

## Status Aktivitas Fisik dan Aktivitas Pengalihan Jenuh Mahasiswa di Banyumas selama masa Covid-19

<b>Title</b>	Status Aktivitas Fisik dan Aktivitas Pengalihan Jenuh Mahasiswa di Banyumas selama masa Covid-19
<b>Author Order</b>	3 of 3
<b>Accreditation</b>	4
<b>Abstract</b>	<p>Pandemi Covid-19 telah mengubah aktivitas fisik akibat kegiatan sehari-hari yang tidak banyak berpindah untuk keluar rumah terutama pada mahasiswa, yang terdampak kebijakan belajar dari rumah dengan metode daring yang memperbanyak waktu hanya berada di depan komputer. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana kondisi status aktivitas fisik pada mahasiswa di wilayah Banyumas pada masa pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung lebih dari 1 (satu) tahun di Indonesia (pengumpulan seluruh data sampai April 2021). Dengan metode deskriptif kuantitatif, mengukur aktivitas fisik mahasiswa melalui recall kegiatan yang menggunakan International Physical Activities Questionnaire (IPAQ), kemudian menghitung jumlah waktu aktivitas dalam pengukuran Metabolism Equivalent Test (MET). Jumlah responden sebanyak 329 yang terdiri dari mahasiswa di Kabupaten Banyumas. Hasil yang didapatkan adalah data estimasi waktu pelaksanaan suatu aktivitas harian selama 1 minggu yaitu 140 responden dalam kategori tidak aktif, 111 responden dalam kategori aktivitas sedang dan 78 responden tetap dalam tingkat aktivitas tinggi, dan 66,75% aktivitas responden untuk mengurangi kejenuhan adalah aktivitas yang mendukung perilaku sedentari. Simpulan, sebagai temuan pada responden berupa angka aktivitas fisik rendah yang mendekati angka setengah responden, dan terdapat kemungkinan peningkatan individu beresiko penyakit akibat kekurangan gerak selama masa pandemi Covid-19. Kegiatan pengalihan jenuh yang dilakukan responden mendukung penurunan aktivitas fisik</p>
<b>Publisher Name</b>	Department of Physical Education, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman
<b>Publish Date</b>	2022-04-30
<b>Publish Year</b>	2022
<b>Doi</b>	DOI: 10.20884/1.paju.2022.3.2.5726
<b>Citation</b>	
<b>Source</b>	Physical Activity Journal (PAJU)
<b>Source Issue</b>	Vol 3 No 2 (2022): Physical Activity Journal (PAJU)
<b>Source Page</b>	229-240
<b>Url</b>	<a href="http://jos.unsoed.ac.id/index.php/paju/article/view/5726/3038">http://jos.unsoed.ac.id/index.php/paju/article/view/5726/3038</a>
<b>Author</b>	HIYA ALFI RAHMAH, S.Gz, Dietisien, M.P.H