

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK *MEMBER PERIGON FITNESS STUDIO*
YOGYAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

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



**Oleh:
OKTAVIANTO WIBOWO
NIM 17603144031**

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

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK *MEMBER PERIGON FITNESS STUDIO*
YOGYAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

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



**Oleh:
OKTAVIANTO WIBOWO
NIM 17603144031**

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

TINGKAT AKTIVITAS FISIK *MEMBER PERIGON FITNESS STUDIO* YOGYAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Oleh:
OKTAVIANTO WIBOWO
NIM 17603144031

ABSTRAK

Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta rata-rata adalah pekerja kantoran yang sedang *work from home* (WFH) atau bekerja di rumah selama masa pandemi Covid-19 ini, akibat WFH aktivitas bekerja mereka hanya duduk di depan laptop atau komputer saja dalam waktu yang cukup lama. Hal ini dapat mengganggu kesehatan para *member* jika kurangnya aktivitas fisik dalam keseharian mereka. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui secara pasti tingkat aktivitas fisik *member Perigon Fitness Studio* Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah *member Perigon Fitness Studio* Yogyakarta. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner, yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dengan reliabilitas tinggi ($Kappa=0,67-0,73$) dan validitas sedang ($r=0,48$). Analisis data penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 30 *member* (57,69%) mempunyai tingkat aktivitas fisik tinggi, 12 *member* (23,07%) mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang, 10 *member* (19,23%) mempunyai tingkat aktivitas fisik rendah. Hal tersebut menandakan bahwa sebagian besar tingkat aktivitas fisik *member Perigon Fitness Studio* Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19 berada pada tingkat tinggi.

Kata Kunci: *member*, pandemi Covid-19, aktivitas fisik

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITIES OF THE MEMBERS OF PERIGON FITNESS STUDIO YOGYAKARTA DURING COVID-19 PANDEMIC

By:
OKTAVIANTO WIBOWO
NIM 17603144031

ABSTRACT

The members of Perigon Fitness Studio Yogyakarta are mostly the office workers who are working from home (WFH) during this Covid-19 pandemic, due to WFH their activities quite limited only sitting in front of a laptop or computer for a long time. It may interfere the members' health if they only have little physical activity in their daily lives. This research is conducted to determine precisely the level of physical activities of the members of Perigon Fitness Studio Yogyakarta during the Covid-19 pandemic.

This research was a descriptive quantitative study. The research population and sample were the members of Perigon Fitness Studio Yogyakarta. The instrument was a questionnaire called the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) used to measure the level of physical activity with high reliability (Kappa = 0.67-0.73) and moderate validity ($r = 0.48$). Analysis of research data was done by using descriptive quantitative statistical analysis with percentages.

The results show that, for about 30 members (57.69%) are in a high level of physical activity, 12 members (23.07%) are in the medium level of physical activity, 10 members (19.23%) are in the low level of physical activity. It indicates that most of the members of Perigon Fitness Studio Yogyakarta have the physical activities in the high level during the Covid-19 pandemic.

Keywords: members, Covid-19 pandemic, physical activities

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Oktavianto Wibowo

NIM : 17603144031

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : Tingkat Aktivitas Fisik *Member Perigon Fitness Studio*

Yogyakarta pada Masa 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, 9 Agustus 2021

Yang menyatakan,



Oktavianto Wibowo
NIM 17603144031

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT AKTIVITAS FISIK *MEMBER PERIGON FITNESS STUDIO* YOGYAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Disusun oleh:
OKTAVIANTO WIBOWO
NIM 17603144031

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

Yogyakarta, 23 Agustus 2021

Mengetahui
Koordinator Program Studi,

Disetujui
Dosen Pembimbing,



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.
NIP 19800924 200604 1 001



Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.
NIP 19550716 198403 1 003




LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEMBER PERIGON *FITNESS STUDIO*
YOGYAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19**

OKTAVIANTO WIBOWO
NIM 17603144031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 15 Oktober 2021

TIM PENGUJI


Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S. Ketua Penguji/Pembimbing		29 September 2021
Eka Novita Indra, S.Or., M.Kes Sekretaris		1 Oktober 2021
Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes Penguji		29 September 2021

Yogyakarta, 27 Oktober 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Tidak ada balasan dari kebaikan kecuali kebaikan (pula)”

(Ar Rahman: 60)

Hidup itu terlalu singkat. Jadi berbuat baik dan bermanfaatlah kamu untuk lingkunganmu.

-Oktavianto Wibowo-

(manusia biasa yang penuh dosa)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur atas berkat dan rahmat Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah menganugerahkan kemampuan berpikir kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya.
2. Kepada kedua orang tua, Bapak Sugiyanto dan Ibu Partini, kedua kakak Muhammad Yusuf Paryanto dan Nugroho Ali Murtopo, yang senantiasa memberikan dorongan baik moral maupun fisik.
3. Kepada Bapak Dr. Widiyanto, M.Kes., yang telah memberikan kesempatan kepada penulis sehingga penulis bisa menjadi seperti yang sekarang ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur di panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Tingkat Aktivitas Fisik *Member Perigon Fitness Studio* Yogyakarta pada Masa Pandemi Covid-19” dimaksudkan untuk mengetahui secara pasti tingkat aktivitas fisik para *member Perigon Fitness Studio* Yogyakarta selama masa pandemi Covid-19.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Seluruh jajaran Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Seluruh responden *member Perigon Fitness Studio* Yogyakarta yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya selama penelitian.
5. Teman-teman seperjuangan dari Prodi Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 khususnya komandan Yoga Diovani yang selalu mensuplai kebutuhan perut dan istirahat selama berada di Markas Besar.

6. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 9 Agustus 2021

Penulis,



Oktavianto Wibowo
NIM 17603144031

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vii
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Pikir	21
BAB III. METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	25

E. Analisis Data	25
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan Hasil Penelitian	40
C. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	46
B. Implikasi.....	46
C. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	26
Tabel 2. Pekerjaan <i>Member</i> Perigon <i>Fitness Studio</i> Yogyakarta.....	31
Tabel 3. Kategori Usia <i>Member</i> Perigon <i>Fitness Studio</i> Yogyakarta	32
Tabel 4. Deskripsi Jumlah <i>Member</i> Perigon <i>Fitness Studio</i> Yogyakarta....	33
Tabel 5. Deskripsi Jumlah <i>Member</i> Perigon <i>Fitness Studio</i> Yogyakarta yang Melakukan Aktivitas Fisik pada Semua Domain.....	33
Tabel 6. Deskripsi Jumlah <i>Member</i> Perigon <i>Fitness Studio</i> Yogyakarta yang Melakukan Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Aktivitas	34
Tabel 7. Rata-Rata Nilai MET <i>Member</i> Perigon <i>Fitness Studio</i> Yogyakarta Setiap Domain Aktivitas	34
Tabel 8. Tingkat Aktivitas Fisik <i>Member</i> Laki-Laki	35
Tabel 9. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik <i>Member</i> Perempuan	36
Tabel 10. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik <i>Member</i> Perigon <i>Fitness Studio</i> Yogyakarta	37
Tabel 11. Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Kategori Usia	39
Tabel 12. Rerata Waktu <i>Sedentary Activity</i> <i>Member</i> Perigon <i>Fitness Studio</i> Yogyakarta per Hari.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir	23
Gambar 2. Rumus Perhitungan	29
Gambar 3. Histogram Pekerjaan <i>Member Perigon Fitness Studio</i> Yogyakarta	31
Gambar 4. Kategori Usia <i>Member Perigon Fitness Studio</i> Yogyakarta	32
Gambar 5. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik <i>Member Laki-Laki</i>	35
Gambar 6. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik <i>Member</i> Perempuan	36
Gambar 7. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik <i>Member Perigon</i> <i>Fitness Studio</i> Yogyakarta	37
Gambar 8. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Kategori Usia	38
Gambar 9. Histogram Rerata Waktu yang Dhabiskan untuk Melakukan <i>Sedentary Activity</i> per Hari	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Tingkat Aktivitas Fisik (GPAQ)	51
Lampiran 2. Kuesioner <i>Online</i>	55
Lampiran 3. Hasil Perolehan Data Subjek Penelitian	59
Lampiran 4. Hasil Berdasarkan Kategori Aktivitas Fisik	63
Lampiran 5. Dokumentasi Penyebaran Kuesioner Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada 31 Desember 2019, *World Health Organization* (WHO) *China Country Office* melaporkan adanya *cluster pneumonia* dengan etiologi (penyebab) yang tidak jelas di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Kasus ini terus berkembang hingga pada tanggal 7 Januari 2020, dan pada akhirnya diketahui etiologi dari penyakit ini adalah suatu jenis baru coronavirus atau yang disebut sebagai novel coronavirus, yang merupakan virus jenis baru yang sebelumnya pernah diidentifikasi kepada manusia (Yurianto, 2020: 11).

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang ditularkan secara *zoonosis* (antara hewan dan manusia) dan dapat menyebabkan gejala ringan hingga berat. Sebelumnya terdapat dua jenis coronavirus yang diketahui dapat menyebabkan penyakit pada manusia, yaitu *middle east respiratory syndrome* (MERS-CoV) dan *severe acute respiratory syndrome* (SARS-CoV) (Yurianto, 2020: 11). Pada tanggal 11 Februari 2020, WHO mengumumkan nama resmi dari penyakit baru ini, yaitu dengan nama “Covid-19” (*Coronavirus Disease 2019*) yang tertera pada *international classification of disease* (ICD). Gejala yang ditimbulkan akibat infeksi SARS-CoV-2 kepada manusia bermula dari gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas, sedangkan pada kasus yang berat, penyakit tersebut dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan bisa menyebabkan kematian. Gejala ini dapat muncul dalam 2-14 hari setelah terpapar virus tersebut (Yurianto, 2020: 12).

Virus Covid-19 ini menyebar dari manusia ke manusia lainnya melalui *droplet* (percikan dari batuk dan bersin) dan kontak dengan benda yang terkontaminasi. Usaha yang dilakukan untuk mencegah penyebaran infeksi virus ini adalah dengan 3M (mencuci tangan sehabis memegang benda apa pun, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, dan memakai masker). Selain 3M tadi, masyarakat dianjurkan untuk selalu mengonsumsi makanan yang bersih dan sehat, serta tetap melakukan aktivitas fisik yang dijalani, seperti berolahraga dengan mengikuti aturan yang dianjurkan dan menjalani aktivitas seperti biasanya.

Akibat pandemi Covid-19 hampir semua kegiatan dilakukan secara daring (*online*) melalui berbagai *platform-platform digital*, seperti *zoom*, *google meet*, dan *google classroom*. Akibatnya, banyak masyarakat yang bekerja hanya di rumah saja (*work from home/WFH*) sehingga menyebabkan tingkat aktivitas fisik mereka pun berkurang dan banyak yang hanya bermalas-malasan. Ini dapat berdampak kepada kesehatan karena aktivitas fisik sangat berperan penting untuk menjaga kesehatan tubuh manusia.

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot-otot rangka yang meningkatkan penggunaan energi (Howley, 2011: 364). Beberapa survei juga sudah membuktikan bahwa aktivitas fisik berpengaruh dalam penurunan risiko beberapa penyakit, seperti diabetes, obesitas, kanker, dan penyakit jantung. Gaya hidup sehat dengan aktivitas fisik yang terorganisasi merupakan hal penting yang harus dilakukan demi keberlangsungan hidup yang baik dan sehat.

Penelitian epidemiologi membuktikan bahwa 15-20% dari risiko secara keseluruhan untuk penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, kanker usus besar, kanker payudara, penyakit *musculoskeletal*, dan gangguan psikologis disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik (Singht & Purohit, 2011: 35). Kurangnya aktivitas fisik merupakan refleksi dari kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri dan kualitas hidup yang tidak baik. Gaya hidup yang cenderung kurang aktivitas fisik banyak terjadi pada pekerja yang memiliki pekerjaan menetap dan juga waktu luang yang kurang.

Organisasi kesehatan dunia (WHO) menganjurkan untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk menjaga kesehatan. WHO merekomendasikan dalam kurun waktu seminggu untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang sebanyak 150 menit, atau 75 menit aktivitas fisik dengan intensitas berat. Selain itu juga dapat dilakukan kombinasi antara aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan aktivitas fisik dengan intensitas berat dengan mencapai minimal 600 MET-menit per minggu (WHO, 2010: 10).

Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta merupakan *fitness center* atau pusat kebugaran yang terletak di Jl. Demangan Baru Nomor 6F, Demangan Baru, Desa Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta sudah berdiri sejak 13 Februari 2014 hingga saat ini. Perbedaan Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta dengan tempat *fitness* lainnya adalah Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta lebih mengedepankan *functional training*, yaitu latihan dengan alat-alat yang bisa digunakan untuk berbagai gerakan, seperti *dumbbell*, *barbell*, *kettelbell*, *TRX*,

bosu, V-PR, plyo box, pull up bar, swiss ball, dan medicine ball. Daya tarik lain dari *Perigon Fitness Studio* Yogyakarta selain peralatannya adalah dengan adanya banyak variasi kelas yang disediakan sebagai berikut.

1. Muai Thay

Kelas Muai Thay adalah latihan bela diri yang bertujuan meningkatkan *power* peserta dengan gerakan memukul dan menendang, latihan ini bisa sekaligus membakar lemak yang ada di dalam tubuh.

2. Zumba

Kelas zumba adalah latihan aerobik dengan musik, gerakan, dan hentakan tertentu yang lebih kekinian serta lebih bersemangat, biasanya kelas ini banyak diminati oleh kaum perempuan.

3. *Kettelbell Cardio*

Kelas *kettelbell cardio* adalah kelas khusus yang menggunakan *kettlebell* yang bertujuan untuk membakar lemak, meningkatkan kardiorespirasi dan juga sekaligus mengencangkan otot-otot tubuh.

4. *Body CAS*

Body CAS adalah singkatan dari *body cardio and strenght*, yaitu kelas yang bertujuan untuk membangun kekuatan otot sekaligus melatih kardiorespirasi dan membakar lemak di dalam tubuh.

5. *Body Toned*

Kelas *body toned* adalah kelas yang berfokus pada latihan pengencangan otot tubuh yang dilatih, beban yang digunakan ringan sampai sedang dengan jumlah repetisi yang banyak agar otot menjadi kencang.

6. Tabata

Kelas *Tabata* adalah kelas HIIT (*high intensity interval training*) yang diubah metodenya dengan bertujuan untuk membakar kalori tubuh, meningkatkan kebugaran dan daya tahan jantung paru, serta mengencangkan seluruh bagian otot tubuh.

7. TRX

TRX (total body resistance exercise) adalah olahraga dengan beban menggunakan berat badan sendiri dan dibantu dengan menggunakan alat TRX, kelas ini cocok untuk mengencangkan otot tubuh sekaligus membakar kalori.

8. Booty

Kelas *booty* adalah kelas yang khusus untuk mengencangkan otot bagian bokong, semua gerakan berfokus pada otot tersebut dengan repetisi yang banyak dan beban ringan-sedang.

9. Super ABS

Super ABS adalah kelas yang bertujuan untuk membakar lemak sekaligus mengencangkan otot besar terutama di bagian perut. Dengan beban menggunakan *body weight* dan *free weight*.

10. Hatha Yoga

Hatha Yoga adalah jenis yoga yang gerakannya merupakan dasar dari segala jenis yoga, *Hatha Yoga* cocok sekali dilakukan bagi para pemula yang ingin menggeluti olahraga yoga.

Pada masa pandemi Covid-19 banyak perubahan yang dilakukan oleh Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta, mulai pembatasan peserta ketika mengikuti

kelas maksimal menjadi 12 peserta, jam operasional mulai pukul 08.00 AM-20.00 PM, sampai peraturan-peraturan lainnya untuk tetap menjaga keselamatan dan kesehatan *member* yang datang ke sana agar terhindar dari virus Covid-19.

Semenjak diberlakukannya PPKM oleh pemerintah, Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta melakukan renovasi gedung dan ditutup sementara, akibatnya para *member* tidak bisa latihan di sana selama proses renovasi. Kebanyakan *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta adalah pekerja kantoran yang sibuk akan pekerjaannya. Pada masa WFH banyak pekerja yang hanya duduk di depan *laptop*-nya saja karena pekerjaan mereka dilakukan secara daring (*online*), ditambah Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta yang sedang tutup akibat renovasi sehingga memperbesar kemungkinan para *member* untuk mengurangi aktivitas fisik mereka.

Tingkat aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta masih belum diketahui secara pasti, sehingga perlu diketahui data empiris mengenai aktivitas fisik dari *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta untuk selanjutnya dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pihak terkait. Sementara itu masih jarang dilakukan penelitian yang mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik baik individu maupun kelompok pada *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta khususnya dengan *global physical activity questionnaire* (GPAQ). Oleh sebab itu, mengingat pentingnya aktivitas fisik terhadap kualitas hidup, penelitian ini dirasa perlu sekali dilakukan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta dan hasilnya dapat menjadi acuan tambahan untuk penelitian-penelitian yang terkait dengan aktivitas fisik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan di atas, penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Waktu luang yang dimiliki *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta untuk melakukan aktivitas fisik di luar pekerjaan cenderung lebih sedikit.
2. Aktivitas *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta pada saat bekerja cenderung lebih ringan sehingga memperkecil kemungkinan mencapai nilai 600 MET (*metabolic equivalent*) menit/minggu sebagai rekomendasi aktivitas fisik untuk kesehatan.
3. Belum diketahui secara pasti tingkat aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, serta mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, waktu, dan biaya, penelitian ini hanya dibatasi pada masalah tingkat aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut, "Bagaimanakah tingkat aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19?"

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian baik secara teoretis maupun praktis akan dijelaskan dalam uraian berikut ini.

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini secara teoretis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang ilmu keolahragaan dan kesehatan yang terkait dengan tingkat aktivitas fisik. Di samping itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan informasi ilmiah untuk kepentingan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan introspeksi terhadap pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan.
- b. Bagi instansi terkait, hasil penelitian ini dapat memberikan masukan atau pertimbangan untuk perbaikan dalam hal pemilihan sumber daya manusia (SDM) sebagai upaya memajukan instansi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Fisik

a. Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dengan pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates* (WHO, 2017: 24).

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Berdasarkan estimasi WHO, berat badan dan aktivitas fisik berhubungan dengan berbagai penyakit kronis dan secara keseluruhan menyebabkan kematian secara global (Habut, Nurmawan, & Wiryanthini, 2018: 46). WHO dalam Asrofiana (2016: 15) menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan semua pergerakan tubuh yang disebabkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang disertai dengan peningkatan energi.

Andriyani (2014: 62) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah apa saja aktivitas yang melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari kondisi biasanya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Khomarun, Wahyuni, & Nugroho, 2013: 40).

Berdasarkan pengertian aktivitas fisik menurut pendapat beberapa ahli di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori yang terdiri atas aktivitas seperti berjalan kaki kesuatu tempat, bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (sepeda, berjalan kaki, kendaraan bermotor), dan rekreasi (olahraga, *outbond*, menari), yang bervariasi dalam intensitas, frekuensi, dan durasi guna meningkatkan kesehatan sepanjang hari.

b. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktif secara fisik dan makan dengan baik merupakan dua contoh gaya hidup sehat yang dapat memperbaiki kualitas hidup. Aktivitas fisik secara teratur lebih efektif menjaga berat badan, dan juga aktivitas fisik selama 40-60 menit dengan intensitas sedang per hari diperlukan untuk mencegah obesitas (Miles, 2017: 316). Menurut *American Diabetes*

Association (2015: 156) manfaat aktivitas fisik di antaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan *stroke*, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stres, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup.

Keuntungan aktivitas jasmani secara umum adalah meningkatkan kesehatan fisik dan psikis bagi seluruh manusia baik laki-laki maupun perempuan dalam semua umur. Kekurangan gerak (*inactivity*) merupakan salah satu faktor penyebab risiko jantung koroner. Aktivitas jasmani juga dapat menurunkan kadar HDL kolesterol dalam tubuh dan berat badan tubuh, mampu melawan kanker usus pada laki-laki, untuk mengontrol kadar non-insulin pada penyakit *diabetes mellitus*, upaya pencegahan kegemukan dan pemeliharaan berat badan laki-laki dan wanita. Disebut juga dengan kegiatan jasmani dapat mencegah penyakit kronis lain, seperti osteoporosis pascamenopause wanita (Winarni, 2014: 9).

Berdasarkan Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI (Dwimaswasti, 2015: 14), aktivitas fisik memiliki beberapa keuntungan di antaranya sebagai berikut.

- 1) Mengurangi risiko terjadinya penyakit jantung, *stroke*, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain.
- 2) Mengendalikan berat badan.
- 3) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat.

- 4) Meningkatkan kepercayaan diri.
- 5) Menjaga bentuk tubuh ideal dan proporsional.
- 6) Menjaga agar tetap bertenaga dan bugar.
- 7) Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Adapun menurut CDC (2015: 37) aktivitas fisik memiliki manfaat sebagai berikut.

- 1) Mengendalikan berat badan.
- 2) Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.
- 3) Mengurangi risiko diabetes tipe 2 dan sindrom metabolik.
- 4) Mengurangi risiko beberapa jenis kanker.
- 5) Memperkuat tulang dan otot.
- 6) Memperbaiki kesehatan mental.

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa manfaat aktivitas fisik dapat membuat seseorang menjadi lebih bugar dan mengurangi risiko banyak penyakit-penyakit berbahaya, seperti *diabetes mellitus*, jantung koroner, dan osteoporosis, serta dapat mengendalikan berat badan.

c. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi. Beberapa pengelompokan aktivitas fisik di antaranya sebagai berikut.

- 1) Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan frekuensi denyut jantung menurut Kurpad (Utomo, 2015: 11) adalah sebagai berikut.

- a) Tidak aktif < 96 kali/menit.
 - b) Ringan 97 – 120 kali/menit.
 - c) Sedang 121 – 145 kali/menit.
 - d) Berat > 145 kali/menit.
- 2) Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan tujuan aktivitas menurut Kurpad (Utomo, 2015: 11-12) adalah sebagai berikut.
- a) Tidur: tidur pada malam hari dan tidur pada siang hari.
 - b) Sekolah: belajar di kelas, istirahat, dan aktivitas sekolah lainnya.
 - c) Rumah tangga: menjaga anak, membersihkan rumah, mencuci pakaian, menyiapkan makanan, membuat berbagai pekerjaan tangan, mengambil air, dsb.
 - d) Produksi: aktivitas agrikultural, pembuatan kerajinan tangan, pekerjaan tekstil, menangkap ikan, berkebun, berdagang, dsb.
 - e) Di luar sekolah: perawatan diri dan kebersihan, istirahat, jalan-jalan dan bepergian, pekerjaan rumah, bermain dan bersenang-senang, aktivitas sosial, keagamaan, dsb.
- 3) Klasifikasi berdasarkan nilai MET menurut WHO (dalam Hamrik, 2014: 194) adalah sebagai berikut.
- a) Tinggi
 - (1) Melakukan aktivitas berat minimal 3 hari dengan intensitas minimal 1.500 MET-menit/minggu.
 - (2) Melakukan kombinasi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat dengan intensitas mencapai 3.000 MET-menit/minggu.

b) Sedang

- (1) Melakukan aktivitas berat minimal 20 menit per hari selama 3 hari atau lebih.
- (2) Melakukan aktivitas sedang selama 5 hari atau lebih atau minimal berjalan 30 menit per hari.
- (3) Melakukan kombinasi aktivitas fisik yang berat, sedang, ringan dalam 5 hari atau lebih dengan intensitas mencapai 600 MET-menit per minggu.

c) Rendah

Jika tidak memenuhi salah satu dari semua kriteria yang telah disebutkan pada kategori tinggi dan sedang. Klasifikasi tinggi dan sedang dikelompokkan dalam kategori aktif, sedangkan, rendah dikelompokkan dalam kategori pasif.

d. Faktor yang Memengaruhi Aktivitas Fisik

Menurut WHO (Retnaningsih, 2015: 19-20) faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik meliputi sebagai berikut.

1) Gaya Hidup

Gaya hidup dipengaruhi oleh status ekonomi, kultural, keluarga, teman, masyarakat. Perubahan dalam kebiasaan kesehatan individu merupakan cara terbaik dalam menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

2) Pendidikan

Pendidikan merupakan faktor kunci terhadap gaya hidup sehat. Semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi tingkat kesehatan individu. Sosio-ekonomi berhubungan dengan status pendidikan dan berpengaruh terhadap kesehatan. Semakin tinggi pendidikan dan tingkat pendapatan, semakin tinggi keinginan individu untuk memperoleh kesehatan.

3) Lingkungan

Pemeliharaan lingkungan diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dikarenakan kerusakan pada lingkungan akan membawa dampak negatif terhadap kesehatan.

4) Hereditas

Faktor determinan yang paling berperan adalah hereditas, bahwa orang tua menurunkan kode genetik kepada anaknya termasuk penyakit. Penyakit keturunan menyebabkan pembatasan aktivitas fisik yang harus dilakukan.

e. Pengukuran Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik biasanya dinilai menggunakan langkah-langkah subjektif yang dilaporkan sendiri seperti buku harian, aktivitas fisik, *survey recall*, dan kuesioner. Metode tersebut telah digunakan dalam studi dan survei epidemiologi yang dilakukan sampai sekarang (Miles, 2017: 315). Warren (2011: 129) menyatakan pengukuran aktivitas fisik dapat dilakukan dengan dua metode sebagai berikut.

1) Laporan Individual

Laporan individual merupakan metode yang paling sering digunakan dalam penelitian dikarenakan mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Meskipun demikian, laporan individual memiliki kekurangan dalam sulitnya memastikan frekuensi, dan intensitas aktivitas fisik secara tepat. Laporan individual mencakup kuesioner, catatan harian, dan mengingat kembali (*recall*).

2) Pengukuran Objektif

Pengukuran objektif biasa dilakukan dengan menggunakan alat sensor gerak, pedometer dan *accelerometer*, observasi secara langsung, dan atau dengan monitor denyut jantung. Kelebihan dari pengukuran objektif yaitu dapat memperoleh hasil yang lebih akurat, akan tetapi penelitian dengan menggunakan metode pengukuran objektif cenderung menghabiskan biaya yang lebih mahal daripada metode laporan individual.

2. Perigon *Fitness Studio*

a. Deskripsi Umum

Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta merupakan *fitness center* atau pusat kebugaran yang terletak di Jl. Demangan Baru 6F, Demangan Baru, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Perigon *Fitness Studio* merupakan salah satu *fitness center* yang sudah berdiri sejak 13 Februari 2014. Perigon *Fitness Studio* berbeda dengan *gym* atau *fitness center* pada umumnya, karena kebanyakan *gym* atau *fitness center* di Yogyakarta hanya memakai *gym machine* saja, tetapi Perigon *Fitness Studio*

lebih mengutamakan *funksional training* atau latihan dengan alat-alat yang ada, seperti *dumbbell*, *barbell*, dan *ketlebell*. Perigon *Fitness Studio* juga memiliki banyak variasi kelas untuk para *member* yang datang ke sana, seperti kelas *Super ABS*, *KB Cardio*, *Body C.A.S.*, dan *TRX*. Dari banyaknya kelas tersebut dapat menjadi daya tarik tersendiri bagi Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta.

b. *Member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta

Kebanyakan dari *member* di Perigon *Fitness Studio* adalah pekerja kantoran yang sibuk akan pekerjaannya. Pada masa pandemi Covid-19 ini para pekerja ada yang bekerja secara WFH. Para *member* di Perigon *Fitness Studio* biasanya datang dalam seminggu hanya 2 s.d. 3 kali saja, itu pun kalau tidak terkendala oleh cuaca dan kendala kesibukan para *member*.

3. *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) merupakan instrumen mengukur aktivitas fisik yang dikembangkan oleh WHO. GPAQ dikembangkan untuk kepentingan pengawasan aktivitas fisik di negara berkembang. GPAQ terdiri atas enam belas pertanyaan untuk mengumpulkan data dari partisipasi dalam aktivitas fisik pada tiga ranah, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas fisik dalam perjalanan dari tempat ke tempat, dan aktivitas yang bersifat rekreasi atau waktu luang (Hamrik, 2014: 194). GPAQ mengukur aktivitas fisik dengan mengklasifikasikan berdasarkan MET (*metabolic equivalent*).

MET (*metabolic equivalent*) adalah rasio laju metabolisme saat kerja dengan laju metabolisme saat istirahat. MET digambarkan dengan satuan kkal/kg/jam. Satu MET didefinisikan sebagai energi yang dikeluarkan saat duduk tenang. Perbandingan aktivitas dalam kategori moderat atau sedang, yaitu empat kali lebih besar dibandingkan dengan aktivitas duduk tenang. Oleh karena itu, perhitungan pada aktivitas kategori moderat atau sedang dikalikan empat MET. Aktivitas dalam kategori berat mempunyai perbandingan delapan kali lebih besar daripada duduk tenang. Oleh karena itu, perhitungan pada aktivitas dalam kategori berat dikalikan delapan MET (Singh & Purohit, 2011: 36). GPAQ telah tervalidasi untuk mengukur aktivitas fisik pada rentang usia 16-84 tahun (Dugdill, 2019: 69).

Dalam perbaikan kualitas data yang diperoleh, GPAQ telah mengalami pengembangan dengan adanya GPAQ versi 2. Analisis data GPAQ versi 2 dikategorikan berdasarkan perhitungan total volume aktivitas fisik yang disajikan dalam satuan MET-menit per minggu. Menurut *analysis guide* yang terlampir pada GPAQ versi 2, tingkat total aktivitas fisik akan dikategorikan menjadi tiga kategori sebagai berikut.

a. Tinggi

- 1) Melakukan aktivitas fisik berat minimal 3 hari dengan intensitas minimal 1.500 MET-menit/minggu.
- 2) Melakukan kombinasi aktivitas fisik berat, sedang, dan berjalan dalam 7 hari dengan intensitas minimal 3.000 MET-menit/minggu.

b. Sedang

- 1) Intensitas aktivitas tinggi minimal 20 menit/hari selama 3 hari atau lebih.
- 2) Melakukan aktivitas sedang selama 5 hari atau lebih atau berjalan minimal 30 menit/hari.
- 3) Melakukan kombinasi aktivitas fisik berat, sedang, dan berjalan dalam 5 hari atau lebih dengan intensitas minimal 600 MET-menit/minggu.

c. Rendah

Aktivitas dalam kategori rendah jika tidak memenuhi kriteria aktivitas berat atau aktivitas sedang.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Hamrik (2014) dengan judul, “*Physical Activity and Sedentary Behaviour in Czech Adults: Result from the GPAQ Study*”. Metode penelitian yang digunakan adalah *random sampling*. Populasi yang diambil dari penelitian ini adalah warga Republik Ceko dengan sampel penelitian terdiri atas perwakilan 1.753 responden yang berusia 18-90 tahun (48,4% laki-laki dan 51,6% perempuan). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi dari aktivitas fisik dan aktivitas menetap serta perbedaan umur dan jenis kelamin di antara warga Republik Ceko dalam kategori dewasa. Hasil studi adalah 32,3% mempunyai tingkat rendah, 21,3% mempunyai tingkat sedang, dan 46,4% mempunyai tingkat aktivitas fisik tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia tingkat aktivitas fisik cenderung menurun. Sementara itu laki-laki lebih aktif dibandingkan

perempuan. Relevansi dari Hamrik ini adalah penggunaan variabel tingkat aktivitas fisik dan instrumen penelitian yang sama yaitu GPAQ.

2. Hermawan (2013) dengan judul, “Hubungan Derajat Aktivitas Fisik pada Laki-Laki dengan Kejadian *Stroke* Iskemik di RSUD Dr Moeswardi Surakarta”. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian sebanyak 45 pasien *stroke* iskemik di RSUD Dr. Moeswardi. Dalam penelitian ini derajat aktivitas fisik diukur menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dengan wawancara secara langsung. Hasil studi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara derajat aktivitas fisik dan *stroke* iskemik akut dengan korelasi sedang, serta pasien laki-laki yang melakukan aktivitas fisik kurang berisiko terjadi serangan *stroke* iskemik akut dibanding yang melakukan aktivitas fisik cukup.
3. Ranggadwipa (2014) dengan judul, “Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Energi terhadap Massa Lemak Tubuh dan Lingkar Pinggang pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Diponegoro”. Penelitian dilakukan menggunakan rancangan observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 28 mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Pada penelitian ini terdapat kesamaan variabel aktivitas fisik yang diukur dengan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan bermakna dan korelasi negatif antara aktivitas fisik dan massa lemak tubuh ($p = 0,000$; $r = 0,661$) dan lingkar pinggang ($p = 0,000$; $r = 0,621$).

C. Kerangka Pikir

Covid-19 merupakan suatu penyakit yang penyebarannya sangat cepat dan sudah ditetapkan sebagai pandemi. Untuk menekan angka penularan, pemerintah menyarankan masyarakat untuk melakukan *physical distancing* dan melakukan kegiatan di luar rumah jika diperlukan. Kebanyakan masyarakat banyak meluangkan waktu mereka di rumah saja selama pandemi Covid-19. Semua aktivitas yang biasanya dilakukan di kantor, sekolah, atau perguruan tinggi, pada masa pandemi seperti ini diberlakukan secara daring (*online*). Hal tersebut membuat seseorang lebih rentan untuk mengurangi aktivitas fisik mereka.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan. Aktivitas fisik yang cukup menjadi cara yang praktis untuk memelihara kesehatan pada masa pandemi Covid-19 ini. Aktivitas fisik yang cukup setiap hari, akan membuat tubuh menjadi lebih sehat dan imunitas tubuh pun terjaga sehingga tidak mudah terserang penyakit, tentu saja harus diimbangi dengan makan-makanan yang bergizi, tidur yang cukup, dan hindari *stress* yang berlebih.

Kurangnya aktivitas fisik atau lebih banyak melakukan *sedentary activity* dapat berdampak pada kesehatan sehingga mudah terserang penyakit seperti obesitas, jantung koroner, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan penyakit-penyakit berbahaya lainnya yang disebabkan oleh imunitas tubuh yang menurun. Oleh sebab itu aktivitas fisik yang cukup menjadi kunci utama agar imunitas tubuh dan kebugaran jasmani tetap terjaga. Disarankan agar membatasi jumlah waktu *sedentary activity* atau menggantinya dengan aktivitas

fisik jenis apapun, baik ringan, sedang, maupun berat. Karena dengan mengganti *sedentary activity* dengan aktivitas fisik lain akan dapat memberikan manfaat kesehatan bagi para *member* serta membuat kebugaran jasmani mereka meningkat.

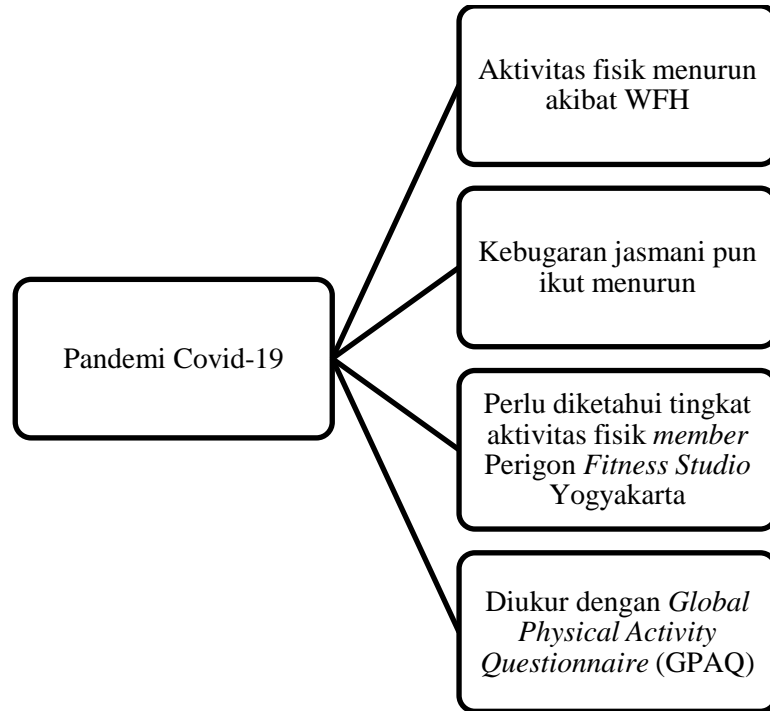
Kebugaran jasmani yang baik akan sangat berpengaruh dalam aktivitas sehari-hari, seiring meningkatnya kebugaran jasmani seseorang maka semakin meningkat pula kemampuan fisik serta produktivitas kerjanya. Salah satu upaya untuk menjaga kebugaran jasmani yang sedang disukai banyak orang adalah dengan berolahraga di tempat *fitness*.

Member Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta kebanyakan adalah pekerja kantoran yang pada masa pandemi Covid-19 ini pekerjaan mereka banyak dikerjakan secara WFH. Waktu bekerja merupakan waktu yang cenderung banyak dihabiskan oleh kebanyakan *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta sehingga memungkinkan aktivitas fisik yang mereka lakukan rendah. Ditambah dengan ditutup sementara Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta akibat sedang melakukan renovasi, dapat membuat para *member* lebih rentan mengurangi aktivitas fisik mereka.

Terkait hal tersebut belum diketahui secara pasti data empiris mengenai aktivitas fisik para *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19. Oleh sebab itu, perlu diketahui secara pasti tingkat aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19 yang diukur dengan menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyajikan bagan kerangka pikir pada

Gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2015: 147) menyatakan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei. Menurut Sugiyono (2016: 56) metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu dengan alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari *member Perigon Fitness Studio Yogyakarta*.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di *Perigon Fitness Studio Yogyakarta, Sleman, Yogyakarta*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Arikunto (2016: 173) menyatakan populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Sementara itu, sampel merupakan bagian dari populasi yang dapat merepresentasikan seluruh populasi untuk diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *member Perigon Fitness Studio Yogyakarta*. Sementara itu, sampel pada penelitian ini merupakan seluruh populasi. Dengan menggunakan seluruh populasi sebagai sampel penelitian, berarti penelitian ini merupakan penelitian populasi.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2016: 85). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), yaitu merupakan instrumen dalam bentuk kuesioner yang diadopsi dari *World Health Organization* (WHO) yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia dengan reliabilitas tinggi.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan memberikan instrumen GPAQ secara *online* kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun langkah-langkah dalam pengumpulan data sebagai berikut.

- a. Mengumpulkan data dari responden dengan instrumen GPAQ. Setiap responden diminta untuk mengisi GPAQ yang sudah dibagikan secara *online* dan jika ada responden yang mengalami kesulitan dibantu penulis.
- b. Dalam pengisian GPAQ responden diminta mengisi dengan apa adanya untuk meyakinkan agar data yang didapat objektif.
- c. Mengumpulkan instrumen GPAQ yang sudah diisi oleh responden.

E. Analisis Data

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan proses pembersihan data, hal ini bertujuan agar data lebih mudah untuk diolah melalui proses statistik. Setelah pembersihan data, data yang didapat dari responden dikelompokkan ke dalam kategori usia (20-25 tahun, 26-30 tahun, 31-35 tahun, dan 36-40 tahun), dan jenis

kelamin. Selanjutnya, data dikonversi dalam satuan MET (*metabolic equivalent*)-menit/minggu. Data durasi aktivitas dalam kategori berat dikalikan dengan koefisien MET = 8, untuk data durasi aktivitas dalam kategori sedang dikalikan dengan koefisien MET = 4, untuk data durasi aktivitas rendah tidak perlu dikalikan karena tidak tertera pada rumus. Data yang sudah dikonversi kemudian dikelompokkan berdasarkan kriteria tinggi, sedang, dan rendah.

Untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Total Aktivitas Fisik MET-Menit/Minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Sumber (WHO, 2012)

Setelah mendapatkan nilai total aktivitas fisik dalam satuan MET menit/minggu, responden dikategorikan ke dalam tiga tingkat aktivitas fisik, yaitu aktivitas tingkat tinggi, sedang, dan rendah seperti pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik

MET-Menit/Minggu	Kategori
≥ 3.000	Tinggi
≥ 600 - < 3.000	Sedang
< 600	Rendah

Sumber (WHO, 2012)

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan perhitungan deskriptif persentase, yaitu dengan cara mengadakan persentase dan penyebaran serta memberikan penafsiran yang diperoleh atas dasar persentase tersebut. Teknik analisis ini dihitung dengan menggunakan rumus pada Gambar 2 sebagai berikut.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Gambar 2. Rumus Perhitungan

Keterangan:

P: Persentase yang dicari

F: Frekuensi

N: Jumlah responden

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19. Penelitian dilakukan melalui *media social* seperti *whatsapp*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2021. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrumen GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dalam bentuk kuesioner. Data hasil GPAQ mencakup tiga domain aktivitas yaitu aktivitas pada saat bekerja, perjalanan, dan rekreasi.

Selain tiga domain utama GPAQ menghimpun aktivitas menetap sehari-hari. Setelah data terkumpul, data ditabulasi, dilakukan perhitungan, kemudian dianalisis. Seluruh kegiatan pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak *Microsoft Excel 2007*. Deskripsi hasil utama pada penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta. Selain tingkat aktivitas fisik, akan diuraikan lebih rinci dari hasil penelitian yaitu pekerjaan, usia, aktivitas setiap domain dan juga lama aktivitas menetap per hari. Hasil penelitian selengkapnya dideskripsikan sebagai berikut.

1. Pekerjaan dan Usia *Member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta

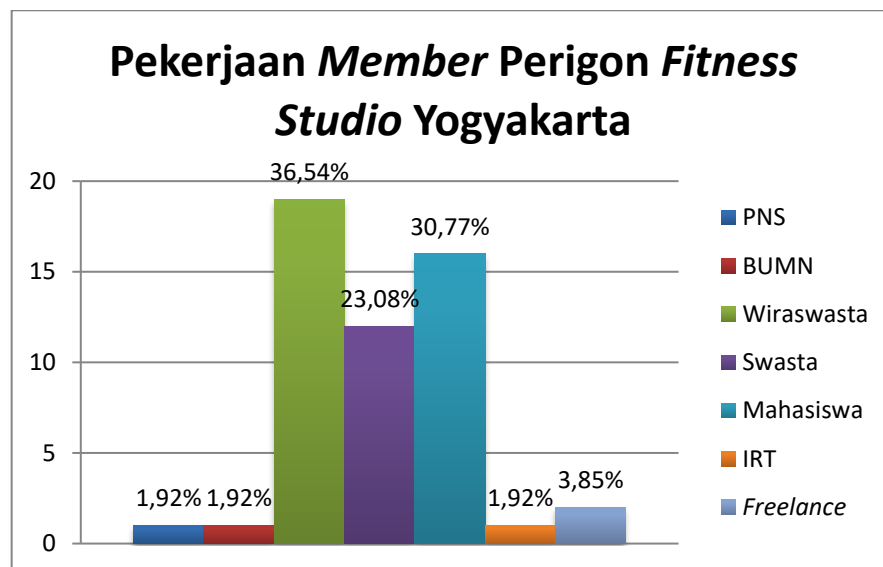
Pekerjaan para *member* sangat beragam, dari data yang didapat PNS 1 orang (1,92%), BUMN 1 orang (1,92%), wiraswasta 19 orang (36,54%), swasta 12 orang (23,08%), mahasiswa 16 orang (30,77%), ibu rumah tangga 1

orang (1,92%), dan *freelance* 2 orang (3,85%). untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Pekerjaan Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
PNS	1	1,92%
BUMN	1	1,92%
Wiraswasta	19	36,54%
Swasta	12	23,08%
Mahasiswa	16	30,77%
Ibu rumah tangga	1	1,92%
<i>Freelance</i>	2	3,85%
Jumlah	52	100%

Ditampilkan dalam bentuk diagram pada Gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 3. Histogram Pekerjaan Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta

Usia pada 52 responden penelitian termasuk usia produktif yakni 20-40 tahun dengan rata-rata dominan *member* 22 tahun, dengan usia minimum 20

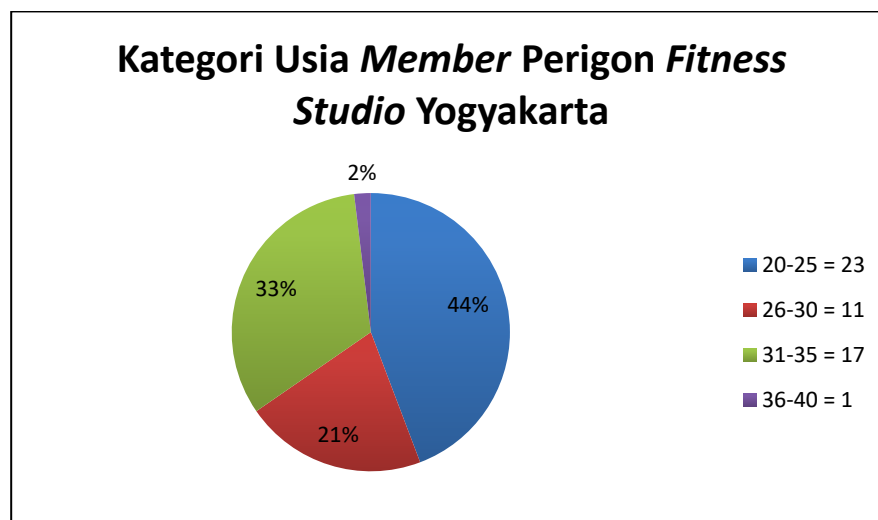
tahun, dan usia maksimum 37 tahun, serta memiliki standar deviasi sebanyak

5,2. Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Kategori Usia *Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta*

Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase
20 - 25	23	45%
26 - 30	11	20%
31 - 35	18	33%
36 - 40	1	2%
Total	52	100%

Ditampilkan dalam bentuk diagram pada Gambar 4 sebagai berikut.



Gambar 4. Kategori Usia *Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta*

2. Tingkat Aktivitas Fisik *Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta* pada masa Pandemi Covid-19

Data yang dihimpun dapat diketahui jumlah *member* yang masih aktif seperti terlihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Deskripsi Jumlah *Member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	33	63,46%
Perempuan	19	36,54%
Total	52	100%

Sebanyak 52 *member* yang masih aktif di Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta, di antaranya 33 *member* atau 63% adalah laki-laki dan 19 *member* atau 37% di antaranya adalah perempuan.

Dari seluruh populasi dapat diketahui jumlah *member* yang melakukan aktivitas fisik di semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi) seperti terlihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Deskripsi Jumlah *Member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta yang Melakukan Aktivitas Fisik pada Semua Domain

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	5	50%
Perempuan	5	50%
Total	10	100%

Terdapat 10 *member* atau 19% dari semua *member* yang melakukan aktivitas fisik dari semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi), 5 orang atau 50% di antaranya adalah laki-laki dan 5 orang atau 50% di antaranya adalah perempuan. Dari ketiga domain dapat diketahui data lebih rinci berdasarkan jenis aktivitas yang dapat dilihat pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Deskripsi Jumlah *Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta* yang Melakukan Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Aktivitas

Jenis Aktivitas	Jumlah	Persentase
Melakukan Aktivitas Berat	16	30%
Bekerja Berat	16	30%
Rekreasi Berat	39	75%
Melakukan Aktivitas Sedang	34	65%
Bekerja Sedang	34	65%
Rekreasi Sedang	41	78%
Transportasi	25	48%

Setelah dilakukan perhitungan nilai MET menit/minggu didapat hasil yang dipaparkan per domain aktivitas seperti pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7. Rata-Rata Nilai MET Menit/Minggu *Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta* Setiap Domain Aktivitas

Jenis Kelamin	Aktivitas Bekerja (MET Menit/Minggu)	Aktivitas Perjalanan (MET Menit/Minggu)	Aktivitas Rekreasi (MET Menit/Minggu)
Laki-Laki	446,36	224,85	402,42
Perempuan	294,21	78,95	204,21
Rata-Rata Keseluruhan	390,77	171,54	330,00

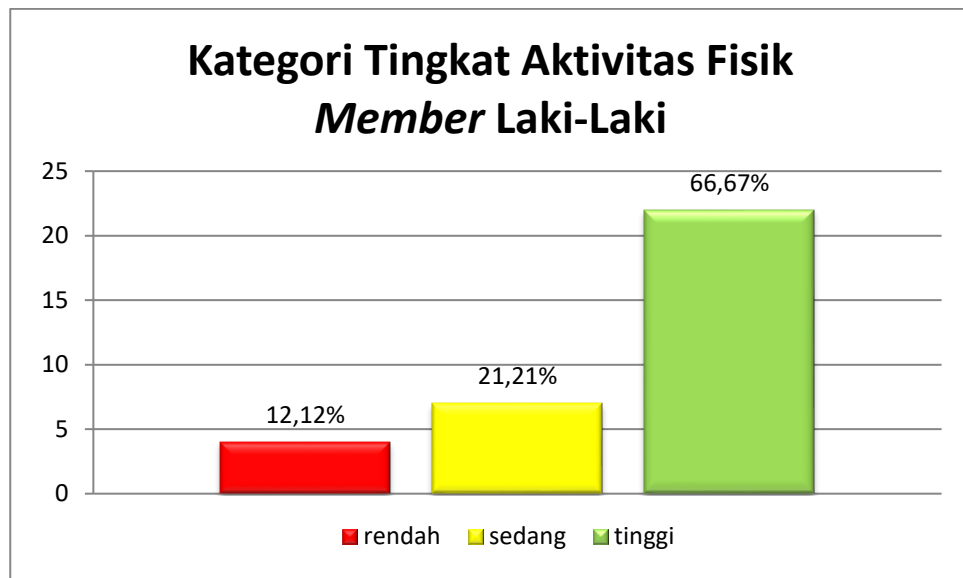
Dari data tersebut rata-rata nilai aktivitas fisik terbanyak berasal dari aktivitas bekerja yang mempunyai nilai 390,77 MET menit/minggu. Rata-rata nilai aktivitas fisik terendah terdapat pada aktivitas perjalanan yaitu sebesar 171,54 MET menit/minggu, untuk aktivitas rekreasi memiliki nilai rata-rata aktivitas fisik 330,00 MET menit/minggu.

Selanjutnya, setelah diketahui nilai MET total dari semua domain dapat diketahui kategori tingkat aktivitas fisik. Untuk *member* dengan jenis kelamin laki-laki diperoleh nilai MET minimum 0 maksimum 16.320, rata-rata 5.494,55, median 4.680,00, modus 5.040,00, dan standar deviasi 4.378,23. Data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8. Tingkat Aktivitas Fisik *Member* Laki-Laki

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Rendah	4	12,12%
Sedang	7	21,21%
Tinggi	22	66,67%
Total	33	100%

Ditampilkan dalam bentuk diagram pada Gambar 5 sebagai berikut.



Gambar 5. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik *Member* Laki-Laki

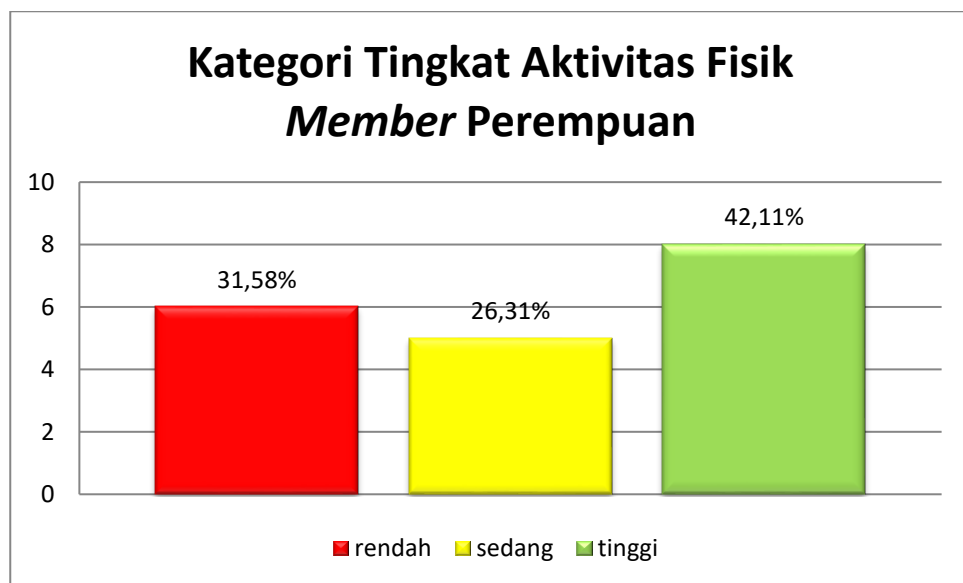
Sementara itu, untuk *member* perempuan diperoleh nilai MET minimum 0, maksimum 7.560, rata-rata 2.915,79, median 2.640,00, modus

360, standar deviasi 2.763,25. Data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik *Member* Perempuan

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Rendah	6	31,58%
Sedang	5	26,31%
Tinggi	8	42,11%
Total	19	100%

Ditampilkan dalam bentuk diagram pada Gambar 6 sebagai berikut.



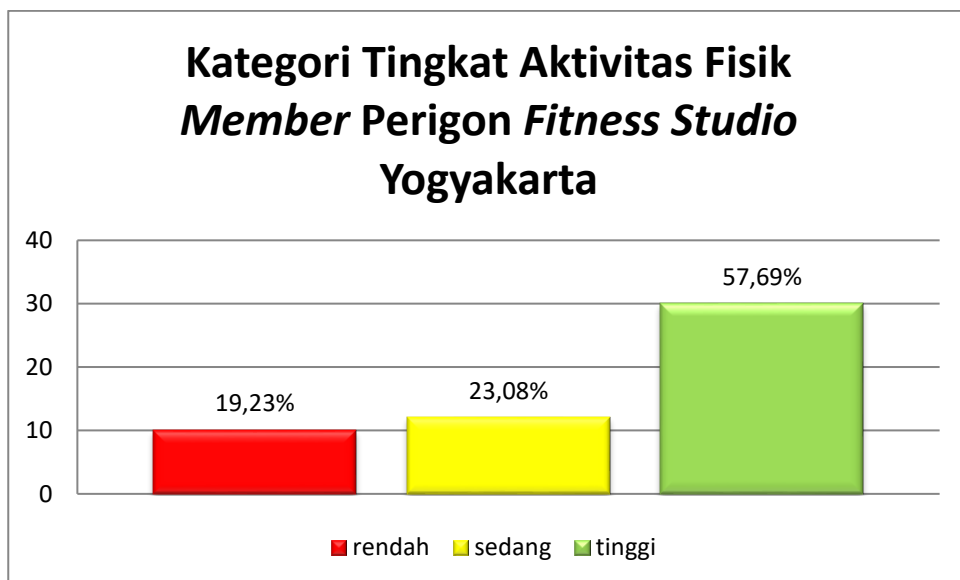
Gambar 6. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik *Member* Perempuan

Selanjutnya, diketahui nilai aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta secara keseluruhan dengan nilai MET minimum 0, maksimum 16.320, rata-rata 4.552,31, median 4.080,00, modus 0,00, dan standar deviasi 4.036,66. Hasil yang lebih lengkap dapat dilihat pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik *Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta*

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Rendah	10	19,23%
Sedang	12	23,08%
Tinggi	30	57,69%
Total	52	100%

Ditampilkan dalam bentuk diagram pada Gambar 7 sebagai berikut.



Gambar 7. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik *Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta*

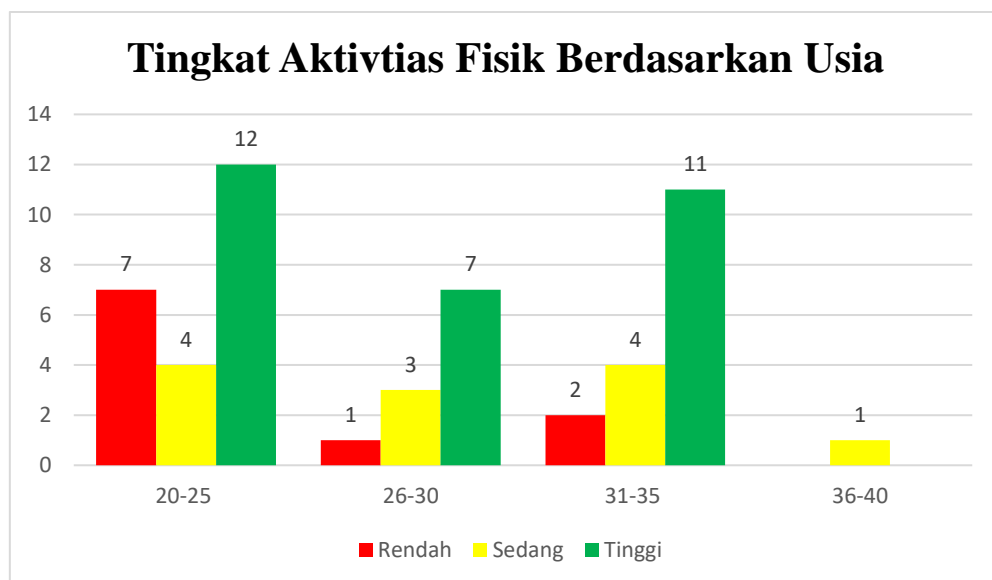
Selanjutnya, diketahui nilai aktivitas fisik para *member* berdasarkan usia yaitu 20-25 dengan tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 12 (52,17%) orang, tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 4 (17,40%) orang, tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 7 (30,43%) orang. Usia 26-30 tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 7 (63,63%) orang, tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 3 (27,27%) orang, tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 1 (9,10%)

orang. Usia 31-35 dengan tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 11 (64,70%) orang, tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 4 (23,54%) orang, tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 2 (11,76%) orang. Usia 36-40 hanya ada 1 (100%) orang dengan tingkat aktivitas fisik sedang. Lebih lengkapnya ditampilkan dalam Tabel 11 berikut.

Tabel 11. Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Kategori Usia

Usia	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
20-25	7	4	12	23
26-30	1	3	7	11
31-35	2	4	11	17
36-40	0	1	0	1

Ditampilkan dalam bentuk diagram pada Gambar 8 berikut.



Gambar 8. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Kategori Usia

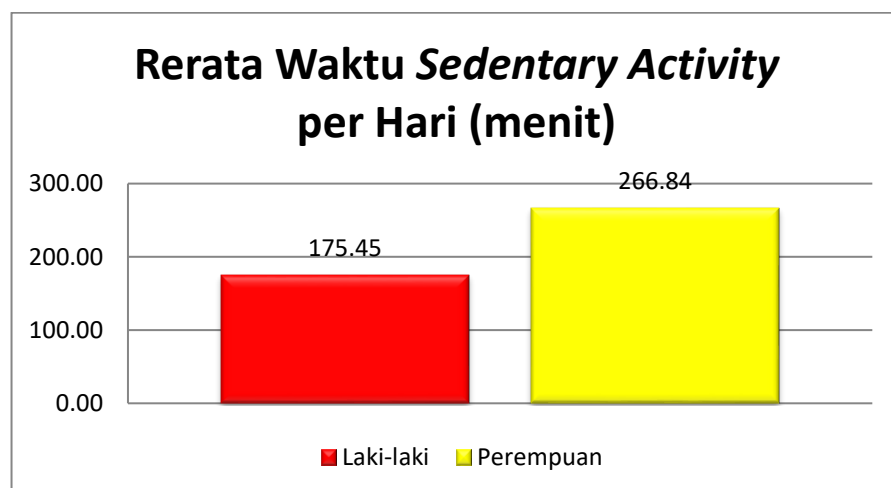
3. Waktu yang Dhabiskan untuk *Sedentary Activity* per Hari

Waktu yang dhabiskan untuk melakukan *sedentary activity* merupakan total waktu untuk melakukan aktivitas seperti duduk sambil menonton televisi atau berbaring, kecuali saat tidur. Data yang diperoleh mempunyai nilai minimum 30 menit, maksimum 720 menit, rata-rata 208,84 menit, median 120 menit, modus 60 menit, dan standar deviasi 197,83 menit. Rata-rata waktu yang diperlukan untuk *sedentary activity* dapat dilihat pada Tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 12. Rerata Waktu *Sedentary Activity* Member Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta per Hari

Jenis Kelamin	Rerata <i>Sedentary Activity</i> per Hari (menit)
Laki-Laki	175,45
Perempuan	266,84
Keseluruhan	208,84

Ditampilkan dalam diagram pada Gambar 8 sebagai berikut.



Gambar 9. Histogram Rerata Waktu yang Dhabiskan untuk *Sedentary Activity* per Hari

Rerata waktu yang dihabiskan untuk *sedentary activity* per hari untuk semua *member* yaitu 208,84 menit (3,48 jam), dengan rincian rata-rata pada *member* laki-laki sebanyak 175,45 menit (2,92 jam) dan 266,84 menit (4,44 jam) pada *member* perempuan.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Virus Covid-19 ini menyebar dari manusia ke manusia lainnya melalui *droplet* (percikan dari batuk dan bersin) dan kontak dengan benda yang terkontaminasi. Usaha yang dilakukan untuk mencegah penyebaran infeksi virus ini adalah dengan 3M (mencuci tangan sehabis memegang benda apa pun, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, dan memakai masker). Selain 3M tadi, masyarakat dianjurkan untuk selalu mengonsumsi makanan yang bersih dan sehat, serta tetap melakukan aktivitas fisik yang dijalani, seperti berolahraga yang sesuai dengan aturan dan menjalani aktivitas seperti biasanya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara pasti tingkat aktivitas fisik para *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Juli 2021, berbasis *online* melalui *platform google formulir* tanpa adanya perlakuan khusus terhadap responden.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 52 *member* aktif Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta yang memiliki pekerjaan yang berbeda-beda, di antaranya PNS 1 orang (1,92%), BUMN 1 orang (1,92%), wiraswasta 19 orang (36,54%), swasta 12 orang (23,08%), mahasiswa 16 orang (30,77%), ibu rumah tangga 1 orang (1,92%), dan *freelance* 2 orang (3,85%), dengan rentang usia mulai dari 20-37th.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beragam nilai MET dari *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta. Rentang nilai MET yaitu dari nilai terendah 0 MET menit/minggu sampai nilai tertinggi 16.320 MET menit/minggu. Dari data yang diperoleh sebanyak 30 atau 57,59% *member* mempunyai nilai MET ≥ 3.000 yang menunjukkan dalam kategori tinggi, sebanyak 12 atau 23,07% *member* mempunyai nilai MET dalam interval $3.000 > \text{MET} \geq 600$ yang menunjukkan dalam kategori sedang, dan sebanyak 10 atau 19,23% mempunyai MET dalam interval < 600 MET yang menunjukkan dalam kategori rendah. Nilai MET dari seluruh *member* mempunyai rata-rata 4.552,31 MET menit/minggu yang berada pada interval $3.000 > \text{MET}$, maka dari hasil tersebut didapatkan bahwa tingkat aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi.

Data waktu yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik menunjukkan bahwa aktivitas bekerja memerlukan waktu terlama. Sementara itu, nilai MET total aktivitas saat bekerja dengan rekreasi dan transportasi tidak berbeda jauh. Hal tersebut menunjukkan bahwa waktu luang yang dimiliki para *member* cenderung lebih banyak dan juga aktivitas saat bekerja cenderung pasif.

Hasil rata-rata nilai MET aktivitas fisik jika dilihat berdasarkan domain aktivitas mempunyai nilai 390,77 MET menit/minggu untuk aktivitas bekerja, 171,54 MET menit/minggu untuk aktivitas perjalanan, dan 330,00 MET menit/minggu untuk aktivitas rekreasi. Aktivitas bekerja memberikan kontribusi terbesar dari total aktivitas fisik dengan nilai MET terbanyak, hal ini dikarenakan terdapat beberapa *member* yang memiliki rutinitas dengan aktivitas intensitas

sedang dan berat di luar pekerjaan dan kuliah. Aktvitas rekreasi menunjukkan hasil yang lebih kecil dari aktivitas bekerja namun hanya memiliki selisih yang sedikit, sehingga menunjukkan kontribusi yang cukup besar. Aktivitas perjalanan mempunyai hasil yang menunjukkan bahwa aktivitas perjalanan memberikan kontribusi paling kecil. Dari data tersebut menunjukkan bahwa selain aktivitas bekerja, aktivitas rekreasi juga memberikan banyak kontribusi terhadap total aktivitas fisik. Hal tersebut menunjukkan bahwa di samping waktu bekerja yang lebih banyak dan harus membagi waktu antara bekerja dan kuliah, *member* masih menyempatkan waktu untuk melakukan aktivitas rekreasi.

Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa para *member* sebagian besar masih tetap meluangkan waktunya untuk melakukan aktivitas fisik yang lain di luar aktivitas bekerja meskipun dalam masa pandemi Covid-19. *Member Perigon Fitness Studio* Yogyakarta dapat mencapai nilai MET minimal untuk kriteria sehat dengan lebih banyak melakukan aktivitas fisik intensitas sedang, baik saat bekerja, perjalanan, maupun rekreasi.

Berdasarkan data total aktivitas fisik *member* laki-laki memiliki jumlah MET lebih tinggi dibandingkan *member* perempuan, dikarenakan jumlah *member* laki-laki lebih besar dibandingkan dengan *member* perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas *member* laki-laki lebih besar dibandingkan tingkat aktivitas *member* perempuan. Hasil tersebut sama dengan hasil penelitian dari Hamrik (2014) yang menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki mempunyai tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Sebagian besar aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta berada dalam kategori tinggi. Hal tersebut tidak lepas dari sumbangan domain transportasi yang cukup besar, yaitu kebutuhan *member* untuk transportasi yang dilakukan dengan berjalan kaki atau bersepeda. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan WHO (2015) yang menyatakan bahwa faktor gaya hidup berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkatan aktivitas fisik. Dengan pola gaya hidup sehat seperti berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi dari tempat ke tempat akan meningkatkan tingkat aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Sementara itu, *member* dengan tingkat aktivitas fisik rendah sebagian besar disebabkan oleh aktivitas bekerja yang rendah, transportasi dengan menggunakan kendaraan bermotor, selain itu juga kurangnya aktivitas rekreasi yang bersifat olahraga. Hal tersebut dapat terjadi atas dasar faktor kesadaran dan juga pengetahuan akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan yang rendah pula. Sehubungan dengan itu, faktor pendidikan menjadi hal penting sebagai penggerak dari dalam diri untuk melakukan aktivitas fisik. Pendidikan para *member* dominan tinggi karena sebagian besar *member* adalah mahasiswa, tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup sehat di antaranya kebiasaan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin tinggi pula kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan dan kebugaran jasmani.

Rata-rata waktu yang dihabiskan para *member* untuk melakukan *sedentary activity* secara keseluruhan adalah 208,84 menit (3,48 jam), dengan rincian rata-

rata pada *member* laki-laki sebanyak 175,45 menit (2,92 jam) dan 266,84 menit (4,44 jam) pada *member* perempuan. Berdasarkan data tersebut *member* perempuan lebih banyak melakukan *sedentary activity* dibandingkan dengan *member* laki-laki.

Dari hasil yang didapat, tingkat aktivitas fisik *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta secara sebagian besar sudah memenuhi rekomendasi untuk kesehatan, akan tetapi 19,23% *member* memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Data tersebut tentunya dapat memberikan pengertian kepada *member* bahwa masih banyak *member* yang mempunyai tingkat aktivitas fisik rendah, sedangkan aktivitas fisik yang rendah diketahui dapat mengakibatkan seseorang mudah mengalami gangguan kesehatan atau terserang penyakit berbahaya seperti kanker, gangguan kardiovaskuler, obesitas, maupun diabetes yang pada banyak kasus menjadi penyebab dari kematian. Hasil tersebut dapat menjadi acuan bagi pihak Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta untuk lebih mengencangkan lagi ajakan untuk berolahraga demi mencapai kesehatan dan kebugaran jasmani bagi para *member*.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penyusunan dan pelaksanaannya. Keterbatasan ini diharapkan dapat diperbaiki dalam penelitian serupa yang mendatang. Adapun beberapa keterbatasan yang ada sebagai berikut.

1. Responden dalam penelitian ini masih belum bisa mencakup seluruh *member* aktif Perigon *Fitness Studio* karena tidak semua *member* mengisi angket yang diberikan.
2. Penelitian ini hanya dilakukan satu kali pada Juli 2021. Hal itu dilakukan karena keadaan Covid-19 terus berkembang sehingga hasil penelitian belum bisa mencerminkan perubahan keadaan yang mungkin terjadi.
3. Instrumen penelitian yang dipakai sebelumnya menggunakan bahasa asing dan diterjemahkan sendiri oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia, dalam proses penerjemahan belum dilakukan validasi terhadap bahasa instrumen penelitian yang sudah diterjemahkan sehingga belum pasti apakah kata yang pakai dalam terjemahan instrumen sudah sesuai dengan instrumen yang belum diterjemahkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19 berada pada tingkat yang tinggi.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut.

1. Hasil dari penelitian ini memberikan masukan yang sangat bermanfaat bagi *member* Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta untuk lebih memahami akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan.
2. Hasil dari penelitian ini memberikan masukan yang sangat bermanfaat bagi Perigon *Fitness Studio* Yogyakarta untuk lebih mengusahakan pemeliharaan kesehatan khususnya dalam hal aktivitas fisik bagi seluruh individu yang berada dalam lingkup tersebut.

C. Saran

Apabila penelitian ini akan dilaksanakan kembali oleh peneliti yang lain, berikut beberapa saran perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih maksimal.

1. Memperluas lingkup penelitian dengan menggunakan lebih banyak lagi *fitness center* dari satu daerah atau beberapa daerah, agar diperoleh populasi lebih banyak lagi dan bervariasi.
2. Menambahkan variabel-variabel lain seperti masa lemak tubuh atau sebagainya, agar aktivitas fisik dapat dikaji lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes of Association. (2015). Standars of medical care in diabetes. *Journals Clinical Diabetes*, 33, 97-100.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Asrofiana, I. (2016). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah sewaktu pada pedagang di Pasar Simpang Limun Medan tahun 2015. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2015). *Why study physical activity and health*. Campaign: Human Kinetics.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. (2017). *Physical activity and health*. Champaign: Human Kinetics.
- CDC. (2015). Physical activity and health. Retrieved from centers for disease control and prevention: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pahealth/index.htm>.
- Dugdill, L., Crone, D., & Murphy, R. (2019). *Physical activity and health promotion: Evidence-based approaches to practice*. Singapore: Blackwell.
- Dwimaswasti, O. (2015). Perbedaan aktivitas fisik pada pasien asma terkontrol sebagian dengan tidak terkontrol di RSUD Dr. Moewardi. *Tesis*, tidak diterbitkan. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini I. A. D. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 2, 46-50.
- Hamrik, Z. (2014). Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*, 14, 193-198.
- Hermawan, Y. B. (2013). Hubungan derajat aktivitas fisik pada laki-laki dengan kejadian stroke iskemik di RSUD Dr Moewardi Surakarta. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Howley, E. T. (2011). Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Journal Medicine and Science in Sport Exercise*, 33, 364-369.

- Khomarun, Wahyuni, E., Nugroho, M. (2013). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2, 41-47.
- Miles, L. (2017). Physical activity and health. *Journals Nutrition bulletin*, 32, 314-363.
- Pink, B. (2018). *Defining sport and physical activity: A conceptual model. Information paper*. Canberra: Australian Bureau of Statistic. Diakses dari [http://www.ausstats.abs.gov.au/Ausstats/subscriber.nsf/0/5527537D36688787CA257508000F39D1/\\$File/4149055001_2008.pdf](http://www.ausstats.abs.gov.au/Ausstats/subscriber.nsf/0/5527537D36688787CA257508000F39D1/$File/4149055001_2008.pdf)
- Ranggadwipa, D. D. (2014). Hubungan aktivitas fisik dan asupan energi terhadap massa lemak tubuh dan lingkaran pinggang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Retnaningsih, P. (2015). Hubungan aktivitas fisik olahraga dengan andropause. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Singh, A., & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical activity Questionnaire (GPAQ) among healthy and obese health professionals in central India. *Journal of Health and Physical Activity*, 3, 34-43.
- Sugiyono, M. (2016). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, H. S. (2015). Hubungan aktivitas fisik dengan kapasitas memori kerja pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Warren, J. M., Ekelund, U., Besson, H., Mezzani, A., Geladas, N., & Vanhees, L. (2011). Assessment of physical activity-a review of methodologies with reference to epidemiological research: a report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *European Journal of Preventive Cardiology*, 17, 127-139.
- WHO. (2014). Report of the workshop on integration of data on physical activity patterns. Diakses dari: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/implementation_report_ald_en.pdf

- WHO, (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO Press. Diakses dari http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf
- WHO. (2012). Global physical activity questionnaire analysis guide. Diakses dari: https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf
- WHO. (2016). Global physical activity questionnaire analysis guide. Diunduh <http://who.int/chp/steps/GPAQ%20Instrument%20and%20Analysis%20Guide%20v2.pdf>
- WHO, (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Geneva: WHO.
- Winarni, S. (2014). Perluakah pendidikan jasmani di perguruan tinggi? (sebuah strategi adopsi & kesetiaan beraktivitas jasmani dan olahraga). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1, 8-14.
- World Health Organization, (2017). Physical activity. Diakses 16 Juni 2021 dari: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>.
- World Health Organization, (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Geneva: WHO.
- Yurianto, A. (2020). *Pedoman pencegahan dan pengendalian corona virus disease (Covid-19)*. Jakarta: Kemenkes RI.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Tingkat Aktivitas Fisik (GPAQ)

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

(WHO, 2012)

Nama :

Tgl	Bln	Thn

Hari

Senin Selasa Rabu Kamis Jumat Sabtu Minggu

Jenis Aktivitas	Jenis Kegiatan	Contoh Aktivitas
Aktivitas ringan	Waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri 75%, untuk kegiatan berpindah 25%.	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan, dll.
Aktivitas sedang	Waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri 40%, untuk kegiatan kerja 60%.	Mengepel lantai, mencuci mobil, berkebun, berjalan sedang-cepat, bersepeda santai, <i>bowling, golf</i> , berkuda, bermain tenis meja, berenang, voli, dll.
Aktivitas berat	Waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri 25%, untuk kegiatan kerja 75%.	Membawa barang berat, bersepeda (16-22 km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, <i>gym</i> /angkat berat, berlari dll.

Aktivitas Fisik		
Kode	Aktivitas Saat Belajar/Bekerja (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll).	
	Pertanyaan	Jawaban
P1	Apakah aktivitas sehari-hari Anda, termasuk aktivitas berat (seperti membawa beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)
P2	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas berat?	... hari
P3	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas berat?	... jam

Lampiran 2. Lanjutan

		... menit
P4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatan napas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P7)
P5	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas sedang?	... hari
P6	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas sedang?	... jam ... menit

Perjalanan ke dan dari Tempat Aktivitas (Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah di luar, dll)		
P7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinu?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P10)
P8	Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	... hari
P9	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	... jam ... menit

Aktivitas Rekreasi (Olaraga, <i>fitness</i> , dan rekreasi lainnya)		
P10	Apakah Anda melakukan olahraga, <i>fitness</i> , atau rekreasi yang berat, seperti lari, sepak bola atau rekreasi lainnya yang mengakibatkan peningkatan napas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)

Lampiran 1. Lanjutan

P11	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, <i>fitness</i> , atau rekreasi yang tergolong berat?	... hari
P12	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan olahraga, <i>fitness</i> , atau rekreasi yang tergolong berat?	... jam ... menit
P13	Apakah Anda melakukan olahraga, <i>fitness</i> , atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli yang mengakibatkan peningkatan napas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P16)
P14	Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, <i>fitness</i> , atau rekreasi lainnya yang tergolong sedang?	... hari
P15	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan olahraga, <i>fitness</i> , atau rekreasi yang tergolong sedang?	... jam ... menit

Aktivitas Menetap (*Sedentary Behavior*)

Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak, seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, **KECUALI tidur.**

P16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari?	...jam ... menit
-----	---	---------------------

Petugas Pemeriksa

(.....)

Lampiran 3. Lanjutan

Interpretasi GPAQ

Penghitungan Total Aktivitas Fisik

Untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Sumber: (WHO, 2012).

Penilaian Total Aktivitas Fisik

Nilai total aktivitas fisik (MET menit/minggu) dikategorikan ke dalam tiga tingkat sebagai berikut.


MET menit/minggu	Katagori
≥ 3.000	Tinggi
$\geq 600 - < 3.000$	Sedang
< 600	Rendah

Sumber: (WHO, 2012).

Lampiran 4. Kuesioner Online

14:07 1,4KB/d 4G

TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEM...



TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEMBER PERIGON FITNESS STUDIO YOGYAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Kepada Yth.
Member Perigon Fitness Studio
Yogyakarta

14:08 0,2KB/d 4G

TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEM...

Kepada Yth.
Member Perigon Fitness Studio
Yogyakarta

Dengan Hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta mengharapkan ketersediaan saudara untuk mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini adalah alat pengambilan data dalam penyusunan skripsi saya yang berjudul "TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEMBER PERIGON FITNESS STUDIO YOGYAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19". Informasi yang sedianya saudara berikan akan sangat membantu kelancaran penelitian ini. Atas perhatian dan kesediaan saudara untuk mengisikuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti
Oktavianto Wibowo

Berikutnya

14:08 0,1KB/d 4G

TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEM...

Identitas Responden

Nama Lengkap *

Jawaban Anda

Umur *

Jawaban Anda

Pekerjaan *

Jawaban Anda

No. Handphone *

14:09 0,0KB/d 4G

TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEM...

Jenis Aktivitas Fisik

Aktivitas Ringan
- Jenis Aktivitas: Waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri 75%, untuk kegiatan berpindah 25%.
- Contoh Aktivitas: Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan, dll.

Aktivitas Sedang
- Jenis Aktivitas: Waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri 40%, untuk kegiatan kerja 60%.
- Contoh Aktivitas: Mengepel lantai, mencuci mobil, berkebun, berjalan sedang-cepat, bersepeda santai, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voli, dll.

Aktivitas Berat
- Jenis Aktivitas: Waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri 25%, untuk kegiatan kerja 75%.
- Contoh Aktivitas: Membawa barang berat, bersepeda (16-22 km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, gym/angkat berat, berlari dll.

Aktivitas saat Belajar/ Bekerja
(Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll).

Lampiran 5. Lanjutan

14:09 2,2KB/d 4G

< TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEM...

Aktivitas saat Belajar/ Bekerja
(Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll).

P1. Apakah aktivitas sehari-hari Anda, termasuk aktivitas berat (seperti membawa beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain)? *

Jika tidak langsung lanjut ke P4

Ya

Tidak

P2. Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas berat?

1 2 3 4 5 6 7

14:09 0,1KB/d 4G

< TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEM...

P3. Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas berat?

Contoh jawaban (30 menit/1 jam)

Jawaban Anda _____

P4. Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatan napas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinu)? *

Jika tidak langsung ke P7.

Ya

Tidak

14:10 4,9KB/d 4G

< TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEM...

P5. Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas sedang?

1 2 3 4 5 6 7

P6. Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas sedang?

Contoh jawaban (30 menit/1 jam)

Jawaban Anda _____

Perjalanan ke dan dari Tempat Aktivitas
(Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah di luar, dll)

14:10 11,5KB/d 4G

< TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEM...

Perjalanan ke dan dari Tempat Aktivitas
(Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah di luar, dll)

P7. Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinu? *

Jika tidak langsung ke P10

Ya

Tidak

P8. Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?

1 2 3 4 5 6 7

Lampiran 6. Lanjutan

14:10 0,0KB/d 4G

< TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEM...

Tidak

P8. Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?

1 2 3 4 5 6 7

P9. Berapa lama dalam sehari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?

Contoh jawaban (30 menit/1 jam)

Jawaban Anda

14:10 1,2KB/d 4G

< TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEM...

Aktivitas Rekreasi
(Olaraga, fitness, dan rekreasi lainnya)

P10. Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat, seperti lari, sepak bola atau rekreasi lainnya yang mengakibatkan peningkatan napas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinu)? *

Jika tidak langsung ke P13

Ya

Tidak

P11. Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?

14:11 0,1KB/d 4G

< TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEM...

P11. Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?

1 2 3 4 5 6 7

P12. Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?

Contoh jawaban (30 menit/1 jam)

Jawaban Anda

P13. Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli yang mengakibatkan peningkatan napas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinu)? *

Jika tidak langsung ke P16

Ya

Tidak

P14. Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya yang tergolong sedang?

1 2 3 4 5 6 7

Lampiran 7. Lanjutan

14:11 6,7KB/d 4G

< TINGKAT AKTIVITAS FISIK MEM...

P15. Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?
Contoh jawaban (30 menit/1 jam)

Jawaban Anda _____

Aktivitas Menetap (Sedentary Activity)
Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak, seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, KECUALI tidur.

P16. Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari? *
Contoh jawaban (30 menit/1 jam)

Jawaban Anda _____

Lampiran 8. Hasil Perolehan Data Subjek Penelitian

No.	Jenis Kelamin	Umur	Pekerjaan	Nilai MET	Kategori
1.	Laki-laki	20	Mahasiswa	1.440	Sedang
2.	Laki-laki	33	Wiraswasta	2.880	Sedang
3.	Laki-laki	33	Wiraswasta	9.600	Tinggi
4.	Laki-laki	37	Wiraswasta	3.000	Sedang
5.	Laki-laki	32	Wiraswasta	2.040	Sedang
6.	Laki-laki	22	Swasta	5.040	Tinggi
7.	Laki-laki	35	Wiraswasta	480	Rendah
8.	Laki-laki	22	Swasta	8.880	Tinggi
9.	Laki-laki	22	Swasta	15.840	Tinggi
10.	Laki-laki	35	Swasta	2.760	Sedang
11.	Laki-laki	30	Swasta	6.240	Tinggi
12.	Laki-laki	23	Mahasiswa	0	Rendah
13.	Laki-laki	34	Wiraswasta	4.440	Tinggi
14.	Laki-laki	23	Mahasiswa	0	Rendah
15.	Laki-laki	22	Mahasiswa	0	Rendah
16.	Laki-laki	35	Swasta	12.000	Tinggi
17.	Laki-laki	33	Swasta	2.880	Sedang
18.	Laki-laki	32	Swasta	5.040	Tinggi
19.	Laki-laki	32	PNS	12.960	Tinggi
20.	Laki-laki	22	Mahasiswa	4.320	Tinggi
21.	Laki-laki	32	Wiraswasta	4.680	Tinggi
22.	Laki-laki	22	Mahasiswa	3.120	Tinggi
23.	Laki-laki	32	Wiraswasta	5.520	Tinggi
24.	Laki-laki	28	Wiraswasta	6.720	Tinggi
25.	Laki-laki	21	Mahasiswa	16.320	Tinggi

Lampiran 3. Lanjutan

No.	Jenis Kelamin	Umur	Pekerjaan	Nilai MET	Kategori
26.	Laki-laki	27	Wiraswasta	600	Sedang
27.	Laki-laki	32	Wiraswasta	3.360	Tinggi
28.	Laki-laki	29	Wiraswasta	11.760	Tinggi
29.	Laki-laki	22	Wiraswasta	5.040	Tinggi
30.	Laki-laki	27	Freelance	5.040	Tinggi
31.	Laki-laki	22	Swasta	4.080	Tinggi
32.	Laki-laki	27	Wiraswasta	8.280	Tinggi
33.	Laki-laki	32	Wiraswasta	6.960	Tinggi
34.	Perempuan	27	Wiraswasta	240	Rendah
35.	Perempuan	31	Wiraswasta	360	Rendah
36.	Perempuan	26	Swasta	960	Sedang
37.	Perempuan	31	Wiraswasta	7.560	Tinggi
38.	Perempuan	30	Swasta	7.440	Tinggi
39.	Perempuan	28	Wiraswasta	2.880	Sedang
40.	Perempuan	22	Mahasiswa	4.080	Tinggi
41.	Perempuan	28	BUMN	6.840	Tinggi
42.	Perempuan	21	Mahasiswa	5.640	Tinggi
43.	Perempuan	21	mahasiswa	480	Rendah
44.	Perempuan	25	Swasta	360	Rendah
45.	Perempuan	25	Freelance	840	Sedang
46.	Perempuan	20	Mahasiswa	0	Rendah
47.	Perempuan	20	Mahasiswa	0	Rendah
48.	Perempuan	21	Mahasiswa	2.640	Sedang
49.	Perempuan	21	Mahasiswa	600	Sedang
50.	Perempuan	32	Ibu Rumah Tangga	4.640	Tinggi

Lampiran 3. Lanjutan

No.	Jenis Kelamin	Umur	Pekerjaan	Nilai MET	Kategori
51.	Perempuan	22	Mahasiswa	3.600	Tinggi
52.	Perempuan	21	Mahasiswa	6.240	Tinggi

Lampiran 4. Nilai MET Menit/Minggu Berdasarkan Kategori Aktivitas Fisik

No.	Aktivitas Bekerja (MET Menit/Minggu)	Aktivitas Rekreasi (MET Menit/Minggu)	Aktivitas Perjalanan (MET Menit/Minggu)
1.	90	180	90
2.	210	180	90
3.	2.100	150	150
4.	510	120	120
5.	240	180	90
6.	180	720	360
7.	120	0	0
8.	540	480	240
9.	0	720	360
10.	90	330	270
11.	360	750	450
12.	0	0	0
13.	840	180	90
14.	0	0	0
15.	0	0	0
16.	840	240	120
17.	240	300	180
18.	510	390	360
19.	720	1.680	840
20.	600	300	180
21.	1.050	80	40
22.	300	240	240
23.	300	600	480
24.	300	600	300

Lampiran 4. Lanjutan

No.	Aktivitas Bekerja (MET Menit/Minggu)	Aktivitas Rekreasi (MET Menit/Minggu)	Aktivitas Perjalanan (MET Menit/Minggu)
25.	1.200	1.260	540
26.	60	60	30
27.	60	240	180
28.	720	1.260	360
29.	510	390	360
30.	720	360	180
31.	180	360	180
32.	600	450	300
33.	540	480	240
34.	0	60	0
35.	90	0	0
36.	0	120	120
37.	450	540	180
38.	420	480	240
39.	420	180	120
40.	720	300	0
41.	510	300	180
42.	1.260	150	0
43.	0	60	60
44.	0	90	0
45.	0	210	0
46.	0	0	0
47.	0	0	0
48.	480	120	60

Lampiran 4. Lanjutan

No.	Aktivitas Bekerja (MET Menit/Minggu)	Aktivitas Rekreasi (MET Menit/Minggu)	Aktivitas Perjalanan (MET Menit/Minggu)
49.	0	150	0
50.	280	520	360
51.	360	120	60
52.	600	480	120

Lampiran 5. Dokumentasi Penyebaran Kuesioner Penelitian

