

ABSTRAK

Latar belakang: Adanya pembatasan aktivitas di luar ruangan selama pandemi COVID-19 memengaruhi perubahan perilaku sehari-hari, khususnya penerapan aktivitas fisik pada mahasiswa. Tingkat pengetahuan dan motivasi menjadi faktor yang dimungkinkan dapat memengaruhi perilaku sehat terkait dengan aktivitas fisik pada masa transisi pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dan motivasi serta faktor determinan lain seperti usia, jenis kelamin dan semester dengan perilaku sehat terkait dengan aktivitas fisik mahasiswa.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*. Pengambilan sampel penelitian menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Studi analitik dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *Google form* kepada 203 mahasiswa aktif Program Studi Magister IKM FK-KMK UGM angkatan 2020-2022. Berdasarkan perhitungan sampel dengan menggunakan Openepi.com, sampel minimum yang diperoleh sebanyak 134 mahasiswa (95% CI). Jumlah sampel yang didapat dilakukan tambahan 10% dari jumlah sampel minimum, yaitu menjadi 148 mahasiswa sebagai sampel penelitian guna mereduksi kesalahan *sampling* dan potensi kehilangan data dan/atau responden.

Hasil: Mayoritas mahasiswa memiliki perilaku sehat terkait dengan aktivitas fisik yang kurang baik. Mahasiswa laki-laki memiliki peluang 1,81 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan dalam menerapkan perilaku sehat terkait dengan aktivitas fisik (PR 1,81; 95%CI 1,05-3,13). Setelah dilakukan *adjusted*, motivasi merupakan variabel yang paling memengaruhi perilaku sehat terkait dengan aktivitas fisik mahasiswa (PR 2,3; aPR 1,1; 95%CI 0,28-1,85, *p-value* 0,009). Mahasiswa dengan motivasi baik memiliki peluang 1,1 kali lebih tinggi dalam menerapkan perilaku sehat terkait dengan aktivitas fisik. Sementara variabel pengetahuan (*p-value* 0,780>0,05), usia (*p-value* 0,132>0,05), dan semester (*p-value* 0,576>0,05) tidak memiliki hubungan dengan perilaku sehat terkait dengan aktivitas fisik mahasiswa.

Kesimpulan: Motivasi merupakan faktor determinan yang paling memengaruhi penerapan perilaku sehat terkait dengan aktivitas fisik mahasiswa. Perlu optimalisasi kampanye berbasis digital dan menginisiasi program berbasis kompetisi untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menerapkan perilaku sehat terkait dengan aktivitas fisik.

Kata kunci: pengetahuan, motivasi, perilaku sehat, aktivitas fisik, transisi pandemi COVID-19

ABSTRACT

Background: The restrictions on outdoor activities during the COVID-19 pandemic influenced changes in daily behavior, especially the implementation of physical activity among students. The level of knowledge and motivation are factors that may influence healthy behavior related to physical activity during the transition period of the COVID-19 pandemic. This research aimed to analyze the relationship between levels of knowledge and motivation as well as other determinant factors such as age, gender and semester with healthy behavior related to student physical activity.

Method: This research used a quantitative design with a cross-sectional design. The research sample was taken using non-probability sampling with purposive sampling technique. The analytical study was carried out by distributing questionnaires via Google form to 203 active students of the 2020-2022 FK-KMK UGM Masters Study Program. Based on openepi.com calculations, the minimum sample is 134 students (95% CI). The sample quantity was increased by 10% of the minimum sample to 148 students in order to reduce error sampling and loss of data and/or respondents potential.

Results: The majority of students' have less well of healthy behavior related to physical activity. Male students had 1.81 times higher odds than female students of implementing healthy behavior related to physical activity (PR 1.81; 95%CI 1.05-3.13). After adjustment, motivation was the variable that most influenced healthy behavior related to student's physical activity (PR 2.3; aPR 1.1; 95%CI 0,28-1,85, p-value 0.008). Students with good motivation had a 1.1 times higher chance of implementing healthy behavior related to physical activity. Meanwhile, the variables of knowledge (p-value 0.780>0.05), age (p-value 0.132>0.05), and semester (p-value 0.576>0.05) had no relationship with healthy behavior related to student's physical activity.

Conclusion: Motivation was the determinant factor that most influenced the implementation of healthy behavior related to student physical activity. It is necessary to optimize digital-based campaigns and initiate competition-based programs to increase student motivation in implementing healthy behavior related to physical activity.

Keywords: knowledge, motivation, healthy behaviour, physical activity, the COVID-19 pandemic transition