

Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro)

Alif Kiky Listiyati -- E2A009071
(2013 - Skripsi)

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang dapat memberikan perlindungan kepada seseorang dalam melawan beberapa tipe penyakit degeneratif. Di Amerika, indikator untuk kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik. Tingkat kecemasan dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang, yang semula mempunyai aktivitas fisik yang baik menjadi buruk, sehingga dapat menurunkan kebugaran jasmani seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kebugaran jasmani mahasiswa, menganalisis hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Angkatan 2009-2012 dengan total 1.408, kemudian diambil sampel sebanyak 162 menggunakan metode *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan menggunakan analisis *Rank Spearman*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah. Dari analisis bivariat, didapatkan hasil $p= 0,001$ dan $r= 0,319$. Hal ini menunjukkan ada hubungan positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Hasil lain menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kebugaran jasmani ($p=0,088$ dan $r= -0,133$). Untuk itu, perlu diupayakan adanya peningkatan pola hidup sehat dengan meningkatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar prestasi belajar dapat meningkat.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Tingkat Kecemasan, Kebugaran Jasmani