

PENGARUH *PHYSICAL ACTIVITY CHALLENGES* TERHADAP PERILAKU SEDENTER MAHASISWA UNIVERSITAS GADJAH MADA DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19

Anggun Veyria¹, Rakhmat Ari Wibowo², Rahmaningsih Mara Sabirin³, Rachmadya
Nur Hidayah⁴

¹Program Studi Kedokteran Reguler, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

²Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

³Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

⁴Departemen Pendidikan Kedokteran dan Bioetika, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

ABSTRAK

Latar Belakang: Pemerintah telah memberlakukan langkah-langkah untuk membatasi penyebaran COVID-19 dengan berbagai strategi, salah satunya dengan anjuran untuk tetap di rumah saja. Namun demikian, hal ini menyebabkan peningkatan perilaku sedenter masyarakat, termasuk populasi mahasiswa. Peningkatan perilaku sedenter ini tentunya dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular di kemudian hari. Untuk mencegah hal tersebut, berbagai penelitian telah dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik. Hasil penelitian-penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa efek dari intervensi yang didesain untuk peningkatan aktivitas fisik memiliki hasil yang beragam terhadap perilaku sedenter. Namun, hingga saat ini belum ada penelitian yang memberikan intervensi aktivitas fisik yang mengakomodasi aktivitas fisik dengan durasi pendek yang bisa dilakukan untuk menyela waktu sedenter yang dilakukan oleh mahasiswa. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *physical activity challenges* terhadap perilaku sedenter mahasiswa menggunakan kuesioner I-PASS.

Metode penelitian: *Quasi experimental one group pre-test dan post-test design* dengan pemberian kuesioner I-PASS sebelum dan setelah intervensi. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*.

Hasil: Intervensi berupa *physical activity challenges* memberikan hasil signifikan pada kelompok sedenter rendah ($p = 0.025$). Sedangkan pada kategori kelompok sedenter tinggi tidak berpengaruh secara signifikan ($p = 0.314$). Kenaikan perubahan perilaku sedenter kelompok rendah terhadap intervensi yang diberikan ditunjukkan dengan nilai median motivasi pada kelompok motivasi rendah sebesar 47.85 menit/hari

Kesimpulan: Intervensi berupa *physical activity challenges* hanya bisa mencegah progresif sedenter dari kelompok sedenter tinggi tapi belum cukup kuat untuk menurunkan perilaku sedenter dari kelompok rendah.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Perilaku Sedenter, COVID-19.

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY CHALLENGES ON SEDENTARY BEHAVIOR OF GADJAH MADA UNIVERSITY STUDENTS IN THE NEW NORMAL ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC

Anggun Veyria¹, Rakhmat Ari Wibowo², Rahmaningsih Mara Sabirin³, Rachmadya Nur Hidayah⁴

¹Program Studi Kedokteran Reguler, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

²Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

³Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

⁴Departemen Pendidikan Kedokteran dan Bioetika, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

Background: The government has implemented measures to limit the spread of COVID-19 with various strategies, one of which is the recommendation to stay at home. However, this has led to an increase in the sedentary behavior of society, including the student population. This increase in sedentary behavior can certainly increase the risk of various non-communicable diseases occurring in the future. To prevent this, various studies have been carried out to increase physical activity. The results of previous studies indicate that the effects of interventions designed to increase physical activity have mixed results on sedentary behavior. However, until now there has been no research that provides physical activity interventions that accommodate short duration physical activities that can be done to interrupt sedentary time carried out by students. Objective: To determine the effect of physical activity challenges on students' sedentary behavior using the I-PASS questionnaire.

Objective: To determine the effect of physical activity challenges on students' sedentary behavior using the I-PASS questionnaire.

Research Method: Quasi experimental one group pre-test and post-test design by administering the I-PASS questionnaire before and after the intervention. The sampling technique used was convenience sampling.

Results: Intervention in the form of physical activity challenges provided significant results in the low sedentary group ($p = 0.025$). Meanwhile, the high sedentary group did not have a significant effect ($p = 0.314$). The increase in changes in sedentary behavior in the low group towards the intervention provided is shown by the median motivation value in the low motivation group of 47.85.

Conclusion: Intervention in the form of physical activity challenges can only prevent progressive sedentary behavior in the high sedentary group but is not strong enough to reduce sedentary behavior in the low sedentary group.

Keywords: Physical Activity, Sedentary Behavior, COVID-19.