**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN KEBUGARAN
JASMANI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS RIAU**

Muhibbut Thibri,
Tuti Restuastuti,
Miftah Azrin

muhibbutthibri@gmail.com

Abstract

Physical fitness is a fundamental element being a human. A fit and healthy body helped us to maintain focus while studying, leads to excellent understanding and ability to solve a problem. This research aimed to discover the relationship of knowledge and attitude of faculty of medicine, university of riau students to their physical fitness level. This analytic research used a cross sectional design to 86 sample of faculty of medicine, university of riau students. This research used Harvard Step Test as the method to measure the fitness level and a valid questionnaire to assess the knowledge and attitude aspects. The result is 51 students (59.3 %) had a good knowledge, 46 students (53.5%) had a negative, and 71 students (82.6 %) had a bad physical fitness. From statistical point of view found $p=1.031$ for the relation between knowledge and physical fitness $p=0.437$ for the relation between attitude and physical fitness.

Keywords: Knowledge, Attitude, Physical Fitness, Harvard Step Test

Pendahuluan

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan alat-alat tubuh dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan serta kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.¹

Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik,

umur, dan jenis kelamin. Faktor eksternal adalah faktor dari luar diantaranya gizi, merokok, istirahat, tidur, serta olahraga. Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu pengetahuan dan sikap individu tersebut terhadap kebugaran jasmani itu sendiri.^{2,3}

Pengetahuan adalah fakta dan keadaan atau kondisi yang dimengerti setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap kebugaran jasmani. Bentuk perilaku terhadap respon ini dapat bersifat pasif tanpa tindakan dan dapat bersifat aktif jika dengan tindakan. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap

terbentuknya perilaku seseorang terhadap kebugaran jasmani.⁸

Berdasarkan penelitian dari Tompson terdapat hubungan antara pengetahuan tentang kebugaran dengan frekuensi aktifitas fisik. Bahwa semakin tinggi pengetahuan tentang kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi frekuensi aktifitas fisiknya, sehingga dengan tingginya pengetahuan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran.jasmani individu tersebut.⁴

Sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus dari kebugaran jasmani. Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak terhadap kebugaran. Sehingga jika seseorang yang bersikap positif belum tentu akan berdampak pada perilaku seseorang yang positif. Tapi sebaliknya jika seseorang yang bersikap negatif akan berdampak pada perilakunya.⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Heinrich Km *et al* mendapatkan hasil bahwa orang yang memiliki kesadaran tentang kebugaran jasmani akan lebih banyak melakukan aktifitas fisik. Dari hipotesis Heinrich Km *et al*, orang yang memiliki kesadaran tentang pentingnya kebugaran jasmani akan lebih banyak melakukan aktifitas fisik dibandingkan orang yang tidak sadar akan pentingnya kebugaran.⁵

Kebugaran setiap orang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Olahraga merupakan faktor yang sangat berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Namun, sebagian orang dengan rutinitas sehari-hari yang hanya menghabiskan waktu ditempat duduk seperti kuliah maupun bekerja dan ditambah dengan aktivitas fisik yang kurang akan memungkinkan seseorang tersebut memiliki tubuh yang tidak bugar.²

Mahasiswa Fakultas Kedokteran termasuk kelompok masyarakat yang memiliki jadwal perkuliahan yang padat sehingga waktu untuk beraktivitas fisik seperti berolahraga akan berkurang. Hal ini akan berdampak terhadap kesehatan mahasiswa tersebut. Dari hasil penelitian Firman di Fakultas Kedokteran Universitas Riau tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani berdasarkan ketahanan kardiovaskuler, jenis kelamin dan aktivitas olahraga pada angkatan 2007-2010 yaitu 1,4% dalam kategori baik, 5,4% kategori cukup, 93,2% kategori kurang.⁶

Hasil penelitian Nelson menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pola aktivitas yang kurang aktif. Perubahan kebiasaan ini menjadikan mahasiswa memiliki gaya hidup yang pasif sehingga memiliki kebugaran tubuh yang rendah. Hal ini dapat mengganggu prestasi belajar dan kemampuan berfikir mahasiswa dalam menghadapi permasalahan.⁷

Mahasiswa sebagai bagian dari penerus bangsa harus mempersiapkan diri untuk membangun bangsa ini dengan kemampuannya. Oleh karena itu, kondisi tubuh yang sehat dan bugar sangat diperlukan. Kondisi tubuh yang sehat dan jasmani yang bugar merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan untuk dapat berkonsentrasi dalam belajar, sehingga diharapkan dapat menghasilkan prestasi yang baik dan kemampuan berfikir yang kritis dalam menghadapi permasalahan.^{3,7}

Berdasarkan latar belakang yang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pengetahuan dan sikap mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Riau dengan kebugaran jasmani karena kurangnya kebugaran jasmani di Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

Metode

Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian di laksanakan pada bulan Mei 2014 di ruangan laboratorium fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

Populasi dan sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Jumlah minimal sampel dalam penelitian dihitung dengan menggunakan rumus sampel sebagai berikut :⁹

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

$$n = \frac{356}{1 + 356 (0,01^2)}$$

$$n = 78,07$$

$$n = 78 \text{ (dibulatkan)}$$

Keterangan : N = Besar populasi

n = Besar sampel

d = Tingkat kepercayaan/
ketepatan yang
diinginkan (0,01)

Maka didapatkan sampel minimum sebesar 78 mahasiswa. Namun dalam penelitian ini sampel *drop out* 10% dari jumlah sampel minimum yaitu dengan jumlah sampel tambahan 9 mahasiswa. Sampel diambil secara stratified random sampling dengan cara mengelompokkan sampel berdasarkan angkatan yaitu angkatan 2011-2013.

Jumlah sampel menurut strata =

$$\frac{N_1 \times n}{N}$$

$$\begin{aligned} \text{Angkatan 2011} &= \frac{115 \times 87}{356} \\ &= 28 \text{ mahasiswa} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Angkatan 2012} &= \frac{115 \times 87}{356} \\ &= 28 \text{ mahasiswa} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Angkatan 2013} &= \frac{126 \times 87}{356} \\ &= 30 \text{ mahasiswa} \end{aligned}$$

Jadi, jumlah sampel minimal pada penelitian ini adalah 90 orang mahasiswa.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi pada penelitian ini yaitu:

- Mahasiswa yang bersedia mengikuti penelitian
- Mahasiswa minimal tidur 7 jam
- Mahasiswa tidak melakukan aktifitas fisik berat yang dapat menimbulkan kelelahan sehari sebelum pengukuran kuesioner

Kriteria eksklusi dipenelitian ini yaitu :

- Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2011-2013 yang tidak mau melakukan test fisik.
- Mahasiswa derajat kesehatannya kurang baik, dalam arti sedang mengalami suatu penyakit akut atau penyakit kronik.

Variabel Penelitian

Variabel independent (variabel bebas) : Pengetahuan dan sikap yang akan dinilai dengan menggunakan kuesioner.

Variabel dependent (variabel tergantung) : Kebugaran jasmani yang akan di nilai

dengan menggunakan test kebugaran dengan metode *Harvard Step Test*.

Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

1. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui mahasiswa tentang kebugaran jasmani. Pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner. Dengan perincian nilai sebagai berikut:¹⁰

Nilai Pengetahuan	Kategori Pengetahuan
Nilai 76-100	Baik
Nilai 56-76	Cukup
Nilai <56.	Kurang

2. Sikap adalah pendapat mahasiswa tentang kebugaran jasmani. Pengukuran sikap menggunakan kuesioner. Dengan perincian nilai sebagai berikut:¹¹

Nilai Sikap	Kategori Sikap
Hasil ukur > mean	Positif
Hasil ukur < mean.	Negatif

3. Kebugaran jasmani adalah kebugaran yang didapatkan dari pengukuran ketahanan daya jantung-paru dengan menggunakan *Harvard Step Test*. Dengan perincian nilai sebagai berikut :¹¹

Tabel 1.3 Kategori Pengukuran *Harvard Step Test* Cara Lambat²

Nilai tes <i>Harvard</i>	Kategori
>90	Baik sekali
80-90	Baik
65-79	Cukup
50-64	Kurang
<50	Kurang Sekali

Pengumpulan Data

Pengetahuan dan sikap

Cara pengumpulan data pengetahuan dan sikap dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Data dapat diperoleh langsung dari sampel penelitian melalui kuesioner dan nantinya diolah menjadi hasil penelitian.

Dalam instrumen penelitian ini, penulis menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan dan sikap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tentang kebugaran jasmani dan telah diuji validitas dan reliabilitas.

Pengukuran pengetahuan responden diperoleh melalui kuesioner dengan jumlah pertanyaan 20 item. Untuk semua pertanyaan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Jenis pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan ada dua, yakni: a) *favorable*, dengan pilihan jawaban Benar (B) dengan skor satu, dan Salah dengan skor nol, b) *unfavorable*, dengan pilihan jawaban Benar (B) dengan skor nol, dan Salah (S) dengan skor satu. Untuk menilai tingkat pengetahuan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Pengetahuan} = \frac{\text{Nilai Jumlah jawaban benar} \times 100}{\text{Total skor}}$$

Hasil dari pengukuran tingkat pengetahuan dikelompokkan menjadi 3, yaitu:

1. Baik
2. Cukup
3. Kurang

Pengukuran sikap responden diperoleh melalui kuesioner dengan menggunakan skala Likert dengan jumlah pertanyaan 20 item. Untuk semua pertanyaan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Jenis pertanyaan untuk mengukur sikap ada dua, yakni: a) *favorable*, dengan pilihan jawaban Sangat Setuju (SS) dengan skor empat, Setuju (S) dengan skor tiga, Tidak Setuju (TS) dengan skor dua, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor satu, b) *unfavorable*, dengan pilihan jawaban Sangat Setuju (SS) dengan skor satu, Setuju (S) dengan skor dua, Tidak Setuju (TS) dengan skor tiga, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor empat. Penilaian untuk sikap yakni dengan rumus:

Hasil dari pengukuran sikap dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

$$\text{Nilai Sikap} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar} \times 100}{\text{Total skor}}$$

1. Positif
2. Negatif

Kebugaran jasmani

Pengumpulan data untuk menilai tingkat kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan test kebugaran dengan metode *Harvard Step Test* yang menggunakan bangku untuk mengetes kemampuan daya tahan jantung dan paru seseorang. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan tubuh seseorang untuk menyesuaikan terhadap

beban kerja. Caranya dengan mengukur denyut nadi pemulihan setelah seseorang naik turun bangku.³

Dalam penelitian ini menggunakan *Harvard Step Test* modifikasi Hariyadi cara lambat dengan penghitungan denyut nadi 3 kali pada menit 1,2 dan 3.

Alat dan fasilitas :³

1. Bangku dengan tinggi 48 cm untuk anak laki-laki dan 43 cm untuk perempuan.
2. Stopwatch
3. Metronome
4. Stetoskop bila perlu
5. Alat tulis untuk mencatat hasil

Petugas :³

Tes dilakukan oleh petugas kesehatan dan non kesehatan yang bertindak sebagai:

1. Pemandu tes
2. Pencatat hasil

Persiapan Pengukuran kebugaran jasmani :³

1. Tidur cukup (minimal 7 jam) pada malam sebelum dilakukannya pengukuran kebugaran jasmani.
2. Tidak melakukan aktifitas fisik berat yang dapat menimbulkan kelelahan, sehari sebelum pengukuran kebugaran jasmani.
3. Makan terakhir dilakukan 2 jam sebelum pengukuran kebugaran jasmani.

Pelaksanaan :³

1. Peserta melakukan peregangan.
2. Peserta tes berdiri tegak menghadap bangku Harvard dan melakukan uji coba naik turun bangku untuk menyesuaikan irama metronome.
3. Peserta test melakukan gerakan naik turun bangku dengan irama metronome 120 kali permenit selama 5 menit.

4. Pada bunyi metronome pertama salah satu kaki naik keatas bangku, pada bunyi metronome kedua kaki yang lain naik keatas bangku sampai berdiri tegak diatas bangku, pada bunyi metronome ketiga salah satu kaki turun lagi ke lantai, pada bunyi metronom keempat kaki yang lain turun ke lantai sehingga peserta test berdiri tegak di lantai didepan bangku.
5. Bila belum mencapai waktu 5 menit peserta test sudah merasa lelah, test dihentikan dan waktu dicatat.
6. Peserta test duduk segera setelah berhenti.
7. Setelah 1 menit istirahat, denyut nadi peserta test dihitung dan dicatat pada menit pertama, kedua, dan ketiga masing-masing selama 30 detik.
8. Peserta melakukan pendinginan-peregangan.

Hasil dan penilaian :³

1. Cara lambat : jumlah denyut nadi pada menit pertama, kedua, dan ketiga setelah istirahat.

Dengan rumus :

$$\frac{\text{Waktu dalam detik} \times 100}{2 \times (\text{nadi ke 1} + \text{ke 2} + \text{ke 3})}$$

Tabel 1.4 Kriteria Test Bangku Harvard cara Lambat

Kriteria	Skor	Nilai
Baik sekali	5	>90
Baik	4	80-90
Cukup	3	65-79
Kurang	2	50-64
Kurang sekali	1	<50

Pencatatan hasil :³

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh mahasiswa dalam melakukan tes naik turun bangku dan hasil penghitungan denyut nadi pada menit 1,2 dan 3 selama 30 detik setelah

siswa melakukan tes. Sedangkan bagi peserta yang tidak mampu melaksanakan sampai 5 menit, maka norma penilaian sebagai berikut :³

Kurang dari 2	menit	nilai 25
2 - 3	menit	nilai 38
3 - 3.5	menit	nilai 48
3.6 - 4	menit	nilai 52
4.1 - 4.5	menit	nilai 55
4.6 - 4.9	menit	nilai 59

Pengolahan dan analisis data

Analisis univariat

Analisa univariat digunakan untuk menggambarkan pengetahuan dan sikap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tentang kebugaan jasmani yang ditampilkan dalam berupa tabel.

Analisis bivariat ini dilakukan dengan mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Uji hipotesis yang digunakan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan kebugaran jasmani adalah uji *kolmogorov smirnov* dan uji hipotesis yang digunakan untuk mengetahui hubungan sikap dengan kebugaran jasmani adalah uji *kolmogorov smirnov*. Signifikansi hubungan dilihat dari nilai p. Nilai p < 0,05 menunjukkan terdapat hubungan atau perbedaan yang signifikan (bermakna) antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sebaliknya jika nilai p > 0,05 berarti tidak terdapat hubungan perbedaan yang signifikan antara kedua variabel.

Hasil penelitian

Gambaran umum subjek penelitian

Populasi yang dijadikan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Jumlah subjek penelitian adalah 86 mahasiswa

yang terdiri dari 39 orang laki-laki dan 47 orang perempuan. Gambaran umum subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 1.5

Tabel 1.5 Karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	47	54,7
Laki-laki	39	45,3
Total	86	100
Olahraga		
≥ 3 x seminggu	25	29,1
< 3 x seminggu	52	60,5
Tidak pernah	9	10,5
Total	86	100

Berdasarkan jenis kelamin, frekuensi terbesar adalah perempuan 47 responden (54,7%) sedangkan frekuensi terbesar dari frekuensi melakukan olahraga adalah < 3 x seminggu yaitu 52 responden (60,5%).

Analisis univariat

Gambaran pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tentang kebugaran jasmani.

Data yang diperoleh dari kuesioner maka didapatkan pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tentang kebugaran jasmani seperti terlihat pada tabel 4.2.

Tabel 1.6 Distribusi frekuensi pengetahuan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	51	59,3
Cukup	28	32,6
Kurang	7	8,1

Dari tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa frekuensi terbesar adalah pengetahuan mahasiswa tentang kebugaran jasmani yang berkategori baik 51 responden (59,3%) sedangkan frekuensi terkecil adalah berkategori kurang 7 responden (8,1%).

Gambaran sikap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tentang kebugaran jasmani.

Data yang diperoleh dari kuesioner maka didapatkan pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tentang kebugaran jasmani seperti terlihat pada tabel 1.8.

Tabel 1.8 Distribusi frekuensi sikap

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	40	46,5
Negatif	46	53,5

Dari tabel 4.3 dapat dilihat bahwa frekuensi terbesar yaitu kategori positif 40 responden yaitu (46,5%) dan frekuensi terkecil yaitu kategori negatif 46 responden yaitu (53,5%).

Gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Data yang didapatkan melalui pengukuran dengan melakukan Tes Harvard, setelah melalui perhitungan maka didapatkan gambaran tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau seperti terlihat pada tabel 4.4.

Tabel 1.9 Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	0	0
Baik	1	1,2
Cukup	13	15,1
Kurang	1	1,2
Kurang Sekali	71	82,6

Dari tabel 4.4 diatas dapat dilihat bahwa frekuensi terbesar dalam tingkat kebugaran jasmani yaitu kategori kurang sekali 71 responden (82,6%) dan frekuensi terkecil yaitu kategori baik sekali 0 responden (0%).

Dari tabel 1.10, dapat dilihat bahwa 83,1% subjek memiliki tingkat kebugaran jasmani yang buruk dan 16,9% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Analisis Bivariat Hubungan antara pengetahuan dengan kebugaran jasmani

Untuk mengetahui adanya hubungan antara pengetahuan dengan kebugaran jasmani digunakan uji analitik yaitu uji *kolmogorov smirnov*. Dalam penelitian ini, uji analitik untuk hubungan pengetahuan dengan kebugaran jasmani tidak memenuhi syarat untuk uji analitik maka dilakukan penggabungan kategori pengetahuan seperti yang tercantum pada tabel 4.5.

Tabel 1.11 Hasil uji statistik hubungan antara pengetahuan dengan kebugaran jasmani

Pe ng eta hu an	Kebugaran Jasmani										Total	p value	
	Baik Seka li		Baik		Cuku p		Kur ang		Kura ng Sekali				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
Ba ik	0	0	1	2	1	2	0	0	3	7	5	1	1,031
Bu ru k	0	0	0	0	2	3	1	2	8	4	1	0	
					1	5			3	5	3	0	
					2	9			3	9	5	1	
					9				4		0	0	
To tal	0	0	1	2	3	5	1	2	7	8	8	1	

*uji *Kolmogorov Smirnov*

Pada penelitian ini data yang didapat dari hasil perhitungan tidak memenuhi syarat untuk dilakukannya proses uji analitik sehingga dilakukan penggabungan kategori menjadi 2 kelompok besar yaitu baik dan buruk. Didapatkan hasil, mahasiswa yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik sebesar 59,3% dan pengetahuan dalam kategori buruk sebesar 40,7%.

Berdasarkan tabel 4.5, dari 86 responden didapatkan frekuensi terbesar yaitu pengetahuan buruk dengan kebugaran jasmani kurang sekali 33 responden 94,3% sedangkan frekuensi terkecil yaitu pengetahuan buruk dengan kebugaran jasmani baik sekali 0 responden 0 % dan pengetahuan buruk dengan kebugaran jasmani baik 0 responden 0 %. Hasil uji statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kebugaran jasmani dengan nilai $p = 1,031$.

Hubungan antara sikap dengan kebugaran jasmani

Untuk mengetahui adanya hubungan antara sikap dengan kebugaran jasmani digunakan uji analitik. Dalam penelitian ini, uji analitik untuk hubungan sikap dengan kebugaran

jasmani adalah uji *kolmogorov smirnov* seperti yang tercantum pada tabel 4.6.

Tabel 1.12 Hasil uji statistik hubungan antara sikap dengan kebugaran jasmani

Sikap	Kebugaran Jasmani										Total	p v a l u e	
	Baik Sekali		Baik		Cukup		Kurang		Kurang Sekali				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
Positif	0	0	0	0	2	8	0	1	2	3	7	4	0
Negatif	0	0	1	2	5	1	0	0	0	4	8	4	1
					9					0	7	8	0
						1				4	8	1	7
Total	0	0	1	1	5	1	2	1	2	6	8	6	0

*uji *Kolmogorov Smirnov*

Berdasarkan tabel 4.6, dari 86 responden didapatkan frekuensi terbesar yaitu sikap negatif dengan kebugaran jasmani kurang sekali 40 responden (87%) sedangkan frekuensi terkecil yaitu sikap positif dengan kebugaran jasmani baik sekali 0 responden (0%), sikap positif dengan kebugaran jasmani baik 0 responden (0%), sikap negatif dengan kebugaran jasmani baik sekali 0 responden (0%) dan sikap negatif dengan kebugaran jasmani kurang 0 responden (0%). Hasil uji statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna antara sikap dengan kebugaran jasmani dengan nilai $p = 0,437$.

Pembahasan

Gambaran umum subjek penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau yang berjumlah 87 mahasiswa. Dari tabel 4.1 dapat dilihat bahwa frekuensi terbesar dari subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan yaitu 47 responden

(54,7%) sedangkan menurut frekuensi olahraga yang dilakukan frekuensi terbesarnya < 3 x seminggu yaitu 52 responden (60,5%).

Gambaran pengetahuan tentang kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa frekuensi terbesar adalah pengetahuan mahasiswa tentang kebugaran jasmani yang berkategori baik 51 responden (59,3%) sedangkan frekuensi terkecil adalah berkategori kurang 7 responden (8,1%). Mungkin hal ini disebabkan karena sistem pendidikan merujuk pada kurikulum kedokteran yang mempelajari bagaimana menjaga kesehatan salah satunya menjaga kebugaran jasmani sehingga pada penelitian ini dengan menggunakan kuesioner didapatkan tingkat pengetahuan responden tentang kebugaran jasmani dalam kategori baik tinggi.

Hal ini juga didukung oleh kurikulum yang ada di Fakultas Kedokteran Universitas Riau yang mempelajari bagaimana pola hidup sehat dan fisiologis tubuh manusia sehingga mahasiswa kedokteran Universitas Riau mempunyai pengetahuan tentang kebugaran jasmani dalam kategori baik.¹²

Hasil ini tidak jauh berbeda dengan penelitian Ramezankhani A *et al* tentang pengetahuan mahasiswa terhadap aktifitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang mendapatkan hasil baik yaitu 54,7%. Pada penelitian Anand T *et al*, hal ini disebabkan karena sistem pendidikan dan pembelajaran di Fakultas Kedokteran mengarah pada sistem kesehatan sehingga mahasiswa akan lebih memahami bagaimana cara menjaga gaya hidup sehat melalui pengetahuan tentang kebugaran jasmani.

Oleh karena itu pada penelitian ini didapatkan pengetahuan mahasiswa tentang kebugaran jasmani dikategorikan baik tinggi.^{13,14}

Pendidikan adalah pembelajaran, pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang ditransfer dari suatu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Dengan pendidikan, pengetahuan dan pemahaman seseorang akan meningkat salah satunya pengetahuan dan pemahaman tentang menjaga kebugaran jasmani. Selain faktor pendidikan terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu sumber informasi, sosial budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia.⁸

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan antara lain: pendidikan, media massa, sosial budaya, ekonomi, lingkungan, usia, dan pengalaman.⁸

Gambaran sikap tentang kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Dari tabel 4.3 didapatkan bahwa frekuensi terbesar yaitu kategori positif 40 responden yaitu (46,5%) dan frekuensi terkecil yaitu kategori negatif 46 responden yaitu (53,5%). Mungkin hal ini disebabkan karena ketidakmauan responden menerapkan yang diketahuinya selama belajar di Fakultas Kedokteran untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kurangnya responden melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena sudah cukup puas dengan keadaannya sekarang sehingga dari hasil kuesioner pada penelitian ini didapatkan sikap tentang kebugaran jasmani dikategori negatif.

Hasil ini tidak jauh berbeda dari penelitian Anannd T *et al* yang meneliti tentang pengetahuan dan sikap mahasiswa kedokteran di India yang menemukan bahwa sikap pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam kategori negatif didapatkan tinggi yaitu 52,3% dari 161 responden. Pada penelitian Anannd T *et al*, hal ini disebabkan karena kurangnya aktifitas fisik pada responden sehingga menyebabkan kurangnya tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini juga menunjukkan hasil yang beragam dan sebagian responden mengemukakan olahraga tidak diperlukan karena sudah cukup puas dengan kebugaran jasmani sekarang.¹⁴

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi sikap, yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan, dan faktor emosional.⁸

Gambaran Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa frekuensi terbesar dalam tingkat kebugaran jasmani yaitu kategori kurang sekali 71 responden (82,6%) dan frekuensi terkecil yaitu kategori baik sekali 0 responden (0%). Mungkin hal ini disebabkan karena kurangnya responden melakukan aktifitas olahraga dalam kesehariannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga tingkat kebugaran jasmani pada penelitian ini didapatkan dalam kategori kurang sekali tinggi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sumarlin tentang hubungan kebugaran jasmani dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2009 dari 115

responden didapatkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dikategorikan buruk sebanyak 104 responden (90,4%). Hal ini disebabkan karena pada masa perkuliahan di Fakultas Kedokteran berkurangnya aktifitas fisik, meningkat stress dan jeleknya pola makan. Sehingga menyebabkan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa menjadi rendah.¹⁵

Pada penelitian ini peneliti tidak bisa mengontrol beberapa variable seperti faktor genetik, umur, dan status gizi. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

Hubungan pengetahuan dengan kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Berdasarkan tabel 4.5, dari 87 responden didapatkan hasil pengetahuan baik dengan kebugaran jasmani baik sebanyak 14 responden (26,9%) dan pengetahuan baik dengan kebugaran jasmani buruk sebanyak 38 responden (73,1%) sedangkan pengetahuan buruk dengan kebugaran jasmani baik sebanyak 1 responden (2,9%) dan pengetahuan buruk dengan kebugaran jasmani buruk 34 responden (97,1%).

Pada penelitian ini data yang didapat dari hasil perhitungan tidak memenuhi syarat untuk dilakukannya proses uji analitik sehingga dilakukan penggabungan kategori pengetahuan menjadi 2 kelompok besar yaitu baik dan buruk, sehingga didapatkan mahasiswa yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik sebesar 51 responden (59,3%) dan pengetahuan dalam kategori buruk sebesar 35 responden (40,7%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan tentang kebugaran jasmani yang kurang cenderung memiliki

kebugaran jasmani yang buruk. Berdasarkan hasil uji *kolmogorov smirnov* tentang hubungan antara pengetahuan dengan kebugaran jasmani tidak didapatkan hubungan yang bermakna dengan nilai $p = 1,031$. Mungkin hal ini disebabkan karena responden tidak mau melakukan aktifitas fisik walaupun responden sudah mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan seperti pengetahuan kebugaran jasmani sehingga menyebabkan tingkat kebugaran jasmani pada penelitian ini didapatkan rendah.

Hasil ini tidak jauh berbeda dengan penelitian Anand T *et al* tentang hubungan pengetahuan dan sikap mahasiswa kedokteran di India dengan nilai $p = 0,580$ menunjukkan tidak didapatkan hubungan antara pengetahuan dengan kebugaran jasmani. Pada penelitian Anand T *et al*, hal ini disebabkan karena aktifitas yang padat dari mahasiswa menyebabkan waktu untuk berolahraga berkurang. Kurangnya aktifitas fisik seperti berolahraga akan menyebabkan tubuh tidak bugar.¹³

Hubungan sikap dengan kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Berdasarkan tabel 4.6, dari 87 responden didapatkan hasil bahwa frekuensi terbesar yaitu sikap negatif dengan kebugaran jasmani kurang sekali 40 responden (87%) sedangkan frekuensi terkecil yaitu sikap positif dengan kebugaran jasmani baik sekali 0 responden (0%), sikap positif dengan kebugaran jasmani baik 0 responden (0%), sikap negatif dengan kebugaran jasmani baik sekali 0 responden (0%) dan sikap negatif dengan kebugaran jasmani kurang 0 responden (0%). Berdasarkan uji *kolmogorov smirnov* pada penelitian

ini didapatkan tidak ada hubungan bermakna antara sikap dengan kebugaran jasmani dengan nilai $p = 0,437$. Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa memiliki sikap yang negatif cenderung memiliki kebugaran jasmani yang buruk. Mungkin hal ini disebabkan karena tidak adanya motivasi responden dalam melakukan olahraga dalam aktifitas sehari-hari sehingga menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan responden sudah merasa puas dengan kebugaran jasmani yang didapatkan selama ini.

Hasil ini tidak jauh berbeda dengan penelitian Danquah C *et al* tentang hubungan sikap terhadap kebugaran jasmani dan aktifitas fisik menunjukkan tidak didapatkan hubungan antara sikap dengan kebugaran jasmani dengan nilai $p = 0,698$. Pada penelitian Danquah C *et al* hal ini disebabkan karena tidak adanya aktifitas fisik yang dilakukan responden disebabkan oleh waktu yang dimiliki responden terbatas dan juga responden sudah merasa cukup puas dengan kebugaran fisik yang sekarang. Selain itu keterbatasan dari sarana dan prasarana olahraga juga menyebabkan kurangnya motivasi mahasiswa sehingga menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani.¹⁶

Sikap adalah reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum tentu terwujud dalam perilaku sebab sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya terdapatnya sarana dan prasarana yang mendukung dan motivasi untuk melakukan kegiatan olahraga guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani.^{8,17}

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa semakin positif sikap terhadap kebugaran jasmani maka semakin tinggi tingkat kebugaran

jasmani. Sebaliknya semakin negatif sikap seseorang maka semakin rendah tingkat kebugaran jasmaninya.¹⁸

Kesimpulan

Sebagian besar responden 40,4% mempunyai pengetahuan buruk dan bersikap negatif 62,9% terhadap kebugaran jasmani. Nilai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau adalah 97,8% memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani yang buruk dan 2,2% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas riau angkatan.

Saran

Diharapkan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau agar dapat kebugaran jasmani dengan berolahraga secara teratur, minimal 3 kali seminggu. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan kebugaran jasmani. Perlu dilakukan penelitian mengenai pengetahuan dan sikap terhadap kebugaran jasmani berdasarkan variasi tingkatan pendidikan

Daftar rujukan

1. Ismaryati. Tes dan pengukuran olahraga, Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UNS Press, 2008.
2. Afriwardi. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: EGC; 2011. p. 37-42.
3. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Petunjuk teknis pengukuran kebugaran jasmani, Jakarta: Depertemen Kesehatan. 2005.

4. Thompson A, Hannon JC. Health-related fitness knowledge and physical activity of high school students. *Sagamore Journals*. 2012.
5. Heinrich KM, Maddock J, Bauman A. Exploring the relationship between physical activity knowledge, health outcomes expectancies, and behavior. *Journal of physical activity and health*, 2011, 8, 404-409.
6. Firman S. Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Ketahanan Kardiovaskuler Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2007-2010 [skripsi]. Universitas riau. 2010.
7. Sharkley Brian J. Kebugaran dan kesehatan, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada; 2011. p. 163-70.
8. Notoatmodjo S. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT.Rineka Cipta; 2003. p. 146-150
9. Caiwardana, Pengertian pengetahuan dan sikap menurut para ahli. Dipetik 4 Juni 2014, dari <http://id.shooving.com/medicine-and-health/epidemiology-public-health/2261230-pengertian-pengetahuan-dan-sikap-menurut/>.
10. Wawan, Dewi M. Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia. Yogyakarta: Nuha Medika. 2010. p. 11
11. Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2011. p. 121
12. Contoh perancangan kurikulum berbasis kompetensi di Fakultas Kedokteran Universitas. [Home page on the internet]. Riau: Zulharman, 2014. [Diakses pada 11 Juli 2014] tersedia dalam bentuk <http://zulharman79.wordpress.com/2008/02/29/perancangan-kurikulum-berbasis-kompetensi-di-fakultas-kedokteran-universitas-oke-update/>.
13. Ramezankhani A *et al*. The study of knowledge, attitude and practice towards physical activity and related Factors of College Students Living on campus in Shahid Baheshti University of medical students. Iran. *Journal of Paramedical Sciences*. 2013.
14. Anand T, Tanwar S, Kumar R, Menna GS, Ingle GK. Knowledge, attitude, and level of physical activity among medical students in Delhi. *Indian Journal of Medical Sciences*. 2011
15. Stephens MB, Cochran C, Hall JM, Olsen C. Physical fitness during medical school: A 4-year study at the uniformed services university. *Family medicine*. 2012.
16. Danquah C *et al*. Attitudes toward physical fitness and activity. 2010. Pearson Education.
17. Sarwono, S.W. 2000. Teori-teori Psikologi Sosial. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
18. Legesse AK *et al*. An overview on students attitude towards a physical fitness and sports skills.