

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FK UNTAR ANGGKATAN 2022/2023

Izzra Fahmi Agoes^{1*}, Zita Atzmardina²

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta¹
Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta²

*Corresponding Author : izzra.405210227@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa, serta dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Tujuan penelitian ini ialah mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi akademik di kalangan mahasiswa. Penelitian dilakukan terhadap 234 Mahasiswa FK Untar Angkatan 2022 dan 2023, dengan mengumpulkan data tentang tingkat aktivitas fisik, seperti jenis dan durasi aktivitas yang dilakukan, serta pencapaian akademik tiap mahasiswa dalam bentuk nilai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif). Penelitian dilaksanakan secara analitik observasional dengan desain potong lintang (*cross sectional*). Hasil analisis data menunjukkan prestasi akademik siswa dan tingkat aktivitas fisik tidak berkorelasi secara signifikan dengan nilai $p < 0,402$ dan ditemukan bahwa orang yang beraktivitas fisik 1,186 kali mempunyai prestasi akademik lebih baik. IPK siswa yang lebih banyak melakukan aktivitas fisik tidak selalu lebih tinggi dibandingkan siswa yang lebih sedikit melakukan aktivitas fisik. Pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam rutinitas harian mahasiswa ditekankan sebagai bagian dari strategi pendidikan holistik untuk meningkatkan tidak hanya kinerja akademik mereka, tetapi juga kesehatan mereka. Hal ini dapat membantu banyak hal positif dalam mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa.

Kata kunci : aktifitas fisik, IPK, prestasi akademik

ABSTRACT

Physical activity is an important factor in the health and well-being of students and can influence their academic performance. This study aimed to explore the relationship between physical activity and academic achievement among students. The research was conducted on 234 students from the Faculty of Medicine at Untar (Tarumanagara University), cohorts 2022 and 2023, gathering data on the level of physical activity, including types and durations of activities, as well as each student's academic achievement in the form of GPA (Grade Point Average). The study employed an analytical observational approach with a cross-sectional design. Data analysis results indicated no significant relationship between the level of physical activity and students' academic performance, with a p-value of < 0.402 . It was found that individuals who engaged in physical activity had better academic performance 1,186 times. Students involved in more intense physical activities did not necessarily have higher GPAs compared to less physically active peers. The importance of integrating physical activity into students' daily routines is emphasized as part of a holistic education strategy to enhance not only their academic performance but also their overall health. This approach can contribute positively to promoting a healthy lifestyle among students.

Keywords : physical activity, academic performance, GPA

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik ialah setiap jenis gerakan yang melibatkan berbagai otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi, seperti berjalan, bersepeda, atau bermain aktif, dan diyakini dapat mengurangi risiko berbagai penyakit akut seperti stroke, penyakit jantung, beberapa jenis kanker, serta diabetes. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam membuat kualitas hidup dan kesehatan mental seseorang meningkat (*World Health Organization*. 2022).

Berpartisipasi dalam aktivitas fisik tidak hanya memiliki manfaat bagi kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental, termasuk prestasi akademik serta kemampuan kognitif pada remaja serta anak-anak. Pada orang dewasa dan lansia, aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kematian secara keseluruhan, serta risiko terkena hipertensi, penyakit jantung, diabetes tipe 2, serta kanker. Selain itu, aktivitas fisik bisa memperbaiki kesehatan mental dengan membuat gejala depresi dan kecemasan berkurang, serta membuat kualitas tidur meningkat (*Centers for Disease Control and Prevention*. 2010).

Namun, meskipun manfaatnya yang positif, tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik di berbagai negara masih terbilang rendah. Banyak orang dewasa, termasuk di Indonesia, belum memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh WHO. Pandemi COVID-19 dan faktor lainnya juga berkontribusi signifikan terhadap penurunan aktivitas fisik masyarakat (*Global status report on physical activity*. 2022).

Oleh karena itu, pada penelitian ini, peneliti akan mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan dalam memotivasi masyarakat, khususnya kaum muda, untuk meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik demi kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan. Tujuan penelitian ini ialah mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi akademik di kalangan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini ialah penelitian analitik observasional dengan rumus potong melintang (*cross sectional*), dimana subjek penelitian ini sendiri merupakan Mahasiswa FK Untar Angkatan 2022 dan 2023. Sebelum dilakukan pengambilan data, penelitian ini telah diizinkan serta disetujui oleh Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara pada tanggal 12 Januari 2024. Pengambilan *sample* digunakan lewat kuesioner yang disebar melalui Google Form dan didapatkan sekitar 234 responden. Dari seluruh responden yang mengisi, terdapat 149 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah Responden (%)	Mean	Median (min:max)
Usia		19,14	19 (15:22)
15	1 (0,6%)		
18	26 (17,4%)		
19	80 (53,6%)		
20	35 (23,4%)		
21	5 (3,3%)		
22	2 (1,3%)		
Angkatan			
2022	108 (72,4%)		
2023	41 (27,5%)		
Tingkatan Aktifitas Fisik			
Low	92 (61,7%)		
Moderate-High	57 (38,3%)		
Prestasi Akademik			
Baik	60 (40,3%)		
Kurang	89 (59,7%)		

Berdasarkan tabel tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwa responden di penelitian ini, yakni Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara terbagi menjadi 2

angkatan, yakni angkatan 2022 dan 2023 dengan mayoritas responden merupakan angkatan 2022 sebanyak 108 orang (72,4%) dengan usia 19 tahun (53,6%). Selain itu, mayoritas responden memiliki tingkatan aktifitas fisik yang rendah, yakni sebanyak 92 responden (61,7%). Terakhir, dari tabel di atas juga didapatkan mayoritas responden, sebanyak 89 responden (59,7%) memiliki prestasi akademik yang kurang baik.

Tabel 2. Hubungan Aktifitas Fisik terhadap Prestasi Akademik

Aktivitas Fisik	Prestasi Akademik		Total N(%)	<i>p-value</i>	PRR
	BAIK N(%)	KURANG N(%)			
MODERATE- HIGH	25 (43,9%)	32 (56,1%)	57 (38,3%)	0,402	1,186
LOW	34 (37%)	58 (63%)	92 (61,7%)		
Jumlah	59 (39,6%)	90 (60,4%)	149 (100%)		

Tergambar oleh tabel tersebut bahwa jumlah responden yang melakukan aktifitas fisik tingkat sedang-berat dengan prestasi akademik yang baik sebesar 25 responden (43,9%) serta responden yang tidak melakukan aktifitas fisik atau aktifitas fisiknya rendah terdapat sebesar 34 responden (37%). Untuk responden yang melakukan aktifitas fisik tingkat sedang-berat dengan prestasi akademik yang kurang sebesar 32 responden (56,1%), sedangkan responden yang tidak beraktifitas fisik atau aktivitas fisiknya rendah terdapat sebesar 58 responden (63%). Berdasarkan tabel di atas, ditemukan nilai *p-value* sebesar 0,402 ($p < 0,05$), yang artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktifitas fisik terhadap prestasi akademik. Selain itu, ditemukan bahwa orang yang tidak melakukan aktifitas fisik memiliki prestasi akademik lebih baik 0,843 kali lebih tinggi.

PEMBAHASAN

Pengambilan sampel dilakukan pada 1 Februari 2024 – 2 Februari 2024 di Gedung J Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan didapatkan 149 responden yang sudah sesuai dengan kriteria inklusi. Responden yang paling dominan dalam kuesioner ini berasal dari angkatan 2022. Berdasarkan data yang didapat juga ditemukan responden yang mempunyai tingkat aktivitas fisik yang rendah lebih banyak dibanding orang yang memiliki tingkatan aktivitas yang sedang-berat. Hal tersebut sependapat dengan hasil penelitian Feri Setiabudi (2023), yang menjelaskan bahwa prevalensi aktivitas fisik kurang sekali sebesar 1,60% dan kurang 43,20%, sedangkan orang dengan aktivitas fisik sedang hanya sebesar 43,20%, baik 0,80%, dan baik sekali 0% (Setiabudi, Feri. 2023).

Prestasi akademik pada penelitian ini diukur menggunakan IPK, dimana dikatakan bahwa IPK merupakan alat ukur yang paling baik (Dr. Nimmi Agarwal, S. K. D. M. A.2021). Pada penelitian ini, standar IPK minimal untuk dikatakan baik ialah lebih dari sama dengan 3,5 Didapatkan bahwa responden dengan prestasi akademik yang kurang cenderung lebih dominan. Hal ini sejalan dengan penemuan Cahyo Suwandar (2021), yang menunjukkan bahwa responden dengan prestasi akademik yang baik hanya 2 orang (5,7%) dan yang memiliki prestasi akademik sangat baik tidak ada (0%) (Taufik Hidayat. 2021).

Peneliti berpendapat bahwa hal tersebut terjadi karena perbedaan faktor – faktor penunjang setiap individu untuk mencapai prestasi akademik yang maksimal. Berbagai elemen, termasuk psikologis, sosial, lingkungan, ekonomi, dan pribadi, berdampak pada kinerja akademik setiap orang (Dr. Nimmi Agarwal, S. K. D. M. A. (2021). Hal tersebut tentunya sependapat dengan hasil penelitian Carlos Martin Ardila (2021), dimana faktor personal seperti jenis kelamin dan gaya belajar berpengaruh terhadap prestasi akademik. Di

penelitian ini karena p-value kurang dari 0,402 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang berarti antara keberhasilan akademik dengan aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan Cahyo Suwandaru (2021), dimana nilai *p-value* sebesar 0,730 yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap prestasi akademik (Ardila, C. M., & Gómez-Restrepo, Á. M. 2021).

Selain itu, ditemukan juga bahwa orang yang beraktivitas fisik mempunyai prestasi akademik yang baik 1,186 kali lebih tinggi. Sebuah aktifitas fisik dapat dirasakan manfaatnya ketika hal tersebut dilakukan dengan konsistensi dan waktu yang cukup lama (Barbosa A, Whiting S, Simmonds P, Scotini Moreno R, Mendes R, Breda J. 2020)

KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat dikatakan bahwa mayoritas responden merupakan angkatan 2022 sebanyak 108 orang (72,4%) dengan usia rata – rata 19 tahun sebanyak 80 orang (53,6%). Prevalensi aktivitas fisik secara mayoritas diisi responden dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah sebanyak 92 orang (61,7%). Prestasi akademik mayoritas responden sebanyak 89 orang (59,7%) adalah kurang baik. Tidak ada hubungan yang terlihat antara prestasi akademik dan aktivitas fisik dalam penelitian ini. Peneliti berpendapat bahwa hal ini dikarenakan prestasi akademik tidak bisa ditentukan hanya lewat satu faktor, tetapi ada beberapa faktor lainnya seperti faktor personal, psikologis, lingkungan, ekonomi, serta sosial. Setiap faktor yang ada saling berkesinambungan dalam menciptakan prestasi akademik yang baik pada seorang individu. Selanjutnya, disarankan untuk sampel penelitian agar mengimplementasikan faktor – faktor penunjang untuk mendapatkan prestasi akademik yang baik tanpa mengesampingkan aktivitas fisik, dikarenakan aktivitas fisik mempunyai banyak sekali manfaat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan kali ini, peneliti hendak mengucapkan ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Ketua Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Tarumanagara, Dosen Pembimbing dan Penasihat Akademik, serta orang tua dan kawan-kawan yang ikut serta memberi bantuan dalam mewujudkan penelitian ini dari awal hingga akhir, baik bantuan dalam bentuk moral, finansial, maupun lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardila, C. M., & Gómez-Restrepo, Á. M. (2021). Relationship between physical activity, academic achievement, gender, and learning styles in students of a Latin American Dental School: A cross-sectional study. *Journal of education and health promotion*, 10, 149. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_646_20
- Barbosa A, Whiting S, Simmonds P, Scotini Moreno R, Mendes R, Breda J. Physical Activity and Academic Achievement: An Umbrella Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(16):5972. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>
- Centers for Disease Control and Prevention. The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services; 2010.
- Dr. Nimmi Agarwal, S. K. D. M. A. (2021). Defining And Measuring Academic Performance of Hei Students-A Critical Review. *Turkish Journal of Computer and Mathematics*

Education (TURCOMAT), 12(6), 3091–3105.

<https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i6.6952>

Fernandez, J. (2024) *What is a good GPA for medical school?*, *American University of Antigua*. Available at: <https://www.auamed.org/blog/medical-school/what-is-a-good-gpa-for-medical>

school/#:~:text=Generally%2C%20a%20GPA%20of%203.5,school's%2075th%20or%2080th%20percentile). (Accessed: 19 June 2024).

Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Physical activity [Internet]. World Health Organization; 2022 [cited 2023 Dec 21]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Setiabudi, Feri (2023) *Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar PJOK Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 5 Purbalingga*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.

Suwandaru Universitas Negeri Surabaya Taufik Hidayat Universitas Negeri Surabaya C. The Journal of Universitas Negeri Surabaya [Internet]. 2021 [cited 2023 Dec 21]. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37969>