. BIODATA PENELITI

Nama : Elva Vera Fauziah
Tempat Tanggal Lahir : Samarinda, 13 Juni 1998
NIM : 16.0368.703.01
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jalan Jakarta, Loa Bakung, Kecamatan Sungai
Kunjang.
Email : elva.vera1306@gmail.com
Judul Skripsi : *Aktivitas Fisik Fisik Selama Social Distancing
Pada Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi
Covid-19 ITKES Wiyata Husada Samarinda.*
Dosen Pembimbing : 1. Ns. Sumiati Sinaga, S.Kep, M.Kep
2. Dr. Anik Puji Rahayu, S.Kp, M.Kep

B. PENDIDIKAN FORMAL

Tahun 2004 : Lulus TK Al-Azhar Samarinda
Tahun 2010 : Lulus SD MIN 1 Samarinda
Tahun 2013 : Lulus SMP 38 Samarinda
Tahun 2016 : Lulus SMK Medika Samarinda

Lampiran 2



**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS
WIYATA HUSADA SAMARINDA**
Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT/1/2019

itkeswhs
itkeswhs
www.itkeswhs.ac.id
info@itkeswhs.ac.id

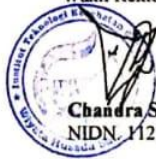
Jl. Kadrie Oening No. 77 Samarinda - Kalimantan Timur, Telp/Fax (0541) 7272431

Nomor : 1141 / ATKES-WHS/LT/2020
Perihal : Pemberian ijin 15 Juli 2020

Yth. Sdr. Elva Vera Fauziah
Mahasiswa ITKES Wiyata Husada Samarinda
di _
Tempat

Dengan hormat,
Menindaklanjuti surat saudara perihal Permohonan ijin studi pendahuluan, uji validitas, dan penelitian, pada prinsipnya kami tidak keberatan dan mengizinkan untuk melakukan kegiatan tersebut, dengan ketentuan peneliti harus taat dan patuh terhadap tata tertib yang ada di ITKES Wiyata Husada Samarinda.

Demikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Rektor I,

Chandra Sulistyorini, M.Keb
NIDN. 1121038701

"Hold The Future Now"

Lampiran 3

Samarinda, 13 Juni 2020

Nomor : -
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data

Kepada Yth,
Wakil Rektor I ITKES Wiyata Husada Samarinda
di -
Tempat

Dengan hormat,

Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu agar dapat memberikan izin kepada saya untuk melakukan studi pendahuluan dan pengambilan di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun identitas saya yang melakukan kegiatan tersebut adalah:

Nama : Elva Vera Fauziah
NIM : 16.0368.703.01
Semester : VIII
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian : *Aktivitas Fisik Selama Social Distancing* Pada Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19 ITKES Wiyata Husada Samarinda

Demikian saya sampaikan, atas perhatian dan kesediaannya Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Mahasiswa,

Elva Vera Fauziah
NIM 16.0368.703.01

Lampiran 4

Samarinda, 13 Juli 2020

Nomor : -

Lamp : -

Hal : Permohonan Izin Uji Validitas

Kepada Yth,

Wakil Rektor I ITKES Wiyata Husada Samarinda

di -

Tempat

Dengan hormat

Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu agar dapat memberikan izin kepada saya untuk melakukan uji validitas di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun identitas saya yang melakukan kegiatan tersebut adalah:

Nama : Elva Vera Fauziah

NIM : 16.0368.703.01

Semester : VII

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : *Aktivitas Fisik Selama Social Distancing* Pada Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19 ITKES Wiyata Husada Samarinda

Demikian saya sampaikan, atas perhatian dan kesediaannya Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Mahasiswa,

Elva Vera Fauziah

NIM 16.0368.703.01

Lampiran 5

Samarinda, 13 Juli 2020

Nomor : -

Lamp : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth,

Wakil Rektor I ITKES Wiyata Husada Samarinda

di -

Tempat

Dengan hormat

Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu agar dapat memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian dan pengambilan data di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun identitas saya yang melakukan kegiatan tersebut adalah:

Nama : Elva Vera Fauziah

NIM : 16.0368.703.01

Semester : VII

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : *Aktivitas Fisik Selama Social Distancing Pada Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19 ITKES Wiyata Husada Samarinda*

Demikian saya sampaikan, atas perhatian dan kesediaannya Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Mahasiswa,

Elva Vera Fauziah

NIM 16.0368.703.01

Lampiran 6

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth,

Responden

Di -

Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elva Vera Fauziah

NIM : 16.0368.703.01

No. Hp : 082152809866

Judul Penelitian : Aktivitas Fisik Selama *Social Distancing* Pada Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19 ITKES Wiyata Husada Samarinda

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda, yang sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik selama *social distancing* pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda.

Berikut ini peneliti akan menjelaskan jalannya proses penelitian, jika saudara/i bersedia ikut serta dalam penelitian ini. Pertama-tama peneliti akan mulai dengan kontak awal dilakukan penelitian dengan mengunjungi responden untuk membangun bina hubungan saling percaya. Peneliti menjelaskan tentang tujuan dan menanyakan kesediaan responden untuk mengikuti penelitian ini, kontrak waktu serta menyiapkan informed consent. Kemudian peneliti akan memberikan kuesioner mengenai aktivitas fisik dengan menggunakan *google form* yang telah disediakan oleh peneliti dan waktu yang diperlukan untuk mengisi kuesioner.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan resiko apapun dan peneliti berjanji menjunjung tinggi serta menghargai hak saudara/i dengan cara menjaga kerahasiaan identitas selama pengumpulan data, pengolahan data dan penyajian laporan penelitian.

Jika ada sesuatu yang ingin ditanyakan, mohon menghubungi nama-nama berikut:

1. Elva Vera Fauziah No. Hp : 082152809866
2. Ns. Sumiati Sinaga, S.Kep, M.Kep No. Hp : 082322585807
3. Dr. Anik Puji Rahayu, S.Kp, M.Kep No. Hp : 082157376444

Demikian surat penjelasan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 16 Juni 2020

Peneliti

Elva Vera Fauziah

NIM: 16.0368.703.01



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial :
Umur :
Jenis Kelamin :
Kelas :

Bersedia untuk ikut serta sebagai responden dalam penelitian yang berjudul “Aktivitas Fisik Selama *Social Distancing* Pada Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi *Covid-19* ITKES Wiyata Husada Samarinda”.

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak berdampak negatif dan membahayakan bagi saya dan keikut sertaan saya dalam penelitian ini sangat besar manfaatnya bagi saya.

Menandatangani surat persetujuan ini, maka saya menyatakan bahwa saya akan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Mengetahui
Peneliti

Samarinda, 2020
Responden

Elva Vera Fauziah

(.....)

KUESIONER PENELITIAN
AKTIVITAS FISIK SELAMA *SOCIAL DISTANCING* PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN DI MASA PANDEMI *COVID-19*
ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

Nama/Inisial :
Jenis Kelamin :
Umur :
Kelas :

Saya ingin mengetahui berbagai aktivitas fisik yang dikerjakan mahasiswa sebagai bagian dalam kehidupan sehari-hari. Pertanyaan berikut akan menanyakan kepada anda tentang waktu yang anda habiskan untuk aktif secara fisik selama 7 hari terakhir. Jawablah tiap-tiap pertanyaan meskipun anda tidak menganggap diri anda sebagai orang yang aktif. Pikirkanlah aktivitas yang anda kerjakan saat anda di rumah atau diluar rumah, kost maupun asrama sebagai bagian pekerjaan rumah dan halaman, perjalanan dari satu tempat ketempat lain, dan dalam waktu luang anda pada saat rekreasi, latihan atau olahraga.

Pikirkanlah segala aktivitas fisik ringan, sedang maupun berat yang anda kerjakan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas fisik berat merupakan aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik yang kuat dan membuat tarikan nafas anda lebih cepat dari abnormal. Aktivitas fisik sedang merupakan aktivitas yang membutuhkan kekuatan fisik sedang dan membuat tarikan nafas anda sedikit lebih cepat dari pada normal.

Bagian 1 : aktivitas fisik yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari di luar rumah.

Bagian pertama berikut tentang kegiatan anda termasuk **kegiatan di luar rumah maupun diluar kost/asrama**. Perlu diketahui, jangan memasukan pekerjaan yang anda kerjakan di dalam maupun di sekitar rumah seperti pekerjaan sehari-hari dalam rumah, pekerjaan pekarang rumah, perawatan secara umum, perawatan rumah dan keluarga dan lain-lain. **Hal ini tersebut akan dinyatakan pada bagian 3.**

	Pertanyaan-pertanyaan selanjutnya tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan selama 7 hari terakhir sebagai bagian lanjutan dari kegiatan di luar rumah. Tidak termasuk perjalanan berangkat dan pulang ke rumah. Pikirkan hanya aktivitas fisik yang anda kerjakan minimal 10 menit sekali waktu.
1.	Berapa hari anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat, naik tangga dan olahraga wajib pada saat berada di luar rumah (bermain bola voli, bola basket dan sepak bola dan sebagainya)? (Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no. 3) a. hari / minggu b. Tidak ada kegiatan di luar rumah yang menuntut aktivitas fisik berat
2.	Berapa lama waktu yang biasa anda habiskan dalam sehari untuk melakukan aktivitas fisik sebagai dari kegiatan selama diluar rumah? (Sesuaikan dengan pertanyaan no. 1) a. menit / hari
3.	Berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan sebagai berikut bagian dari kegiatan diluar rumah? Tidak termasuk berjalan. (Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no. 5) a. hari / minggu b. Tidak ada kegiatan diluar yang menuntut aktivitas fisik sedang
4.	Berapa banyak waktu yang biasa anda habiskan pada satu hari untuk melakukan aktivitas fisik sedang sebagai bagian dari kegiatan selama diluar rumah? (Sesuaikan dengan pertanyaan no. 3) a. menit / hari
5.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan selama minimum 10 menit sebagai bagian dalam kegiatan saat diluar rumah? tidak termasuk berjalan dalam rangka berangkat ke ataupun pulang ke rumah. (Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no. 7) a. hari / minggu b. Tidak ada waktu berjalan yang berhubungan dengan kegiatan diluar.

6.	Berapa lama waktu biasanya anda habiskan untuk berjalan pada hari-hari tersebut sebagai bagian dari kegiatan diluar rumah. (Sesuaikan dengan pertanyaan no. 5) a. menit / hari
Bagian 2 : aktivitas fisik dalam transportasi Pertanyaan-pertanyaan berikut tentang bagaimana anda melakukan perjalanan dari dan ke suatu tempat, termasuk kantin, toko, pasar dan sebagainya selama 7 hari terakhir minimum 10 menit.	
7.	Beberapa hari anda bepergian menggunakan kendaraan bermotor seperti sepeda motor, angkot, mobil dan lain-lain? a. hari / minggu b. Tidak ada perjalanan menggunakan kendaraan bermotor
8.	Beberapa rata-rata waktu yang biasa anda habiskan untuk bepergian dengan kendaraan bermotor seperti sepeda motor, angkot, mobil dan lain-lain dalam satu hari? (Sesuaikan jawaban pertanyaan no. 7) a. menit / hari
9.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan paling sedikit 10 menit terus-menerus dari satu tempat ke tempat lain? (Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no. 11) a. hari / minggu b. Tidak ada
10.	Berapa rata-rata waktu yang anda habiskan untuk berjalan dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan no. 9) a. menit / hari
Bagian 3 : kegiatan dirumah atau asrama Bagian ini tentang beberapa kegiatan aktivitas fisik yang mungkin anda lakukan dalam 7 hari terakhir di dalam dan sekitar rumah, kost/asrama, seperti menyapu, mengepel, membersihkan kamar atau rumah, mencuci, menyetrika dan lain-lain.	
11.	Berapa hari anda melakukan kegiatan fisik yang berat paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti mengangkat benda berat, memotong kayu, menggali di halaman, atau menimba air di sumur atau kegiatan yang lainnya sesuai yang anda lakukan? (Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no. 13) a. hari / minggu b. Tidak melakukan aktivitas berat
12.	Berapa rata-rata waktu yang biasa anda habiskan untuk melakukan kegiatan fisik yang berat dihalaman dalam satu hari? (Sesuai dengan jawaban pertanyaan no. 11) a. menit / hari

13.	Selama 7 hari terakhir berapa hari anda melakukan kegiatan fisik yang sedang paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti membawa benda ringan, menggelap jendela, mencabut rumput atau menyapu di halaman? (Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no. 15) a. hari / minggu b. Tidak melakukan aktivitas fisik sedang
14.	Berapa rata-rata waktu yang anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang di halaman dalam satu hari? (Sesuai jawaban pertanyaan no. 13) a. menit / hari
15.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan kegiatan aktivitas fisik sedang paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti membawa benda ringan, menggelap jendela, menyikat lantai dan menyapu di dalam rumah, kost/asrama? (Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 17) a. hari / minggu b. Tidak melakukan aktivitas sedang
16.	Berapa rata-rata waktu yang biasa anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang di rumah, kost/asrama dalam satu hari? (Sesuai jawaban pertanyaan no.15) a. menit / hari
<p>Bagian 4 : Rekreasi, olahraga, dan aktivitas fisik di waktu santai</p> <p>Bagian ini tentang semua kegiatan fisik yang anda lakukan selama 7 hari terakhir untuk rekreasi, olahraga, hiburan lain di waktu santai. Aktivitas fisik yang sudah anda sebutkan pada pertanyaan-pertanyaan sebelumnya jangan disebutkan lagi. Bagian ini tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan selama 7 hari terakhir paling sedikit 10 menit terus-menerus tentang rekreasi, olahraga atau hiburan lain di waktu santai. Aktivitas fisik yang sudah anda sebutkan pada pertanyaan-pertanyaan sebelumnya jangan disebutkan lagi.</p>	
17.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan paling sedikit 10 menit terus-menerus di waktu santai anda? (Selain kegiatan berjalan yang ada di bagian 2) Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no. 19) a. hari / minggu b. Tidak ada aktivitas berjalan pada waktu santai
18.	Berapa rata-rata waktu yang biasa anda habiskan untuk berjalan di waktu santai anda dalam satu hari? (Sesuai jawaban pertanyaan no. 17) a. menit / hari

19.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan kegiatan fisik yang kuat minimal 10 menit seperti aerobik, berlari, bersepeda cepat atau berenang cepat di waktu santai anda dan aktivitas lainnya? (Jika tidak ada lanjutkan pertanyaan no. 21) a. hari / minggu b. Tidak ada aktivitas yang kuat di waktu
20.	Berapa rata-rata waktu yang biasa anda habiskan untuk melakukan kegiatan fisik yang kuat di waktu santai anda dalam satu hari? (sesuai jawaban no. 19) a. menit / hari
21.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan kegiatan fisik yang sedang minimal 10 menit seperti bersepeda pada kecepatan biasa, berenang dengan kecepatan biasa dan tenis di waktu santai anda? (Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no. 23) a. hari / minggu b. Tidak ada aktivitas yang sedang di waktu luang
22.	Berapa banyak waktu yang biasa anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu santai anda dalam satu hari? (Sesuai jawaban pertanyaan no. 21) a. menit / hari
Bagian 5 : waktu untuk duduk	
Pertanyaan-pertanyaan selama 7 hari terakhir tentang waktu yang anda habiskan duduk saat dirumah, kost/asrama, dan selama waktu luang ini mungkin termasuk yang dihabiskan duduk di meja mengunjungi teman, membaca atau duduk atau berbaring untuk menonton televisi. Tidak termasuk waktu yang dihabiskan untuk duduk di kendaraan bermotor seperti yang telah anda sebutkan sebelumnya.	
23.	Berapa banyak waktu yang biasanya anda habiskan untuk duduk saat di rumah, kost/asrama? a. menit / hari
24.	Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang biasanya anda habiskan untuk duduk selama hari libur? a. menit / hari

Sumber : Modifikasi dari penelitian (Tristiana Annisa, 2017)

Lampiran 10

Responde	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	Total
r1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	51
r2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	39
r3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	33
r4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	37
r5	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	35
r6	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	41
r7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	29
r8	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
r9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	33
r10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	29
r11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	29
r12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	29
r13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	29
r14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	29
r15	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	37
r16	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	37
r17	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	35
r18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
r19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	31
r20	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	31
r21	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
r22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
r23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
r24	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	31
r25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
r26	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	35
r27	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
r28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
r29	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	45
r30	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	31
rHitung	30	0.511	0.511	0.586	0.586	0.609	0.609	0.503	0.503	0.066	0.066	0.438	0.438	0.733	0.733	0.637	0.637	0.573	0.573	0.770	0.770	0.741	0.741	0.720	0.720	0.511	0.497	30

Lampiran 10

Uji Validitas Kuesioner Aktivitas Fisik

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	Total		
P1	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30	a .30
P2	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	1 .30	** 1.000 .30	** .548 .002 .30	** .548 .002 .30	.110 .564 .30	.110 .564 .30	-.040 .836 .30	-.040 .836 .30	-.149 .431 .30	-.149 .431 .30	-.055 .774 .30	-.055 .774 .30	** .582 .001 .30	** .582 .001 .30	.213 .259 .30	.213 .259 .30	.000 1.000 .30	.000 1.000 .30	.146 .443 .30	.146 .443 .30	** .534 .002 .30	** .534 .002 .30	.350 .058 .30	.350 .058 .30	-.208 .271 .30	-.182 .336 .30	** .511 .004 .30		
P3	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	** 1.000 .30	1 .30	** .548 .002 .30	** .548 .002 .30	.110 .564 .30	.110 .564 .30	-.040 .836 .30	-.040 .836 .30	-.149 .431 .30	-.149 .431 .30	-.055 .774 .30	-.055 .774 .30	** .582 .001 .30	** .582 .001 .30	.213 .259 .30	.213 .259 .30	.000 1.000 .30	.000 1.000 .30	.146 .443 .30	.146 .443 .30	** .534 .002 .30	** .534 .002 .30	.350 .058 .30	.350 .058 .30	-.208 .271 .30	-.182 .336 .30	** .511 .004 .30		
P4	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	** .548 .002 .30	** .548 .002 .30	1 .30	** 1.000 .30	.207 .272 .30	.207 .272 .30	.213 .258 .30	.213 .258 .30	.141 .457 .30	.141 .457 .30	-.015 .938 .30	-.015 .938 .30	** .569 .001 .30	** .569 .001 .30	.229 .223 .30	.229 .223 .30	.229 .223 .30	.229 .223 .30	.275 .142 .30	.275 .142 .30	* .443 .014 .30	* .443 .014 .30	.337 .069 .30	.337 .069 .30	.112 .556 .30	.079 .680 .30	** .586 .001 .30		
P5	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	** .548 .002 .30	** .548 .002 .30	1 .30	** 1.000 .30	.207 .272 .30	.207 .272 .30	.213 .258 .30	.213 .258 .30	.141 .457 .30	.141 .457 .30	-.015 .938 .30	-.015 .938 .30	** .569 .001 .30	** .569 .001 .30	.229 .223 .30	.229 .223 .30	.229 .223 .30	.229 .223 .30	.275 .142 .30	.275 .142 .30	.443 .014 .30	.443 .014 .30	.337 .069 .30	.337 .069 .30	.112 .556 .30	.079 .680 .30	** .586 .001 .30		
P6	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	.110 .564 .30	.110 .564 .30	.207 .272 .30	.207 .272 .30	1 .30	** .547 .061 .30	** .547 .061 .30	-.105 .581 .30	-.105 .581 .30	** .712 .000 .30	** .712 .000 .30	* .370 .044 .30	* .370 .044 .30	** .149 .432 .30	** .149 .432 .30	.336 .070 .30	.336 .070 .30	** .562 .001 .30	** .562 .001 .30	** .253 .004 .30	** .253 .004 .30	** .505 .004 .30	** .505 .004 .30	.614 .614 .30	.614 .614 .30	.073 .789 .30	-.051 .609 .30	** .609 .000 .30	
P7	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	.110 .564 .30	.110 .564 .30	.207 .272 .30	.207 .272 .30	** 1.000 .30	1 .30	** .547 .061 .30	** .547 .061 .30	-.105 .581 .30	-.105 .581 .30	** .712 .000 .30	** .712 .000 .30	* .370 .044 .30	* .370 .044 .30	** .149 .432 .30	** .149 .432 .30	.336 .070 .30	.336 .070 .30	** .562 .001 .30	** .562 .001 .30	** .253 .004 .30	** .253 .004 .30	** .505 .004 .30	** .505 .004 .30	.614 .614 .30	.614 .614 .30	.073 .789 .30	-.051 .609 .30	** .609 .000 .30
P8	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	-.040 .836 .30	-.040 .836 .30	.213 .258 .30	.213 .258 .30	.347 .347 .30	1 .30	** 1.000 .30	** .094 .061 .30	** .094 .061 .30	.347 .347 .30	.347 .347 .30	.322 .082 .30	.322 .082 .30	.269 .269 .30	.269 .269 .30	.538 .538 .30	.538 .538 .30	.322 .082 .30	.322 .082 .30	.052 .785 .30	.052 .785 .30	.253 .177 .30	.253 .177 .30	.131 .489 .30	.092 .629 .30	** .503 .000 .30			
P9	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	-.040 .836 .30	-.040 .836 .30	.213 .258 .30	.213 .258 .30	-.105 .581 .30	-.105 .581 .30	1 .30	** .094 .061 .30	** .094 .061 .30	.347 .347 .30	.347 .347 .30	.322 .082 .30	.322 .082 .30	.269 .269 .30	.269 .269 .30	** .538 .082 .30	** .538 .082 .30	.322 .082 .30	.322 .082 .30	.052 .785 .30	.052 .785 .30	.253 .177 .30	.253 .177 .30	.131 .489 .30	.092 .629 .30	** .503 .000 .30			
P10	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	-.149 .431 .30	-.149 .431 .30	.141 .457 .30	.141 .457 .30	-.105 .581 .30	-.105 .581 .30	.094 .619 .30	1 .30	** .094 .619 .30	** .094 .619 .30	.288 .122 .30	.288 .122 .30	-.139 .463 .30	-.139 .463 .30	-.152 .421 .30	-.152 .421 .30	-.152 .421 .30	-.152 .421 .30	.122 .521 .30	.122 .521 .30	-.098 .605 .30	-.098 .605 .30	.239 .203 .30	.239 .203 .30	.050 .795 .30	.035 .855 .30	** .066 .729 .30		
P11	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	-.149 .431 .30	-.149 .431 .30	.141 .457 .30	.141 .457 .30	-.105 .581 .30	-.105 .581 .30	.094 .619 .30	1 .30	** .094 .619 .30	** .094 .619 .30	.288 .122 .30	.288 .122 .30	-.139 .463 .30	-.139 .463 .30	-.152 .421 .30	-.152 .421 .30	-.152 .421 .30	-.152 .421 .30	.122 .521 .30	.122 .521 .30	-.098 .605 .30	-.098 .605 .30	.239 .203 .30	.239 .203 .30	.050 .795 .30	.035 .855 .30	** .066 .729 .30		
P12	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	-.055 .774 .30	-.055 .774 .30	-.015 .938 .30	-.015 .938 .30	** .712 .000 .30	** .712 .000 .30	.347 .061 .30	.347 .061 .30	.288 .122 .30	.288 .122 .30	1 .30	** 1.000 .30	.179 .345 .30	.179 .345 .30	-.037 .845 .30	-.037 .845 .30	.149 .432 .30	.149 .432 .30	.370 .044 .30	.370 .044 .30	.288 .122 .30	.288 .122 .30	** .614 .000 .30	** .614 .000 .30	.073 .789 .30	.051 .438 .30	** .438 .015 .30		
P13	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	-.055 .774 .30	-.055 .774 .30	-.015 .938 .30	-.015 .938 .30	** .712 .000 .30	** .712 .000 .30	.347 .061 .30	.347 .061 .30	.288 .122 .30	.288 .122 .30	** 1.000 .30	** 1.000 .30	.179 .345 .30	.179 .345 .30	-.037 .845 .30	-.037 .845 .30	.149 .432 .30	.149 .432 .30	.370 .044 .30	.370 .044 .30	.288 .122 .30	.288 .122 .30	** .614 .000 .30	** .614 .000 .30	.073 .789 .30	.051 .438 .30	** .438 .015 .30		
P14	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a .30	** .582 .001 .30	** .582 .001 .30	** .569 .001 .30	** .569 .001 .30	** .370 .044 .30	** .370 .044 .30	.322 .082 .30	.322 .082 .30	-.139 .463 .30	-.139 .463 .30	.179 .345 .30	.179 .345 .30	1 .30	** 1.000 .30	** .446 .014 .30	** .446 .014 .30	.198 .294 .30	.198 .294 .30	.364 .048 .30	.364 .048 .30	** .670 .000 .30	** .670 .000 .30	** .466 .009 .30	** .466 .009 .30	.218 .302 .30	.195 .302 .30	** .733 .000 .30		
P15	Pearson Correlation	a .30	** .582 .30	** .582 .30	** .569 .30	** .569 .30	** .370 .30	** .370 .30	.322 .082 .30	.322 .082 .30	-.139 .463 .30	-.139 .463 .30	.179 .345 .30	.179 .345 .30	1 .30	** 1.000 .30	** .446 .30	** .446 .30	.198 .294 .30	.198 .294 .30	.364 .364 .30	.364 .364 .30	** .670 .30	** .670 .30	** .466 .30	** .466 .30	.218 .248 .30	.195 .302 .30	** .733 .30		

	Sign. (2-tailed) N	.	.001 30	.001 30	.001 30	.001 30	.044 30	.044 30	.30	.30	.30	.30	.30	.30	.000 30	.014 30	.014 30	.30	.30	.048 30	.048 30	.000 30	.000 30	.009 30	.009 30	.30	.30	.000 30	
P16	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	.213 .259 30	.213 .259 30	.229 .223 30	.229 .223 30	.149 .432 30	.149 .432 30	.269 .151 30	.269 .151 30	-.152 .421 30	-.152 .421 30	-.037 .845 30	-.037 .845 30	*	*	1	**	**	**	**	**	.349 .058 30	.349 .058 30	.255 .174 30	.255 .174 30	.341 .065 30	*	**
P17	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	.213 .259 30	.213 .259 30	.229 .223 30	.229 .223 30	.149 .432 30	.149 .432 30	.269 .151 30	.269 .151 30	-.152 .421 30	-.152 .421 30	-.037 .845 30	-.037 .845 30	*	*	1	**	**	**	**	**	.349 .058 30	.349 .058 30	.255 .174 30	.255 .174 30	.341 .065 30	*	**
P18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	.000 1.000 30	.000 1.000 30	.229 .223 30	.229 .223 30	.336 .070 30	.336 .070 30	** .538 30	** .538 30	-.152 .421 30	-.152 .421 30	.149 .432 30	.149 .432 30	.198 .294 30	.198 .294 30	**	**	1	**	**	**	.070 .714 30	.070 .714 30	.085 .655 30	.085 .655 30	.341 .065 30	.322 .083 30	**
P19	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	.000 1.000 30	.000 1.000 30	.229 .223 30	.229 .223 30	.336 .070 30	.336 .070 30	** .538 30	** .538 30	-.152 .421 30	-.152 .421 30	.149 .432 30	.149 .432 30	.198 .294 30	.198 .294 30	**	**	1	**	**	**	.070 .714 30	.070 .714 30	.085 .655 30	.085 .655 30	.341 .065 30	.322 .083 30	**
P20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	.146 .443 30	.146 .443 30	.275 .142 30	.275 .142 30	** .562 30	** .562 30	.322 .082 30	.322 .082 30	-.122 .521 30	-.122 .521 30	*	*	.364 .364 30	.364 .364 30	**	**	1	**	**	**	.526 .003 30	.526 .003 30	.466 .009 30	.466 .009 30	.459 .011 30	.449 .013 30	**
P21	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	.146 .443 30	.146 .443 30	.275 .142 30	.275 .142 30	** .562 30	** .562 30	.322 .082 30	.322 .082 30	-.122 .521 30	-.122 .521 30	*	*	.364 .364 30	.364 .364 30	**	**	1	**	**	**	.526 .003 30	.526 .003 30	.466 .009 30	.466 .009 30	.459 .011 30	.449 .013 30	**
P22	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	** .534 30	** .534 30	*	*	** .505 30	** .505 30	** .052 30	** .052 30	-.098 .605 30	-.098 .605 30	.288 .122 30	.288 .122 30	** .670 30	** .670 30	**	**	1	**	**	**	.822 .003 30	.822 .003 30	.822 .000 30	.822 .000 30	.341 .065 30	.335 .070 30	**
P23	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	** .534 30	** .534 30	*	*	** .505 30	** .505 30	** .052 30	** .052 30	-.098 .605 30	-.098 .605 30	.288 .122 30	.288 .122 30	** .670 30	** .670 30	**	**	1	**	**	**	.822 .003 30	.822 .003 30	.822 .000 30	.822 .000 30	.341 .065 30	.335 .070 30	**
P24	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	.350 .058 30	.350 .058 30	.337 .069 30	.337 .069 30	** .614 30	** .614 30	.253 .177 30	.253 .177 30	.239 .203 30	.239 .203 30	** .614 30	** .614 30	** .466 30	** .466 30	**	**	1	**	**	**	.822 .009 30	.822 .009 30	.822 .000 30	.822 .000 30	.249 .184 30	.233 .216 30	**
P25	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	.350 .058 30	.350 .058 30	.337 .069 30	.337 .069 30	** .614 30	** .614 30	.253 .177 30	.253 .177 30	.239 .203 30	.239 .203 30	** .614 30	** .614 30	** .466 30	** .466 30	**	**	1	**	**	**	.822 .009 30	.822 .009 30	.822 .000 30	.822 .000 30	.249 .184 30	.233 .216 30	**
P26	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	.208 .271 30	.208 .271 30	.112 .556 30	.112 .556 30	.073 .702 30	.073 .702 30	.131 .489 30	.131 .489 30	.050 .795 30	.050 .795 30	.073 .702 30	.073 .702 30	.218 .248 30	.218 .248 30	**	**	1	**	**	**	.341 .065 30	.341 .065 30	.249 .184 30	.249 .184 30	.249 .184 30	.233 .216 30	**
P27	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	.182 .336 30	.182 .336 30	.079 .680 30	.079 .680 30	.051 .789 30	.051 .789 30	.092 .629 30	.092 .629 30	.035 .855 30	.035 .855 30	.051 .789 30	.051 .789 30	.195 .302 30	.195 .302 30	**	**	1	**	**	**	.335 .013 30	.335 .013 30	.233 .216 30	.233 .216 30	.249 .184 30	.233 .216 30	**
Total	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	a	** .511 30	** .511 30	** .586 30	** .586 30	** .609 30	** .609 30	** .503 30	** .503 30	.066 .729 30	.066 .729 30	*	*	** .733 30	** .733 30	**	**	1	**	**	**	.770 .000 30	.770 .000 30	.741 .000 30	.741 .000 30	.720 .000 30	.720 .000 30	**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

a . Cannot be computed because at least one of the variabel is constant.

Lampiran 10

Reliability Statistics

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.749	.927	27

S WHS

Lampiran 10

Aktivitas Fisik

Responden	Jenis Kelamin	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	Total	Total (MET)	Kategori Aktivitas Fisik
r1	P	20	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	280	Rendah
r2	P	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	0	Rendah
r3	P	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	0	Rendah
r4	P	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	36	7,325	Berat
r5	P	19	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	28	450	Rendah
r6	P	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	46	7,600	Berat
r7	P	19	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	42	8,640	Berat
r8	P	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	360	Rendah
r9	P	19	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	40	4,520	Berat
r10	P	20	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	32	1,471	Sedang
r11	P	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	0	Rendah
r12	P	20	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	33	2,360	Sedang
r13	P	20	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	480	Rendah
r14	P	20	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	1,120	Sedang
r15	P	22	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	36	2,380	Sedang
r16	P	20	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	30	580	Rendah
r17	P	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	36	3,780	Berat
r18	P	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	26	340	Rendah
r19	P	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	37	2,160	Sedang
r20	P	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	0	Rendah
r21	P	20	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	48	20,820	Berat
r22	P	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	34	1,020	Sedang
r23	P	20	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	34	3,780	Berat
r24	P	20	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	48	5,162	Berat
r25	P	20	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	44	31,445	Berat
r26	P	19	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	6,735	Berat
r27	P	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	45	5,728	Berat
r28	P	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	37	1,460	Sedang

r29	P	20	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	38	7,860	Berat
r30	P	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	44	2,995	Sedang
r31	P	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	0	Rendah
r32	P	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	44	2,500	Sedang
r33	P	20	1	1	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	38	7,860	Berat
r34	P	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	1,280	Sedang
r35	P	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	37	2,800	Sedang
r36	P	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	34	2,160	Sedang
r37	P	19	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	32	3,120	Berat
r38	P	22	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	8,880	Berat
r39	P	19	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	34	700	Sedang
r40	P	21	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	35	1,575	Sedang
r41	P	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	42	5,880	Berat
r42	P	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	0	Rendah
r43	P	20	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	32	3,072	Berat
r44	P	20	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	39	5,510	Berat
r45	P	20	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	28	720	Sedang	
r46	P	20	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	28	360	Rendah	
r47	P	20	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	30	440	Rendah	
r48	P	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	0	Rendah	
r49	P	19	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	520	Rendah	
r50	P	20	1	1	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	35	34,600	Berat	
r51	P	20	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	920	Sedang	
r52	P	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	0	Rendah	
r53	P	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48	4,320	Berat	
r54	P	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	0	Rendah	
r55	P	19	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	32	1,140	Sedang	
r56	P	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	0	Rendah	
r57	P	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	42	2,070	Sedang	
r58	P	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	0	Rendah	
r59	P	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48	16,080	Berat	

Lampiran 10

Kategori Aktivitas Fisik

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori_Aktivitas_Fisik	73	100.0%	0	0.0%	73	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Kategori_Aktivitas_Fisik	Mean	3597.10	721.070
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	2159.67	
	Upper Bound	5034.52	
	5% Trimmed Mean	2515.54	
	Median	1460.00	
	Variance	37955793.921	
	Std. Deviation	6160.827	
	Minimum	0	
	Maximum	34600	
	Range	34600	
	Interquartile Range	3650	
	Skewness	3.536	.281
	Kurtosis	14.101	.555

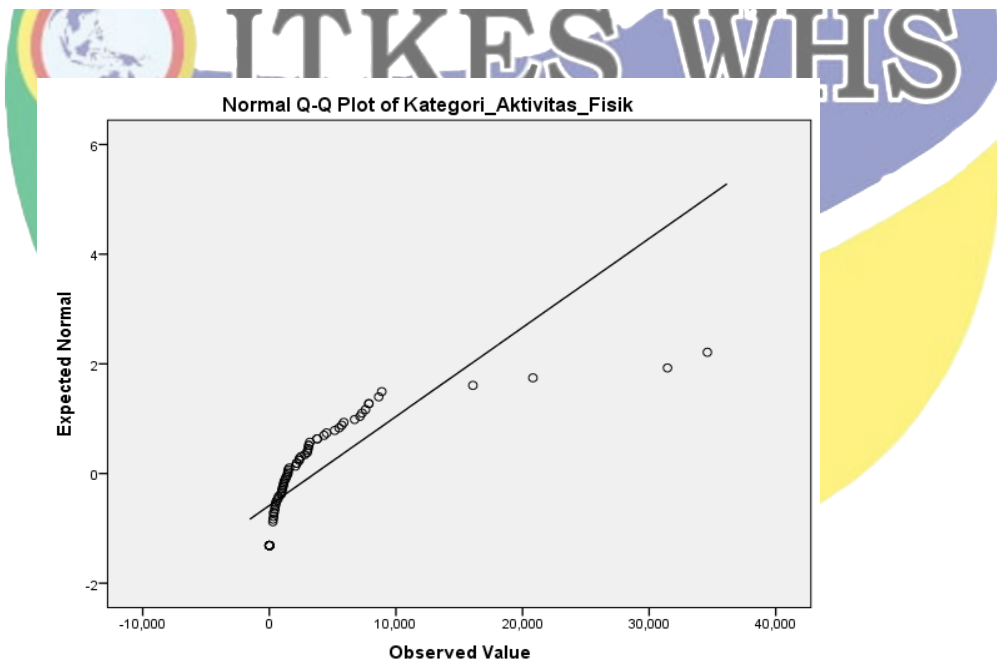
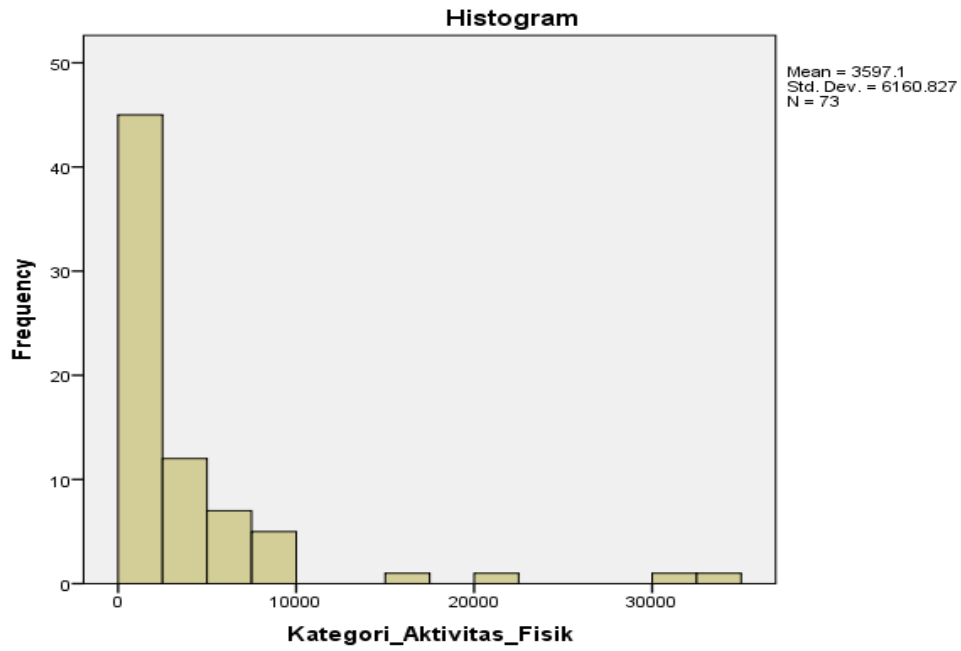
Tests of Normality

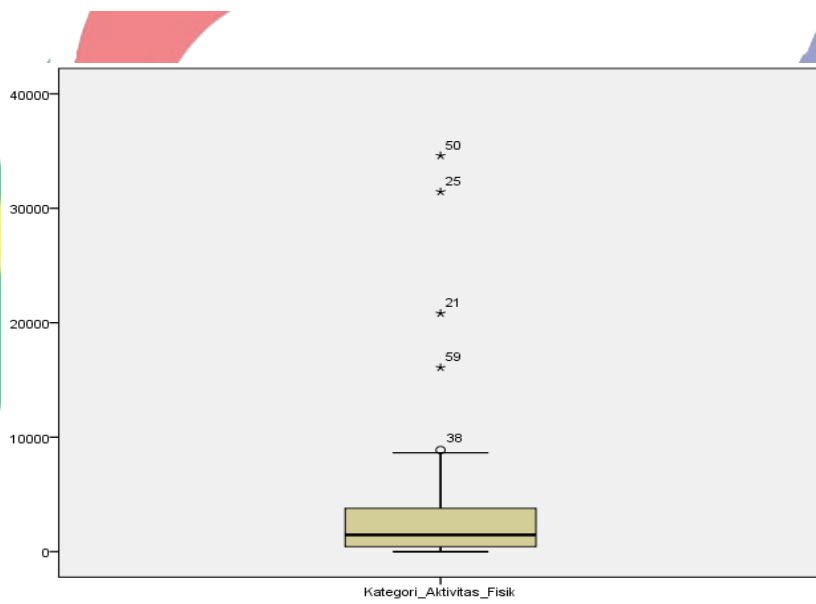
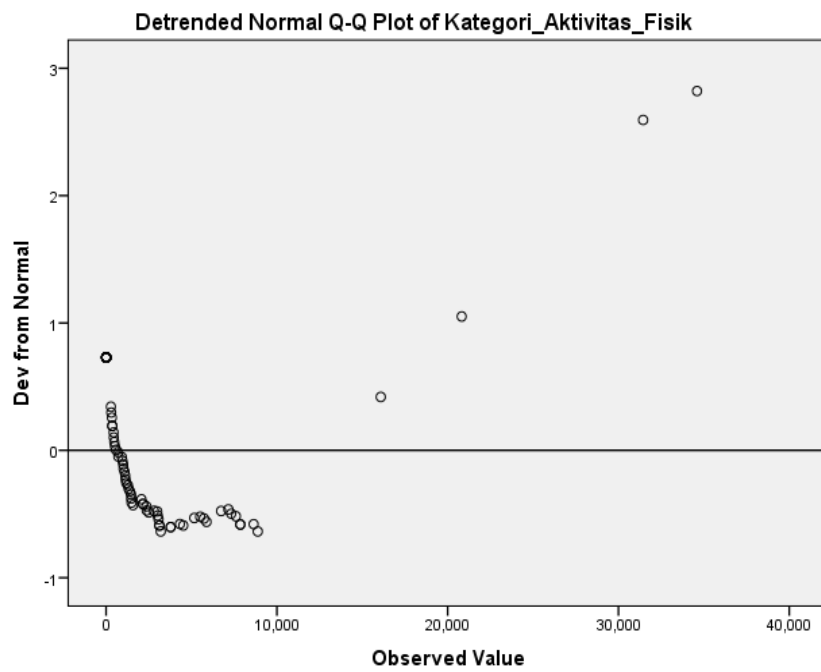
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kategori_Aktivitas_Fisik	.280	73	.000	.565	73	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 10

Kategori_Aktivitas_Fisik





Lampiran 10

Frequencies Aktivitas Fisik

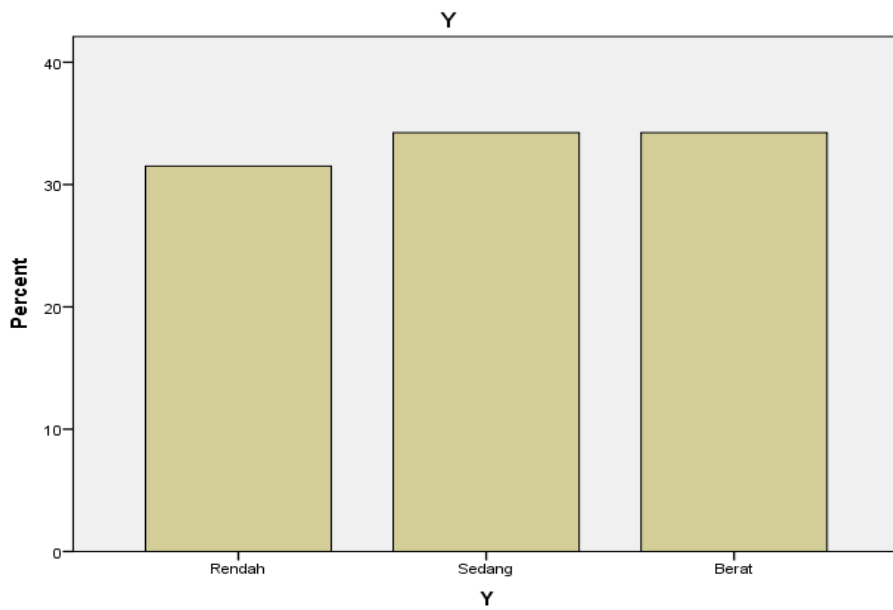
Statistics

Y

N	Valid	73
	Missing	0

Y

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Rendah	23	31.5	31.5	31.5
	Sedang	25	34.2	34.2	65.8
	Berat	25	34.2	34.2	100.0
	Total	73	100.0	100.0	



Lampiran 10

Karakteristik Responden

Frequencies

Statistics

		Jenis_Kelamin	Usia
N	Valid	73	73
	Missing	0	0

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	73	100.0	100.0	100.0

Statistics

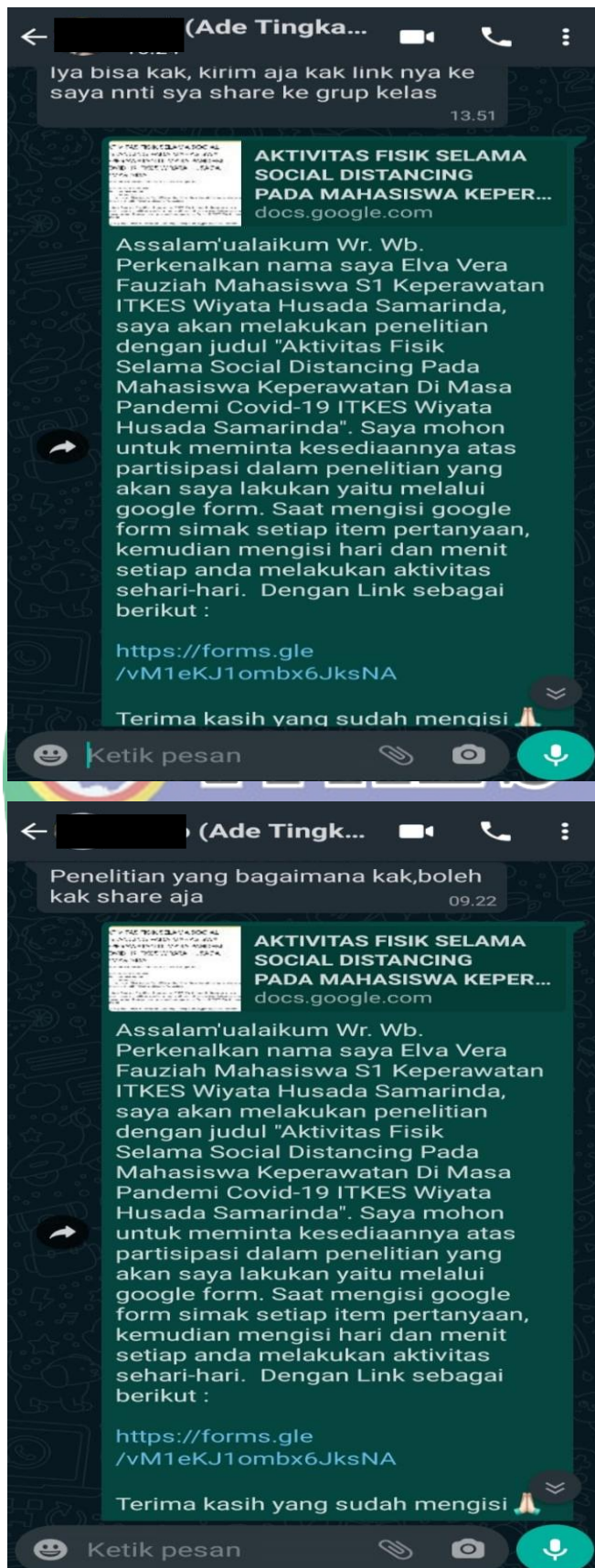
Usia

N	Valid	73
	Missing	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	19	26.0	26.0	26.0
	20	45	61.6	61.6	87.7
	21	6	8.2	8.2	95.9
	22	2	2.7	2.7	98.6
	24	1	1.4	1.4	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Lampiran 11



Lampiran 10

Formulir tanpa judul - Google F... x

docs.google.com/forms/d/1S3Tf5xOPySPb8788RBJLN8T9hZ0Y1ZSD06R7zt8p0/edit

AKTIVITAS FISIK SELAMA SOCIAL DISTANCING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI MASA PANDEMI COVID-19 ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

Informed Consent Lembar Persetujuan Menjadi Responden.

Bertanda tangan di bawah ini:
Peneliti : Elva Vera Fauziah
NIM : 16.0368.703.01
Judul : Aktivitas Fisik Selama Social Distancing Pada Mahasiswa Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19 ITKES Wiyata Husada Samarinda.

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda, yang sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik selama social distancing pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi Covid-19 ITKES Wiyata Husada Samarinda.

Berikut ini peneliti akan menjelaskan jalannya proses penelitian, jika saudara/i bersedia ikut serta dalam penelitian ini. Pertama-tama peneliti akan mulai dengan kontak awal dilakukan penelitian dengan mengunjungi responden untuk membangun bina hubungan saling percaya. Peneliti menjelaskan tentang tujuan dan menanyakan kesediaan responden untuk mengikuti penelitian ini, kontrak waktu serta menyiapkan informed consent. Kemudian peneliti akan memberikan kuesioner mengenai aktivitas fisik dengan menggunakan google form yang telah disediakan oleh peneliti dan waktu yang diperlukan untuk mengisi kuesioner.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan resiko apapun dan peneliti berjanji menjunjung tinggi serta menghargai hak saudara/i dengan cara menjaga kerahasiaan identitas selama pengumpulan data, pengolahan data dan penyajian laporan penelitian.

Bagian 1: aktivitas fisik yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari di luar rumah.

Bagian pertama berikut tentang kegiatan anda termasuk kegiatan di luar rumah maupun diluar kost/asrama. Perlu diketahui, jangan memasukan pekerjaan yang anda kerjakan di dalam maupun di sekitar rumah seperti pekerjaan sehari-hari dalam rumah, pekerjaan pekarang rumah, perawatan secara umum, perawatan rumah dan keluarga, dan lain-lain. (Hal ini tersebut akan dinyatakan pada bagian 3).

Pertanyaan-pertanyaan selanjutnya tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan selama 7 hari terakhir sebagai bagian lanjutan dari kegiatan di luar rumah. Tidak termasuk perjalanan berangkat dan pulang ke rumah. Pikirkan hanya aktivitas fisik yang anda kerjakan minimal 10 menit sekali waktu.

Deskripsi (opsional)

1. Berapa hari anda melakukan aktivitas fisik berat, seperti mengangkat benda-benda berat, naik * tangga, dan olahraga wajib pada saat berada di luar rumah (bermain bola voli, bola basket dan sepak bola dan sebagainya)? (jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no. 3)

Tidak ada kegiatan di luar rumah yang menuntut aktivitas fisik berat

.... Hari/minggu (silahkan mengisi hari/minggu dibawah ini)

Lainnya...