

# Dampak Pandemi terhadap Tingkat Aktivitas Fisik, Gaya Hidup dan Status Gizi Mahasiswa S2 Ilmu Keolahragaan FIK UNY

Oleh: Prof. Dr. Sumaryanti, M.S., Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Krisnanda Dwi Apriyanto, S.Or., M.Kes.

## ABSTRAK

### Tujuan:

Pandemi Covid-19 mempengaruhi hampir pada semua aspek kehidupan, tidak terkecuali pada aktivitas fisik, gaya hidup dan juga status gizi seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) tingkat aktivitas fisik mahasiswa S2 Ikor FIK UNY selama pandemi, (2) gaya hidup mahasiswa S2 Ikor FIK UNY selama pandemi, (3) status gizi mahasiswa S2 Ikor FIK UNY selama pandemi.

### Metode:

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif serta menggunakan desain penelitian *survey*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa S2 Ilmu Keolahragaan FIK UNY berjumlah 51 orang. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data tingkat aktivitas fisik adalah kuisioner GPAQ. Gaya hidup diukur dengan menggunakan instrument berupa kuisioner *healthy life style*, sedangkan status gizi diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT) dengan menggumpulkan data tinggi badan dan berat badan. Teknik analisis data meliputi: uji normalitas dan uji beda.

### Target Penelitian:

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dampak pandemi terhadap tingkat aktivitas fisik, gaya hidup dan status gizi mahasiswa S2 Ikor FIK UNY. Apabila telah didapatkan data masing-masing variabel, maka selanjutnya data dianalisis untuk mendapatkan hasil tentang aktivitas fisik, gaya hidup dan status gizi mahasiswa S2 Ikor FIK UNY selama pandemi.

### Hasil Penelitian:

Data tingkat aktivitas fisik diukur dengan menggunakan GPAQ menunjukkan hasil bahwa delapan mahasiswa memiliki kategori tingkat aktivitas fisik rendah, tujuh belas mahasiswa berada pada kategori sedang dan sisanya dua puluh enam mahasiswa memiliki kategori tingkat aktivitas fisik tinggi. Gaya hidup diukur dengan menggunakan kuisioner SF 36 diperoleh hasil bahwa sejumlah 90,2 persen sampel memiliki gaya hidup yang baik. Sedangkan hanya sejumlah 9,8 persen sampel dikategorikan memiliki kualitas gaya hidup yang buruk. Data indeks massa tubuh, diperoleh hasil bahwa sebelum pandemi terdapat 3 mahasiswa memiliki klasifikasi *underweight*, 34 mahasiswa berada dalam kategori normal, 12 mahasiswa *pre obese*, mahasiswa yang mengalami *obese I* dan *obese III* masing-masing berjumlah 1. Sedangkan selama pandemi tidak begitu banyak perubahan IMT terjadi pada mahasiswa. terdapat 2 mahasiswa memiliki klasifikasi *underweight*, 34 mahasiswa berada dalam kategori normal, 13 mahasiswa *pre obese*, mahasiswa yang mengalami *obese I* berjumlah 2.

Kata Kunci: *pandemi, aktivitas fisik, gaya hidup, status gizi, mahasiswa.*