

## Perbedaan Aktivitas Fisik dan *Sedentary Behavior* saat Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Kesehatan dan Non-Kesehatan Universitas Diponegoro

Rylandnia Sucha Anwar<sup>1</sup>, Fillah Fithra Dieny<sup>1</sup>, Etisa Adi Murbawani<sup>1</sup>, Deny Yudi Fitranti<sup>1</sup>

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Mahasiswa sudah dikenal sebagai populasi yang berisiko tinggi untuk berperilaku *sedentary* dan adanya pandemi Covid-19 dapat memperbesar risiko ini.

**Tujuan:** Menganalisis perbedaan aktivitas fisik dan *sedentary behavior* saat masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan Universitas Diponegoro. Menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan *sedentary behavior*.

**Metode:** Jenis penelitian observasional dengan rancangan *cross-sectional* dengan dua kelompok yang dilakukan secara daring. Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Diponegoro sebanyak 102 subjek (51 mahasiswa kesehatan dan 51 mahasiswa non-kesehatan). Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian *google form* oleh subjek lalu wawancara dengan peneliti. Variabel terikat adalah aktivitas fisik dan *sedentary behavior*, diukur dengan *International Physical Activity Questionnaire-Long Form* (IPAQ-LF) dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ). Analisis data dilakukan dengan uji *Mann Whitney* dan uji korelasi *Spearman's*.

**Hasil:** Aktivitas fisik saat pandemi Covid-19 antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan tidak berbeda secara signifikan ( $p=0,497$ ). Tidak ada perbedaan secara signifikan pada aktivitas fisik terkait pekerjaan/kuliah, mobilitas, pekerjaan rumah, dan rekreasi ( $p>0,05$ ). Sedangkan *sedentary behavior* secara keseluruhan tidak berbeda secara signifikan ( $p=0,290$ ), begitu juga dengan *sedentary behavior* pada *weekday* dan *weekend* ( $p>0,05$ ). Tingkat motivasi berhubungan positif secara signifikan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa kesehatan ( $p=0,027$ ) dan non-kesehatan ( $p=0,042$ ).

**Simpulan:** Mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan tidak memiliki perbedaan aktivitas fisik dan *sedentary behavior* saat pandemi Covid-19. Tingkat motivasi berhubungan positif secara signifikan dengan aktivitas fisik pada kedua kelompok.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, mahasiswa, pandemi Covid-19, *sedentary behavior*

---

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang