



Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Untar Angkatan 2022/2023

Izzra Fahmi Agoes

Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: izrafahmiagoes@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:

Aktivitas fisik; Prestasi Akademik; Kesehatan Fisik

Indonesia tergolong sangat rendah dibandingkan negara-negara lain. Hal ini juga diperkuat oleh laporan dari WHO "Global Status Report on Physical Activity Country Profile 2022," yang dimana terlihat bahwa prevalensi aktifitas fisik yang masih kurang/dibawah anjuran WHO pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun. Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan dan meningkatkan wawasan tentang manfaat dan pentingnya aktifitas fisik untuk kesehatan jasmani dan rohani. Metode penelitiannya kualitatif design fenomenologi, pengambilan subyeknya dengan simple random sampling. Pengumpulan data dengan observasi partisipan, wawancara terstruktur dan dokumentasi. sedangkan subyek penelitiannya adalah mahasiswa/i fakultas kedokteran pada tahun 2022/2023. Hasil penelitian ini menunjukkan intensitasnya sedang dalam olahraga 15-17 orang, dan yang sama sekali jarang olahraga sekitar 5-8 orang. Sehingga aktivitas fisik pada penelitian ini tidak berpengaruh secara signifikan terhadap IPK mahasiswa. Aktivitas fisik dan prestasi akademik tidak mempengaruhi IPK mahasiswa Fakultas Kedokteran UNTAR Tahun 2022/2023.

ABSTRACT

Keywords:

Physical activity; Academic Achievement; Physical Health

Indonesia is very low compared to other countries. This is also reinforced by a report from WHO, "Global Status Report on Physical Activity Country Profile 2022," which shows that the prevalence of physical activity is still less / below WHO recommendations in Indonesian people aged 18 years. The purpose of this study is to provide and increase insight into the benefits and importance of physical activity for physical and spiritual health. The research method is a qualitative phenomenological design, taking subjects by simple random sampling. Data collection will be done through participant observation, structured interviews, and documentation. The research subjects will be students of the Faculty of Medicine in 2022/2023. The results of this study showed moderate intensity in exercise of 15-17 people, and absolutely rarely exercise around 5-8 people. So physical activity in this study did not significantly affect the GPA of students. Physical activity and academic achievement do not affect the GPA of UNTAR Faculty of Medicine students in 2022/2023.

Corresponden Author: Izzra Fahmi Agoes

Email: izrafahmiagoes@gmail.com

Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi



Pendahuluan

Aktifitas fisik merupakan segala jenis gerakan yang dihasilkan oleh tubuh lewat otot rangka yang memerlukan *energy expenditure* (Tison et al., 2020). Jenis aktivitas fisik yang sedang hingga berat dapat terbukti dapat meningkatkan kesehatan, seperti mencegah dan mengatasi PTM seperti, penyakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa kanker (Han, 2018). Aktifitas fisik juga dapat mencegah hipertensi, menjaga berat badan ideal dan dapat meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup. Beberapa cara yang sudah cukup dikenal untuk aktif dalam aktifitas fisik ialah berjalan, bersepeda, berolahraga, bermain dan berekreasi secara aktif dan lainnya yang dapat dilakukan di segala macam tingkatan keahlian serta untuk kesenangan (Donnelly et al., 2017).

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan CDC pada artikelnya yang berjudul “*The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance*,” (Füzéki et al., 2020) bahwa aktifitas fisik dapat mempengaruhi kerja otak lewat pertumbuhan kapiler otak, aliran darah, oksigenasi, produksi neutrofin, pertumbuhan sel saraf di hippocampus (pusat belajar dan memori) *neurotransmitter levels*, pengembangan koneksi-koneksi saraf, densitas jaringan saraf dan volume jaringan otak (Singh et al., 2019). Perubahan pada fisiologis tersebut tentunya berhubungan dengan meningkatnya perhatian, meningkatnya seseorang memproses, menyimpan, dan menjawab sebuah informasi, meningkatnya *coping*, meningkatnya afeksi positif dan menurunkan sensasi lapar dan sakit (James et al., 2023). Melihat adanya manfaat dari aktifitas fisik terhadap peningkatan kognitif dalam prestasi akademik, penulis menjadi ingin mencari tahu lebih dalam korelasinya terhadap hal tersebut. Prestasi akademik sendiri digunakan secara luas untuk menjelaskan faktor – faktor yang berbeda dalam kesuksesan seseorang di sekolah (Barbosa et al., 2020). Faktor – faktor tersebut nantinya terbagi menjadi 3, yakni kemampuan kognitif dan sikap, perilaku akademik, serta pencapaian akademik (Vilas, 2021).

Melihat banyaknya manfaat dari aktifitas fisik, sangat disayangkan sekali bahwa menurut laporan WHO dari “*Global Status Report on Physical Activity 2022*,” bahwa diestimasi bahwa 1,4 miliar orang dewasa atau sekitar 27,5% populasi orang dewasa di dunia tidak menjalani aktifitas fisik sebagaimana mestinya sesuai dengan yang direkomendasikan oleh WHO. Pada 2016, tingkatan aktifitas fisik orang dewasa di negara berpenghasilan tinggi (36,8%) lebih tinggi dua kali lipat dibanding negara berpenghasilan rendah (16,2%) . Rata – rata di setiap negara, perempuan juga terlihat lebih kurang aktif dibanding laki – laki (khususnya di wilayah Mediterania Timur dan wilayah Amerika) (Redondo-Flórez et al., 2022). Pada laporan juga terlihat beberapa kelompok orang dewasa yang dimaksud diatas dimulai dari yang berumur 18 – 44 tahun, 45 – 69 tahun, dan 70 tahun keatas dari berbagai macam benua. Pada kasus ini, peneliti akan memfokuskan pada data wilayah Benua Asia Tenggara khususnya pada kelompok berusia 18 – 44 tahun, karena pada jangkauan inilah terdapat subjek yang akan peneliti teliti yakni mahasiswa/i (Tadese et al., 2022).

Berdasarkan data yang ada, terdapat prevalensi kelompok yang dianggap melakukan aktifitas fisik masih kurang/dibawah anjuran WHO, yakni perempuan berkisar 0 – 20% (Caputo & Reichert, 2020), sedangkan laki – laki berkisar 20 – 40% (Utama et al., n.d.). Berdasarkan data yang dilansir dari Pemerintah Provinsi DKI Jakarta pada tahun 2020 bahkan disebutkan bahwa Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Pemerintah Provinsi DKI Jakarta juga mencatat adanya penurunan aktifitas fisik olahraga selama tahun 2020 sebanyak 77% atau setara dengan 7.852.351 orang (Panjeti-Madan & Ranganathan, 2023). Pada saat itu penurunan terjadi akibat adanya lonjakan kasus Covid-19 (Organization, 2022). Oleh karena itu, mengingat pentingnya aktifitas fisik yang tentunya memiliki beragam manfaat, sangat disayangkan masih adanya atau bahkan tingginya angka prevalensi kurangnya masyarakat kita dalam melakukan aktifitas fisik (Machek & Janota, 2019). Peneliti sendiri merupakan orang yang cukup giat dalam melakukan aktifitas fisik (Chu, 2023). Berdasarkan pengamatan peneliti dari lingkungan peneliti sendiri, yakni Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021/2022, mahasiswa/i yang berprestasi secara akademik cenderung merupakan mahasiswa/i yang bisa dibilang cukup sering meluangkan waktunya untuk melakukan aktifitas fisik (Crisafulli & Pagliaro, 2021).

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam pemecahan permasalahan termasuk metode Kualitatif (Farid & Sos, 2018). Sedangkan jenis kualitatif yang digunakan adalah Fenomenologi, maksudnya mengkaji fenomena pengalaman individu yang mengacu pada sebuah makna tertentu. Selain itu fenomenologi adalah alat ukur untuk memperoleh pengetahuan mengenai sifat-sifat alami kesadaran dan jenis-jenis khusus pengetahuan orang pertama, melalui bentuk-bentuk intuisi (Rorong, 2020). Pada dasarnya fenomenologi meneliti esensi dari pengalaman. Dari fenomena, data lapangan, dan wawancara kemudian dicari apa makna dan esensi dibalik fenomena tersebut (La Kahija, 2017).

Kemudian metode pengumpulan datanya menggunakan observasi partisipan artinya peneliti juga ikut berbaur dengan subyek yang akan dijadikan sampel dalam penelitian. Selanjutnya wawancara terstruktur dengan menyediakan beberapa pertanyaan terkait penelitian. Serta dokumentasi untuk mendukung pengumpulan data observasi dan wawancara. pengambilan sampel dengan simple random sampling (Hadi, 2021).

Selanjutnya setelah data dikumpulkan maka langkah selanjutnya dengan menganalisis data penelitian, analisis dengan cara penyajian data, reduksi data (dengan memilih, menyederhanakan, dan memusatkan perhatian dari data-data lapangan yang sudah didapatkan), display data (analisis merancang deretan dan kolom sebuah matriks untuk data kualitatif), Terakhir adalah penarikan kesimpulan (Langkah ini peneliti akan mengambil garis besar kesimpulan yang mencakup informasi-informasi penting dalam suatu penelitian. Penulisan kesimpulan ini harusnya ditulis dengan bahasa yang mudah dipahami oleh pembaca dan tidak bertele-tele) (Farid & Sos, 2018).

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Realita yang peneliti temui dalam keseharian mahasiswa kedokteran Angkatan 2022 banyak yang menggunakan kendaraan mobil dan sepeda motor dibandingkan mahasiswa/i yang berjalan kaki. berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada 35 mahasiswa, 10 diantaranya

mengendarai mobil, dan 17 diantaranya menggunakan sepeda motor untuk pergi ke kampus dan yang memilih jalan kaki sebanyak 8 responden.

Dalam penelitian ini diambil sampel 50 mahasiswa dengan jumlah laki-laki sebanyak 20 orang sedangkan perempuan sebanyak 30 orang. Disini jumlah laki-laki masih lebih sedikit dibandingkan perempuan. Rata-rata umur mahasiswa yang masih aktif dalam penelitian ini sebesar 20-23 tahun masuk dalam kategori dewasa. Selain perhitungan aktivitas fisik dengan cara menghitung jumlah energi yang dibutuhkan dalam penelitian ini disajikan jumlah waktu yang dilakukan. Pada penelitian ini dilakukan dalam 3 hari yaitu di hari Senin, Rabu dan Sabtu. Jumlah waktu tidur mahasiswa kedokteran UNTAR rata-rata 6,2 jam bisa dikategorikan normal.

Aktivitas mahasiswa Fakultas Kedokteran diukur dengan basis total energi yang dilepaskan dalam setiap hari. Kegiatan mahasiswa Fakultas Kedokteran kebanyakan adalah disibukkan dengan mengerjakan laporan tugas dari dosen dikategorikan rendah karena kurang menggunakan fisik dengan energi sebesar 2.201 kkal. Hanya sedikit mahasiswa yang memiliki kegiatan berat dengan kategori IPK masuk dalam sangat memuaskan, sekitar 5% dari total subyek penelitian yang digunakan. Keseluruhan rerata kegiatan yang dilakukan mahasiswa dalam kategori sedang dirilis dengan nilai sebesar 2.339 kkal. Kegiatan ini tidak mempengaruhi IPK mahasiswa Fakultas kedokteran.

Total dari 50 subyek penelitian ada sekitar 5-10 mahasiswa/i yang melakukan olahraga secara rutin, misalnya *jogging*, *aerobic*, *fitness* bahkan *poudfit*. Selain itu mahasiswa/i tersebut juga sudah terdaftar sebagai member di tempat olahraga yang mereka sering lakukan. Hal tersebut terlihat betapa antusiasnya dalam hal aktivitas fisik, meskipun begitu mahasiswa/mahasiswi tersebut tetap memperhatikan perkuliahannya dan prestasinya dalam belajar di kampus fakultas kedokteran UNTAR.

Sebaliknya mahasiswa yang tergolong sedang atau melakukan aktivitas fisiknya kadang-kadang saja bisa dikatakan hanya setiap holiday di hari minggu. Bisa juga saat *car free day*, tetapi masih mending dari pada tidak sama sekali. Mahasiswa/i yang tergolong sedang ini sekitar 15-17 orang, melakukan olahraganya secara bersamaan atau berkelompok yang kemudian setelah olahraga biasanya dilanjutkan dengan makan bersama dan mengerjakan tugas dari kampus. Terakhir mahasiswa/i yang tergolong rendah ada sekitar 5-8 orang, dikatakan rendah karena hampir sebulan sekali bahkan tidak sama sekali melakukan olahraga. Hanya fokus di pengerjaan tugas yang diberikan oleh kampus. Tetapi dari semua tipe mahasiswa/i tersebut tidak semuanya mempengaruhi IPK saat perkuliahan, artinya ada yang aktif berolahraga tetap IPK memuaskan, ada juga yang tidak pernah olahraga tapi IPK kurang memuaskan.

Pembahasan

Pentingnya aktivitas fisik dilakukan saat menempuh belajar agar seimbang antara aktivitas kognitif dengan aktivitas fisik, sehingga peredaran darah dan daya pikir menjadi lebih bisa digunakan dalam mengerjakan tugas yang diberikan dalam perkuliahan. Menurut WHO, aktifitas fisik merupakan segala jenis gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energy (Vilas, 2021). Aktifitas fisik mengacu pada segala jenis pergerakan dalam satu waktu, untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Kedua jenis aktifitas fisik baik dari yang intensitas sedang hingga yang berat dapat meningkatkan kesehatan fisik. Selain itu, menurut CDC, aktifitas fisik merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan oleh orang-orang untuk meningkatkan kesehatan mereka.

Mereka berpendapat bahwa aktifitas fisik merupakan ujung tombak dalam penuaan yang sehat dan dapat mengurangi beban penyakit kronis dan mencegah kematian dini (Machek & Janota, 2019).

Pada realitanya mahasiswa/i dikatakan berhasil bukan hanya dilihat dari hasil belajar atau IPK, akan tetapi jika mahasiswa/i mendapatkan hasil dari belajar IPK dengan memuaskan itu akan membuat kebanggaan tersendiri karena perjuangan yang tidak mudah, didalamnya ada pengorbanan Waktu, materi, tenaga serta hal yang lainnya. Realita tersebut relevan dengan teori tentang Prestasi akademik merupakan sebuah tolak ukur pada pelajar, pengajar, atau institusi pendidikan sebagai tujuan mereka untuk mencapai tujuan jangka pendek maupun panjang dan diukur dengan beberapa penilaian berkelanjutan atau indeks prestasi kumulatif (IPK) (Redondo-Flórez et al., 2022).

Sebuah penelitian korelasional yang dilakukan pada SMK di Indonesia menemukan bahwa pelajar yang memiliki prestasi akademik yang baik memiliki penghasilan lebih tinggi, manfaat baik dalam pekerjaan, dan lebih banyak peluang yang dapat meningkatkan kualitas diri mereka. Pelajar yang sukses secara akademis memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah, kecemasan dan depresi yang lebih rendah, dan cenderung baik dalam bersosial serta tercatat lebih kurang melenceng dalam substansi social (Vilas, 2021). Namun, sebuah penelitian seksional silang di Malaysia pada institusi pendidikan tinggi menemukan bahwa meningkatnya jumlah pelajar yang tidak lulus tepat waktu memiliki arti bahwa mereka tidak dapat berusaha dengan maksimal pada studinya (Tadese et al., 2022).

Berdasarkan literatur empiris yang ada, tanpa mengesampingkan metode pengukuran prestasi akademik lainnya, IPK ditemukan sebagai alat ukur kinerja akademik yang diterima dan diakui secara universal pada bidang pendidikan, diikuti dengan besarnya ilmu pengetahuan yang diperoleh siswa dan kemampuan yang didapat dari paparan hasil belajar. Supermasi IPK dibanding data-data pengukuran lainnya diyakini sebagai data prestasi akademik seorang siswa yang siap dan dipercaya. Sedangkan Berdasarkan literatur empiris yang ada, tanpa mengesampingkan metode pengukuran prestasi akademik lainnya, IPK ditemukan sebagai alat ukur kinerja akademik yang diterima dan diakui secara universal pada bidang pendidikan, diikuti dengan besarnya ilmu pengetahuan yang diperoleh siswa dan kemampuan yang didapat dari paparan hasil belajar. Supermasi IPK dibanding data –data pengukuran lainnya diyakini sebagai data prestasi akademik seorang siswa yang siap dan dipercaya (Organization, 2022).

Kesimpulan

Pada penelitian ini hasil IPK rata-rata Mahasiswa Fakultas Kedokteran masuk dalam kategori memuaskan sebesar 3,40. Rata-rata aktivitas fisik mahasiswa dikategorikan sedang dengan nilai energi sebesar 2.339 kkal. Rata-rata tidur durasi mahasiswa aktif sebesar 6,2 jam dan kegiatan ringan menghabiskan waktu sebesar 12-14 jam. Dari hasil observasi dan wawancara tidak ada pengaruh yang signifikan dari aktivitas fisik terhadap IPK. Rata-rata aktivitas mahasiswa masuk dalam yang rajin olahraga 8-10 orang, intensitasnya sedang dalam olahraga 15-17 orang, dan yang sama sekali jarang olahraga sekitar 5-8 orang. Sehingga aktivitas fisik pada penelitian ini tidak berpengaruh secara signifikan terhadap IPK mahasiswa. Aktivitas fisik dan prestasi akademik tidak mempengaruhi IPK mahasiswa Fakultas Kedokteran UNTAR Tahun 2022/2023.

Bibliografi

- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Scotini Moreno, R., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: an umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5972.
- Caputo, E. L., & Reichert, F. F. (2020). Studies of physical activity and COVID-19 during the pandemic: a scoping review. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(12), 1275–1284.
- Chu, H. L. M. (2023). Physical Activity and Health Improvement: Can More Be Achieved? In *Gaps and Actions in Health Improvement from Hong Kong and Beyond: All for Health* (pp. 177–194). Springer.
- Crisafulli, A., & Pagliaro, P. (2021). Physical activity/inactivity and COVID-19. *European Journal of Preventive Cardiology*, 28(16), e24–e26.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Greene, J. L., Hansen, D. M., Gibson, C. A., Sullivan, D. K., Poggio, J., Mayo, M. S., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2017). Physical activity and academic achievement across the curriculum: Results from a 3-year cluster-randomized trial. *Preventive Medicine*, 99, 140–145.
- Farid, M., & Sos, M. (2018). *Fenomenologi: dalam penelitian ilmu sosial*. Prenada Media.
- Füzéki, E., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2020). Physical activity during COVID-19 induced lockdown: recommendations. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 15(1), 25.
- Hadi, A. (2021). *Penelitian kualitatif studi fenomenologi, case study, grounded theory, etnografi, biografi*. CV. Pena Persada.
- Han, G.-S. (2018). The relationship between physical fitness and academic achievement among adolescent in South Korea. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(4), 605–608.
- James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. P. (2023). The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *Children*, 10(6), 1019.
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT kanisius.
- Machek, O., & Janota, J. (2019). The Relationship between Physical Activity and Academic Achievement of University Students. *Journal of Research in Higher Education*, 3(1), 22–36.
- Organization, W. H. (2022). *Global status report on physical activity 2022: country profiles*. World Health Organization.
- Panjeti-Madan, V. N., & Ranganathan, P. (2023). Impact of screen time on children's development: cognitive, language, physical, and social and emotional domains. *Multimodal Technologies and Interaction*, 7(5), 52.
- Redondo-Flórez, L., Ramos-Campo, D. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2022). Relationship between physical fitness and academic performance in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14750.
- Rorong, M. J. (2020). *Fenomenologi*. Deepublish.
- Singh, A. S., Saliasi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y.-K., & Diamond, A. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents:

a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647.

Tadese, M., Yeshaneh, A., & Mulu, G. B. (2022). Determinants of good academic performance among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 22(1), 395.

Tison, G. H., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G. M., Pletcher, M. J., & Olgin, J. E. (2020). Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: a descriptive study. *Annals of Internal Medicine*, 173(9), 767–770.

Utama, D. D. P., Doewis, M., Ekawati, F. F., & Riyadi, S. (n.d.). Aktivitas Fisik dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah: Tinjauan Status Gizi. *Seminar Nasional Pendidikan*, 98.

Vilas, I. B. (2021). *The Relation Between Physical Activity and Academic Performance*.