

TINGKAT AKTIVITAS FISIK OPERATOR LAYANAN INTERNET MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AMONG OPERATORS OF LAYANAN INTERNET MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh: Surya Dhimas Adhitya, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

e-mail: sdhimas@live.com

Abstrak

Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY merupakan mahasiswa yang menghabiskan sebagian besar waktu untuk kuliah dan bekerja yang sebagian besar aktivitasnya adalah duduk dan hanya menggunakan otot-otot lengan. Sementara itu, kurang aktivitas fisik dapat mengakibatkan gangguan kesehatan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa UNY. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah operator Layanan Internet Mahasiswa UNY sebanyak 37 orang. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dengan reliabilitas tinggi ($Kappa=0,67-0,73$) dan validitas sedang ($r=0,48$). Analisis data penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 operator (2,70%) mempunyai tingkat aktivitas fisik tinggi, 25 operator (67,57%) mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang, dan 11 operator (29,73%) mempunyai tingkat aktivitas fisik rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar operator Layanan Internet Mahasiswa UNY mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang.

Kata Kunci: aktivitas fisik, operator, kesehatan

Abstract

Operators of Layanan Internet Mahasiswa UNY are students who spent most of their time by work and study which most of the activity are sedentary behaviour and activity that only involve arm muscle. Meanwhile, lack of physical activity can affect the quality of health. The aim of the study was to describe the prevalence of physical activity level among operators of Layanan Internet Mahasiswa UNY. The study is quantitative descriptive research. The population and sample in this study were the operators of Layanan Internet Mahasiswa UNY, consist of 37 operators. The instrument used was the Global Physical Activity Questionnaire to measure the level of physical activity with strong reliability ($Kappa=0.67-0.73$) and moderate validity ($r=0.48$). The analysis using statistical analysis with percentages. The results of the study shows that 1 operator (2.70%) categorized as high level of physical activity, 25 operators (67.57%) categorized as moderate level of physical activity, and 11 operators (29.73%) categorized as low level of physical activity. The data showed that most of operators of Layanan Internet Mahasiswa UNY fell within the moderate level of physical activity.

Keywords: *physical activity, operator, health*

PENDAHULUAN

Informasi seiring perkembangan zaman menjadi salah satu kebutuhan yang mendasar bagi setiap manusia untuk mengikuti perkembangan zaman. Kebutuhan informasi berperan dalam memudahkan segala aktivitas manusia. Salah satu media akses informasi yang utama adalah internet. Dengan adanya internet maka berbagai kepentingan dapat dipenuhi dengan efektif dan efisien.

Dalam memenuhi kebutuhan informasi dan menunjang kegiatan akademik Universitas Negeri Yogyakarta memfasilitasi kebutuhan informasi bagi mahasiswa dengan menyediakan sebuah layanan untuk mengakses internet untuk mahasiswa dan semua warga Universitas Negeri Yogyakarta, layanan tersebut adalah Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

Dalam menjalankan pelayanannya Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri

Yogyakarta memberi kesempatan kepada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta untuk menjadi operator. Operator bertugas untuk mengoperasikan jalannya layanan yang diberikan, sehingga berperan dalam baik buruknya layanan yang diberikan.

Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dalam melakukan pelayanan harapannya dapat secara maksimal. Salah satu faktor untuk memberikan pelayanan maksimal adalah kondisi fisik operator. Kondisi fisik yang kurang baik akan mengakibatkan kurang maksimalnya pelayanan yang diberikan. Oleh sebab itu operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta diharapkan agar bisa menjaga kesehatan dengan baik.

Salah satu faktor untuk mendapatkan kesehatan yang baik adalah aktivitas fisik yang baik. Pada zaman yang serba modern, kemajuan teknologi mengeliminasi pergerakan tubuh manusia dengan kemudahan yang ditawarkan. Dengan minimnya gerak maka tingkat aktivitas fisik akan menurun. aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot-otot rangka yang meningkatkan penggunaan energi (Howley, 2001: 364). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada kesehatan. Aktivitas fisik yang cukup menjadi cara yang praktis untuk memelihara kesehatan jasmani. Penelitian epidemiologi membuktikan bahwa 15-20% dari risiko secara keseluruhan untuk penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, kanker usus besar, kanker payudara, penyakit muskuloskeletal dan gangguan psikologis disebabkan karena kurang aktivitas fisik (Singh & Purohit, 2011: 35). Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani telah menunjukkan dapat mengurangi risiko penyakit jantung, hipertensi, diabetes, osteoporosis, obesitas, masalah kesehatan mental, beberapa tipe kanker, dan masalah otot kronis (Corbin & Lindsey, 1997: 9). Sementara itu menurut American Diabetes Association (2015) manfaat aktivitas fisik diantaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan

tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup.

Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta merupakan mahasiswa aktif yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk kuliah dan bekerja memfasilitasi kebutuhan informasi seluruh civitas akademika UNY selama lima jam dalam sehari. Aktivitas pada waktu kuliah dan bekerja sebagian besar hanya duduk dan aktivitas yang melibatkan otot-otot lengan saja. Sementara itu, kondisi aktivitas fisik yang kurang dapat berdampak pada penurunan kualitas kesehatan. Oleh sebab itu, perlu diketahui seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta untuk mengatasi permasalahan tersebut dalam upaya peningkatan kualitas pelayanan yang diberikan operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tujuannya untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain dan hasilnya dituangkan dalam sebuah laporan penelitian. Metode yang digunakan adalah metode survei, yaitu metode yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di gedung Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, Sleman, Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari sampai Mei 2016.

Subjek Penelitian

Sumber data yang digunakan sebagai subjek penelitian ini adalah populasi operator

Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 37 orang. Sampel yang digunakan merupakan seluruh populasi operator Layanan Internet Mahasiswa UNY. Dengan menggunakan semua populasi subjek penelitian maka penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Warren et al (2010: 129) pengukuran aktivitas fisik dapat dilakukan dengan dua metode, yaitu metode objektif dan subjektif. Dalam penelitian ini pengukuran dilakukan dengan metode subjektif terkait dengan segala keterbatasan yang ada, yaitu dengan menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) merupakan instrument dalam bentuk kuesioner yang dirancang oleh *World Health Organization* (WHO) yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia. *Global Physical Activity Questionnaire* memiliki tingkat reliabilitas tinggi (Kappa 0,67 sampai 0,73) dan tingkat validitas sedang ($r=0,48$).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa jawaban pernyataan dari kuesioner yang diperoleh dari subjek penelitian. Data dihimpun satu persatu dari setiap responden dengan diberi panduan untuk mengisi kuesioner.

Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan proses merapikan data, hal ini bertujuan agar data lebih mudah untuk diolah melalui proses statistik. Setelah pembersihan data, data yang didapat dari responden dikelompokkan kedalam kategori usia (18-39 tahun, 40-64 tahun dan diatas 65 tahun), dan jenis kelamin. Selanjutnya data dikonversi dalam satuan MET menit per minggu. Data durasi aktivitas dalam kategori berat dikalikan dengan koefisien MET=8, untuk data durasi aktivitas dalam kategori sedang dikalikan dengan koefisien MET=4. Data yang sudah dikonversi kemudian dikelompokkan berdasarkan kriteria tinggi, sedang, dan rendah. Tingkat

aktivitas fisik dinilai berdasarkan kriteria WHO (Hamrik et al, 2014: 194) sebagai berikut:

Tinggi: dalam 7 hari melakukan kombinasi aktivitas dengan intensitas sedang maupun berat minimal mencapai 3000 MET menit per minggu

Sedang: dalam 7 hari melakukan kombinasi aktivitas dengan intensitas sedang maupun berat minimal mencapai 600 MET menit per minggu.

Rendah: seseorang yang tidak memenuhi kriteria tinggi maupun sedang.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan perhitungan deskriptif persentase, yaitu dengan cara mengadakan persentase dan penyebaran serta memberikan penafsiran yang diperoleh atas dasar persentase tersebut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek penelitian akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Data hasil yang diperoleh dari GPAQ mencakup tiga domain aktivitas yaitu aktivitas pada saat bekerja, perjalanan, dan rekreasi. Selain tiga domain utama GPAQ menghimpun aktivitas menetap sehari-hari. Setelah data terkumpul, data ditabulasi, dilakukan penghitungan, kemudian dianalisis.

Terdapat sebanyak 7 orang (19%) dari semua operator yang melakukan aktivitas fisik dari semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi), 3 orang (42,85%) diantaranya adalah perempuan dan 4 orang (57,15%) diantaranya adalah laki-laki. Selengkapnya bisa dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Operator yang Melakukan Aktivitas fisik pada Semua Domain

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	3	42,85%
Perempuan	4	57,15%
Total	7	100%

Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta

Setelah dilakukan perhitungan nilai MET didapat hasil yang dipaparkan per domain aktivitas seperti pada tabel berikut 2.

Tabel 2. Rerata Nilai MET Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY Setiap Domain Aktivitas

Jenis Kelamin	Aktivitas Bekerja (MET menit/minggu)	Aktivitas Perjalan an (MET menit/minggu)	Aktivitas Rekreasi (MET menit/minggu)
Laki-laki	585.45	76.36	370.00
Perempuan	306.67	345.33	394.13
Rata-rata Keseluruhan	472.43	185.41	379.78

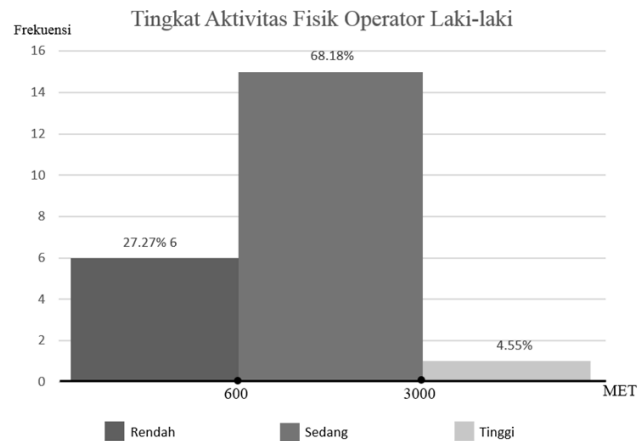
Dari data tersebut rata rata nilai aktivitas fisik terbanyak berasal dari aktivitas bekerja yang mempunyai nilai 472,43 MET menit/minggu. Rata-rata nilai aktivitas fisik terendah terdapat pada aktivitas perjalanan yaitu sebesar 185,41 MET menit/minggu, untuk aktivitas rekreasi memiliki nilai rata-rata aktivitas fisik 379.78 MET menit/minggu.

Aktivitas bekerja memberikan kontribusi terbesar dari total aktivitas fisik dengan nilai MET terbanyak hal ini dikarenakan terdapat beberapa operator yang memiliki rutinitas dengan aktivitas intensitas sedang dan berat diluar kerja dan kuliah.

Berdasarkan data rerata total aktivitas fisik operator perempuan memiliki jumlah MET lebih tinggi dibanding operator laki-laki, sedangkan jumlah operator laki-laki lebih besar dari jumlah operator perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas operator perempuan lebih besar daripada tingkat aktivitas operator laki-laki. Hasil tersebut berbeda dengan Hasil penelitian dari Hamrik et al (2014) yang menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki mempunyai tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada perempuan. Perbedaan tersebut berasal pada domain transportasi yang mempunyai perbedaan yang cukup besar. Hal tersebut dapat terjadi terkait

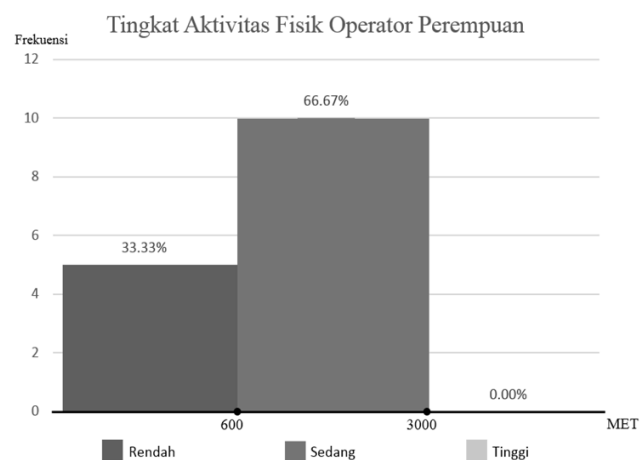
dengan keadaan geografis maupun demografis yang berbeda. Oleh sebab itu, hal ini sejalan dengan pernyataan dari WHO (2015) bahwa lingkungan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat aktivitas fisik

Data total aktivitas fisik untuk operator dengan jenis kelamin laki-laki diperoleh nilai MET minimum 40, maksimum 3600, rata-rata 1031,82, median 880, modus 720, dan standar deviasi 820,31. Data selengkapnya dapat dilihat pada gambar 1.



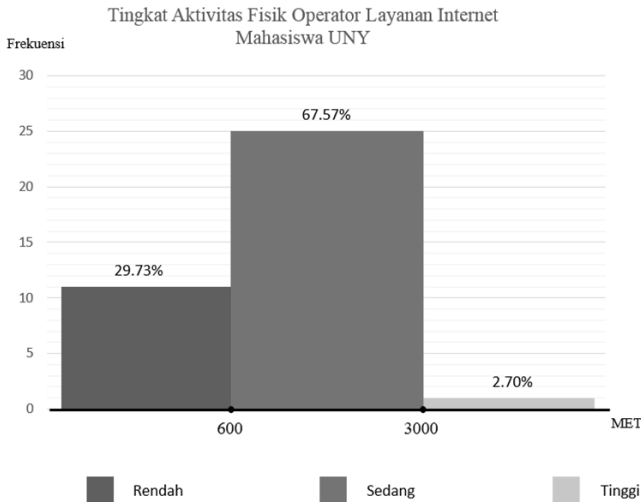
Gambar 1. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik Operator Laki-Laki

Sementara itu, untuk operator perempuan diperoleh nilai MET minimum 60, maksimum 2400, rerata 1046,13, median 960, modus 960, dan standar deviasi 734,18. Data selengkapnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik Operator Perempuan

Nilai aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa UNY secara keseluruhan dengan nilai MET minimum 40, maksimum 3600, rata-rata 1037,62, median 920, modus 720, dan standar deviasi 776. Selengkapnya hasil dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY

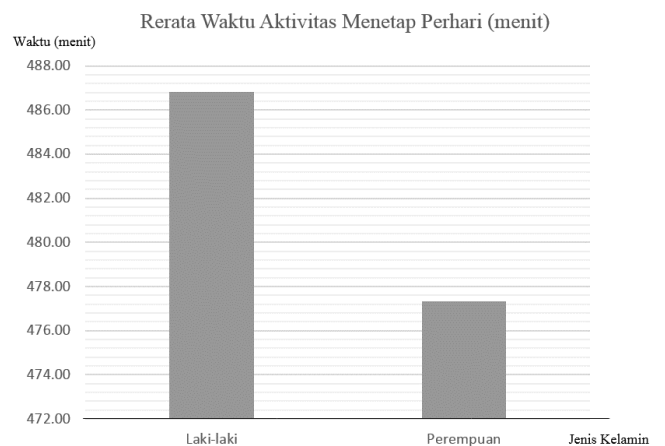
Data yang didapat menunjukkan bahwa disamping waktu luang yang dimiliki cenderung lebih sedikit dan aktivitas bekerja yang cenderung ringan, operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dapat mencapai nilai MET minimal untuk kriteria sehat.

Tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta sebagian besar sudah memenuhi rekomendasi untuk kesehatan, akan tetapi terdapat 29,73% operator yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Operator dengan tingkat aktivitas rendah sebagian besar disebabkan oleh aktivitas bekerja yang rendah, transportasi dengan menggunakan kendaraan bermotor, selain itu juga kurangnya aktivitas rekreasi yang bersifat olahraga. Hal tersebut dapat terjadi atas dasar faktor kesadaran dan juga pengetahuan akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan. Sehubungan dengan hal itu maka faktor pendidikan menjadi hal yang penting sebagai penggerak dari dalam diri untuk melakukan aktivitas fisik.

Hasil tersebut bisa menjadi pertimbangan bagi operator maupun instansi Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta untuk meningkatkan pemahaman terkait pentingnya aktivitas fisik terhadap kesehatan.

Waktu yang Dhabiskan untuk Aktivitas Menetap Perhari

Selain aktivitas fisik diperoleh data aktivitas menetap. Waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas menetap merupakan total waktu untuk melakukan aktivitas seperti duduk atau berbaring kecuali saat tidur. Data yang diperoleh mempunyai nilai minimum 180,00 menit, nilai maksimum 900,00 menit, rata-rata 482,97 menit, median 480 menit, modus 600 menit dan standar deviasi 157,99 menit. Rata-rata waktu yang diperlukan untuk aktivitas menetap dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Diagram waktu yang diperlukan operator untuk aktivitas menetap perhari

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diketahui bahwa sebesar 67.57% (25 operator) mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang, sebesar 29.73% (11 operator) dalam kategori rendah, dan sebesar 2.70% (1 operator) dalam kategori tinggi. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang.

Saran

Dengan dilakukan penelitian ini harapannya operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta bisa memahami pentingnya aktivitas fisik untuk selalu menjaga kondisi fisik agar dapat memberi pelayanan yang maksimal. Selain itu, aktivitas fisik menjadi hal yang penting dalam ilmu kesehatan, sehingga Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai fakultas yang tidak lepas dengan keilmuan kesehatan agar dapat memperbanyak kajian mengenai aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2015). *Physical Activity is Important*. Diakses dari <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/physical-activity-is-important.html>. pada tanggal 6 Februari 2016, pukul 02.04 WIB.
- Corbin, C.B., Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness*. Iowa: Brown and Benchmark Publisher.
- Hamrik, Z. et al. (2014). Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*. 14. Hlm. 193-198.
- Howley, E.T. (2001). Types of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sport & Exercise*. 33(6). Hlm. 364-369.
- Singh, A. & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Question (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. *Baltic*
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Warren J.M., et al. (2010). Assessment of physical activity – a review of methodologies with reference to epidemiological research: a report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*. 17. Hlm. 127-139.
- WHO. (2016). Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide. Diunduh dari <http://who.int/chp/steps/GPAQ%20Instrument%20and%20Analysis%20Guide%20v2.pdf>. pada tanggal 2 Januari 2015, pukul 02.40 WIB.
- WHO. (2010). Global Recommendations on Physical Activity For Health. Geneva: WHO Press. Diakses dari http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf. pada tanggal 2 Januari 2016, pukul 20.40 WIB.
- WHO. (2009). *Report of the Workshop on integration of data on physical activity patterns*. Workshop Report Zurich: WHO Regional Office for Europe. Diakses dari http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/implementation_report_a1d_en.pdf. pada tanggal 13 Desember 2015, pukul 02.40 WIB.