

**AKTIVITAS FISIK DAN KONSTRUK TEORI TRANSTHEORETICAL
MODEL PADA MAHASISWA FIK UNY 2019 DI ERA *NEW NORMAL*
PANDEMI COVID-19**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Feonika Azhari Damayanti
15603141007

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

AKTIVITAS FISIK DAN KONSTRUK TEORI TRANSTHEORETICAL MODEL PADA MAHASISWA FIK UNY DI ERA *NEW NORMAL* PANDEMI COVID-19

Feonika Azhari Damayanti
NIM. 15603141007

ABSTRAK

Penelitian terdahulu telah banyak menggunakan model transtheoretical untuk menjelaskan perilaku aktivitas fisik. Pembatasan sosial di era Covid berpotensi mempengaruhi baik aktivitas fisik maupun konstruk transtheoretical model. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pola aktivitas fisik, (2) perbedaan tingkat aktivitas fisik berdasarkan status konstruk transtheoretical dan (3) hubungan antara status aktivitas fisik dengan konstruk transtheoretical pada mahasiswa FIK UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian survey observasional *cross-sectional* pada mahasiswa FIK UNY angkatan 2019 sebanyak 102 orang. Instrumen pada penelitian ini berupa kuisioner online yang terdiri dari *Global Physical Activity Questionnaire* dan adaptasi dari instrument *Covid-19 Snapshot and Monitoring (COSMO-WHO)* untuk melihat konstruk transtheoretical model (*stage of change, processes of change, decisional balance* dan *self-efficacy*). Pola aktivitas fisik dilihat dengan melihat tingkat aktivitas fisik pada ketiga domain (kerja, transport dan rekreasi). Perbedaan tingkat aktivitas fisik total pada konstruk transtheoretical yang berbeda diuji dengan menggunakan *Kruskall Wallis* dan *Mann Whitney* sedangkan hubungan antara status aktivitas fisik (cukup dan kurang) dengan konstruk model transtheoretical menggunakan uji *chi square* dengan taraf kepercayaan 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY didominasi pada domain rekreasi 1378.73 Mets/minggu, disusul dengan domain kerja 503.14 Mets/minggu, dan domain transportasi 292.55 Mets/minggu. Terdapat perbedaan yang bermakna tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY pada konstruk transtheoretical model yang berbeda dimana mahasiswa dengan status konstruk transtheoretical yang baik memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Terdapat pula hubungan yang bermakna antara status aktivitas fisik dan status konstruk transtheoretical dimana mahasiswa dengan status transtheoretical yang baik cenderung memiliki status aktivitas fisik yang cukup. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konstruk transtheoretical model terkait dengan aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era Pandemi Covid-19.

Kata kunci: aktivitas fisik, covid-19, teori Transtheoretical

***PHYSICAL ACTIVITY AND CONSTRUCT THEORY OF
TRANSTHEORETICAL MODEL ON THE STUDENTS OF FACULTY OF
SPORT SCIENCE, YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY IN THE ERA OF
NEW NORMAL OF COVID-19 PANDEMIC***

Abstract

Previous research has applied many kinds of transtheoretical models to explain the behavior of physical activity. Social distancing during the Covid era have the potential to affect both physical activity and the construct of the transtheoretical model. This research aims to determine (1) patterns of physical activity, (2) differences in levels of physical activity based on the status of transtheoretical constructs, and (3) the correlation between physical activity status and transtheoretical constructs on the students of FIK UNY (Faculty of Sport Science, Yogyakarta State University).

This research was a cross-sectional observational survey study on 102 students of FIK UNY class of 2019. The research instrument was based on an online questionnaire consisted of the Global Physical Activity Questionnaire and an adaptation of the Covid-19 Snapshot and Monitoring (COSMO-WHO) instrument to see the construct of the transtheoretical model (stage of change, processes of change, decisional balance and self-efficacy). The pattern of physical activity was seen by looking at the level of physical activity in the three aspects (work, transportation, and recreation). Differences in the level of total physical activity on different transtheoretical constructs were tested by using Kruskal Wallis and Mann Whitney, while the correlation between physical activity status (medium and low) and the transtheoretical model constructs using the chi square test with a 5% confidence level.

The results show that the physical activity pattern of FIK UNY students is dominated by the recreational domain at 1378.73 Mets/week, followed by the work domain at 503.14 Mets/week, and the transportation domain at 292.55 Mets/week. There is a significant difference in the level of physical activity of FIK UNY students on the different transtheoretical construct models where students with good transtheoretical construct status have higher levels of physical activity. There is also a significant correlation between physical activity status and transtheoretical construct status where students with good transtheoretical status tend to have such medium physical activity status. Hence, it can be concluded that the transtheoretical model construct is related to the physical activity of FIK UNY students during the Covid-19 pandemic era.

Keywords: physical activity, covid-19, Transtheoretical theory

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Feonika Azhari Damayanti

NIM : 15603141007

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul Tas : AKTIVITAS FISIK DAN KONSTRUK TEORI
TRANSTHEORETICAL MODEL PADA MAHASISWA FIK UNY
DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 18 Februari 2021

Yang menyatakan,



Feonika Azhari Damayanti

NIM. 15603141007

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**AKTIVITAS FISIK DAN KONSTRUK TEORI TRANSTHEORETICAL
MODEL PADA MAHASISWA FIK UNY DI ERA *NEW NORMAL* PANDEMI
COVID-19**

Disusun oleh:

Feonika Azhari Damayanti

NIM 15603141007

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 18 Februari 2021

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Dr. Sigit Nugroho, M.Or
NIP. 198009242006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



dr. Novita Intan Arovah, MPH.,Ph.D
NIP. 197811102002122001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**AKTIVITAS FISIK DAN KONSTRUK TEORI TRANSTHEORETICAL
MODEL PADA MAHASISWA FIK UNY 2019 DI ERA *NEW NORMAL*
PANDEMI COVID-19**

Disusun oleh:

FEONIKA AZHARI DAMAYANTI




NIM 15603141007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 24 Februari 2021

TIM PENGUJI

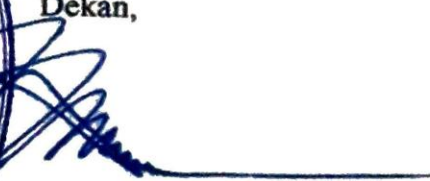

| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|--|-------------|
| Ketua Penguji/Pembimbing dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D. |  | 10 Mei 2021 |
| Sekretaris Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes. |  | 28 Mei 2021 |
| Penguji Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S. |  | 31 Mei 2021 |

Yogyakarta, 04 Juni 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,




Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. 
NIP 19640707 198812 1 001

MOTTO

Belajarlah mengucapkan syukur dari hal-hal baik, walau sekecil apapun, dan belajarlah menjadi kuat dari hal-hal buruk di hidupmu.

(Emha Ainun Najib)

Perjuangan tidak melulu soal maju dan menyerang. Terkadang soal berdiri dan bertahan.

(Fiersa Besari)

Selesaikan apa yang telah kita mulai!

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur atas berkat rahmat Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, petunjuk, serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah menganugrahkan kemampuan berfikir kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai.
2. Teman hidup, mas Ajitama Wirastyawan & dek Abiseva Arfathan Zhafy yang selalu menemani, menjadi penguat, serta memberikan dukungan baik moril maupun materiil.
3. Kedua orangtua, Bpk Damaryanta & Ibu Boniyem, Bpk Suparjiman & Ibu Sri Widati yang selalu mendoakan dan memberi semangat kepada penulis. Serta adik Danni Cahya Gumilang, Widya Santi Ratna Dewi, dan Anindita Danesh Danarfa yang selalu mengingatkan dan memberikan semangat kepada penulis.
4. Dosen Pembimbing, dr. Novita Intah Arovah, MPH, PhD, yang selalu sabar dan penyemangat serta memberikan dorongan dan saran yang membangun.
5. Seluruh responden FIK UNY yang bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis selama penelitian.
6. Teman-teman prodi IKOR 2015 khususnya trio IKOR (Anggun Saraswati dan Devi Novita Sary)
7. Semua pihak yang terlibat secara langsung ataupun tidak langsung pada pengerjaan tugas akhir Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkas rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Aktivitas Fisik dan konstruk Teori Transtheoretical pada Mahasiswa FIK UNY di Era *New Normal* Pandemi Covid-19” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Allah SWT yang telah menganugerahkan kemampuan berfikir kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya.
2. Ibu dr. Novita Intan Arovah, MPH. PhD. Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan ilmu, semangat dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Seluruh jajaran Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Kepada kedua orang tua, Bapak Damaryanta dan Ibu Boniyem beserta adiku Danny Cahya Gumilang yang senantiasa memberikan dorongan baik moral maupun fisik.
5. Seluruh responden mahasiswa FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga selama penelitian.
6. Teman-teman seperjuangan dari Prodi Ilmu Keolahragaan angkatan 2015 khususnya trio ikor Anggun Saraswati dan Devi Novita Sary yang selalu menguatkan.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 18 Februari 2021
Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Joni J. Jae' with a stylized flourish at the end.

Feonika Azhari Damayanti
NIM 15603141007

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| ABSTRAK..... | ii |
| ABSTRACT..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN..... | iv |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | v |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | vi |
| MOTTO..... | vii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | viii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 8 |
| C. Batasan Masalah..... | 9 |
| D. Rumusan Masalah..... | 9 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 9 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 10 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 12 |
| A. Kajian Teori..... | 12 |
| 1. Corona Virus Disease 2019 (covid-19)..... | 12 |
| 2. Patofisiologi Covid-19..... | 13 |
| 3. Pembatasan Sosial..... | 15 |
| 4. Perilaku Aktivitas Fisik..... | 16 |
| 5. Instrumen pengukuran Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) 19 | |
| 6. Transtheoretical Model..... | 21 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 25 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 26 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 27 |

| | |
|---|----|
| BAB III METODE PENELITIAN | 28 |
| A. Desain Penelitian..... | 28 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 29 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 29 |
| D. Definisi Operasional Variabel..... | 30 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 33 |
| 1. Instrumen Penelitian..... | 33 |
| 2. Teknik Pengumpulan Data | 36 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 37 |
| 1. Analisis Deskriptif | 37 |
| 2. Uji Normalitas Variabel Penelitian | 37 |
| 3. Analisis Statistik Parametrik untuk uji beda dan uji korelasi | 37 |
| 4. Analisis Statistik Non-parametrik untuk uji beda dan uji korelasi | 38 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 39 |
| A. Hasil Penelitian | 39 |
| 1. Deskripsi Subjek Penelitian..... | 39 |
| 2. Data Deskriptif dan Uji Normalitas Tingkat Aktivitas fisik | 43 |
| 3. Uji Beda Aktivitas Fisik berdasar Status Konstruk Model Transtheoretical..... | 43 |
| 4. Uji Korelasi Status Aktivitas Fisik dengan Konstruk Trantheoretical Model dengan Uji Chi Square | 52 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian | 61 |
| BAB V KESIMPULAN | 67 |
| A. Kesimpulan..... | 67 |
| B. Implikasi..... | 67 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 67 |
| D. Saran | 68 |
| DAFTAR PUSTAKA | 69 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|-----|
| Tabel 1. Manfaat aktivitas fisik | 17 |
| Tabel 2. Proses perubahan dan pengertiannya | 22 |
| Tabel 3. Tabel kategori GPAQ | 34 |
| Tabel 4. Tabel variabel dan skala pengukuran teori Transtheoretical | 35 |
| Tabel 5. Asal daerah responden..... | 41 |
| Tabel 6. Tabel distribusi frekuensi program studi | 41 |
| Tabel 7. Tabel kondisi fisik responden | 422 |
| Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian | 43 |
| Tabel 9. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan Stage of change | 53 |
| Tabel 10. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan POC (Information) | 54 |
| Tabel 11. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan POC (Worry)..... | 55 |
| Tabel 12. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan POC (Reward)..... | 56 |
| Tabel 13. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan Decisional Balance (pro) | 57 |
| Tabel 14. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan Decisional Balance (kontra)..... | 58 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Struktur covid-19 | 12 |
| Gambar 2. Siklus hidup covid-19 | 13 |
| Gambar 3. Kerangka berpikir | 17 |
| Gambar 4. Diagram usia responden..... | 25 |
| Gambar 5. Diagram jenis kelamin responden | 27 |
| Gambar 6. Ilustrasi stage of change..... | 31 |
| Gambar 7. Grafik pola aktivitas fisik responden..... | 38 |
| Gambar 8. Diagram tingkat aktivitas fisik | 39 |
| Gambar 9. Hasil uji beda GPAQ dengan Stage of change..... | 44 |
| Gambar 10. Hasil uji beda GPAQ dengan POC (Information) | 45 |
| Gambar 11. Hasil uji beda GPAQ dengan POC (Kekhawatiran)..... | 46 |
| Gambar 12. Hasil uji beda GPAQ dengan POC (Self-reward) | 47 |
| Gambar 13. Hasil uji beda GPAQ dengan Decisional balance (Pro) | 48 |
| Gambar 14. Hasil uji beda GPAQ dengan Decisional balance (Kontra)..... | 49 |
| Gambar 15. Hasil uji beda GPAQ dengan Self-Efficacy..... | 50 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Surat ijin penelitian | 72 |
| Lampiran 2. Pamflet penjangingan responden..... | 73 |
| Lampiran 3. Angket online responden..... | 74 |
| Lampiran 4.. Hasil sebaran angket penelitian | 75 |
| Lampiran 5. Instrumen GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) | 78 |
| Lampiran 5. Instrumen Teori Transtheoretical..... | 70 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Corona virus 19 merupakan infeksi virus yang mudah menular yang menyebabkan sindrom pernafasan akut (*severe acute respiration syndrome/SARS-CoV-2*) yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Cina. Lambat laun, virus ini menyebar ke seluruh penjuru dunia (Shereen et al., 2020). Secara umum, virus corona menyebabkan penyakit, mulai dari flu burung ringan hingga infeksi pernafasan yang lebih parah yang menyerupai *Middle East Respiratory Syndrome-Corona* (MERS-CoV) dan SARS-CoV yang merupakan penyakit yang menyerang saluran pernafasan.

Seiring berjalannya waktu, jumlah kasus pada covid-19 terus bertambah. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia per tanggal 20 November 2020, pasien covid-19 di tingkat dunia tercatat sebanyak 55,6 juta kasus dengan 35,8 juta pasien dinyatakan sembuh dan 1,34 juta dinyatakan meninggal dunia. Sementara tercatat 2.412.365 kasus aktif di dunia dengan 98% pasien gejala ringan dan 2% gejala kritis. Di Indonesia, pada kurun waktu tersebut tercatat ada 488.000 kasus positif covid-19 (4.792 kasus baru per hari) dengan 411.000 dinyatakan sembuh, dan 15.678 dinyatakan meninggal dunia. Sedangkan di Daerah Istimewa Yogyakarta telah terkonfirmasi 5.004 kasus positif, 117 diantaranya dilaporkan meninggal dunia, dan 3.824 orang dinyatakan sembuh. Dengan

demikian perlu adanya kerjasama yang baik antar pemerintah dan masyarakat guna mendukung sistem kesehatan dan kebijakan yang efektif agar dapat memutus rantai pandemi ini.

Covid-19 merupakan virus yang menyerang seseorang dan dapat membahayakan orang dengan kekebalan tubuh yang lemah, contohnya orang tua atau lansia, wanita hamil, dan kondisi lainnya. Menurut Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020) virus ini menyebar melalui percikan air liur, misalnya ketika sedang berbicara/bersin/batuk, menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi, menyentuh mata, hidung, atau mulut setelah memegang benda yang terkena percikan air liur atau lendir pengidap virus corona. Gejala klinis utama yang muncul yakni demam (suhu $> 38^{\circ}\text{C}$), batuk, kesulitan bernafas, diare, dan gejala saluran nafas lain.

Dalam upaya memutus rantai penularan covid-19, pemerintah Indonesia mengkampanyekan beberapa tindakan pencegahan, antara lain menggunakan masker bila sedang batuk atau pilek, menjaga jarak atau *social/physical distancing*, mengurangi bepergian menggunakan transportasi umum, serta melakukan karantina mandiri dengan tetap berada dirumah. Pencegahan level individual dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan diri sendiri. hal yang dapat dilakukan yakni dengan cara lebih sering mencuci tangan dengan sabun, memakai *handsanitizer*, menghindari kontak fisik dengan orang lain, dan menutup mulut ketika bersin atau batuk serta meningkatkan imunitas tubuh.

Untuk meningkatkan imunitas di setiap individu, dapat melakukan beberapa hal, misalnya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, memakan makanan yang sudah matang, konsumsi suplemen atau vitamin, melakukan aktivitas fisik yang cukup, terpapar cukup sinar matahari dan istirahat yang cukup (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi imunitas seseorang. Kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak negatif pada fungsi kekebalan tubuh, sebaliknya kekebalan tubuh dapat meningkat dengan melakukan aktivitas fisik yang optimal. Peningkatan jumlah leukosit dalam sirkulasi darah, utamanya adalah limfosit, neutrophil, dan trombosit dapat meningkat dengan melakukan suatu aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang optimal juga dapat meningkatkan *Tumor Necrosis Factor* (TNF), makrofag inflamatori protein, anti inflamator sitokin serta peningkatan kadar C-reaktif protein (Sukendra, 2015). Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, durasi aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat yang direkomendasikan pada anak dan remaja minimal selama 60 menit per hari, sedangkan untuk orang dewasa berkisar antara 150 sampai dengan 300 menit per minggu. Dengan kata lain, bergerak lebih banyak dan sedikit duduk akan bermanfaat untuk menunjang kebugaran seseorang (Piercy et al., 2018).

Mahasiswa secara umum cenderung memiliki gaya hidup yang kurang aktif, yang dapat berdampak negatif dalam menurunkan imunitas tubuh. Menurut hasil penelitian Farradika, dkk (2019) menyatakan bahwa

dari 846 responden dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Responden yang memiliki aktivitas fisik yang rendah sebesar 47,8%, aktivitas fisik sedang sebesar 39,6%, dan yang melakukan aktivitas fisik tinggi hanya 12,6% responden. Selanjutnya hasil penelitian dari Haditya & Griadhi (2017) menyatakan terdapat 5 faktor penghambat berolahraga atau aktivitas fisik pada mahasiswa, diantaranya: 1) tidak memiliki cukup waktu 55,3% ; 2) terlalu malas 52%; 3) terlalu lelah 40% ; 4) cuaca tidak mendukung 36% ; 5) tidak ada teman berolahraga 28,7%.

Pada observasi longitudinal yang dilakukan oleh dosen FIK UNY, mahasiswa FIK UNY angkatan 2019 terbiasa melakukan aktivitas fisik, baik dalam perkuliahan ataupun olahraga yang digeluti. Namun, pada masa pandemi covid-19 ini aktivitas perkuliahan dilakukan secara *daring*, dan kegiatan diluar itu dilakukan secara mandiri dirumah. Adanya pandemi covid-19 ini berdampak cukup tinggi bagi mahasiswa FIK UNY karena kurangnya mobilitas dan keleluasaan ketika melakukan aktivitas fisik.

Pada bulan Juni 2020, pemerintah mulai memasuki era normal baru (*new normal*). Secara bertahap pemerintah akan mulai mengimplementasikan kebiasaan baru untuk membudayakan “*bekerja di rumah, belajar di rumah dan beribadah di rumah*” sebagai upaya agar masyarakat termasuk di kalangan mahasiswa FIK UNY agar kembali produktif namun tetap aman dari covid-19 dengan menerapkan protokol

kesehatan. Disisi lain, adanya pembatasan tersebut berpotensi menurunkan aktivitas fisik mahasiswa. Walaupun demikian belum diketahui bagaimanakah tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era new normal tersebut. Dalam hal ini aktivitas fisik dapat diukur antara lain dengan instrumen GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) yang sudah terbukti validitas dan reliabilitasnya (Bull et al., 2009).

GPAQ merupakan kuisioner aktivitas fisik global yang dikembangkan oleh WHO untuk pengukuran aktivitas fisik masyarakat. Instrumen ini memuat 16 item yang berkaitan dengan pekerjaan, perjalanan aktif, aktivitas rekreasi terkait aktivitas fisik dan perilaku *sedentary* (menetap), sehingga aktivitas fisik yang diukur dikelompokkan dalam 3 domain, yakni: aktivitas kerja, aktivitas transport aktif, dan aktivitas rekreasi. Ketiga domain utama ini dapat memberikan informasi tentang pola aktivitas fisik. Sedangkan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik, dapat menggunakan algoritma skoring total dari ketiga domain utama dalam bentuk MET (*Metabolic Equivalents of Task*). Untuk menetapkan status kecukupan aktivitas fisik seseorang, terdapat standar skoring yang mengukur hal tersebut. Aktivitas fisik dianggap "cukup" apabila melakukan aktivitas fisik ≥ 600 MET dan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai berat minimal lima hari dalam satu minggu. aktivitas fisik dianggap "kurang" apabila tidak memenuhi kriteria tersebut (Keating., et al 2019).

Dalam hal ini perlu juga diketahui pula hal hal yang terkait dengan tingkat aktivitas fisik tersebut yang dikaitkan dengan teori perubahan perilaku (*behavioural change theory*). Salah satu teori perubahan perilaku yang banyak digunakan untuk menjelaskan perilaku aktivitas fisik seseorang adalah transtheoretical model. LaMorte et al., (2019) menyatakan bahwa transtheoretical model berfokus pada pengambilan keputusan individu dan merupakan perubahan yang disengaja, dengan asumsi bahwa seseorang tidak mengubah perilaku dengan cepat, namun suatu perubahan terjadi melalui sebuah proses. Konsep dalam transtheoretical model ini dapat diterapkan dalam kondisi pandemi saat ini dan menuju era *new normal* dimana seseorang dituntut untuk berubah. Dalam hal ini perubahan perilaku yang ingin diketahui dalam penelitian ini terkait dengan perilaku olahraga untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh di era *new normal*.

Konstruk utama yang mendasari perilaku seseorang berdasarkan transtheoretical model, yang diantaranya terdiri dari empat komponen utama yaitu *stage of change*, *processes of change*, *decisional balance* dan *self-efficacy*. Menurut Prochaska et al., (1991) yang dikutip oleh Jayanti (2017) *stage of change* adalah penjelasan perilaku seseorang, yang dalam penelitian ini terkait dengan perilaku aktivitas fisik, yang dapat berubah sepanjang dimensi temporal yang dalam hal ini terdiri dari lima tahap utama yakni *precontemplation*, *contemplation*, *preparation*, *action* dan *maintenance*. *Processes of change* merupakan proses kognitif yang

mempengaruhi perilaku seseorang dalam hal ini berupa perilaku aktivitas fisik atau olahraga di era new normal covid-19. *Decisional balance* merupakan konstruk yang membangun cerminan individu yang menimbang pro dan kontra dari suatu perubahan perilaku yang berupa dalam hal ini perilaku berolahraga di era new normal covid-19 dikaitkan dengan persepsi seseorang tentang manfaat dan pengorbanan yang di dapatkan ketika beraktivitas fisik atau olahraga. Sedangkan *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk melakukan sesuatu, yang dalam hal ini berolahraga di era *new normal*.

Sejauh ini belum diketahui pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era new normal dewasa ini , dan apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik mereka pada status konstruk model transtheoretical yang berbeda serta apakah status aktivitas kecukupan aktivitas fisik tersebut terkait dengan konstruk pada transtheoretical model. Informasi ini penting untuk diketahui mengingat dengan diketahuinya tingkat dan pola aktivitas fisik pada mahasiswa FIK UNY dapat dilakukan upaya promotif peningkatan aktivitas fisik berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhinya yang dalam hal ini berdasarkan kerangka transtheoretical model. Oleh karenanya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola aktivitas fisik, tingkat aktivitas fisik berdasarkan transtheoretical model dan hubungan antara status aktivitas fisik dengan transtheoretical model pada mahasiswa FIK UNY.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Jumlah kasus Covid-19 terus meningkat diiringi dengan angka kematian yang masih tinggi
2. Dengan adanya pembatasan sosial, aktivitas diluar rumah termasuk perkuliahan dibatasi sehingga dapat menurunkan aktivitas fisik.
3. Mahasiswa FIK UNY memiliki mobilitas tinggi sehingga berpotensi menjadi carier penularan covid-19.
4. Belum diketahuinya pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY pada era *new normal*.
5. Belum diketahuinya apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik berdasarkan status konstruk trantheoretical model pada mahasiswa FIK UNY pada era *new normal*
6. Belum diketahuinya hubungan antara status aktivitas fisik dengan konstruk transtheoretical model (*stage of change, processes of change, decisional balance, self efficacy*) pada mahasiswa FIK UNY di era *new normal*.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah dan keterbatasan waktu, maka peneliti akan membatasi masalah belum dikajinya pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY dan apakah terdapat perbedaan antara tingkat aktivitas fisik mahasiswa dengan status konstruk transtheoretical model yang berbeda serta apakah terdapat hubungan antara status aktivitas fisik dengan konstruk pada transtheoretical model pada mahasiswa UNY di era *new normal*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era *new normal* pandemic Covid-19?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik berdasarkan status konstruk transtheoretical model mahasiswa FIK UNY di era *new normal* pandemi Covid-19?
3. Apakah terdapat hubungan antara status aktivitas fisik dengan status konstruk transtheoretical model mahasiswa FIK UNY di era *new normal* pandemi Covid-19?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Mengetahui pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era *new normal*.

2. Mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik berdasarkan transtheoretical model mahasiswa FIK UNY.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara status aktivitas fisik dengan transtheoretical model mahasiswa FIK UNY.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada:

1. Bagi pembaca

Dapat mengetahui hubungan antara tingkat dan pola aktivitas fisik dengan konstruk transtheoretical model pada mahasiswa FIK UNY di era *new normal*.

2. Bagi mahasiswa FIK UNY

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian dan informasi bagi mahasiswa FIK UNY.

3. Bagi Ilmu Keolahragaan

Dapat bermanfaat untuk memberikan masukan dalam rangka pengembangan keilmuan dan peningkatan proses belajar mengajar di bidang olahraga.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

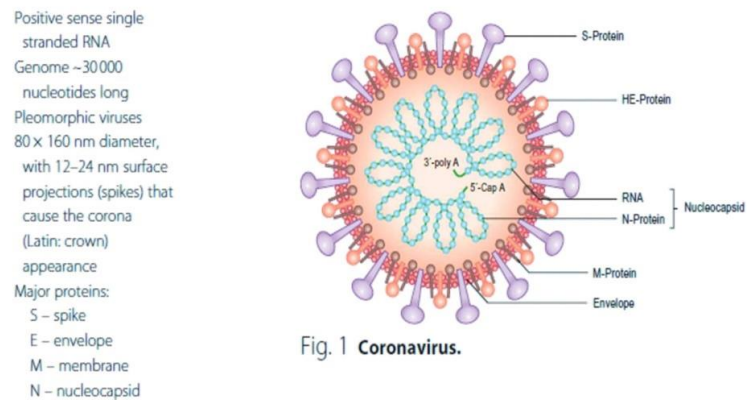
A. Kajian Teori

1. Corona Virus Disease 2019 (covid-19)

Corona virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit, mulai dari flu burung biasa hingga penyakit yang lebih parah. Covid-19 merupakan jenis virus baru. Wabah ini mulai muncul di Tiongkok, lebih tepatnya di kota Wuhan. Covid-19 ialah infeksi virus yang mudah menular, disebabkan oleh sindrom pernafasan akut (SARS-CoV-2). Lambat laun, virus ini menyebar ke seluruh penjuru dunia sehingga pada Maret 2020 *World Health Organization* menyebutnya sebagai pandemi global (Shereen et al., 2020). Virus ini menginfeksi burung, mamalia, bahkan manusia. Pada manusia, virus corona menyebabkan penyakit, mulai dari flu burung ringan hingga infeksi pernafasan yang lebih parah seperti MERS-CoV dan SARS-CoV. *Middle East Respiratory Syndrome-Corona* merupakan penyakit yang menyerang saluran pernafasan. Pertama kali muncul pada tahun 2012 di Arab Saudi (*World Health Organization*, 2020).

Covid-19 memiliki karakteristik seperti kapsul, partikel berbentuk bulat, sering pleimorfik dengan diameter sekitar 50-200m termasuk pada ordo *Nidovirales*, memiliki kapsul, tidak bersegmen, dan positif RNA serta memiliki genom RNA yang panjang. Struktur covid-19 ini membentuk seperti kubus dengan protein S berlokasi di

protein antigen utama virus. Protein S merupakan struktur utama untuk penulisan gen, berperan dalam penempelan dan masuknya virus ke dalam sel host (interaksi protein S dengan reseptornya di sel inang), bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat dinaktifkan oleh desinfektan yang mengandung *klorin*, *pelarut lipid*, dengan suhu 56°C selama 30 menit, *eter*, *alkohol*, *asam perioksiasetat*, *detergen non ionic*, *formalin*, *oxidizing agent* dan *kloroform* (PDPI, 2020).



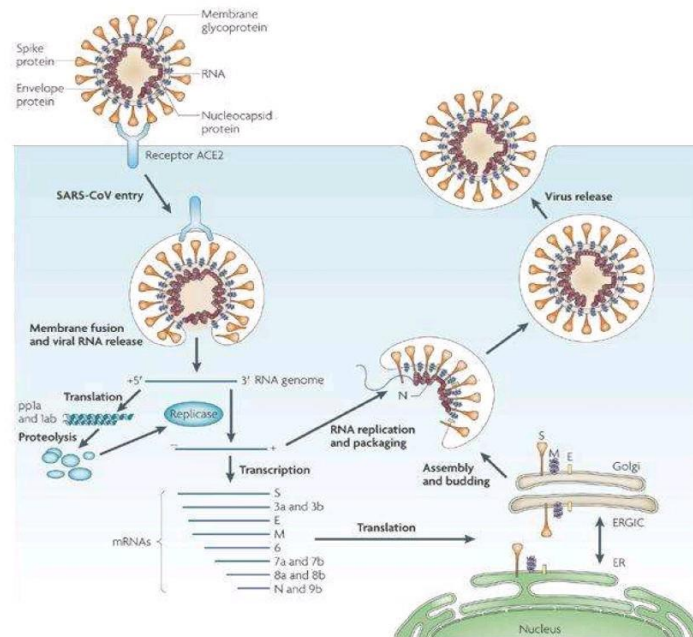
Gambar 1. Struktur covid-19

(PDPI, 2020)

2. Patofisiologi Covid-19

Secara umum semua orang dapat terinfeksi virus ini, namun hal tersebut rentan menyerang dengan orang yang memiliki system imun yang lemah seperti orang lansia, wanita hamil, dan kondisi lainnya. Virus ini hanya bisa memperbanyak diri melalui sel hostnya. Menurut Fehr (2015) terdapat siklus covid-19 setelah menemukan sel

host tropisnya, antara lain: (1) Penempelan dan masuknya virus ke sel host di perantari oleh protein S yang ada di permukaan virus. (2) Protein S berikatan dengan reseptor di sel host yaitu enzim ACE-2 (*Angiotensin-Converting Enzyme 2*) dapat ditemukan pada mukosa oral dan nasal, nasofaring, paru, lambung, usus halus, usus besar, kulit, timus, limpa, sumsum tulang, hati, ginjal, otak, sel otot polos, sel endotel arteri-vena, sel epitel alveolar paru. (3) Setelah berhasil masuk, selanjutnya translasi replika gen dari RNA melalui translasi perakitan dari kompleks replikasi virus. (4) Perakitan dan rilis virus.



Gambar 2. Siklus hidup covid-19

(PDPI, 2020)

Setelah transmisi terjadi, kemudian virus masuk ke saluran nafas atas dan melakukan siklus hidupnya. Lalu menyebar ke saluran

nafas bawah. Pada infeksi akut, terjadi peluruhan virus dari saluran nafas dan virus berlanjut meluruh di sel gastrointestinal setelah penyembuhan. Masa inkubasi hingga muncul penyakit sekitar 3-7 hari. Kemudian virus bereplikasi dan diikuti dengan respon sistem imun bawaan dan spesifik (PDPI, 2020).

Menurut Yuliana (2020) terdapat beberapa gejala klinis utama pada penderita virus ini yaitu demam dengan suhu $> 38^{\circ}\text{C}$, batuk, kesulitan bernafas. Selain itu disertai dengan fatigue, myalgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran nafas lainnya. Pada kasus berat, perburukan terjadi secara cepat dan progresif. Terdapat pula beberapa pasien dengan gejala ringan bahkan tanpa ada gejala.

3. Pembatasan Sosial

Pemerintah melakukan berbagai upaya untuk memutus rantai penularan covid-19. Diantaranya adalah menggunakan masker bila sedang batuk atau pilek, menjaga jarak atau *social distancing*, mengurangi bepergian menggunakan transportasi umum, serta melakukan karantina mandiri dengan tetap berada dirumah. Semakin meluas penularan di sebuah komunitas terjadi, maka perlu tindakan tambahan yaitu mengurangi kontak antar satu warga dengan warga yang lain di suatu wilayah (Kemkes, 2020). Hal tersebut menjadi perhatian lebih, dikarenakan kebiasaan masyarakat yang masih sering berkumpul atau berkerumun, misalnya belanja di pasar, melihat konser musik, dll.

Tindakan untuk mengurangi kontak antar seseorang dapat ditingkatkan ke tahap yang lebih tinggi dengan pertimbangan tertentu. Terdapat beberapa panduan untuk pembatasan social, antara lain: 1) Hindari kerumunan atau pertemuan > 10 orang. 2) Jaga jarak 1 meter dengan orang lain. 3) Tidak diperbolehkan pergi ke sarana kesehatan, kecuali diperlukan. 4) Orang beresiko tinggi sebaiknya tetap dirumah. 5) Ikuti panduan resmi dari pemerintah & ikuti perkembangan informasi. Dengan kasus tersebut, masyarakat dituntut menjadi manusia yang individual untuk memutus rantai penularan covid-19 ini.

4. Perilaku Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi (Almatsier 2003; WHO 2010). Hal tersebut merupakan penunjang kebugaran seseorang. Dengan melakukan suatu bentuk aktivitas fisik dapat meningkatkan imunitas dan dapat mencegah dari paparan virus dan penyakit. Kegiatan ini merupakan perilaku multidimensi yang kompleks. Banyak tipe aktivitas yang berbeda, tergantung pada jenis kegiatannya. Contohnya: aktivitas pekerjaan meliputi mengasuh anak, menyapu, berkebun, dll ; aktivitas transportasi misalnya jalan kaki, bersepeda ; aktivitas waktu senggang misalnya berenang, menari, dll (Hardman & Stensel, 2003).

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi perkembangan, kesehatan, dan kinerja otak. Terdapat banyak manfaat ketika tubuh melakukan suatu aktivitas. Menurut pendapat Welis (2013) yang dikutip oleh Rosidin, dkk (2019) dalam jurnalnya mengungkapkan bahwa terdapat manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan ada 2, yaitu manfaat fisik dan manfaat psikis. Manfaat fisik meliputi :

Tabel 1. Manfaat aktivitas fisik

| Manfaat fisik | Manfaat psikis |
|---|---|
| Menjaga tekanan darah agar tetap stabil | Mengurangi tingkat stress |
| Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit | Meningkatkan rasa percaya diri |
| Menjaga berat badan ideal | Membangun rasa sportifitas |
| Meningkatkan kelenturan dan massa otot | Memupuk tanggung jawab |
| Meningkatkan kebugaran tubuh | Membangun kesadaran akan pentingnya hidup sehat |

Menurut Swartawan (2018) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada anak dan remaja diantaranya adalah faktor psikologis, social, dan demografi (pengetahuan, sikap,

jenis kelamiae, usia, dll), faktor fisiologis (kesegaran jasmani, keterbatasan fisik, pertumbuhan, dll), lingkungan (fasilitas, keamanan, cuaca). Rekomendasi aktivitas fisik menurut WHO pada kelompok usia 18 sampai 64 tahun adalah mencakup aktivitas fisik rekreasi-transportasi (bersepeda dan berjalan kaki), pekerjaan rumah tangga, permainan, dan latihan terencana. Sebaiknya melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang dalam 1 minggu, atau melakukan aktivitas fisik setidaknya 75 menit dengan intensitas tinggi dalam 1 minggu, dan untuk mendapatkan manfaat aktivitas tambahan, orang dewasa harus meningkatkan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga 300 menit per minggu.



Gambar 3. Aktivitas fisik di masa pandemi

(p2ptm.kemkes.go.id) Dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik,

WHO meluncurkan beberapa strategi, antara lain:

- 1) Kampanye melalui media massa dan edukasi. Hal ini terfokus pada peningkatan pengetahuan, pemahaman serta apresiasi tentang berbagai manfaat dari aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin.
- 2) Menciptakan lingkungan yang aktif, dengan membuat sarana lingkungan yang promotif dan edukatif dalam melakukan aktivitas fisik untuk segala usia, menciptakan fasilitas yang aman dan nyaman bagi masyarakat.
- 3) Membuat program dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik pada lingkungan kerja swasta maupun pemerintahan.
- 4) Implementasi program peningkatan aktivitas fisik di tingkat sekolah, membudayakan program Gerakan Masyarakat maupun Gerakan Berantas Obesitas di lingkungan sekolah (Komite Nasional Pengendalian Kanker, 2019).

5. Instrumen pengukuran Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

Tingkat aktivitas fisik dapat diukur secara subjektif dengan laporan diri atau dengan ukuran objektif. Partisipan diminta untuk mengingat kembali dan menggambarkan tingkat aktivitas fisik mereka (jenis, frekuensi, durasi) dan menggunakan alat untuk mengukur tingkat aktivitas fisik secara objektif. Terdapat banyak instrumen yang dapat digunakan untuk menilai suatu tingkat aktivitas fisik pada

individu, salah satunya adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).

Menurut WHO, *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) merupakan kuisisioner aktivitas fisik global yang dikembangkan oleh WHO untuk pengawasan aktivitas fisik di suatu negara. Informasi partisipasi aktivitas fisik dikumpulkan dalam 3 domain, yakni: aktivitas di tempat kerja, perjalanan ke suatu tempat, dan aktivitas rekreasi. Ketiga domain utama ini dapat memberikan informasi tentang pola aktivitas fisik. Sedangkan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik, dapat menggunakan algoritma skoring total dari ketiga domain utama dalam bentuk MET (*Metabolic Equivalent of Task*). Untuk menetapkan status kecukupan aktivitas fisik seseorang, terdapat standar skoring yang mengukur hal tersebut. Aktivitas fisik dianggap "cukup" apabila melakukan aktivitas fisik ≥ 600 MET dan melakukan aktivitas fisik menggunakan intensitas sedang sampai berat minimal lima hari dalam satu minggu. aktivitas fisik dianggap "kurang" apabila tidak memenuhi kriteria tersebut (Keating., et al 2019).

Terdapat 16 item yang berkaitan dengan pekerjaan, perjalanan aktif, aktivitas rekreasi terkait aktivitas fisik dan perilaku menetap. Instrumen dilakukan dengan cara wawancara tatap muka. GPAQ telah divalidasi pada orang dewasa di sembilan negara, dengan hasil koefisien reliabilitas (kappa) adalah 0,67 – 0,73; spearman rho 0,67 –

0,81, korelasinya dengan IPAQ antara 0,45 – 0,65 dan korelasinya dengan pedometer adalah 0,06 – 0,35 (Bull et al., 2009a).

6. Transtheoretical Model

Transtheoretical model adalah teori tentang perubahan perilaku yang telah dikembangkan oleh W.F Prochaska yang merupakan seorang psikoterapis, teori ini lebih fokus pada pengaruh sosial dan biologis. Teori ini dibentuk pada tahun 1980 dengan nama SCM (*Stage of Change*) digunakan untuk memahami perilaku. Kemudian teori ini diganti menjadi Transtheoretical yang merupakan gabungan dari konsep yang dikembangkan oleh Velicer, Fava, Norman, dan Redding. Konstruk utama dari model ini adalah proses perubahan, hasil penimbangan keputusan dan skala rangsangan dimana model ini melibatkan pengambilan keputusan, emosi, dan kepercayaan diri (Velicer et al., 1998).

Konstruk utama yang mendasari perilaku seseorang berdasarkan transtheoretical model terdiri dari empat komponen yaitu *stage of change*, *processes of change*, *decisional balance*, dan *self-efficacy*. Menurut Prochaska et al., (1991) yang dikutip oleh Jayanti (2017) mengemukakan pengertian dari empat komponen tersebut antara lain, *stage of change* adalah penjelasan perilaku seseorang yang disengaja berubah sepanjang dimensi temporal. Dalam hal ini terkait dengan tahapan seseorang dalam melakukan perilaku aktivitas fisik atau olahraga. *Processes of change* adalah proses kognitif yang

mempengaruhi perilaku seseorang. Setiap proses merupakan cakupan yang luas dalam berbagai teknik, metode, dan intervensi. Dalam hal ini perilaku aktivitas fisik atau olahraga. Beberapa diantara proses perubahan (*process of changes*) diringkas pada Tabel 2.

Tabel 2. Proses perubahan dan pengertiannya

| Proses perubahan | Definisi |
|--|---|
| <i>Process of change (perilaku pencarian informasi)</i> | Bentuk usaha pada individu untuk mencari informasi baru untuk mendapatkan pemahaman tentang masalah perilaku. |
| <i>Process of change (kekhawatiran)</i> | Individu mengalami dan mengungkapkan perasaan tentang masalah perilaku dan kekhawatirannya. |
| <i>Process of change (penghargaan pada diri sendiri)</i> | Memberi penghargaan terhadap diri sendiri karena telah membuat perubahan pada diri sendiri. |

Sumber: Web.uri.edu/cprc/trans theoretical-model-processes-of-change.com

Decisional balance merupakan konstruk yang membangun cerminan individu yang menimbang pro dan kontra dari suatu perubahan. Dalam hal ini manfaat dan pengorbanan yang di dapatkan ketika beraktivitas fisik atau olahraga. Pada konstruk *decisional balance* merujuk pada pro dan kontra yang melibatkan teori *health*

belief model yakni *perceived benefits* dan *perceived barrier*. Menurut Helmy Bachtiar dan Bagus Qomaruddin dalam jurnal Promosi Kesehatan (2017) *Perceived benefits* adalah penilaian seseorang terhadap manfaat yang didapatkan ketika melakukan aktivitas fisik. *Perceived barrier* merupakan penilaian seseorang terhadap suatu hambatan yang menghalanginya ketika melakukan aktivitas fisik di era new normal covid-19. Sedangkan *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk melakukan sesuatu dalam konteks aktivitas fisik di era *new normal*.

Pada model Prochaska menetapkan lima tahapan, antara lain:

- 1) *Pre-Contemplation*, yaitu kurangnya kesadaran bahwa kehidupan dapat ditingkatkan dengan perubahan tingkah laku;
- 2) *Contemplation*, yaitu pengenalan suatu masalah, serta pertimbangan awal perilaku perubahan, dan pengumpulan informasi tentang kemungkinan solusi dan tindakan;
- 3) *Preparation*, yaitu intropeksi tentang keputusan, penegasan akan kebutuhan dan keinginan untuk mengubah perilaku, dan penyelesaian langkah-langkah pra tindak akhir;
- 4) *Action*, yaitu implementasi praktik yang diperlukan perubahan perilaku;
- 5) *Maintenance*, yaitu konsolidasi perilaku yang dimulai selama tahap tindakan.

Transtheoretical model mempengaruhi beberapa bidang, salah satunya yakni mempengaruhi perilaku aktivitas fisik seseorang. Dimana pada era *new normal* ini, konstruk ini akan berpengaruh

terhadap perubahan perilaku seseorang. Namun hal tersebut harus dilandasi dengan kemauan yang keras untuk merubah perilaku individu melalui proses dan tahapan yang harus dilalui.. Pada era *new normal*, masyarakat terutama mahasiswa dituntut untuk merubah pola pikir, pola sikap, dan perilaku. Hal tersebut dilakukan untuk kelangsungan hidup yang lebih baik. Perubahan dimulai dari diri sendiri, yang berawal dari keterpaksaan menjadi keterbiasaan, serta perlunya dukungan dari orang-orang terdekat agar memiliki kemauan atau tekad yang kuat untuk berubah menjadi lebih baik.

7. Mahasiswa FIK UNY angkatan 2019

Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamatkan di Jl. Colombo No. 1 Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta merupakan perguruan tinggi dengan beberapa fakultas didalamnya, salah satunya yaitu Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). FIK UNY mempunyai empat program studi, antara lain Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PJKR), Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas (PGSD Penjas), Ilmu Keolahragaan (IKOR), dan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO). Pada angkatan 2019, jumlah mahasiswa FIK UNY sebanyak 541 mahasiswa. Mahasiswa FIK UNY mayoritas adalah atlet yang menggeluti suatu cabang olahraga tertentu. Selain melakukan perkuliahan teori, terdapat pula perkuliahan lapangan atau praktik. Mahasiswa FIK UNY terbiasa melakukan aktivitas fisik, baik pada olahraga yang digeluti maupun dalam perkuliahan. Namun, karena pandemi covid-19 ini, aktivitas perkuliahan dilakukan secara online.

Untuk kegiatan latihan dilakukan secara mandiri di rumah masing-masing mengingat bahayanya virus SARS-Cov2 ini.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Young-Ho Kim pada tahun 2006 yang berjudul “*Application of the Transtheoretical Model to Identify Psychological Construct Influencing Exercise Behavior: A Questionnaire Survey*” dengan jumlah sampel sebanyak 228 mahasiswa di 2 Universitas di Korea. Pengukuran menggunakan empat kuisioner versi korea dengan mengidentifikasi perilaku dan psikologinya. Hasil penelitiannya adalah pada Multivariate *F-test* menunjukkan proses perubahan perilaku dan kognitif, efikasi latihan, dan pro-partisipan pada seluruh pemahaman olahraga, serta olahraga berkolerasi signifikan dengan konstruk transtheoretical model dengan bahwa model transtheoretical dapat menjelaskan 61,0% perilaku aktivitas fisik. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah judul, sub variable, populasi dan sampel, metode, serta hasil penelitian (Kim, 2007).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmed Jerome, et al pada tahun 2018 yang berjudul “*Matched or non-matched interventions based on the transtheoretical models to promote physical activity. A meta-analysis of randomized controlled trials.*” dengan jumlah sampel total sebanyak 10.350 peserta dengan melakukan 33 uji coba terkontrol secara acak menilai intervensi berbasis Transtheoretical model yang

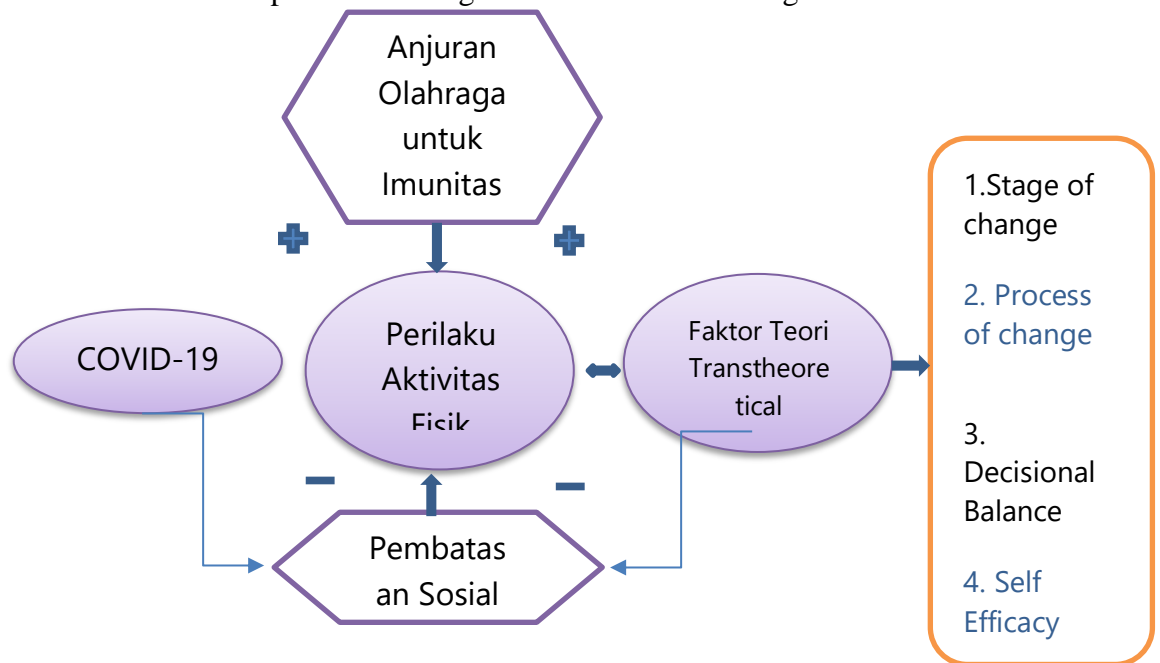
mempromosikan aktivitas fisik pada orang dewasa yang diidentifikasi secara sistematis. Hasil penelitiannya adalah statistik heterogenitas antar kelompok tidak menunjukkan perbedaan efikasi. Intervensi berbasis Transtheoretical model secara signifikan meningkatkan perilaku aktivitas fisik dan tidak dimoderasi oleh *stage of change* namun oleh konstruk teori Transtheoretical. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah judul, sub variable, populasi dan sampel, metode, serta hasil penelitian (Jerome et al., 2018).

C. Kerangka Berpikir

Pada masa pandemi covid-19 pemerintah Indonesia mengupayakan beberapa hal pencegahan untuk memutus rantai penularan covid, antara lain menggunakan masker bila sedang batuk atau pilek, menjaga jarak atau *social distancing*, mengurangi bepergian menggunakan transportasi umum, serta melakukan karantina mandiri dengan tetap berada dirumah. Pada bulan Juni 2020, pemerintah Indonesia mulai melonggarkan adanya tatanan baru serta masyarakat diizinkan untuk kembali beraktivitas normal dengan menjalankan protocol kesehatan pencegahan penularan covid-19. Hal tersebut mengubah perilaku lama masyarakat sebelum terjadinya pandemi menuju kebiasaan baru dalam upaya penyesuaian terhadap pola kehidupan yang baru (*new normal*).

Untuk mengubah perilaku aktivitas seseorang dari kebiasaan lama menjadi kebiasaan baru yang lebih baik dan positif, terdapat sebuah

konstruk dari teori transtheoretical. Teori ini merupakan penjelasan tentang perilaku yang disengaja berubah sepanjang dimensi, menggunakan tahapan perubahan untuk mengintegrasikan proses kognitif dan perilaku serta prinsip-prinsip perubahan. Kerangka berpikir dari model penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4. Kerangka berpikir

D. Hipotesis Penelitian

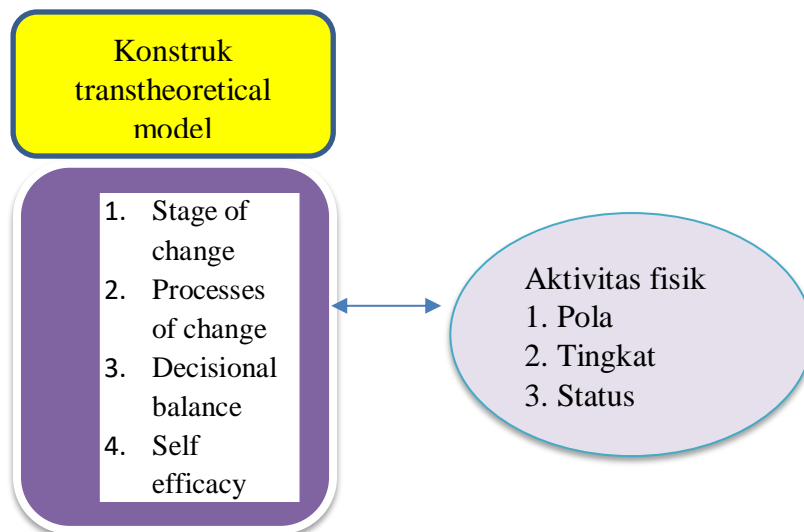
Berdasarkan kerangka berpikir diatas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah

1. Terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY yang memiliki status konstruk model transtheoretical yang berbeda
2. Terdapat hubungan antara status aktivitas fisik dengan status konstruk teori transtheoretical pada mahasiswa FIK UNY di era *new normal*.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian survey observasional *cross-sectional* untuk (1) mengetahui pola aktivitas fisik, tingkat aktivitas fisik, dan status aktivitas fisik. (2) melihat keterkaitan antara konstruk transtheoretical model (*stage of change, processes of change, decisional balance* dan *self-efficacy*) dengan status aktivitas fisik dan (3) ada tidaknya perbedaan tingkat aktivitas fisik pada konstruk transtheoretical model mahasiswa FIK UNY di era *new normal*. Penelitian observasional analitikal dilakukan dengan mengadakan pengamatan, tanpa ada perlakuan dari peneliti dengan skema gambar seperti di bawah ini



Gambar 5. Diagram desain penelitian

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan secara online dengan menggunakan instrumen online dengan sasaran mahasiswa FIK UNY angkatan 2019. Penelitian ini dilakukan dalam rentan waktu dari bulan Agustus-September 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah mahasiswa aktif FIK UNY angkatan 2019 Strata 1 yang berjumlah 541 mahasiswa dengan rincian prodi PJKR sebanyak 214 mahasiswa, prodi PGSD Penjas sebanyak 124 mahasiswa, prodi IKOR sebanyak 44 mahasiswa, dan prodi PKO sebanyak 159 mahasiswa dan sampel penelitian diambil dengan metode convenience sampling.. Perhitungan besar sampel dengan menggunakan rumus Cochran's adalah sebagai berikut

$$SS = \frac{Z^2 * (p) * (1-p)}{C^2}$$
$$new\ ss = \frac{ss}{1 + \frac{ss-1}{pop}}$$

Keterangan:

Nilai Z = Z (misalnya 1,96 untuk tingkat kepercayaan 95%)

p = Persentase pengambilan pilihan (0,5) digunakan untuk ukuran sampel maksimum yang diperlukan

c = Interval kepercayaan, dinyatakan sebagai decimal

Pop = Populasi

Berdasarkan rumus diatas, n merupakan jumlah sampel minimal dan N merupakan ukuran populasi. Besar sampel dengan asumsi tingkat kepercayaan 95% ($c= 1,96$), $p=0.5$ dan $d= 8.75\%$ dengan jumlah sampel 541, maka jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 102 orang.

D. Definisi Operasional Variabel

Untuk memperjelas pengertian semua variabel penelitian, perlu dikemukakan pengertian definisi operasional dari setiap variabel sebagai berikut:

Variabel terkait aktivitas fisik:

1. Pola aktivitas fisik adalah Informasi partisipasi aktivitas fisik dikumpulkan dalam 3 domain, yakni: aktivitas di tempat kerja,

perjalanan ke suatu tempat, dan aktivitas rekreasi. Dan diukur dengan instrument GPAQ seperti yang tercantum pada lampiran 5.

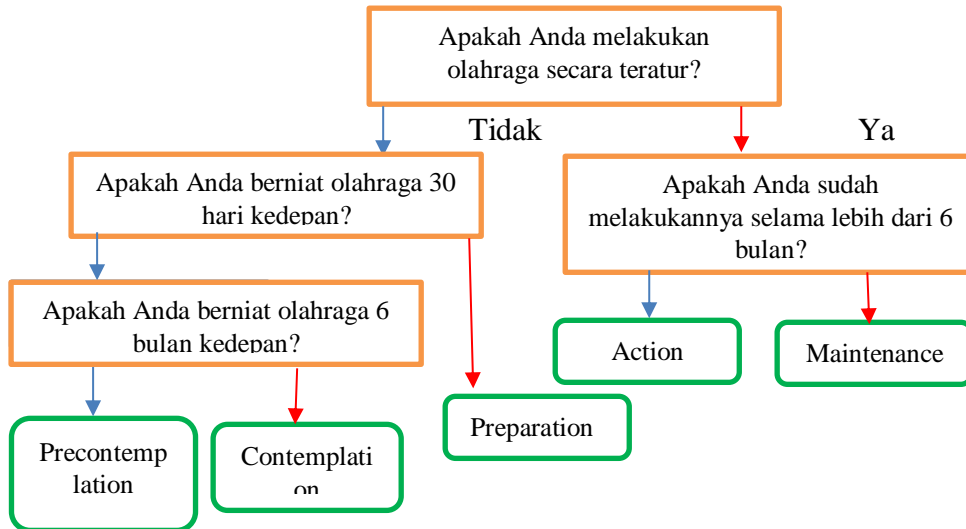
2. Tingkat aktivitas fisik adalah total dari hasil pengukuran terhadap aktiviats fisik dari ketiga domain yang diukur dengan GPAQ yang hasil akhirnya berupa total MET per minggu seperti yang tercantum pada lampiran 5.
3. Status aktivitas fisik adalah status kecukupan aktivitas fisik sesuai dengan pedoman skoring GPAQ seperti yang tercantum pada Lampiran 5

Variabel terkait dengan konstruk transtheoretical model

1. *Stage of Change* dalam penelitian ini merupakan kategori tahapan seseorang dalam melakukan perilaku aktivitas fisik atau olahraga. Diukur dengan empat pertanyaan yakni : (1) Apa anda sekarang ini teratur berolahraga, (2) Apa anda berencana untuk berolahraga teratur dalam enam bulan ke depan, (3) Apa anda berencana untuk berolahraga teratur dalam 1 bulan ke depan dan (4) Apa anda sudah berolahraga teratur dalam enam bulan terakhir , dengan algoritma jawaban sebagai berikut:
 - a. No 1 jawaban “Ya” maka masuk pada kategori *maintenance* atau *action*. Kategori *maintenance* bila no 4 menjawab “Ya” dan kategori *action* bila no 4 menjawab “Tidak”
 - b. No 1 jawaban “Tidak” maka masuk kategori *precontemplation*, *contemplation* atau *preparation*. Kategori *precontemplation* bila

No 2 menjawab “Tidak”. Kategori *contemplation* bila No 2 menjawab “Ya” dan kategori *preparation* bila no 3 menjawab “Ya)

Berikut ilustrasi gambar untuk konstruk stage of change:



Gambar 6. Ilustrasi Stage of change

2. *Process of change* merupakan proses perubahan yang terjadi pada diri seseorang yang dalam penelitian ini melibatkan tiga proses utama yaitu “kekhawatiran”, “perilaku pencarian informasi” dan “pemberian penghargaan pada diri sendiri”. Dalam penelitian ini *process of change* diukur dengan instrumen yang terlampir pada Lampiran 6, item no 1, 2, dan 8 dengan respon jawabannya 1 (tidak) tidak merasakan kekhawatiran, tidak melakukan pencarian informasi dan tidak memberikan penghargaan pada diri sendiri ketika tidak melakukan aktivitas fisik dan 2 (ya) bila merasa khawatir, melakukan pencarian informasi dan memberikan penghargaan terhadap terkait dengan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan di era new normal.

3. *Decisional balance* merupakan konstruk yang membangun cerminan individu yang menimbang pro dan kontra dari suatu perubahan. Dalam hal ini manfaat dan pengorbanan yang di dapatkan ketika beraktivitas fisik atau olahraga. Dalam hal ini *decisional balance* merujuk pada “pro” perubahan dimana seseorang merasakan manfaat dan “kontra” yang menunjukkan orang merasakah hambatan dalam melakukan perubahan yang diukur dengan instrumen yang terlampir pada Lampiran 6, item no 1 dengan respon jawabannya 1 (tidak) tidak merasakan kekhawatiran ketika tidak melakukan aktivitas fisik 2 (ya) merasa khawatir terhadap dirinya sendiri, apabila tidak melakukan aktivitas fisik maka kesehatan akan terganggu.
4. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang agar tetap beraktivitas fisik pada era new normal pandemic covid-19. Diukur menggunakan instrument pertanyaan yang respon jawabannya 1 sebagai self efficacy rendah dan 2 sebagai self efficacy tinggi seperti yang terlampir pada lampiran 6 no 1

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Menurut WHO, GPAQ merupakan kuisisioner aktivitas fisik global yang dikembangkan oleh WHO untuk pengawasan aktivitas fisik di suatu negara. Informasi partisipasi aktivitas fisik dikumpulkan dalam 3 domain,

yakni: aktivitas di tempat kerja, perjalanan ke suatu tempat, dan aktivitas rekreasi. Penilaian dilakukan dengan menggunakan total MET per minggu dalam tiga domain dihitung dengan menjumlahkan waktu yang dihabiskan untuk melakukan suatu aktivitas fisik, poin batas untuk memenuhi rekomendasi dari WHO adalah 600 MET/minggu.

Tabel 3. Tabel kategori GPAQ

| Domain | Hasil MET |
|------------|---|
| Pekerjaan | <ul style="list-style-type: none"> • Sedang = 4.0 • Berat = 8.0 |
| Perjalanan | Bersepeda dan berjalan = 4.0 |
| Rekreasi | <ul style="list-style-type: none"> • Sedang = 4.0 • Berat = 8.0 |

Sumber: WHO (GPAQ v2.0)

Sifat psikometriknya koefisien reliabilitas (kappa) adalah 0,67 – 0,73; spearman rho 0,67 – 0,81. Validitas bersamaan antara IPAQ & GPAQ berkisar antara 0,45 – 0,65. Validitas dibandingkan dengan pedometer adalah 0,06 – 0,35 (Bull et al., 2009a).

Berikut rumus yang digunakan:

a) Aktivitas sedang di tempat kerja atau kegiatan rekreasi:

$$\frac{\text{Menit}}{\text{Minggu}} \times 4$$

b) Aktivitas berat di tempat kerja atau aktivitas fisik:

$$\frac{\text{Menit}}{\text{Minggu}} \times 8$$

Data tersebut selanjutnya diolah menjadi data pola aktivitas fisik, tingkat aktivitas fisik dan status aktivitas fisik. Pada teori Transtheoretical terdapat konstruk yang digambarkan dengan skala pengukuran yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Tabel variabel dan skala pengukuran teori Transtheoretical

| No. | Variabel | Coding |
|-----|--|---|
| 1. | <i>Stage of change</i> | 1= <i>precontemplation</i> 2= <i>contemplation</i> 3= <i>preparation</i> 4= <i>action</i> 5= <i>maintenance</i> |
| 2. | <i>Processes of change</i> (kekhawatiran) | 1= tidak 2= ya |
| 3. | <i>Processes of change</i> (pencarian) | 1= tidak |

| | | |
|----|---|------------------|
| | <i>informasi</i>) | 2=ya |
| 4. | <i>Processes of change (pemberian reward pada diri sendiri)</i> | 1= tidak 2=ya |
| 5. | <i>Decisional balance (kontra)</i> | 1= tidak 2=ya |
| 6. | <i>Decisional balace (pro)</i> | 1= tidak 2=ya |
| 7. | <i>Self efficacy (keyakinan diri)</i> | 1= tidak 2=ya |

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a.) Membuat instrumen penelitian berupa kuisisioner atau angket menggunakan google form.
- b.) Memastikan akses masuk google form menggunakan email mahasiswa UNY.
- c.) Menyebarkan link angket google form ke seluruh mahasiswa FIK UNY melalui *broadcast* ke media social (whatsapp, instagram dan twitter).
- d.) Subyek mengisi kuisisioner selama ± 10 menit, kemudian submit jawaban.

e.) Mengumpulkan dan menganalisis data yang masuk ke google form.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif adalah suatu langkah analisa data yang berfungsi untuk membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum, dengan tujuan menggambarkan hubungan antar fenomena yang diselidiki meliputi: berat badan, tinggi badan, usia, jenis kelamin, dll.

2. Uji Normalitas Variabel Penelitian

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji One Sample Kolmogorov Smirnov Test. Data yang diuji meliputi konstruk teori transtheoretical (*Stage of change, processes of change worry, processes of information, processes of reward* dan aktivitas fisik)

3. Analisis Statistik Parametrik untuk uji beda dan uji korelasi

Apabila data terdistribusi tidak normal ($p > 0,05$), maka akan dilakukan uji beda parametrik, sebagai berikut:

- a. Uji *One way Anova*, merupakan salah satu teknik analisis yang berfungsi untuk membedakan rata-rata lebih dari dua kelompok data dengan cara membandingkan variasinya
- b. Uji *independent t-test*, merupakan uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan rata-rata yang bermakna antara dua kelompok bebas.

- c. *Pearson correlation* merupakan salah satu ukuran korelasi yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linier dari dua variabel.

4. Analisis Statistik Non-parametrik untuk uji beda dan uji korelasi

Apabila data terdistribusi tidak normal ($p < 0,05$), maka akan dilakukan uji beda non parametrik, sebagai berikut:

- a. Uji *Kruskall Wallis*, untuk menentukan perbedaan yang signifikan secara statistik antara dua atau lebih kelompok variabel independen pada variabel dependen yakni perbedaan tingkat aktivitas fisik berdasarkan transtheoretical mahasiswa FIK UNY.
- b. Uji *Mann Whitney*, untuk menguji hipotesis komparatif antara dua variabel pada data yang terdistribusi tidak normal.
- c. Uji *Chi Square*, bertujuan untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara status aktivitas fisik dengan transtheoretical model mahasiswa FIK UNY.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

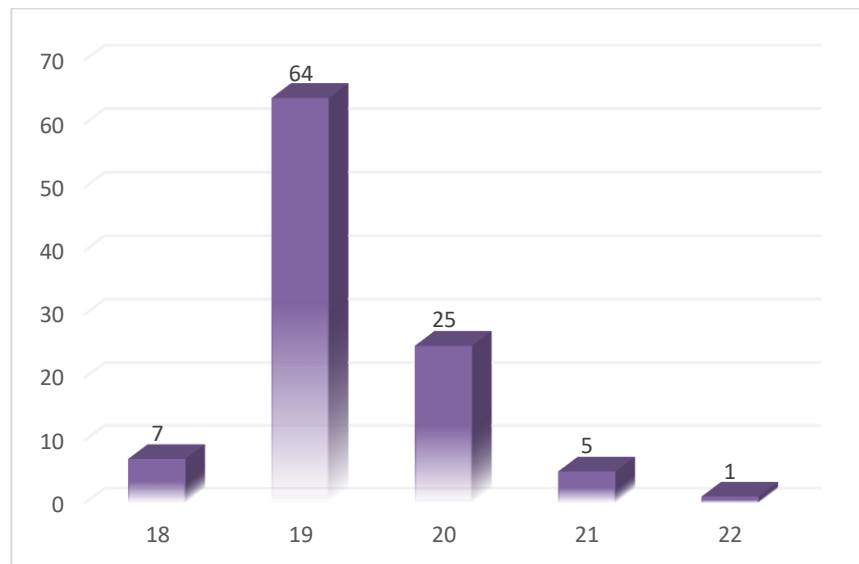
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada 102 subjek yang merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNY. Data penelitian memuat identitas diri dari subjek penelitian, antara lain: usia responden, jenis kelamin daerah asal, prodi, berat badan, tinggi badan dan BMI. Berikut rincian hasil penelitian:

a. Usia Responden

Hasil dari penelitian lapangan diperoleh data kategori usia responden. Berikut merupakan presentase usia responden dapat dilihat pada gambar 6 dibawah ini:

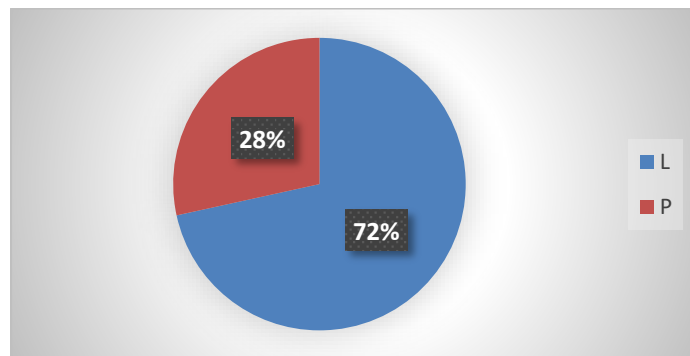


Gambar 6. Diagram usia responden

Hasil dari Gambar 6 diagram usia responden menunjukkan usia 19 tahun mendominasi responden dengan jumlah sebanyak 64 orang (62,7 %), usia 20 tahun berjumlah 25 orang (24,5 %), usia 18 tahun berjumlah 7 orang (6,8%), usia 21 tahun berjumlah 5 orang (4,9 %), dan usia 22 tahun berjumlah 1 orang (0,98 %)

b. Jenis kelamin

Hasil dari penelitian dilapangan diperoleh data kategori jenis kelamin. Berikut merupakan presentase usia responden dapat dilihat pada gambar 7 dibawah ini:



Gambar 7. Diagram jenis kelamin responden

Hasil dari Gambar.7 diagram jenis kelamin responden menunjukkan bahwa 73 responden berjenis kelamin laki-laki (72%) dan 29 responden berjenis kelamin perempuan (28%)

c. Daerah asal

Hasil dari penelitian dilapangan diperoleh data kategori daerah asal. Berikut merupakan presentase asal daerah responden dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5. Asal daerah responden

| Kota | Jumlah | Persentase |
|---------------------------|---------------|-------------------|
| Banten | 1 | 1% |
| DIY | 26 | 25% |
| DKI | 10 | 10% |
| Jambi | 2 | 2% |
| Jawa Barat | 5 | 5% |
| Jawa Tengah | 39 | 38% |
| Jawa Timur | 6 | 6% |
| Kepulauan Bangka Belitung | 2 | 2% |
| Kepulauan Riau | 1 | 1% |
| Lampung | 3 | 3% |
| Aceh | 1 | 1% |
| Papua | 1 | 1% |
| Sulawesi Selatan | 1 | 1% |
| Sumatera Utara | 4 | 4% |

Dari tabel 5. Diatas dijelaskan bahwa terdapat 14 Kota yang ditempati oleh responden. Kota yang paling banyak ditempati yakni Jawa Tengah dengan jumlah responden sebanyak 39 mahasiswa, kemudian D.I.Yogyakarta dengan jumlah responden 26 mahasiswa, DKI Jakarta dengan jumlah responden 10 mahasiswa, kemudian diikuti oleh daerah lain yang memiliki jumlah responden dibawah 10 mahasiswa.

d. Program Studi

Hasil dari penelitian dilapangan diperoleh data kategori program studi. Berikut merupakan presentase usia responden dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini:

Tabel 5. Tabel distribusi frekuensi program studi

| No. | Prodi | Jumlah | Persentase |
|-----|-------|--------|------------|
| 1. | PJKR | 39 | 38,2% |
| 2. | PGSD | 11 | 10,8% |
| 3. | IKOR | 37 | 36,3% |
| 4. | PKO | 15 | 14,7% |

Berdasarkan table 6 distribusi frekuensi prodi diatas, sampel yang berasal dari prodi PJKR sebanyak 39 orang (38,2%), PGSD sebanyak 11 orang (10,8%), IKOR sebanyak 37 orang (36,3%), dan PKO sebanyak 15 orang (14,7%).

e. Berat Badan, Tinggi badan dan BMI

Responden pada penelitian ini memiliki rata-rata 166,45 cm dengan batas minimum pada 150 cm dan batas maksimum pada 183 cm. Berat badan responden pada penelitian memiliki rata-rata 59,24 kg dengan batas minimum pada 41 kg dan 104 kg pada batas maksimum, sedangkan untuk Body Massa Index terbentuk oleh penjabaran antara tinggi badan dan berat badan responden dengan hasil yakni rata-rata 21,2, batas minimum pada 16,2, dan batas maksimum pada 32. Dapat disimpulkan bahawa pada penelitian ini responden mempunyai rata-rata Body Massa Index sebesar 21,2.

2. Data Deskriptif Pola Aktivitas Fisik

Data hasil penelitian yang dilakukan dengan melibatkan jumlah subjek sebanyak 102 ($n=102$) untuk mengetahui data pola aktivitas fisik antara lain: kerja METS, transpor METS dan leisure METS dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini:

Tabel 7. pola aktivitas fisik responden

| Kriteria | n | Min | Max | Mean | Range | Std.Dev |
|---------------|-----|-----|------|---------|-------|----------|
| Kerja METS | 102 | 0 | 3840 | 503.14 | 3840 | 652.002 |
| Transpor METS | 102 | 0 | 1200 | 292.55 | 1200 | 337.010 |
| Leisure METS | 102 | 0 | 6480 | 1378.73 | 6480 | 1409.993 |

Berdasarkan tabel 7 yaitu tentang pola aktivitas fisik responden diatas dapat dijelaskan bahwa pada kerja METS diperoleh nilai rata-rata sebesar 503,14 dengan standar deviasi sebesar 652,002 dan transport METS diperoleh nilai rata-rata sebesar 292,55 dengan standar deviasi 337,010 sedangkan pada leisure METS diperoleh nilai rata-rata sebesar 1378,73 dengan standar deviasi sebesar 1409.993.

3. Uji Beda Tingkat aktivitas fisik berdasarkan status konstruk trantheoretical model

a. Uji Prasyarat

Teknik uji beda yang dilakukan untuk menjawab hipotesis dalam penelitian ini terlebih dahulu dilakukan dengan pengujian parametrik dengan persyaratan data harus terdistribusi normal dan homogen. Dari hasil pengolahan data diperoleh data terdistribusi tidak normal, sehingga dilakukan pengolahan data dengan pengujian non parametrik. Berikut penyajian pengujian data normalitas dapat dilihat pada tabel 8 berikut ini:

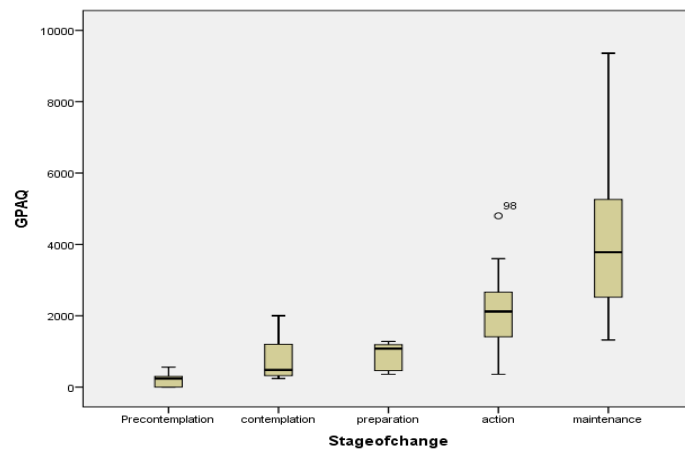
Tabel 8. Uji Normalitas Data Penelitian

| | n | Kategori | Rata-rata±SD | Normalitas | Keterangan |
|-----------------------------|-----|------------------|--------------|------------|--------------|
| Stage of change | 7 | Precontemplation | 2160±229 | 0,046 | Normal |
| | 21 | Contemplation | 1980±1452 | 0,002 | Tidak normal |
| | 11 | Preparation | 2203±1813 | 0,021 | Tidak Normal |
| | 37 | Action | 2090±1741 | 0,000 | Tidak normal |
| | 32 | Maintenance | 2066±1718 | 0,000 | Tidak normal |
| POC Information | 27 | Tidak | 1968±1575 | 0,004 | Tidak normal |
| | 75 | Ya | 2309±1939 | 0,000 | Tidak normal |
| POC Reward | 44 | Tidak | 2090±1741 | 0,000 | Tidak normal |
| | 58 | Ya | 2558±2003 | 0,000 | Tidak normal |
| POC Worry | 27 | Tidak | 1968±1575 | 0,004 | Tidak normal |
| | 75 | Ya | 2308±1926 | 0,000 | Tidak normal |
| Decisional balance (pro) | 29 | Tidak | 1.6±0,49 | 0,000 | Tidak normal |
| | 73 | Ya | | | |
| Decisional balance (kontra) | 60 | Tidak | 1.2±0,40 | 0,000 | Tidak normal |
| | 42 | Ya | 2403±2057 | 0,000 | Tidak normal |
| Self efficacy | 32 | Tidak | 957±949 | 0,004 | Tidak normal |
| | 70 | Ya | 2730±1917 | 0,000 | Tidak normal |
| Total | 102 | | | | Tidak normal |

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data. Pada data diatas uji normalitas menggunakan teknik Shapiro-Wilk. Data dikatakan normal apabila $p > 0,05$ dan dikatakan tidak normal apabila $p < 0,05$. Berdasarkan tabel 8, menunjukkan bahwa data terdistribusi tidak normal. Karena data terdistribusi tidak normal, maka selanjutnya dilakukan uji *statistic non-parametrik* menggunakan *Kruskall Wallis* karena memiliki lebih dari 2 respon variabel (meliputi konstruk *stage of change*), sedangkan uji *statistic Mann Whitney* dilakukan karena memiliki 2 respon variabel (meliputi *processes of change*, *decisional balance*, dan *self efficacy*).

b. Uji Beda Tingkat Aktivitas fisik Berdasar Stage of Change

Menjawab rumusan masalah apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua variabel atau lebih yaitu tingkat aktivitas fisik berdasarkan *stage of change* maka dilakukan pengujian dengan Uji *Kruskall Wallis*, hasil yang dipengujian dapat dilihat pada gambar 9 berikut ini:

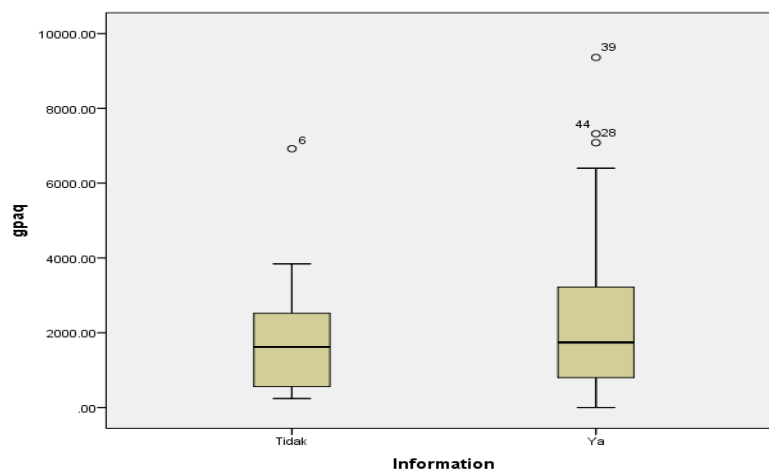


Gambar 9. Hasil uji beda GPAQ dengan Stage of change

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan teknik *Kruskall Wallis* diatas, didapatkan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik pada status *stage of change* yang berbeda. Responden dengan status *stage of change* yang lebih tinggi memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi pula.

c. Uji Beda Aktivitas fisik Berdasar Process of Change (Pencarian Informasi)

Menjawab rumusan masalah dengan membandingkan dua variabel pada data yang terdistribusi tidak normal yaitu aktivitas fisik berdasarkan *process of change (information)* maka dilakukan pengujian dengan Uji *Mann-Whitney*, hasil yang dipengujian dapat dilihat pada gambar 10 berikut ini:

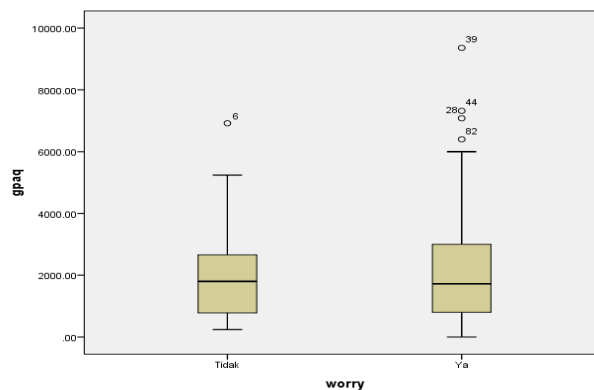


Gambar 10. Hasil uji beda GPAQ dengan POC (Information)

Analisis data statistic dengan menggunakan aplikasi SPSS yang tersaji dalam bentuk diagram diatas menunjukkan bahwa hasil uji beda menggunakan teknik *Mann-Whitney*, didapatkan nilai sig 0,004 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik pada status *process of change* yang berbeda. Responden dengan status *process of change* memiliki kemauan mencari informasi untuk merubah kebiasaan aktivitas fisik (mean rank = 61.30) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak (mean rank = 24.28). Secara bermakna dengan $p = 0,004$.

d. Uji Beda Aktivitas fisik Berdasar Process of Change (Kekhawatiran)

Menjawab rumusan masalah dengan membandingkan dua variabel pada data yang terdistribusi tidak normal yaitu aktivitas fisik berdasarkan *process of change* (kekhawatiran) maka dilakukan pengujian dengan Uji *Mann-Whitney*, hasil yang dipengujian dapat dilihat pada gambar 11 berikut ini:



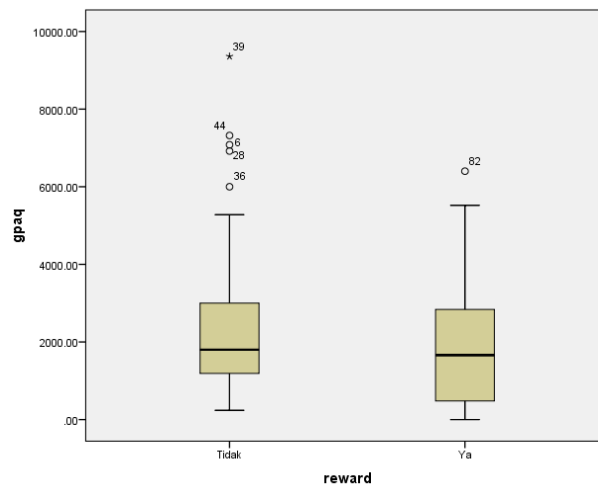
Gambar 11. Hasil uji beda GPAQ dengan POC (Kekhawatiran)

Analisis data statistic dengan menggunakan aplikasi SPSS

yang tersaji dalam bentuk diagram diatas menunjukkan bahwa hasil uji beda menggunakan teknik *Mann-Whitney*, didapatkan nilai sig 0,004 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik pada status *process of change* yang berbeda. Responden dengan status *process of change* memiliki kekhawatiran apabila tidak melakukan aktivitas fisik (mean rank = 59.05) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak (mean rank = 30.52). Secara bermakna dengan $p = 0,004$.

e. Uji Beda Aktivitas fisik Berdasar Process of Change (Self-Reward)

Menjawab rumusan masalah dengan membandingkan dua variabel pada data yang terdistribusi tidak normal aktivitas fisik berdasarkan *process of change* (Self-Reward) maka dilakukan pengujian dengan Uji *Mann-Whitney*, hasil yang dipengujian dapat dilihat pada gambar 12 berikut ini:



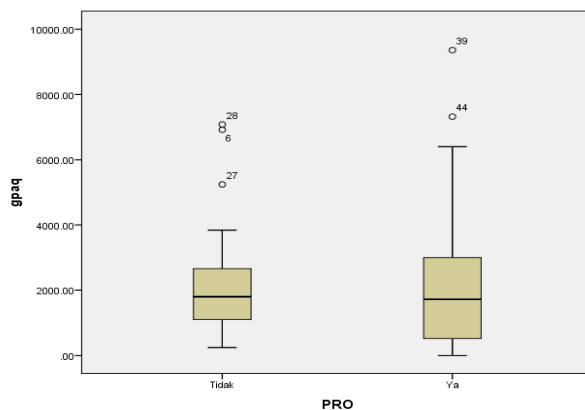
Gambar 12. Hasil uji beda GPAQ dengan POC (Self reward)

Analisis data statistic dengan menggunakan aplikasi SPSS

yang tersaji dalam bentuk diagram diatas menunjukkan bahwa hasil uji beda menggunakan teknik *Mann-Whitney*, didapatkan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik pada status *process of change* yang berbeda. Responden dengan status *process of change* memiliki keinginan untuk memberi penghargaan kepada diri mereka sendiri saat melakukan aktivitas fisik (mean rank = 61.09) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak (mean rank = 38.85). Secara bermakna dengan $p = 0,000$.

f. Uji Beda Aktivitas fisik Berdasar Desicional Balance (Pro)

Menjawab rumusan masalah dengan membandingkan dua variabel pada data yang terdistribusi tidak normal yaitu aktivitas fisik berdasarkan *Desicional Balance* (pro) maka dilakukan pengujian dengan Uji *Mann-Whitney*, hasil yang dipengujian dapat dilihat pada gambar 12 berikut ini:

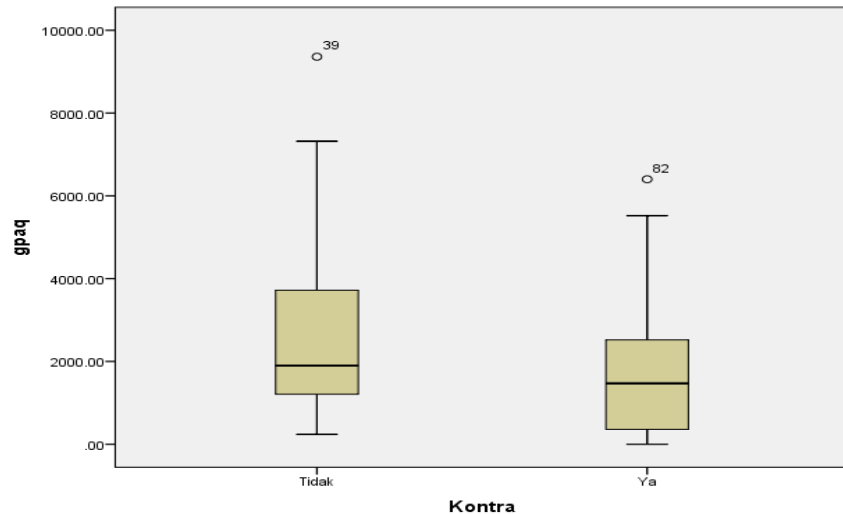


Gambar 13. Hasil uji beda GPAQ dengan Decisional balance (pro)

Analisis data statistic dengan menggunakan aplikasi SPSS yang tersaji dalam bentuk diagram diatas menunjukkan bahwa hasil uji beda menggunakan teknik *Mann-Whitney*, didapatkan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik pada status *decisional balance* yang berbeda. Responden dengan status *decisional balance* (pro) mengetahui manfaat melakukan aktivitas fisik (mean rank = 64.67) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak (mean rank = 18.34). Secara bermakna dengan $p = 0,000$.

g. Uji Beda Aktivitas fisik Berdasar Decisional balance (Kontra)

Menjawab rumusan masalah dengan membandingkan dua variabel pada data yang terdistribusi tidak normal yaitu aktivitas fisik berdasarkan *Desicional Balance* (kontra) maka dilakukan pengujian dengan Uji *Mann-Whitney*, hasil yang dipengujian dapat dilihat pada gambar 12 berikut ini:



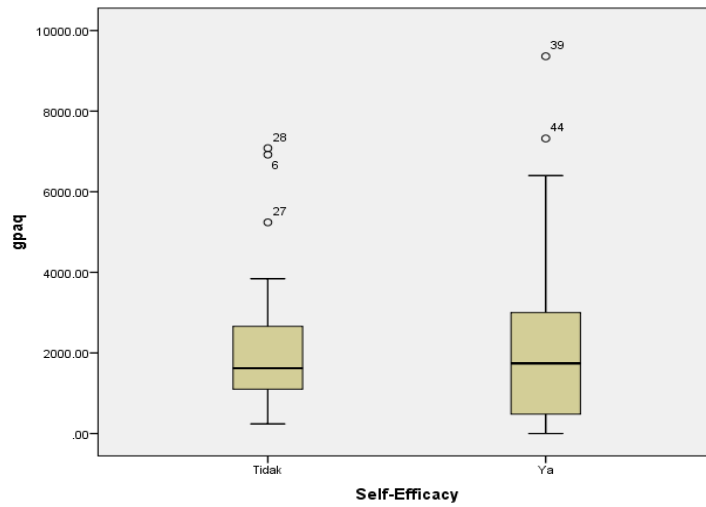
Gambar 14. Hasil uji beda GPAQ dengan Decisional balance (kontra)

Analisis data statistic dengan menggunakan aplikasi SPSS yang tersaji dalam bentuk diagram diatas menunjukkan bahwa hasil uji beda menggunakan teknik *Mann-Whitney*, didapatkan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik pada status *decisional balance* yang berbeda. Responden dengan status decisional balance (kontra) aktivitas fisik merupakan penghambat dalam kehidupan sehari-hari (mean rank = 26.46) lebih rendah dibandingkan dengan responden yang menjawab tidak (mean rank = 69.03). Secara bermakna dengan $p = 0,000$.

h. Uji Beda Aktivitas fisik Berdasar Self efficacy

Menjawab rumusan masalah dengan membandingkan dua variabel pada data yang terdistribusi tidak normal yaitu aktivitas fisik berdasarkan *Self efficacy* maka dilakukan pengujian dengan Uji

Mann-Whitney, hasil yang dipengujian dapat dilihat pada gambar 12 berikut ini:



Gambar 15. Hasil uji beda GPAQ dengan Self efficacy

Analisis data statistic dengan menggunakan aplikasi SPSS yang tersaji dalam bentuk diagram diatas menunjukkan bahwa hasil uji beda menggunakan teknik *Mann-Whitney*, didapatkan nilai sig 0,004 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik pada status *self efficacy* yang berbeda. Responden dengan status self efficacy aktivitas fisik memiliki tingkat kepercayaan tinggi ketika melakukan aktivitas fisik (mean rank = 62.22) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi (mean rank = 28.05). Secara bermakna dengan $p = 0,0004$.

4. Uji Korelasi Status Aktivitas Fisik dengan Konstruksi Transtheoretical Model

Pada pembahasan sebelumnya telah dilakukan pengujian signifikansi dengan menggunakan uji *Kruskall-Wallis* dan menguji hipotesis komparatif antara dua variabel pada data yang terdistribusi tidak normal dengan *Mann-Whitney*, maka selanjutnya dilakukan uji korelasi yaitu untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan transtheoretical model. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji Chi Square sebagai berikut ini:

a. Uji Korelasi Tingkat Aktivitas Fisik (GPAQ) dengan Stage of Change

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik (GPAQ) dengan stage of change (SOC), berikut disajikan pada tabel 9 dibawah ini:

Tabel 9. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan Stage of Change

| | | Stage of Change | | | | | |
|-----------------|------------|-----------------|-----|--------|-----|-----|-------|
| | Ket | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Total |
| Status | kurang | 7 | 14 | 3 | 1 | 0 | 25 |
| Aktivitas Fisik | Prosentase | 7% | 14% | 3% | 1% | 0% | 25% |
| | cukup | 0 | 7 | 8 | 30 | 32 | 77 |
| | Prosentase | 0% | 7% | 8% | 29% | 31% | 75% |
| Total | | 7 | 21 | 11 | 31 | 32 | 102 |
| Prosentase | | 7% | 21% | 10,78% | 30% | 32% | 100% |

Analisis statistic dengan menggunakan chi square menunjukkan hasil data $p < 0,05$ yakni 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan konstruk stage of change, dimana mahasiswa dengan status stage of change yang lebih tinggi lebih cenderung memiliki status aktivitas fisik yang cukup.

b. Hubungan antara status aktivitas fisik dengan process of change

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik (GPAQ) dengan stage of change (SOC Information), berikut disajikan pada tabel 9 dibawah ini:

Tabel 10. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan POC (Information)

| POC Information | | | | |
|---------------------------|------------|-------|-------|--------|
| | | Tidak | Ya | Total |
| Status Aktivitas Fisik | kurang | 16 | 9 | 25 |
| | Prosentase | 16% | 8,82% | 24,51% |
| | Cukup | 11 | 66 | 77 |
| | Prosentase | 11% | 65% | 75% |
| Total | | 27 | 75 | 102 |
| Prosentase | | 26% | 74% | 100% |

Analisis statistic dengan menggunakan chi square menunjukkan hasil data $p < 0,05$ yakni 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan konstruk process of change, dimana mahasiswa dengan status process of change dalam pencarian informasi lebih dominan cenderung memiliki status aktivitas fisik yang cukup.

c. Hubungan antara status aktivitas fisik dengan process of change (worry)

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik (GPAQ) dengan stage of change (SOC Worry), berikut disajikan pada tabel 10 dibawah ini:

Tabel 11. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan POC (worry)

| POC Worry | | | | |
|------------------|------------|-------|--------|--------|
| Status Aktivitas | | Tidak | Ya | Total |
| Fisik | kurang | 13 | 12 | 25 |
| | Prosentase | 13% | 11,76% | 24,51% |
| | cukup | 14 | 63 | 77 |
| | Prosentase | 14% | 62% | 75% |
| Total | | 27 | 75 | 102 |
| Prosentase | | 26% | 74% | 100% |

Analisis statistic dengan menggunakan chi square menunjukkan hasil data $p < 0,05$ yakni 0,001 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan konstruk process of change, dimana mahasiswa dengan status process of change pada kekhawatiran yang tinggi memiliki status aktivitas fisik yang cukup.

d. Hubungan antara status aktivitas fisik dengan process of change (Self Reward)

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik (GPAQ) dengan stage of change (SOC Self Reward), berikut disajikan pada tabel 11 dibawah ini:

Tabel 11. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan POC (reward)

| POC Reward | | | | |
|-----------------|------------|-------|-------|--------|
| Status | | Tidak | Ya | Total |
| Aktivitas Fisik | kurang | 17 | 8 | 25 |
| | Prosentase | 17% | 7,84% | 24,51% |
| | cukup | 27 | 50 | 77 |
| | Prosentase | 26% | 57% | 75% |
| Total | | 44 | 58 | 102 |
| Prosentase | | 43% | 57% | 100% |

Analisis statistic dengan menggunakan chi square menunjukkan hasil data $p < 0,05$ yakni 0,004 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan konstruk process of change, dimana mahasiswa dengan status process of change memberi penghargaan terhadap diri sendiri lebih dominan daripada yang tidak dan cenderung memiliki status aktivitas fisik yang cukup.

e. Hubungan antara status aktivitas fisik dengan decisional balance

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik (GPAQ) dengan *decisional balance* (pro), berikut disajikan pada tabel 12 dibawah ini:

Tabel 12. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan Decisional balance pro

| Decisional balance (Pro) | | | | |
|--------------------------|------------|-------|-------|--------|
| Status | | Tidak | Ya | Total |
| Aktivitas Fisik | kurang | 23 | 2 | 25 |
| | Prosentase | 23% | 1,96% | 24,51% |
| | cukup | 6 | 71 | 77 |
| | Prosentase | 6% | 70% | 75% |
| | Total | 29 | 73 | 102 |

| | | | |
|------------|-----|-----|------|
| Prosentase | 28% | 72% | 100% |
|------------|-----|-----|------|

Analisis statistic dengan menggunakan chi square menunjukkan hasil data $p < 0,05$ yakni 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan konstruk decisional balance, dimana mahasiswa dengan status decisional balance (pro) mengetahui manfaat melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan pada pandemi covid 19 ini lebih dominan dan cenderung memiliki status aktivitas fisik yang cukup.

f. Hubungan antara status aktivitas fisik dengan decisional balance

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik (GPAQ) dengan *decisional balance* (kontra), berikut disajikan pada tabel 13 dibawah ini:

Tabel 13. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan Decisional balance kontra

| | | Decisional balance | | |
|-----------------|------------|--------------------|--------|--------|
| | | Tidak | Ya | Total |
| Status | kurang | 3 | 22 | 25 |
| Aktivitas Fisik | Prosentase | 3% | 21,57% | 24,51% |
| | cukup | 57 | 20 | 77 |

| | | | | |
|------------|------------|-----|-----|------|
| | Prosentase | 56% | 20% | 75% |
| Total | | 60 | 42 | 102 |
| Prosentase | | 59% | 41% | 100% |

Analisis statistic dengan menggunakan chi square menunjukkan hasil data $p < 0,05$ yakni 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan konstruk decisional balance, dimana mahasiswa dengan status decisional balance (kontra) bahwa aktivitas fisik merupakan penghambat dalam melakukan aktivitas sehari-hari cenderung memiliki status aktivitas fisik yang kurang.

g. Hubungan antara status aktivitas fisik dengan Self Efficacy

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik (GPAQ) dengan *self efficacy*, berikut disajikan pada tabel 14 dibawah ini:

Tabel 14. Uji korelasi Aktivitas fisik dengan Self efficacy

| | | Self efficacy | | |
|--------|--------|---------------|----|-------|
| | | Tidak | Ya | Total |
| Status | kurang | 16 | 9 | 25 |

| | | | | |
|------------|------------|-----|-------|--------|
| Aktivitas | Prosentase | 16% | 8,82% | 24,51% |
| Fisik | cukup | 16 | 61 | 77 |
| | Prosentase | 16% | 61% | 77% |
| Total | | 32 | 70 | 102 |
| Prosentase | | 32% | 70% | 100% |

Analisis statistic dengan menggunakan chi square menunjukkan hasil data $p < 0,05$ yakni 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan konstruk self efficacy, dimana mahasiswa dengan status efficacy, yang memiliki tingkat kepercayaan tinggi terhadap aktivitas fisik memiliki status aktivitas yang cukup.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Corona virus 19 merupakan infeksi virus yang mudah menular yang menyebabkan sindrom pernafasan akut (*severe acute respiration syndrome/SARS-CoV-2*) yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Cina. Lambat laun, virus ini menyebar ke seluruh penjuru dunia termasuk Indonesia. Seiring berjalannya waktu, jumlah kasus pada covid-19 terus bertambah. Menurut data dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia per tanggal 20 November 2020, pasien covid-19 di tingkat dunia tercatat sebanyak 55,6 juta kasus dengan 35,8 juta pasien dinyatakan sembuh dan

1,34 juta dinyatakan meninggal dunia. Sementara tercatat 2.412.365 kasus aktif di dunia dengan 98% pasien gejala ringan dan 2% gejala kritis. Di Indonesia, pada kurun waktu tersebut tercatat ada 488.000 kasus positif covid-19 (4.792 kasus baru per hari) dengan 411.000 dinyatakan sembuh, dan 15.678 dinyatakan meninggal dunia. Sedangkan di Daerah Istimewa Yogyakarta telah terkonfirmasi 5.004 kasus positif, 117 diantaranya dilaporkan meninggal dunia, dan 3.824 orang dinyatakan sembuh.

Berbagai upaya telah dilakukan guna memutus rantai penularan covid 19 ini. diantaranya melakukan pembatasan social berskala besar, selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, selalu mengenakan masker, bekerja dari rumah, bersekolah dari rumah melalui daring atau online. Hal ini tentunya menghambat aktivitas yang biasa dilakukan. Pemerintah terus berupaya untuk mengembalikan keadaan social dan ekonomi dengan menciptakan kebijakan kebiasaan normal baru (era new normal) dengan menerapkan protokol kesehatan. Protokol kesehatan meliputi selalu memakai masker jika keluar rumah atau hendak bepergian, selalu mencuci tangan dengan sabun, dan menghindari kerumunan. Namun bagi instansi pertemuan tatap muka diganti dengan pertemuan virtual atau daring via online. Hal ini tentu berdampak pada kegiatan aktivitas fisik yang tidak bisa dilakukan sebebaskan sebelum terjadinya pandemic.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pola aktivitas fisik dan mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas

fisik berdasarkan dengan konstruk transtheoretical model (stage of change, processes of change, decisional balance, self efficacy) pada mahasiswa FIK UNY di era *new normal*, mengetahui apakah terdapat hubungan antara status aktivitas fisik dengan konstruk transtheoretical model (stage of change, processes of change, decisional balance, self efficacy) pada mahasiswa FIK UNY di era *new normal*.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 102 orang atau mahasiswa FIK UNY yang terdiri dari program studi Ilmu Keolahragaan (IKOR), Pendidikan Jasmani dan Rekreasi (PJKR), Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas (PGSD Penjas), dan Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga (PKO) Penelitian ini termasuk penelitian observasional *analitikal* untuk melihat keterkaitan antara konstruk transtheoretical model (stage of change, processes of change, decisional balance, self efficacy) dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa FIK UNY di era *new normal*. Penelitian observasional analitikal dilakukan dengan mengadakan pengamatan, tanpa ada perlakuan dari peneliti.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi tidak normal sehingga penghitungan statistic menggunakan non-parametrik, yaitu menggunakan teknik uji beda *Kruskall Wallis* karena data tersebut memiliki lebih dari dua kategori penilaian. Sementara variabel yang lain menggunakan teknik uji beda *Mann-Whitney* karena data memiliki dua kategori penilaian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa FIK UNY di era *new normal* pada domain transportasi dan aktivitas kerja

memiliki status aktivitas fisik yang rendah. Sedangkan domain rekreasi cenderung lebih tinggi. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik mahasiswa yang memiliki konstruk transtheoretical model (stage of change, processes of change, decisional balance, self efficacy) dengan yang tidak memiliki konstruk transtheoretical model. Kemudian pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konstruk transtheoretical model (stage of change, processes of change, decisional balance, self efficacy) dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa FIK UNY di era new normal.

. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Young-Ho Kim pada tahun 2006 yang hasil penelitiannya adalah pada Multivariate *F-test* menunjukkan proses perubahan perilaku dan kognitif, efikasi latihan, dan pro-partisipan pada seluruh pemahaman olahraga, serta olahraga berkolerasi signifikan dengan konstruk transtheoretical model dengan bahwa model transtheoretical dapat menjelaskan 61,0% perilaku aktivitas fisik

Menurut Claudio, dkk pada tahun 2019 dalam jurnal Psikologi Olahraga dan Latihan yang berjudul Temporal sequencing of physical activity change construct within the Transtheoretical model, mengungkapkan bahwa hasil pengintegrasian siklus transtheoretical model sehingga upaya intervensi berfokus pada proses mengubah kognisi terkait

dengan self efficacy, decisional balance, yang kemudian mengarah pada tahap perubahan lalu focus untuk memperbaiki suatu

Dapat ditarik kesimpulan bahwa konstruk transtheoretical model yang meliputi stage of change, processes of change, decisional balance dan self efficacy mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Individu dengan kemauan dan tekad yang kuat untuk melakukan suatu terobosan perubahan baru akan memiliki aktivitas fisik yang cukup, namun sebaliknya apabila tidak memiliki keinginan dan tekad yang kuat untuk memulai perubahan maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki tingkat aktivitas yang rendah. Dapat dikatakan bahwa teori Transtheoretical mampu menjadi acuan atau pedoman untuk membuat suatu perubahan perilaku, baik perilaku fisik maupun psikis. Dengan melakukan suatu tahapan perubahan, dapat merubah pola pikir yang relative dan efektif.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan. Keterbatasan ini, diharapkan dapat dilakukan perbaikan untuk penelitian yang akan datang. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat memantau langsung pada saat pengisian kuisisioner sehingga keaslian dari data yang diperoleh tidak sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

2. Dalam penyebaran kuisisioner terdapat kendala tidak mampu mengakses ke seluruh jaringan, dikarenakan keterbatasan akses jaringan.

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era new normal pandemi covid-19 ini domain rekreasi merupakan domain terbanyak yang dilakukan, diikuti oleh domain kerja, dan yang terakhir yakni domain transportasi.
2. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY lebih tinggi pada mahasiswa yang memiliki pola konstruk pada transtheoretical model yang lebih baik.
3. Status aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era new normal pandemi covid 19 memiliki hubungan yang signifikan dengan masing-masing konstruk pada transtheoretical model, Individu dengan status konstruk transtheoretical yang lebih baik cenderung memiliki aktivitas fisik yang cukup .

B. Implikasi

Hasil penelitian diatas diketahui bahwa konstruk teori Transtheoretical mampu menjadi acuan dalam melakukan suatu perubahan dan dapat meningkatkan kebiasaan baik pada remaja di masa pandemic covid-19 serta menjadi program promosi aktivitas fisik dan pola hidup sehat masyarakat luas dewasa ini.

C. Saran

Berdasarkan pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian, maka perlu penulis ajukan saran-saran, sebagai berikut:

1. Memperluas referensi jurnal teraru agar dalam pelaksanaan sudah tergambar dan terarah.
2. Meningkatkan ketelitian dalam pengawasan data responden apabila melakukan pengambilan data secara online.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. ,(2003). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT. Gramedia.
- Bachtiar, H & Qomaruddin, B. (2017). Aplikasi Health Belief Model pada perilaku pencegahan demam berdarah. *Jurnal Promosi Kesehatan* 5(2) 245-255.
- Bull, F.C., Maslin,T.S., & Armstrong, T. 2009. *Global physical activity questionnaire. Journal of physical activity & health.*
- Cardinal, B.J., Engels, H.J., Zhu, W. (1998). *Application of the Transtheoretical Model of Behavior Change to Preadolescents Physical Activity and Exercise Behavior. Pediatric Exercise Science*, 10. 69-80
- Claudio, et al. (2019). *Temporal sequencing of physical activity change construct within the Transtheoretical model. Journal of Pshycology of Sport and Exercise.* 45
- Farradika, Y., Ummiyatun, Y., Nurmansyah, M.I., Jannah, M. (2019). Perilaku aktivitas fisik dan determinannya pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *Arkesmas.* 4(1). 134.
- Fehr, A.R., Perlman, S. (2015). *Coronavirus: An overview of their replication and pathogenesis methods mol boil.* 2015 ; 1282: 1-5.
- Hamrik, Z. et al. (2014). *Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Result from the GPAQ study. European Journal of Sport Science.* 193-198.
- Haditya, Y & Griadhi, I.P. (2017). Hubungan faktor penghalang olahraga terhadap tahap perilaku olahraga berdasarkan model transteori pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Denpasar. *E-Journal Medical Udayana*, 6(1).
- Jerome, A. et al. (2018). *Matched or non-matched interventions based on the transtheoretical models to promote physical activity. A meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Sport and Health Science*, 7(1). 50-57.

- Keating, X. et al (2019). *Reliability and Concurrent Validity of Global Physical Activity Questionnaire: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2019. 16(21).
- Kementrian Kesehatan Indonesia. 2020, Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid-19). Jakarta.
- Kim, Y., (2007). *Application of the Transtheoretical Model to Identify Psychological Construct Influencing Exercise Behavior: A Questionnaire Survey. International Journal of Nursing Studies.* 2007. 936-944
- LaMorte, W.W. (2019). *The Transtheoretical Model: stage of change. Boston University School of Public Health.*
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI). 2020. Pneumonia Covid-19. Jakarta
- Piercy, K.L., Troiano, R.P., Ballard, R., et al. *The physical activity guidelines for Americans.* Jama (2018), 320(19), pp.2020-2028
- Prochaska, J.O., & Velicer, W.F.(n.d.). *The Transtheoretical Model of health behavior. Journal of Health Promotion.* 1997.
- Rosidin, U., Sumarni, N., Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang aktivitas fisik dalam peningkatan status kesehatan. MKK Universitas Padjajaran. 2(2), 110
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., et al. *World Health Organization: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). International Journal of Sugery* (2020).
- Sudarmanto, G. (2009). Pengaruh pembiayaan pendidikan terhadap kualitas pelaksanaan pembelajaran dan prestasi belajar siswa SMKE di Bandar Lampung. Disertasi tidak diterbitkan. PPs UM Malang.
- Sukendra, Dyah. 2015. Efek olahraga ringan pada fungsi imunitas terhadap mikroba patogen, Infeksi Virus Dengue. *Journal of Sport Science.*5(2)
- Tim Pos Kesehatan KBRI Washington DC. 2020. Buku Saku Covid-19. Jakarta
- World Health Organization. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) v2.0
- World Health Organization, (2010). *Physical Activity. In guide to community preventive service.*
- World Health Organization. Corona Virus Disease 2019: situation report, 72. (2020)
- Web.uri.edu/cprc/transtheoretical-model-processes-of-change.com

Yuliana. (2020). Corona virus disease 19: sebuah tinjauan literature. Lampung.
2(1) 187-192

http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/FIX_Covid_dan_Aktivitas_Fisik_03.png

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 435/UN34.16/PT.01.04/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

11 November 2020

Yth. **Kajur POR, PKR dan PKL FIK UNY**
Jalan Colombo No 1 Yogyakarta 55281

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Feonika Azhari Damayanti
NIM : 15603141007
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - SI
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Survey Aktivitas Fisik terkait konstruk Teori Transtheoretical pada Mahasiswa FIK UNY di Era New Normal
Waktu Penelitian : 1 Agustus - 1 September 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Pamflet penjangingan responden



Survei Online: Tingkat Aktivitas Fisik atau Olahraga di Era New Normal

Memotret Dampak COVID-19 terhadap Persepsi dan Perilaku Aktivitas Fisik atau Olahraga di Era New Normal




***Survey bagi Masyarakat Umum**

Menangkan saldo sebesar **Rp 100.000**

**bagi responden yang beruntung*

Lampiran 3. Angket online responden



Kuisisioner Covid Final (Feonika)

* Wajib

Bagian 1 : Data diri

Nama (isi bila ingin mengikuti undian)

Jawaban Anda _____

Email (isi bila ingin mengikuti undian)

Jawaban Anda _____

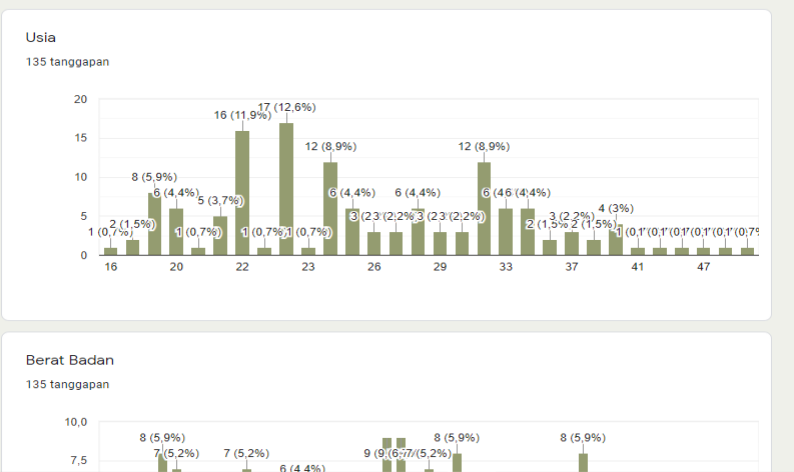
No. Telp (isi bila ingin mengikuti undian)

Jawaban Anda _____

Lampiran 4.. Hasil sebaran angket penelitian

| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | | |
|----|----------|-----|----|-----|------|-----|----------------|-----------|------|-------------------|----------|-----------|-------------|-----------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|---|---|
| 1 | Study Id | Age | BB | TB | BMI | Sex | Marital Status | Education | Work | Workplace Profile | Location | Komunitas | Persepsi | Self-Confidence | Penilaian | Kategori | Penilaian | Kategori | Penilaian | Kategori | Penilaian | Kategori | Penilaian | Kategori | | |
| 2 | 372 | 19 | 53 | 163 | 21.9 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Timur | 1 | 2 | 2 | 20 | 50 | 0 | 100 | 100 | 54 | 2 | 2 | | |
| 3 | 373 | 19 | 55 | 162 | 21.9 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Tengah | 1 | 2 | 2 | 2 | 50 | 25 | 0 | 100 | 100 | 55 | 2 | 2 | |
| 4 | 374 | 19 | 55 | 173 | 22.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Timur | 1 | 2 | 2 | 1 | 60 | 50 | 100 | 50 | 0 | 52 | 1 | 1 | |
| 5 | 375 | 20 | 60 | 168 | 21.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Tengah | 1 | 2 | 2 | 2 | 30 | 100 | 100 | 25 | 100 | 61 | 1 | 1 | |
| 6 | 376 | 19 | 62 | 174 | 20.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Tengah | 1 | 3 | 2 | 2 | 10 | 100 | 0 | 75 | 100 | 67 | 1 | 1 | |
| 7 | 377 | 19 | 62 | 165 | 19.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Paguyuban | 1 | 1 | 2 | 2 | 10 | 100 | 100 | 25 | 100 | 67 | 1 | 1 | |
| 8 | 378 | 21 | 70 | 172 | 24.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | DKI | 1 | 3 | 2 | 2 | 60 | 75 | 0 | 100 | 100 | 67 | 2 | 2 | |
| 9 | 379 | 21 | 70 | 172 | 24.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | DKI | 1 | 3 | 2 | 2 | 10 | 25 | 100 | 100 | 100 | 67 | 1 | 1 | |
| 10 | 380 | 19 | 55 | 163 | 21.9 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Tengah | 1 | 2 | 2 | 2 | 60 | 75 | 0 | 100 | 100 | 67 | 2 | 2 | |
| 11 | 381 | 19 | 55 | 168 | 19.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Tengah | 1 | 3 | 2 | 2 | 30 | 50 | 100 | 50 | 100 | 68 | 2 | 2 | |
| 12 | 382 | 19 | 55 | 168 | 19.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Lampung | 1 | 1 | 2 | 2 | 70 | 50 | 0 | 100 | 100 | 64 | 1 | 1 | |
| 13 | 383 | 19 | 65 | 172 | 22.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | DKI | 1 | 1 | 2 | 2 | 70 | 50 | 0 | 100 | 100 | 64 | 1 | 1 | |
| 14 | 384 | 19 | 50 | 160 | 20.9 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Lampung | 1 | 1 | 2 | 2 | 10 | 25 | 100 | 100 | 100 | 67 | 2 | 2 | |
| 15 | 385 | 19 | 62 | 165 | 21.9 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Timur | 1 | 1 | 2 | 2 | 40 | 100 | 0 | 100 | 100 | 68 | 1 | 1 | |
| 16 | 386 | 19 | 75 | 162 | 23.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | DKI | 1 | 1 | 2 | 2 | 40 | 25 | 100 | 50 | 100 | 63 | 2 | 2 | |
| 17 | 387 | 19 | 51 | 159 | 20.9 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | DKI | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 20 | 50 | 100 | 50 | 100 | 64 | 1 | 1 |
| 18 | 388 | 21 | 45 | 163 | 17.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | DKI | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 50 | 25 | 100 | 25 | 100 | 64 | 2 | 2 |
| 19 | 389 | 21 | 60 | 180 | 21.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Tengah | 1 | 3 | 2 | 2 | 70 | 25 | 100 | 25 | 100 | 64 | 1 | 1 | |
| 20 | 390 | 22 | 65 | 170 | 22.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | DKI | 1 | 3 | 2 | 2 | 30 | 25 | 0 | 100 | 100 | 63 | 1 | 1 | |
| 21 | 391 | 19 | 50 | 165 | 19.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | DKI | 1 | 2 | 2 | 2 | 30 | 100 | 0 | 100 | 100 | 78 | 2 | 2 | |
| 22 | 392 | 19 | 42 | 150 | 19.9 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Tengah | 1 | 2 | 2 | 2 | 30 | 25 | 100 | 75 | 100 | 78 | 2 | 2 | |
| 23 | 393 | 19 | 57 | 167 | 20.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Kepulauan | 1 | 1 | 2 | 2 | 30 | 50 | 100 | 50 | 100 | 78 | 1 | 1 | |
| 24 | 394 | 20 | 45 | 158 | 18.9 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | DKI | 1 | 1 | 2 | 2 | 30 | 50 | 100 | 25 | 100 | 61 | 1 | 1 | |
| 25 | 395 | 19 | 55 | 163 | 21.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | DKI | 1 | 2 | 2 | 2 | 50 | 50 | 0 | 100 | 100 | 61 | 2 | 2 | |
| 26 | 396 | 19 | 73 | 183 | 22.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Barat | 1 | 3 | 2 | 2 | 50 | 25 | 100 | 25 | 100 | 61 | 2 | 2 | |
| 27 | 397 | 19 | 51 | 165 | 21.9 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Tengah | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 50 | 50 | 0 | 100 | 0 | 40 | 2 | 2 |
| 28 | 398 | 20 | 67 | 178 | 21.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | Jawa Tengah | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 50 | 25 | 100 | 25 | 100 | 61 | 1 | 1 |
| 29 | 399 | 19 | 70 | 172 | 24.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | PKR | DKI | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 50 | 50 | 0 | 100 | 100 | 61 | 1 | 1 |
| 30 | 1001 | 19 | 56 | 171 | 19.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | MKR | DKI | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 50 | 50 | 0 | 100 | 100 | 61 | 2 | 2 |
| 31 | 1002 | 20 | 50 | 165 | 19.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | MKR | DKI | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 70 | 25 | 0 | 100 | 100 | 59 | 2 | 2 |
| 32 | 1003 | 19 | 53 | 169 | 21.9 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | MKR | DKI | 1 | 2 | 2 | 2 | 70 | 25 | 0 | 100 | 100 | 59 | 2 | 2 | |
| 33 | 1004 | 19 | 58 | 165 | 24.9 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | MKR | DKI | 1 | 1 | 2 | 2 | 40 | 50 | 0 | 100 | 100 | 59 | 1 | 1 | |
| 34 | 1005 | 19 | 62 | 172 | 21.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | MKR | Jawa Barat | 1 | 1 | 2 | 2 | 40 | 25 | 100 | 25 | 100 | 59 | 1 | 1 | |
| 35 | 1006 | 20 | 59 | 170 | 20.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | MKR | Jawa Barat | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 40 | 25 | 0 | 100 | 100 | 53 | 1 | 1 |
| 36 | 1007 | 19 | 56 | 164 | 21.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | MKR | DKI | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 40 | 25 | 100 | 25 | 100 | 59 | 1 | 1 |
| 37 | 1008 | 19 | 48 | 167 | 17.1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Makassar | Makassar | MKR | Jawa Tengah | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 40 | 25 | 100 | 25 | 100 | 59 | 1 | 1 |

Sheet1 Sheet2 Sheet3 Sheet4 Sheet5 Sheet6 Sheet7 Sheet8



| USIA | BB | TB | BMI | Jenis K Prodi | Alamat | GPAQ | GPAQkrite | |
|------|-----|-----|-----|---------------|--------|---------------|-----------|---|
| 19 | 53 | 159 | 21 | P | PJKR | Jawa Timur | 3000 | 1 |
| 19 | 55 | 162 | 21 | P | PJKR | Jawa Tengah | 1440 | 1 |
| 19 | 65 | 173 | 22 | L | PJKR | Jawa Timur | 1960 | 1 |
| 20 | 60 | 168 | 21 | L | PJKR | Jawa Tengah | 560 | 0 |
| 18 | 62 | 174 | 20 | L | PJKR | Jawa Tengah | 240 | 0 |
| 19 | 52 | 165 | 19 | L | PJKR | Papua | 6920 | 1 |
| 21 | 70 | 172 | 24 | L | PJKR | DKI | 1000 | 1 |
| 21 | 70 | 172 | 24 | L | PJKR | DIY | 2880 | 1 |
| 19 | 55 | 163 | 21 | P | PJKR | Jawa Tengah | 2400 | 1 |
| 19 | 55 | 168 | 19 | L | PJKR | Jawa Tengah | 2520 | 1 |
| 19 | 55 | 168 | 19 | L | PJKR | Lampung | 1320 | 0 |
| 19 | 65 | 172 | 22 | L | PJKR | DIY | 240 | 0 |
| 18 | 50 | 160 | 20 | P | PJKR | Lampung | 400 | 0 |
| 19 | 52 | 156 | 21 | P | PJKR | Jawa Timur | 1320 | 1 |
| 19 | 75 | 182 | 23 | L | PJKR | DIY | 2800 | 1 |
| 19 | 51 | 158 | 20 | P | PJKR | DKI | 2520 | 1 |
| 21 | 45 | 163 | 17 | L | PJKR | DIY | 1200 | 1 |
| 21 | 68 | 180 | 21 | L | PJKR | Jawa Tengah | 1800 | 1 |
| 22 | 65 | 170 | 22 | L | PJKR | DIY | 1800 | 1 |
| 19 | 50 | 165 | 18 | L | PGSD | Jawa Tengah | 3000 | 1 |
| 19 | 42 | 150 | 19 | P | PGSD | Jawa Tengah | 2280 | 1 |
| 19 | 57 | 167 | 20 | L | PGSD | Kepulauan Ba | 1380 | 1 |
| 20 | 45 | 158 | 18 | P | PGSD | DIY | 3840 | 1 |
| 19 | 55 | 163 | 21 | L | PGSD | DIY | 240 | 0 |
| 19 | 73 | 183 | 22 | L | PGSD | Jawa Barat | 360 | 0 |
| 19 | 51 | 155 | 21 | P | PGSD | Jawa Tengah | 480 | 0 |
| 20 | 67 | 178 | 21 | L | PGSD | Jawa Tengah | 5240 | 1 |
| 19 | 70 | 172 | 24 | L | PGSD | DIY | 7080 | 1 |
| 19 | 56 | 171 | 19 | L | IKOR | DIY | 1880 | 1 |
| 20 | 50 | 165 | 18 | L | IKOR | Jawa Tengah | 1380 | 1 |
| 19 | 53 | 159 | 21 | P | IKOR | DIY | 1320 | 1 |
| 19 | 58 | 155 | 24 | P | IKOR | Jawa Tengah | 1320 | 1 |
| 19 | 62 | 173 | 21 | P | IKOR | Jawa Barat | 1280 | 1 |
| 20 | 58 | 170 | 20 | L | IKOR | Jawa Barat | 1180 | 1 |
| 18 | 56 | 164 | 21 | L | PKO | DKI | 1280 | 1 |
| 19 | 48 | 167 | 17 | L | PJKR | Jawa Tengah | 6000 | 1 |
| 18 | 65 | 165 | 24 | L | IKOR | Jawa Tengah | 5280 | 1 |
| 20 | 70 | 170 | 24 | L | PJKR | Jambi | 4080 | 1 |
| 19 | 80 | 180 | 25 | L | IKOR | Kepulauan Ba | 9360 | 1 |
| 20 | 60 | 168 | 21 | P | IKOR | DIY | 1160 | 1 |
| 19 | 75 | 182 | 23 | L | IKOR | Jawa Timur | 3000 | 1 |
| 20 | 65 | 171 | 22 | L | IKOR | DIY | 2200 | 1 |
| 19 | 42 | 150 | 19 | L | IKOR | DIY | 320 | 0 |
| 19 | 54 | 170 | 19 | P | PJKR | DKI | 7320 | 1 |
| 19 | 60 | 168 | 21 | P | PJKR | Sulawesi Sela | 1220 | 1 |
| 19 | 64 | 162 | 24 | L | IKOR | Jawa Tengah | 1920 | 1 |
| 19 | 63 | 168 | 22 | P | IKOR | Jawa Tengah | 1720 | 1 |
| 19 | 51 | 160 | 20 | L | IKOR | Jawa Tengah | 1200 | 1 |
| 19 | 55 | 157 | 22 | L | IKOR | Jawa Tengah | 1320 | 1 |
| 20 | 65 | 176 | 21 | L | PKO | Jawa Tengah | 3840 | 1 |
| 20 | 83 | 173 | 28 | L | IKOR | Jawa Tengah | 5040 | 1 |
| 19 | 50 | 165 | 18 | P | IKOR | DKI | 4760 | 1 |
| 20 | 61 | 160 | 24 | L | PKO | DIY | 2840 | 1 |
| 19 | 80 | 168 | 28 | P | IKOR | DIY | 3840 | 1 |
| 19 | 80 | 168 | 28 | L | IKOR | Jawa Tengah | 3720 | 1 |
| 20 | 58 | 165 | 21 | L | IKOR | Jawa Tengah | 3720 | 1 |
| 19 | 77 | 177 | 25 | P | PJKR | DIY | 3600 | 1 |
| 19 | 41 | 159 | 16 | L | IKOR | Jawa Tengah | 1080 | 1 |
| 19 | 63 | 168 | 22 | L | IKOR | DKI | 1040 | 1 |
| 18 | 50 | 157 | 20 | L | PJKR | DIY | 4440 | 1 |
| 21 | 59 | 165 | 22 | L | IKOR | DIY | 360 | 1 |
| 19 | 58 | 163 | 22 | P | PJKR | DIY | 360 | 0 |
| 18 | 45 | 153 | 19 | P | PKO | DKI | 480 | 0 |
| 19 | 55 | 170 | 19 | P | IKOR | Jawa Tengah | 480 | 0 |
| 19 | 71 | 176 | 23 | L | PKO | Jawa Tengah | 320 | 0 |
| 19 | 55 | 170 | 19 | L | PJKR | Jawa Tengah | 240 | 0 |
| 19 | 60 | 168 | 21 | L | IKOR | Jawa Tengah | 240 | 0 |
| 18 | 76 | 180 | 23 | L | PJKR | Jambi | 3440 | 1 |
| 19 | 55 | 170 | 19 | L | IKOR | DIY | 2720 | 1 |
| 19 | 56 | 173 | 19 | L | PKO | Jawa Tengah | 2640 | 1 |
| 20 | 65 | 170 | 22 | P | PJKR | DIY | 3000 | 1 |
| 20 | 65 | 170 | 22 | L | PJKR | Jawa Tengah | 360 | 0 |
| 20 | 50 | 163 | 19 | L | PJKR | DIY | 1840 | 1 |
| 19 | 53 | 160 | 21 | L | PJKR | Sumatera Uta | 560 | 0 |
| 19 | 55 | 160 | 21 | P | IKOR | DIY | 2240 | 1 |
| 19 | 70 | 175 | 23 | P | PJKR | Jawa Tengah | 0 | 0 |
| 19 | 55 | 172 | 19 | L | IKOR | DIY | 240 | 0 |
| 19 | 68 | 168 | 24 | P | IKOR | DKI | 480 | 0 |
| 19 | 72 | 169 | 25 | L | IKOR | DIY | 240 | 0 |
| 20 | 48 | 164 | 18 | L | IKOR | Jawa Tengah | 2280 | 1 |
| 19 | 51 | 168 | 18 | L | IKOR | Jawa Tengah | 2120 | 1 |
| 20 | 69 | 166 | 25 | L | PJKR | Banten | 6400 | 1 |
| 20 | 68 | 174 | 22 | P | IKOR | Sumatera Uta | 1440 | 1 |
| 19 | 54 | 158 | 22 | L | IKOR | Lampung | 2040 | 1 |
| 20 | 52 | 165 | 19 | P | PKO | Nanggroe Ac | 1760 | 1 |
| 19 | 53 | 154 | 22 | L | PKO | Jawa Timur | 5520 | 1 |
| 20 | 60 | 166 | 22 | L | PKO | Jawa Tengah | 2000 | 1 |
| 20 | 58 | 161 | 22 | P | PKO | Jawa Tengah | 1440 | 1 |
| 20 | 41 | 151 | 18 | L | PJKR | Kepulauan Ri | 480 | 0 |
| 20 | 54 | 159 | 21 | L | PJKR | Jawa Timur | 2640 | 1 |
| 19 | 50 | 156 | 21 | P | PJKR | Sumatera Uta | 2680 | 1 |
| 20 | 50 | 154 | 21 | P | PJKR | Sumatera Uta | 1160 | 1 |
| 19 | 55 | 160 | 21 | L | PGSD | DKI | 360 | 0 |
| 19 | 66 | 175 | 22 | L | PKO | DIY | 360 | 0 |
| 20 | 68 | 176 | 22 | L | PGSD | Jawa Tengah | 0 | 0 |
| 19 | 51 | 166 | 19 | L | PJKR | Jawa Tengah | 2520 | 1 |
| 19 | 52 | 166 | 19 | L | PKO | Jawa Tengah | 0 | 0 |
| 19 | 56 | 160 | 22 | L | IKOR | DKI | 4800 | 1 |
| 19 | 48 | 156 | 20 | P | PKO | Jawa Tengah | 3000 | 1 |
| 19 | 58 | 178 | 18 | L | PKO | Jawa Barat | 1600 | 1 |
| 19 | 104 | 180 | 32 | L | PKO | Jawa Tengah | 1560 | 1 |
| 19 | 47 | 163 | 18 | L | IKOR | Jawa Barat | 1500 | 1 |

Lampiran 5. Instrumen GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire)

3 GPAQ Question by Question Guide

| Physical Activity | | |
|---|--|-------------|
| Question | Response | Code |
| <p>Work</p> <p>Next I am going to ask you about the time you spend doing different types of physical activity in a typical week. Please answer these questions even if you do not consider yourself to be a physically active person. Think first about the time you spend doing work. Think of work as the things that you have to do such as paid or unpaid work, studying/training, household chores, harvesting/foodshops, fishing or hunting for food, seeking employment (insert other examples if needed). In answering the following questions 'vigorous-intensity activities' are activities that require hard physical effort and cause large increases in breathing or heart rate, 'moderate-intensity activities' are activities that require moderate physical effort and cause small increases in breathing or heart rate. Read the opening statement out loud. It should not be omitted. The respondent will have to think first about the time he/she spends doing work (paid or unpaid work, household chores, harvesting/food, fishing or hunting for food, seeking employment (insert other examples if needed)), then about the time he/she travels from place to place, and finally about the time spent in vigorous as well as moderate physical activity during leisure time. Remind the respondent when he/she answers the following questions that 'vigorous-intensity activities' are activities that require hard physical effort and cause large increases in breathing or heart rate, 'moderate-intensity activities' are activities that require moderate physical effort and cause small increases in breathing or heart rate. Don't forget to use the showcard which will help the respondent when answering to the questions.</p> | | |
| Does your work involve vigorous-intensity activity that causes large increases in breathing or heart rate like (carrying or lifting heavy loads, digging or construction work) for at least 10 minutes continuously? (INSERT EXAMPLES) (USE SHOWCARD) Ask the participant to think about vigorous-intensity activities at work only. Activities are regarded as vigorous intensity if they cause large increases in breathing and/or heart rate. | Yes 1 No 2 If No, go to P 4 | P1 |
| In a typical week, on how many days do you do vigorous-intensity activities as part of your work? *Typical week means a week when the participant is engaged in his/her usual activities. Valid responses range from 1-7. | Number of days _____ | P2 |
| How much time do you spend doing vigorous-intensity activities at work on a typical day? Ask the participant to think of a typical day he/she can recall easily in which he/she engaged in vigorous-intensity activities at work. The participant should only consider those activities undertaken continuously for 10 minutes or more. Probe very high responses (over 4 hrs) to verify. | Hours : minutes ____ : ____ hrs mins | P3 (2-6) |
| Does your work involve moderate-intensity activity, that causes small increases in breathing or heart rate such as brisk walking for carrying light loads for at least 10 minutes continuously? (INSERT EXAMPLES) (USE SHOWCARD) Ask the participant to think about moderate-intensity activities at work only. Activities are regarded as moderate intensity if they cause small increases in breathing and/or heart rate. | Yes 1 No 2 If No, go to P 7 | P4 |
| In a typical week, on how many days do you do moderate-intensity activities as part of your work? *Typical week means a week when the participant is engaged in his/her usual activities. Valid responses range from 1-7. | Number of days _____ | P5 |
| How much time do you spend doing moderate-intensity activities at work on a typical day? Ask the participant to think of a typical day he/she can recall easily in which he/she engaged in moderate-intensity activities at work. The participant | Hours : minutes ____ : ____ | P6 (2-6) |

3 GPAQ Question by Question Guide, Continued

| Physical Activity, Continued | | |
|---|--|--------------|
| Question | Response | Code |
| <p>Travel to and from places</p> <p>The next questions exclude the physical activities at work that you have already mentioned. Now I would like to ask you about the usual way you travel to and from places. For example to work, for shopping, to market, to place of worship. (insert other examples if needed) The introductory statement to the following questions on transport-related physical activity is very important. It asks and helps the participant to now think about how they travel around during from place-to-place. This statement should not be omitted.</p> | | |
| Do you walk or use a bicycle (pedal cycle) for at least 10 minutes continuously to get to and from places? Select the appropriate response. | Yes 1 No 2 If No, go to P 10 | P7 |
| How much time do you spend walking or bicycling for travel on a typical day? Ask the participant to think of a typical day he/she can recall easily in which he/she engaged in transport-related activities. The participant should only consider those activities undertaken continuously for 10 minutes or more. Probe very high responses (over 4 hrs) to verify. | Hours : minutes ____ : ____ hrs mins | P9 (2-6) |
| <p>Recreational activities</p> <p>The next questions exclude the work and transport activities that you have already mentioned. Now I would like to ask you about sports, fitness and recreational activities (leisure) (insert relevant terms). This introductory statement directs the participant to think about recreational activities. This can also be called discretionary or leisure time. It includes sports and exercise but is not limited to participation in competitions. Activities reported should be done regularly and not just occasionally. It is important to focus on only recreational activities and not to include any activities already mentioned. This statement should not be omitted.</p> | | |
| Do you do any vigorous-intensity sports, fitness or recreational (leisure) activities that cause large increases in breathing or heart rate like (jazzing or football) for at least 10 minutes continuously? (INSERT EXAMPLES) (USE SHOWCARD) Ask the participant to think about recreational vigorous-intensity activities only. Activities are regarded as vigorous intensity if they cause large increases in breathing and/or heart rate. | Yes 1 No 2 If No, go to P 13 | P10 |
| In a typical week, on how many days do you do vigorous-intensity sports, fitness or recreational (leisure) activities? *Typical week means a week when the participant is engaged in his/her usual activities. Valid responses range from 1-7. | Number of days _____ | P11 |
| How much time do you spend doing vigorous-intensity sports, fitness or recreational activities on a typical day? Ask the participant to think of a typical day he/she can recall easily in which he/she engaged in recreational vigorous-intensity activities. The participant should only consider those activities undertaken continuously for 10 minutes or more. Probe very high responses (over 4 hrs) to verify. | Hours : minutes ____ : ____ hrs mins | P12 (2-6) |
| Do you do any moderate-intensity sports, fitness or recreational (leisure) activities that cause a small increase in breathing or heart rate such as brisk walking, cycling, swimming, walking for at least 10 minutes continuously? (INSERT EXAMPLES) (USE SHOWCARD) Ask the participant to think about recreational moderate-intensity activities only. Activities are regarded as moderate intensity if they cause small increases in breathing and/or heart rate. | Yes 1 No 2 If No, go to P16 | P13 |

8 / 23

Google form GPAQ

Pertanyaan tentang :

- Aktivitas Kerja (No 1-6)
- Aktivitas Transportasi (No 7-9)
- Aktivitas Olahraga di Waktu Luang (No 10-15)
- Aktivitas Bersantai No 16)

Aktivitas Berat : menyebabkan peningkatan frekuensi napas atau detak jantung (sampai terengah-engah dan sukar berbicara) misal lari, angkat beban, futsal

Aktivitas Sedang : menyebabkan sedikit peningkatan dalam frekuensi bernapas atau detak jantung misal jalan cepat, bersepeda

GPAQ: Aktivitas Saat Belajar/Bekerja : Pertanyaan no 1-6

1. Aktivitas Berat : Apakah jenis pekerjaan anda termasuk jenis pekerjaan yang melibatkan aktivitas berat misal membawa tas atau barang yang berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain ? *

Ya

Tidak (Lanjut ke No 4)

2. Aktivitas Berat : Dalam seminggu, berapa hari pekerjaan tersebut dilakukan?

1

2

3

4

5

6

7

3.a. Aktivitas Berat : Berapa jam lama waktu yang anda gunakan untuk

aktivitas tersebut perhari (jawaban angka bulat antara 0-24)

3.b. Aktivitas Berat : Berapa menit lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut per hari (jawaban angka bulat antara 0-60 yang merupakan lebih dari jawaban 3a)

4. Aktivitas Sedang : Apakah pekerjaan anda termasuk aktivitas sedang (misal berjalan atau mengangkat barang yang ringan)?

Ya

Tidak. Jika jawaban tidak lanjut ke No 7

5. Aktivitas Sedang : Dalam seminggu, berapa hari pekerjaan tersebut dilakukan?

1

2

3

4

5

6

7

6 a. Aktivitas Sedang : Berapa jam lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut perhari? (jawaban angka bulat antara 0-24)

6 b. Aktivitas Sedang : Berapa menit lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut per hari (jawaban angka bulat antara 0- 60 yang meruakan lebih dari jawaban 6a)

GPAQ : Aktivitas Transportasi Aktif (Pertanyaan no 7-9)

7. Berjalan dan Bersepeda : Apakah Anda berjalan atau menggunakan sepeda selama minimal 10 menit secara rutin untuk bepergian ke suatu

tempat? *

Ya

Tidak, (Lanjut ke no 10)

8. Berjalan dan Bersepeda : Dalam satu minggu, berapa hari kegiatan tersebut dilakukan?

1

2

3

4

5

6

7

9 a. Berjalan dan Bersepeda : Berapa jam lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut perhari? (jawaban angka bulat antara 0-24)

9 b. Berjalan dan Bersepeda : Berapa menit lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut per hari (jawaban angka bulat antara 0-60 yang meruakan lebih dari jawaban 9a)

GPAQ : Aktivitas Olahraga Pertanyaan no 1-6

10. Olahraga Berat (misal : fitness, sepak bola, tinju, basket, berlari)*: Apakah Anda melakukan olahraga tersebut secara rutin?

Ya

Tidak (Lanjut ke Pertanyaan 13)

11. Olahraga Berat (misal : fitness, sepak bola, tinju, basket, berlari): Dalam seminggu, berapa hari Anda melakukannya?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

12 a. Olahraga Berat (misal : fitness, sepak bola, tinju, basket, berlari)) :
Berapa jam lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut
perhari? (jawaban angka bulat antara 0-24)

12 b. Olahraga Berat ((misal : fitness, sepak bola, tinju, basket, berlari) :
Berapa menit lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut per
hari (jawaban angka bulat antara 0-60 yang merupakan lebih dari
jawaban 12 a)

13. Olahraga Sedang (misal : jalan cepat, berenang, bersepeda, golf, voli):
Apakah Anda melakukan olahraga sedang selama minimal 10 menit secara
rutin? *

Ya

Tidak (Lanjut ke no 16)

14. Olahraga Sedang : Dalam 1 minggu, berapa hari Anda
melakukannya?

Tandai satu oval saja.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

6

7

15 a. Olahraga Sedang (misal : jalan cepat, berenang, bersepeda, golf, voli): Berapa jam lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut perhari? (jawaban angka bulat antara 0-24)

15 b. Olahraga sedang (misal : jalan cepat, berenang, bersepeda, golf, voli): Berapa menit lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut per hari (jawaban angka bulat antara 0- 60 yang merupakan lebih dari jawaban 15 a)

GPAQ : Aktivitas Bersantai

16 a. Olahraga sedang : Berapa jam waktu yang Anda habiskan biasanya duduk-duduk, bersantai, bermain, atau berbaring menonton TV dalam sehari? (jawaban angka bulat antara 0-24)

16 a. Berapa menit waktu yang Anda habiskan biasanya duduk-duduk, bersantai, bermain, atau berbaring menonton TV dalam sehari? (jawaban angka bulat antara 0-60 yang merupakan lebih dari jawaban 16 a)

Demografi

A. Identitas (isi bila tertarik untuk mengikuti undian)

Nama :
Email :
No hp :

B. Data diri

- 1) Usia : tahun
- 2) Berat badan : kg
- 3) Tinggi badan : cm
- 4) Jenis kelamin : Pria Wanita
- 5) Status menikah : Menikah Tidak
- 6) Status Merokok : Merokok Tidak Mantan perokok
- 7) Jumlah orang yang tinggal di rumah/kos:
- 8) Jenjang pendidikan terakhir yang telah Anda selesaikan?
 - a. SD-SMP
 - b. SMA
 - c. D3/S1/S2/S3
- 9) Apakah pekerjaan anda?
 - Pelajar/Mahasiswa
 - Pegawai Negeri
 - Wiraswasta
 - Tidak bekerja
 - Lainnya (sebutkan)
- 10) Apakah Anda memiliki penyakit kronis (gula, asma, tensi tinggi, gagal ginjal, dll)
 - Tidak
 - Iya Sebutkan..
- 11) Menurut anda, dimana anda tinggal?
 - Lingkungan pedesaan (sepi tidak banyak orang)
 - Lingkungan pinggiran perkotaan (cukup ramai, cukup padat penduduk)
 - Lingkungan perkotaan (ramai, padat penduduk)
- 12) Di daerah mana anda tinggal? [Daftar dropdown dengan semua wilayah negara]
- 13) Apakah Anda pernah terkonfirmasi reaktif uji rapid /rapid test
 - Ya Tidak
- 14) Apakah Anda pernah terkonfirmasi positif virus corona dengan uji swab
 - Ya Tidak

C. Persepsi dan Pengetahuan tentang Covid-19

- 15) **Saya tahu banyak tentang cara melindungi diri dari virus corona**
Sangat setuju [*] [*] [*] [*] [*] Sangat tidak setuju
- 16) **Mudah bagi saya untuk mengikuti anjuran *physical distancing*, masker, cuci tangan dan lain -lain**
Sangat setuju [*] [*] [*] [*] [*] Sangat tidak setuju
- 17) **Seberapa sering anda mencari informasi tentang virus corona?**
Tidak pernah [*] [*] [*] [*] [*] Sering

Perintah : bisa pilih lebih dari 1

- 18) **Media yang paling sering saya gunakan untuk mencari informasi (Bisa pilih lebih dari satu)**
[*] Televisi
[*] Internet
[*] Media Cetak
[*] Teman/Keluarga
[*] Lainnya (sebutkan)
- 19) **Apa yang anda rasakan sekarang terkait pandemic/new normal corona (Bisa pilih lebih dari satu)**
[*] Sedih
[*] Cemas
[*] Marah
[*] Tidak peduli

[*] Optimis
Lainnya (sebutkan)
- 20) **Silakan pilih sebanyak yang anda pikir dapat terjadi pada orang yang terinfeksi virus corona (Bisa pilih lebih dari satu)**
Tanpa gejala
Demam
Batuk
Sesak napas
Sakit tenggorokan

Hidung meler atau pengap

Otot atau tubuh sakit

Sakit kepala

Kelelahan

Diare

Kehilangan rasa dan bau

Tanpa gejala

21) Siapa saja yang bisa tertular virus? (Bisa pilih lebih dari satu)

Anak anak.

Remaja

Dewasa

Semua orang

22) Bagaimana cara penularan virus? (Bisa pilih lebih dari 1)

Terpapar permukaan yang tercemar virus.

Gigitan nyamuk pembawa virus

Berdekatan dengan orang yang terinfeksi

Terkena percikan ludah orang yang terkena infeksi

23) Jawaban mana yang menurut anda benar? (Bisa pilih lebih dari satu)

Sudah ada obat untuk mengobati virus corona.

Sudah ada vaksin untuk virus corona.

Sudah ada obat untuk perawatan dan vaksin untuk virus corona.

Saat ini belum ada pengobatan atau vaksin untuk virus corona.

24) Berapakah periode inkubasi maksimum (dari terular sampai muncul gejala) dari virus corona?

Hingga 3 hari

Hingga 7 hari

Hingga 14 hari

Hingga 21 hari

25) Apa saja yang bisa membunuh virus corona? (Bisa pilih lebih dari satu)

Air

Sabun

Alkohol

Clorin

26) Apa saja yang bisa mengurangi resiko penularan? (Bisa pilih lebih dari satu)

Sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir

[*] Menggunakan masker saat keluar rumah

[*] Menjaga jarak dengan orang lain

[*] Menghindari kerumunan

27) Siapa saja yang perlu memakai masker saat bepergian?

[*] Orang tua

[*] Orang yang sakit

[*] Orang yang sehat

[*] Petugas kesehatan

28) Jarak antar orang yang diperlukan agar mengurangi resiko penularan?

[*] <0,5 meter

[*] 0,5-1 meter

[*] 1-1,5 meter

[*] >1.5 meter

29) Makna dari Era New normal adalah?

[*] Sudah bisa kembali melakukan hal hal seperti sebelum pandemi (misal berkerumun)

[*] Masih diperlukan pembatasan sosial

[*] Banyak kebiasaan lama di era sebelum pandemik sudah tidak bisa dilakukan

[*] Perlu melakukan hal hal baru yang dahulu di era sebelum pandemi tidak perlu dilakukan

Lampiran 6. Instrumen Transtheoretical model

Transtheoretical Model:

Stage of Change

1. Apa anda sekarang ini teratur berolahraga

[*] Ya [*] Tidak

2. **Apa anda berencana untuk berolahraga teratur dalam enam bulan ke depan** [*] Ya [*] Tidak
3. **Apa anda berencana untuk berolahraga teratur dalam 1 bulan ke depan** [*] Ya [*] Tidak
4. **Apa anda sudah berolahraga teratur dalam enam bulan terakhir** [*] Ya [*] Tidak

Tahap Pre-action:

- *precontemplation (not intending to change),*
- *contemplation (intending to change within the next 6 months), and*
- *preparation (intending to change within the next 30 days)*

Tahap post-action

- *action (engaged in the behavior for less than 6 months) and*
- *maintenance (sustained regular exercise or PA for 6 months or more) were considered the postaction stages (stages where the behavior is present).*



Process of Change

1. **Saya mencari informasi terkait dengan manfaat dan bagaimana olahraga untuk menjaga kesehatan**
Tidak pernah [*] [*] [*] [*] [*] Selalu
2. **Saya khawatir bila tidak berolahraga maka kesehatan saya akan terganggu**
Tidak pernah [*] [*] [*] [*] [*] Selalu
3. **Saya percaya dengan berolahraga kesehatan saya akan menjadi lebih baik**
Tidak pernah [*] [*] [*] [*] [*] Selalu
4. **Saya merasa akan menjadi contoh yang baik di lingkungan saya bila saya berolahraga teratur**

- Tidak pernah [*] [*] [*] [*] [*] Selalu
5. **Saya menyadari bahwa semakin banyak orang terbiasa untuk berolahraga teratur**
- Tidak pernah [*] [*] [*] [*] [*] Selalu
6. **Teman teman saya mendorong saya untuk berolahraga**
- Tidak pernah [*] [*] [*] [*] [*] Selalu
7. **Saya memilih untuk berolahraga untuk hiburan daripada pada nonton TV atau makan**
- Tidak pernah [*] [*] [*] [*] [*] Selalu
8. **Saya memberi hadiah pada diri saya sendiri agar bersemanagat berolahraga**
- Tidak pernah [*] [*] [*] [*] [*] Selalu

Decisional balance

1. Pro: Seberapa besar manfaat yang Anda rasakan ketika berolahraga untuk mencegah infeksi virus corona?

[*] Ya [*] Tidak

2. Kontra: Seberapa besar hambatan yang Anda rasakan untuk berolahraga/aktif secara fisik di era fase transisi ini?

[*] Ya [*] Tidak

Self Efficacy

1. Saya yakin bisa berolahraga untuk meningkatkan imunitas saya

[*] Ya [*] Tidak

Lampiran 8. Hasil analisis data penelitian dengan SPSS

| Tests of Normality | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------|-----|------|--------------|-----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| SOC | .241 | 102 | .000 | .853 | 102 | .000 |
| POCINFO | .460 | 102 | .000 | .550 | 102 | .000 |
| POCWORRY | .460 | 102 | .000 | .550 | 102 | .000 |
| POCREWARD | .376 | 102 | .000 | .630 | 102 | .000 |
| PRO | .450 | 102 | .000 | .565 | 102 | .000 |
| KONTRA | .386 | 102 | .000 | .625 | 102 | .000 |
| EFFICACY | .436 | 102 | .000 | .584 | 102 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

| | | Statistic | |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------|--------|
| SOC | Mean | 3.5882 | |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 3.3314 |
| | | Upper Bound | 3.8451 |
| | 5% Trimmed Mean | 3.6536 | |
| | Median | 4.0000 | |
| | Variance | 1.710 | |
| | Std. Deviation | 1.30765 | |
| | Minimum | 1.00 | |
| | Maximum | 5.00 | |
| | Range | 4.00 | |
| | Interquartile Range | 3.00 | |
| | Skewness | -.522 | |
| | Kurtosis | -1.018 | |
| | POCINFO | Mean | 1.7353 |
| 95% Confidence Interval for Mean | | Lower Bound | 1.6482 |
| | | Upper Bound | 1.8224 |
| 5% Trimmed Mean | | 1.7614 | |
| Median | | 2.0000 | |
| Variance | .197 | | |
| | Std. Deviation | .44336 | |

| | | | |
|-----------|----------------------------------|-------------|--------|
| | Minimum | | 1.00 |
| | Maximum | | 2.00 |
| | Range | | 1.00 |
| | Interquartile Range | | 1.00 |
| | Skewness | | -1.083 |
| | Kurtosis | | -.845 |
| | Mean | | 1.7353 |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 1.6482 |
| | | Upper Bound | 1.8224 |
| | 5% Trimmed Mean | | 1.7614 |
| | Median | | 2.0000 |
| | Variance | | .197 |
| POCWORRY | Std. Deviation | | .44336 |
| | Minimum | | 1.00 |
| | Maximum | | 2.00 |
| | Range | | 1.00 |
| | Interquartile Range | | 1.00 |
| | Skewness | | -1.083 |
| | Kurtosis | | -.845 |
| | Mean | | 1.5686 |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 1.4709 |
| | | Upper Bound | 1.6664 |
| | 5% Trimmed Mean | | 1.5763 |
| | Median | | 2.0000 |
| | Variance | | .248 |
| POCREWARD | Std. Deviation | | .49771 |
| | Minimum | | 1.00 |
| | Maximum | | 2.00 |
| | Range | | 1.00 |
| | Interquartile Range | | 1.00 |
| | Skewness | | -.281 |
| | Kurtosis | | -1.960 |
| | Mean | | 1.7157 |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 1.6266 |
| | | Upper Bound | 1.8047 |
| PRO | 5% Trimmed Mean | | 1.7397 |
| | Median | | 2.0000 |
| | Variance | | .205 |
| | Std. Deviation | | .45331 |

| | | | |
|----------|----------------------------------|-------------|--------|
| | Minimum | | 1.00 |
| | Maximum | | 2.00 |
| | Range | | 1.00 |
| | Interquartile Range | | 1.00 |
| | Skewness | | -.971 |
| | Kurtosis | | -1.079 |
| | Mean | | 1.4118 |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 1.3146 |
| | | Upper Bound | 1.5089 |
| | 5% Trimmed Mean | | 1.4020 |
| | Median | | 1.0000 |
| | Variance | | .245 |
| KONTRA | Std. Deviation | | .49458 |
| | Minimum | | 1.00 |
| | Maximum | | 2.00 |
| | Range | | 1.00 |
| | Interquartile Range | | 1.00 |
| | Skewness | | .364 |
| | Kurtosis | | -1.905 |
| | Mean | | 1.6863 |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 1.5947 |
| | | Upper Bound | 1.7779 |
| | 5% Trimmed Mean | | 1.7070 |
| | Median | | 2.0000 |
| | Variance | | .217 |
| EFFICACY | Std. Deviation | | .46630 |
| | Minimum | | 1.00 |
| | Maximum | | 2.00 |
| | Range | | 1.00 |
| | Interquartile Range | | 1.00 |
| | Skewness | | -.815 |
| | Kurtosis | | -1.363 |

Kruskall wallis Test

| Ranks | | | |
|-------|------------------|-----|-----------|
| | Stageofchange | N | Mean Rank |
| GPAQ | Precontemplation | 7 | 8.71 |
| | contemplation | 21 | 25.36 |
| | preparation | 11 | 26.95 |
| | action | 31 | 58.68 |
| | maintenance | 32 | 79.50 |
| | Total | 102 | |

| Test Statistics ^{a,b} | |
|--------------------------------|--------|
| | GPAQ |
| Chi-Square | 69.149 |
| df | 4 |
| Asymp. Sig. | .000 |

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:

Stageofchange

