

ANALISIS STATUS GIZI, STATUS KEBUGARAN DAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA IKOR PASCA PANDEMI COVID

Oleh: Sigit Nugroho, Martono, Sulistiyono, Rizki Mulyawan, Yudik Prasetyo

ABSTRAK

Setelah pandemi berakhir, pola interaksi dan kehidupan masyarakat mulai menuju pada mobilitas normal. Tujuan: Studi ini menginvestigasi tentang kondisi (1) status gizi, (2) kebugaran jasmani, (3) pola aktivitas fisik mahasiswa program studi ilmu keolahragaan setelah pandemi. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain observasional analitikal. Subjek penelitian adalah mahasiswa olahraga program studi Ilmu Keolahragaan, FIKK UNY. Subjek merupakan mahasiswa aktif berjumlah sekitar 50 partisipan ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data kebugaran jasmani menggunakan formula BMI, bleep test dan kuesioner GPAQ. Teknik menganalisis data dengan homogen dan normalitas. Hasil yang diperoleh dari status nutrisi dan kebugaran kardiovaskular dapat dikatakan masih belum memuaskan, status nutrisi memang dalam kategori normal atau ideal, namun rentang kemampuan kardiovaskular masih dalam kategori cukup pada laki-laki dan kurang pada perempuan. Sedangkan, hasil pengukuran dari pengisian kuesioner GPAQ menunjukkan bahwa masih perlu peningkatan kesadaran pentingnya beraktivitas fisik ditandai dengan aktivitas transportasi dan rekreasi dalam intensitas yang moderat masih dalam kategori tidak memenuhi rekomendasi, meskipun aktivitas fisik berat, moderat dan aktivitas rekreasi yang bersemangat memenuhi rekomendasi. Status nutrisi masih dalam kategori normal, namun rentang kemampuan kardiovaskular masih dalam kategori cukup pada laki-laki dan kurang pada perempuan. Hal ini berkorelasi positif dengan pola aktivitas fisik transportasi dan rekreasi dalam intensitas yang moderat masih dalam kategori tidak memenuhi rekomendasi. Kebiasaan menetap yang biasa dilakukan oleh mahasiswa olahraga harus sesegera mungkin mampu untuk dialihkan kepada kegiatan gerak yang lebih bermanfaat dan produktif.

Kata Kunci: *Status gizi, Kebugaran, Aktivitas fisik*