

FAKUMI MEDICAL JOURNAL

ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

Narrative Review: Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Saat Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19

Chaerunnisa Amir¹, ^KImran Safei², Rezky Pratiwi L. Basri³, Shofiyah Latief⁴,
Rezky Putri Indarwati Abdullah⁵

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

²Departemen Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

³Departemen Histologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

⁴Departemen Radiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

⁵Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): imran.safei@umi.ac.id
kekenchaerunnisaamir@gmail.com¹, imran.safei@umi.ac.id², rezky.pratiwi.basri@umi.ac.id³,
shofiyah.latief@umi.ac.id⁴, rezkyputri.abdullah@umi.ac.id⁵

(082198220473)

ABSTRAK

Adanya peningkatan kasus Covid-19 mengakibatkan beberapa aktivitas dilakukan dari rumah atau WFH (*Work from Home*). Mahasiswa terkena dampak dari pandemic Covid-19. Perkuliahan dilakukan dari rumah. Hal ini mengakibatkan fisik mahasiswa terhambat dan sistem kekebalan tubuh berkurang yang mengakibatkan mahasiswa lebih rentan terkena Covid-19. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik mahasiswa saat pembelajaran daring. Penelitian ini menggunakan sumber pencairan literatur dengan menggunakan elektronik based yang terakreditasi/ terindeks sinta seperti *Biomed Central*, *Portal Garuda*, *Google Scholar*, *Elsevier/Clinical Key*, *PubMed*, dan sumber *database* lainnya. Hasil analisis tingkat aktivitas fisik pada saat *pandemic covid-19* didominasi pada tingkat aktivitas fisik ringan yang dilakukan yaitu tidur, duduk santai (mengobrol dan menonton TV), bermain *handphone/gadget*. Untuk aktivitas fisik sedang yaitu makan, mandi/berpakaian, mencuci baju, mencuci piring, mengepel memasak, dan berjalan kaki. Untuk aktivitas fisik berat yaitu melakukan olahraga berupa bersepeda atau jogging. Terdapat pengaruh penurunan pembelajaran daring terhadap aktivitas fisik mahasiswa yaitu mahasiswa leboh banyak melakukan aktivitas fisik ringan dan sedang.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, pembelajaran Daring, pandemi Covid-19.

PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran
Universitas Muslim Indonesia

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

fmj@umi.ac.id

Phone:

+6282396131343 / +62 85242150099

Article history:

Received 07 November 2022

Received in revised form 12 November 2022

Accepted 27 November 2022

Available online 01 Desember 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

The increase in Covid-19 cases has resulted in several activities being carried out from home or WFH (Work From Home). Students are affected by the Covid-19 pandemic. Learning is done from home. It results in hampered student physical activity and a reduced immune system which makes students more susceptible to Covid-19. Therefore, this study is conducted to determine the description of students' physical activity during online learning. This study used literature search sources by using electronic-based on sources that are accredited / indexed by *sinta* such as Biomed Central, Garuda Portal, Google Scholar, Elsevier / Clinical Key, PubMed, and other database sources. The results of the analysis on the level of physical activity during the Covid-19 pandemic were dominated by light and moderate levels of physical activity. Students did the least amount of strenuous physical activity. The types of light physical activities that are carried out are sleeping, sitting relaxed (chatting and watching TV), playing mobile phones/gadgets. For moderate physical activity, namely eating, bathing/dressing, washing clothes, washing dishes, mopping, cooking, and walking. For strenuous physical activity, namely doing sports such as cycling or jogging. There is a decrease in the effect of online learning on students' physical activity, namely that students do more light and moderate physical activity.

Keywords: Physical Activity, online Learning, covid-19 Pandemic.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi yang mencakup berolahraga, berjalan kaki, berkebun, dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh aktivitas yang kurang akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gangguan fungsi ginjal, stroke dan sebagainya (1,2).

Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 33,5% penduduk Indonesia yang berusia diatas 10 tahun dikategorikan sebagai aktivitas fisik yang kurang. Angka tersebut meningkat sebesar 7,4% dari hasil Riskesdas sebelumnya tahun 2013 yaitu 26,1%. Aktivitas fisik memainkan peran protektif terhadap *obesitas*, serta penting dalam sistem regulasi untuk mengendalikan penyimpanan, distribusi dan pemanfaatan kalori. Peran aktivitas fisik menyebabkan pengeluaran energi harian, meningkatkan oksidasi lemak, menurunkan tingkat leptin, meningkatkan sensitivitas reseptor leptin dan meningkatkan massa otot dan mengurangi massa lemak (3,4).

Pada 11 Februari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan bahwa CoV saat ini menjadi COVID-19, yang disebabkan oleh SARS-CoV-2. Dikarenakan penyebaran yang sangat cepat, maka masyarakat disarankan untuk mengurangi aktivitas di luar ruangan dan tetap berada di rumah. Pemerintah juga menerapkan *physical distancing* untuk menekan angka kasus baru. Hal ini menyebabkan banyak sekali orang yang melakukan *work from home* atau sekolah *online* sehingga orang-orang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Penerapan *physical distancing* ini menyebabkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk kesehatan seperti olahraga menurun. Hal ini sangat disayangkan karena olahraga secara rutin dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga

menurunkan risiko berbagai penyakit penyerta seperti *obesitas, diabetes, hipertensi*, dan kondisi jantung serius yang membuat kita lebih rentan terhadap penyakit Covid-19 yang parah (5-7).

Berdasarkan informasi tersebut, maka tujuan dari *literatur review* ini adalah untuk mereview jurnal terkait gambaran aktivitas fisik mahasiswa saat pembelajaran daring.

METODE

Pencarian literatur menggunakan elektronik *based* yang terakreditasi/terindeks sinta seperti *Biomed Central, Portal Garuda, Google Scholar, Elsevier/ Clinical Key, PubMed*, dan sumber *database* lainnya, artikel atau jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi diambil untuk selanjutnya dianalisis. *Literature Review* ini menggunakan literatur terbitan tahun 2020-2022 yang dapat diakses *full*.

HASIL

Hasil dari penelitian ini memuat 2 buah jurnal penelitian *cross sectional* dan 3 buah jurnal penelitian kuantitatif

Tahun Terbit	Judul	Metode	Penulis	Hasil	Kesimpulan
2021	Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dan Masa Pandemi	Cross Sectional	Hendsun, Yohanes Firmansyah, Andi Eka Putra, Hendry Agustian, Heiddy Chandra Sunmam pouw	Berdasarkan dari penelitian yang mengikutsertakan 197 responden dengan penilaian aktivitas fisik menggunakan metode perhitungan dari Metabolic Equivalent for Task (MET) mendapatkan hasil kalsifikasi aktivitas adalah 168 (85.3%) tergolong aktivitas fisik ringan dan 29 (14.7%) tergolong aktivitas fisik sedang, dan tidak ada yang tergolong aktivitas fisik berat (8).	Aktivitas fisik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi covid-19 sangat rendah. Hasil penelitian yang mendapatkan bahwa mahasiswa paling banyak melakukan aktivitas fisik ringan dan tidak ada mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik berat (8).
2021	Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT Saat	Kuantitatif	Lestari E Liando, Marsella D. Amisi, Yulianty Sanggelorang	Penelitian dengan responden sebanyak 113 orang dengan pengambilan data menggunakan International Physical Activity Questionare (IPAQ) mendapatkan hasil kebanyakan mahasiswa memiliki	Gambaran aktivitas fisik mahasiswa saat masa pandemi covid 19 disimpulkan bahwa berdasarkan kuesioner paling banyak

	Pembatasan Social Masa Pandemi Covid-19			tingkat aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 54 orang (47.8%), aktivitas fisik ringan 33 orang (29.2%) dan paling sedikit dengan aktivitas fisik berat yaitu 26 (23.0%). Dari hasil recall 2x24 jam dengan mengikutkan 96 responden didapatkan hasil yaitu Sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 82 orang (85.4%) dan Sebagian kecil dengan tingkat aktivitas fisik berat yaitu 3 orang (3.1%). Berdasarkan hasil recall 2x24 jam, didapati bahwa untuk aktivitas fisik ringan kegiatan yang dilakukan yaitu tidur, duduk santai, main HP/gadget dan mengikuti seminar online. Sementara untuk kegiatan yang tergolong aktivitas sedang yaitu makan, mandi/berpakaian, mencuci baju, mencuci piring, mengepel, memasak dan berjalan kaki. Kegiatan yang tergolong dalam aktivitas berat yaitu bersepeda, olahraga, berkebun (9).	mahasiswa melakukan aktivitas fisik ringansedangnke mudian aktivitas fisik ringan, dan paling sedikit mahasiswa melakukan aktivitas fisik berat (9).
2021	Gambaran Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sebelum Dan Saat Study from Home Di masa	Kuantitatif	Vera Kasmira, Aqila Permata Dewi, Adhila Fayasari	Dalam penelitian ini didapatkan hasil yaitu adanya penurunan aktivitas fisik dan peningkatan aktivitas pasif saat study from home (daring) dilihat dari durasi olahraga saat daring	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi penurunan aktivitas fisik pada mahasiswa saat diberlakukanya

	pandemi covid-19			mengalami penurunan yaitu sebanyak 57.7% responden tidak melakukan olahraga dari sebelum daring hanya 15.1%. Tingkat aktivitas fisik berdasarkan hasil perhitungan dengan metode PAL didapatkan tingkat aktivitas fisik ringan pada responden sebelum daring sebesar 46.6%, sedangkan saat daring mengalami kenaikan menjadi 75.3%. Kegiatan olahraga responden yang paling banyak dilakukan saat daring yaitu bersepeda dan jogging (10).	pembelajaran daring (10).
2021	Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi ilmu Kesehatan masyarakat universitas negeri manado saat masa pandemi covid-19	Kuantitatif	Lieke Wungow, Marnex Berhimpone, Agustevine Telew	Dalam penelitian ini distribusi tingkat aktivitas fisik berdasarkan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) memiliki tingkat aktivitas fisik “ringan” yaitu sebanyak 43 orang (48%) dimana para responden memiliki ilai total MET menit/minggu kurang dari 600, sedangkan 35 orang (39%) responden memiliki aktivitas fisik “sedang” dimana nilai total 600-2999 MET menit/minggu, dan 12 orang responden lainnya (13%) responden berada pada kategori aktivitas fisik “berat” yang dimana memiliki nilai \geq (11).	Tingkat aktivitas fisik mahasiswa saat pandemi covid-19 lebih banyak pada tingkat aktivitas fisik ringan, kemudian aktivitas fisik sedang dan paling kecil berada pada tingkat aktivitas fisik berat (11).
2021					

<p>Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Ii Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19</p>	<p>Cross Sectional</p>	<p>David steve, Marsella D. Amisi, Maureen I. Punduh</p>	<p>Pada penelitian ini gambaran aktivitas fisik menurut kategori berdasarkan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dengan 120 responden menunjukkan, mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 56 orang (46,7%), aktivitas fisik ringan 52 orang (43.3%) dan aktivitas fisik berat 12 orang (10.0%). yaitu 26 (23.0%). Dari hasil recall 2x24 jam dengan mengikutkan 100 responden didapatkan hasil yaitu mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 96 orang (96.0%). Untuk kegiatan yang tergolong aktivitas fisik ringan yaitu tidur, beribadah, duduk santai, mengobrol, bermain HP/Komputer/Laptop, nonton TV, membaca. Untuk aktivitas sedang makan, minum, mandi /berpakaian, menyapu lantai, mengepel lantai, mencuci piring, mencuci pakaian, memasak, melakukan pekerjaan rumah tangga dan berjalan kaki. Untuk aktivitas berat yaitu berkebun, bersepeda, senam aerobic dan jogging (12).</p>	<p>Pada penelitian ini gambaran aktivitas fisik menurut kategori berdasarkan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dengan 120 responden menunjukkan, mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 56 orang (46,7%), aktivitas fisik ringan 52 orang (43.3%) dan aktivitas fisik berat 12 orang (10.0%). yaitu 26 (23.0%). Dari hasil recall 2x24 jam dengan mengikutkan 100 responden didapatkan hasil yaitu mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 96 orang (96.0%). Untuk kegiatan yang tergolong aktivitas fisik ringan yaitu tidur, beribadah, duduk santai, mengobrol, bermain HP/Komputer/Laptop, nonton TV, membaca. Untuk aktivitas sedang makan, minum, mandi/berpakaian, menyapu lantai, mengepel lantai, mencuci piring, mencuci</p>
--	----------------------------	--	--	--

pakaian,
memasak,
melakukan
pekerjaan rumah
tangga dan
berjalan kaki.
Untuk aktivitas
berat yaitu
berkebun,
bersepeda,
senam aerobic
dan jogging (12).

PEMBAHASAN

Berdasarkan 5 jurnal yang diteliti didapatkan bahwa ada pengaruh pandemi covid-19 terhadap aktivitas fisik mahasiswa. Dari 5 jurnal terdapat 2 jurnal yang mendapatkan hasil bahwa mahasiswa lebih banyak melakukan aktivitas fisik pada tingkat aktivitas fisik sedang, dan 2 jurnal mendapatkan hasil bahwa mahasiswa lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan. Sedangkan 1 jurnal mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh dan perubahan aktivitas fisik selama daring pada masa pandemi covid-19.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Hendsun dkk (2021) dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dan Masa Pandemi Covid-19” memiliki jumlah responden sebesar 197 orang. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai aktivitas fisik mahasiswa selama masa pandemi covid-19. Variabel penelitian ini berupa sebaran data dasar yang terdiri dari demografi, tempat tinggal, riwayat COVID-19, pengobatan, serta pengukuran aktivitas fisik menggunakan metode Metabolic Equivalent for Task (MET). Untuk hasil yang didapatkan yaitu klasifikasi aktivitas fisik mahasiswa adalah 168 (85.3%) tergolong aktivitas fisik ringan, 29 (14.7%) tergolong aktivitas fisik sedang, serta tidak terdapat aktivitas fisik berat. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu aktivitas fisik mahasiswa selama masa pandemi covid-19 masih sangat rendah. Kelebihan dari jurnal ini yaitu menampilkan beberapa penelitian serupa yang berkaitan dengan penelitian ini sehingga bisa dijadikan bahan perbandingan. Untuk kekurangan dari penelitian ini yaitu tidak mengklasifikasikan secara rinci mengenai aktivitas fisik mahasiswa (8).

Jurnal kedua dengan judul penelitian “Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT Saat Pembatasan Social Masa Pandemi Covid-19” yang dilakukan Lestari dkk (2021). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian survey deskriptif dengan 113 responden. Pengambilan data dilakukan secara *online* yang memuat *International Physical Activity Questionnaire/IPAQ (Short Last 7 Days)*. Hasil dari penelitian ini yaitu kebanyakan responden yang diteliti memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan paling sedikit responden dengan tingkat aktivitas fisik berat. Berdasarkan hasil recall 2x24 jam, didapati bahwa untuk aktivitas fisik ringan kegiatan yang dilakukan yaitu tidur, duduk santai, main HP/*gadget* dan

mengikuti seminar *online*. Sementara untuk kegiatan yang tergolong aktivitas sedang yaitu makan, mandi/berpakaian, mencuci baju, mencuci piring, mengepel, memasak dan berjalan kaki. Kegiatan yang tergolong dalam aktivitas berat yaitu bersepeda, olahraga, berkebun. Kelebihan dari penelitian ini yaitu mendistribusikan responden berdasarkan beberapa kategori yaitu berdasarkan gambaran aktivitas fisik dengan IPAQ, berdasarkan gambaran aktivitas fisik menurut usia dan jenis kelamin, berdasarkan gambaran aktivitas fisik menurut durasi (menit) berdasarkan IPAQ serta menampilkan hasil analisa tambahan berdasarkan gambaran aktivitas fisik mahasiswa berdasarkan *Recall* 2x24 jam. Kelebihan lainnya yaitu jurnal ini membahas mengenai manfaat dari aktivitas fisik dan mencantumkan jenis-jenis kegiatan yang dilakukan responden pada tiap tingkatan aktivitas fisik. Kekurangan penelitian ini yaitu menggunakan beberapa referensi yang sudah lebih dari 5 tahun terakhir dihitung dari tahun penerbitan jurnal tersebut (9).

Jurnal ketiga dilakukan oleh Vera dkk (2021) dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Sebelum dan Saat *Study from Home* Di masa pandemi covid-19” dengan 73 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian ini yaitu durasi olahraga saat SFH mengalami penurunan, yaitu sebanyak 57.7% responden tidak melakukan olahraga dari sebelumnya hanya 15.1%. Untuk hasil perhitungan kategori aktivitas fisik menggunakan metode PAL yaitu tingkat aktivitas fisik ringan sebelum SFH sebesar 46.6% sedangkan saat SFH mengalami kenaikan menjadi 73.3%. Kegiatan olahraga responden yang paling banyak dilakukan saat daring yaitu bersepeda dan jogging. Kesimpulan penelitian ini yaitu adanya penurunan aktivitas fisik pada mahasiswa saat SFH yang disebabkan karena kebijakan dari pemerintah yang mengharuskan mahasiswa untuk belajar dari rumah dan membatasi aktivitas fisik di luar rumah. Pada jurnal ini banyak membahas mengenai olahraga dan mencantumkan beberapa jenis olahraga yang bisa dilakukan dirumah saat pandemic covid-19. Kekurangan jurnal ini yaitu tidak mencantumkan penelitian yang serupa sehingga tidak terdapat bahan perbandingan (10).

Jurnal keempat dengan judul “Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi ilmu Kesehatan masyarakat universitas negeri manado saat masa pandemi covid-19” dilakukan oleh Lieke dkk. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian survey deskriptif. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 90 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Hasil penelitian ini yaitu responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 43 orang (48%) dimana para responden memiliki nilai total MET-menit/minggu kurang dari 600, sedangkan 35 orang (39%) responden memiliki aktivitas fisik “sedang” dimana nilai total 600-2999 MET-menit/minggu, dan 12 orang responden lainnya (13%) responden berada pada kategori aktivitas fisik “berat” yang dimana memiliki nilai ≥ 3000 MET-menit/minggu. Pada jurnal ini mencantumkan penelitian serupa yang memiliki hasil bahwa terdapat penurunan aktivitas fisik pada saat pandemi covid-19. Dapat dilihat bahwa pandemi menimbulkan perilaku pasif masyarakat. dengan memanfaatkan waktu luangnya untuk hidup santai di rumah sehingga dampaknya terjadi penurunan aktivitas fisik yang dilakukan (11).

Jurnal kelima oleh David dkk, dengan judul penelitian “Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19” menggunakan metode desain penelitian survey deskriptif. Sampel penelitian ini yaitu sebanyak 120 orang dengan mengisi kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan yang bersedia mengisi kuesioner recall 2x24 jam yaitu sebanyak 100 mahasiswa. Untuk hasil yang didapatkan yaitu gambaran aktivitas fisik berdasarkan IPAQ menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 56 orang (46.7%), aktivitas fisik ringan 52 orang (43.3%) dan paling sedikit aktivitas fisik berat yaitu 12 orang (10.0%). Untuk kegiatan yang tergolong aktivitas fisik ringan yaitu tidur, beribadah, duduk santai, mengobrol, bermain HP/Komputer/Laptop, nonton TV, membaca. Untuk aktivitas sedang makan, minum, mandi/berpakaian, menyapu lantai, mengepel lantai, mencuci piring, mencuci pakaian, memasak, melakukan pekerjaan rumah tangga dan berjalan kaki. Untuk aktivitas berat yaitu berkebun, bersepeda, senam *aerobic* dan jogging. Kelebihan dari penelitian ini yaitu mendistribusikan responden berdasarkan beberapa kategori yaitu berdasarkan gambaran aktivitas fisik dengan IPAQ, berdasarkan gambaran aktivitas fisik menurut usia dan jenis kelamin, berdasarkan gambaran aktivitas fisik menurut durasi (menit) berdasarkan IPAQ serta menampilkan hasil analisa tambahan berdasarkan gambaran aktivitas fisik mahasiswa berdasarkan Recall 2x24 jam (12).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu: Tingkat aktivitas fisik pada saat pandemi Covid-19 didominasi pada tingkat aktivitas fisik ringan dan sedang. Mahasiswa paling sedikit melakukan aktivitas fisik berat. Terdapat pengaruh pembelajaran daring terhadap aktivitas fisik mahasiswa yaitu terjadi penurunan aktivitas fisik. Terdapat pengaruh pembelajaran daring terhadap aktivitas fisik mahasiswa yaitu terjadi penurunan aktivitas fisik. Memberikan edukasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

1. Stockwell S, Trott M, Tully M, Shin J, Barnett Y, Butler L, et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2021;7(1):1–8.
2. Aryzki A dan S. Pengaruh Brief Counseling Farmasis Terhadap Rawat Jalan Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD. *J Ilm Manuntung.* 2019;5(1):30–7.
3. Irwan, Ahmad F, Bialangi S. Hubungan Riwayat Keluarga dan Perilaku Sedentari terhadap Kejadian Diabetes Mellitus. *Jambura J Heal Sci Res [Internet].* 2021;3(1):103–14. Available from: <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/7075/2537>.
4. Diani YH. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. 2015;2(2):1–10.

5. Riskawati YK, Prabowo ED, Rasyid H Al. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *Maj Kesehat Fak Kedokt Univ Brawijaya*. 2018;5(1):26–32.
6. Kuldeep D, Khan S, Tiwari R, Sircar S, Bhat S, Malik YS, et al. Coronavirus Disease 2019–COVID-19. *Clin Microbiol Rev*. 2020;33(4):1–48.
7. Nurhadi JZL, Fatahillah. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *J Heal Sains*. 2020;1(5):294–9.
8. Hendsun, Yohanes Firmansyah, Andi Eka Putra, Hendry Agustian HCS. Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dan Masa Pandemi Covid-19. *J Med Utama*. 2022;03(02):402–6.
9. Liando LE, Amisi MD, Sanggelorang Y. Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid -19 P. 2021;10(1):118–28.
10. Kasmira V, Dewi AP, Fayasari A. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sebelum Dab Saat SFH (Study From Home) Di Masa Pandemi COVID-19. *J Gizi dan Kuliner*. 2021;2(2):1–15.
11. Wungow L, Berhimpong M, Telew A, Program), Ilmu S, Masyarakat K. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid19. *J Kesehat Masy UNIMA*. 2021;02(03):22–7.
12. Steve D, Amiri M, Punuh M. Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester I Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*. 2021;10(1):95–104.