

**HUBUNGAN ANTARA TANGGUNG JAWAB KESEHATAN
PRIBADI DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA
FISIOTERAPI****THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL HEALTH
RESPONSIBILITY AND PHYSICAL ACTIVITY IN
PHYSIOTHERAPY STUDENTS****Rosintan Napitupulu**

Universitas Kristen Indonesia

Email: rosintanmilana@yahoo.com**Abstrak**

Latar belakang: Mahasiswa Fisioterapi sebagai bagian dari masyarakat intelektual yang akan membangun derajat kesehatan Indonesia, terutama yang berhubungan dengan gerak dan fungsi tubuh, sehingga memiliki tanggung jawab moral dalam mempromosikan aktivitas fisik dilingkungannya. Tujuan: untuk mengetahui hubungan antara tanggung jawab kesehatan pribadi dengan aktivitas fisik. Metode: deskriptif korelatif dengan sampel 108 mahasiswa yang hadir pada waktu yang telah ditentukan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HPLP-II dengan analisis data uji korelasi. Hasil: nilai aktivitas fisik rata-rata 1.960 dan tanggung jawab kesehatan 2.431. Didapat hubungan yang kuat antara tanggung jawab kesehatan pribadi dengan aktivitas fisik pada mahasiswa fisioterapi (p value= 0,001; $r= 0,996$). Kesimpulan: semakin rendah tanggung jawab kesehatan seseorang maka semakin rendah juga aktivitas fisik yang dilakukan seseorang. Hubungan antara tanggung jawab kesehatan dan aktivitas fisik mahasiswa fisioterapi memiliki hubungan yang tinggi.

Kata kunci: Fisioterapi, Aktivitas fisik, Tanggung jawab kesehatan**Abstract**

Background: Physiotherapy students are part of an intellectual community that will build Indonesia's health status, especially those related to movement and body function, so they have a moral responsibility in promoting physical activity in their environment. Objective: to determine the relationship between personal health responsibility and physical activity. Method: correlative descriptive with a sample of 108 students who attended at the specified time. Data collection used the HPLP-II questionnaire with correlation test data analysis. Results: average physical activity score 1,960 and health responsibility 2,431. There was a strong relationship between personal health responsibility and physical activity in physiotherapy students (p value= 0.001; $r= 0.996$). Conclusion: the lower a person's health responsibility, the lower the physical activity a person undertakes. The relationship between health responsibility and physical activity of physiotherapy students has a high relationship.

Keyword: Physiotherapy, Physical activity, Personal health responsibility

PENDAHULUAN

Sejak Pandemi Covid-19 melanda dunia, yang menyebabkan hilangnya nyawa ribuan orang, meningkatnya angka pengangguran, krisis pangan, kelaparan, timbulnya berbagai masalah kesehatan mental dan porak porandanya ekonomi disemua negara. Indonesia merupakan salah satu negara yang dapat dikategorikan dapat bertahan selama pandemi berlangsung. Salah satu penanganan pandemi yang saat ini masih dijalankan adalah dengan tetap melaksanakan perilaku hidup sehat. Tidak dapat dipungkiri dengan menjalankan perilaku hidup sehat baik di rumah maupun diluar rumah merupakan obat yang ampuh terhindar dari masalah kesehatan baik berupa penyakit menular maupun tidak menular. Kesehatan akan menjadi hal yang sangat di cari orang walaupun harus membayar mahal karena sudah mengganggu kegiatannya serta berdampak terhadap kerugian material dan inmaterial (Gehapasa, 2016). Mahasiswa yang merupakan bagian dari masyarakat, mempunyai tanggung jawab moral terhadap masyarakat di sekitarnya agar dapat mempromosikan perilaku hidup sehat pada lingkungannya (Nassar & Shaheen, 2014). Peran promosi kesehatan dimasyarakat yang akan diemban calon-

calon fisioterapis, saat ini sangat dibutuhkan, karena melalui sistem BPJS yang menitik beratkan pada fungsi promotif dan preventif akan sangat membantu pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Riskesdas, 2018). Mahasiswa fisioterapi yang pada akhirnya akan melayani masyarakat di pelayanan-pelayanan kesehatan baik di desa maupun kota sudah seharusnya menjadi agent perubahan sehat bagi masyarakat sekitarnya dalam setiap kondisi (Juwita, 2022). Tenaga kesehatan termasuk fisioterapi diharapkan dapat memelihara kesehatannya dengan bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dengan rutin melakukan aktivitas fisik (Juwita & Simanjuntak, 2021). Salah satu cara menjalankan dan menjaga kondisi hidup sehat adalah melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga. Aktivitas fisik yang rutin, dapat mempengaruhi dan merangsang pertumbuhan saraf pada otak sehingga menghambat penurunan fungsi kognitif (Muzamil, Afriwardi & Martini, 2014). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tanggung jawab kesehatan pribadi dengan aktivitas fisik pada mahasiswa fisioterapi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi mengenai hubungan antara tanggung jawab kesehatan pribadi dengan aktivitas fisik menggunakan kuesioner perilaku HPLP-II. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif fisioterapi dari semua angkatan pada tahun 2017. Sampel penelitian adalah mahasiswa yang hadir dan mengisi kuesioner pada waktu yang sudah ditentukan sebelumnya (*accidental sampling*) yang berjumlah 108 mahasiswa. Kuesioner meliputi perilaku hidup sehat yang berkaitan dengan tanggung jawab pemeliharaan kesehatan pribadi yang terdiri dari 9 pertanyaan dan aktivitas fisik yang terdiri dari 8 pertanyaan. Pertanyaan dijawab dengan skala Likert: 1= tidak pernah, 2= kadang-kadang, 3= sering, dan 4= selalu. Responden memiliki respon positif atau perilaku sehat bila skornya $\geq 2,50$ (Al-Kandari, Vidal & Thomas, 2008). Analisis data menggunakan statistik deskriptif yang menggambarkan perilaku sehat mahasiswa dalam dua interpretasi. Bila rata-rata skor responden $\geq 2,50$ berarti mahasiswa mempunyai respon positif atau mahasiswa memiliki perilaku sehat. Bila responden mempunyai rata-rata skor $\leq 2,50$ berarti responden mempunyai respon negatif atau memiliki perilaku tidak sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Total responden berjumlah 108 mahasiswa, dimana responden terbanyak adalah Perempuan dengan usia dewasa muda (≤ 20 tahun).

Tabel. 1
Hubungan aktivitas fisik dengan
tanggung jawab kesehatan pribadi
(n= 108)

Variabel	Mean (SD)	R	P Value
Aktivitas fisik	1,960 (0,833)	0,996	0,0001
Tanggung jawab kesehatan pribadi	2,431 (0,822)		

Berdasarkan hasil Uji statistik didapat bahwa ada hubungan antara tanggung jawab kesehatan pribadi dengan aktivitas fisik dengan arah hubungan positif dan menunjukkan asosiasi sempurna. Penelitian Damayanti dan Karin (2016) yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana menyatakan bahwa rata-rata skor aktivitas fisik mahasiswa kurang dari 2,50 yang mengandung arti masih rendahnya mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik yang benar dan teratur. Respon negatif pada perilaku aktivitas fisik menggambarkan rata-rata mahasiswa belum melakukan olahraga dalam aktivitas sehari-hari. Sesuai data Badan Pusat

Statistik tahun 2015 yang menyatakan hanya 27,61% penduduk Indonesia yang rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga satu kali dalam seminggu. Sesuai penelitian Nurfadli, Jayanti, & Suroto (2015) yang menyatakan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani adalah olahraga. Ukuran olahraga dapat dinilai berdasar jenis olahraga yang dilakukan, frekuensi, intensitas dan lamanya berolahraga. Olahraga yang baik dan ideal yaitu olahraga yang meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru, disamping juga melatih ketahanan dan kekuatan otot. Olahraga yang cukup juga terbukti berhubungan dengan Tingkat konsentrasi anak yang mendukung dalam proses pembelajaran (Santoso dan Anandaputra, 2017). Tren penyakit degeneratif saat ini banyak dialami oleh kelompok umur anak-anak dan dewasa muda, yang seharusnya merupakan masa dimana sebagian waktunya digunakan untuk mencari jati diri melalui pendidikan di sekolah dan pengalaman di kelompok usianya. Akibat kurang melakukan aktivitas fisik, kurang mengkonsumsi makanan sehat dan seimbang maka seseorang biasanya mengalami obesitas. Penelitian Widiyanti & Tafal (2014) yang dilakukan pada karyawan di Sekretariat Jendral

Kementrian Kesehatan RI tahun 2014, menyimpulkan 33,9% PNS hanya melakukan aktivitas ringan, 60% PNS mengalami stress berat dan 48% PNS mengalami obesitas. Obesitas merupakan faktor pendukung utama penyakit degeneratif seperti diabetes, gangguan pada jantung dan kanker. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Yulistina, Deliana, & Rustiana (2017), bila seseorang semakin jarang melakukan olahraga atau aktivitas fisik berdampak pada timbulnya risiko penyakit hipertensi yang merupakan penyumbang terbesar penyakit kardiovaskuler yang merupakan penyebab kematian di dunia (Yulistina, Deliana, & Rustiana, 2017). Olahraga yang teratur dan sesuai usia juga dapat menekan tingkat stress pada seseorang sehingga meminimalkan tingkat stres (Prastiyo & Maksu, 2013).

Setiap individu harusnya memiliki tanggung jawab kesehatan terhadap dirinya sendiri, semua agama mengajarkan tubuh kita harus dijaga dari semua makanan yang kita makan dan segala sesuatu yang kita pakai dalam melakukan aktivitas kita sehari-hari, jangan sampai apa yang kita makan dan pakai untuk tubuh kita menyebabkan masalah kesehatan dikemudian hari. Berdasarkan gambaran perilaku sehat responden, memiliki respon

negatif terhadap variabel tanggung jawab kesehatan.

Tanggung jawab kesehatan pribadi dari subjek penelitian berhubungan dengan aktivitas fisik, mahasiswa yang mempunyai tanggung jawab yang baik aktivitas fisiknya akan cukup, dan sebaliknya. Tenaga kesehatan mempunyai tugas untuk membudayakan promosi dan preventif pada masyarakat, untuk itu diharapkan budaya tersebut sudah melekat pada dirinya. Mahasiswa sebagai calon fisioterapis nantinya bertugas untuk menjaga kesehatan fungsi dan gerak tubuh. Permasalahan pada fungsi dan gerak tubuh, salah satu faktor resikonya adalah kurang aktivitas fisik, jadi sudah sepatutnyalah calon mahasiswa tersebut menjadi *agent of chance* untuk membudayakan aktivitas fisik sedini mungkin. Perilaku aktivitas fisik dapat tercapai, jika calon fisioterapi dan masyarakat mempunyai efikasi diri, yaitu keyakinan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dalam keadaan dan situasi apapun (Juwita, Damayanti, & Aras, 2023). Melakukan tanggung jawab kesehatan pribadi sedini mungkin, mahasiswa telah melakukan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai Gerakan Masyarakat hidup sehat (Gernas), yang akan mendukungnya untuk menjalani profesi nantinya.

KESIMPULAN

Tanggung jawab kesehatan pribadi memiliki hubungan yang signifikan dan sangat kuat dengan aktivitas fisik. Calon fisioterapis diharapkan dapat menjadikan aktivitas fisik menjadi budaya sedini mungkin agar dapat mendukung profesinya nanti. Penelitian ini dapat merekomendasikan bagi masyarakat agar selalu tetap melakukan aktivitas fisik terutama olahraga, agar kesehatannya dapat terjaga.

REFERENSI

- Al-Kandari, F., Vidal, V. L., & Thomas, D. (2008). Health-promoting lifestyle and body mass index among College of Nursing students in Kuwait: A correlational study. *Nursing & Health Sciences, 10*(1), 43-50.
- Juwita, C. P. (2022). The role of physiotherapy in promotion of physical activity during the COVID-19. *Internasional Journal of Community Medicine and Public Health, 9*(5), 1968-1972.
- Juwita, C. P., & Simanjuntak, D. R. (2021). Behavior of health care professionals to promoting of Physical Activity in the Pandemic Covid-19. *INTERNATIONAL JOURNAL OF*

- MEDICAL AND EXERCISE SCIENCE*, 7(2), 1019-1026.
- Juwita, C. P., Damayanti, R., & Aras, D. (2023). Self-efficacy resources program for behavior changes: A systematic literature review. *Nursing Management*, 54(5S), 29-35.
- Damayanti, M. R., & Savitri Karin, P. (2016). Gambaran pola perilaku hidup sehat pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas udayana. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 4(1), 28-35.
- Gehapsa, M. S. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Niat Mahasiswa Kos Untuk Berperilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Tembalang Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 4(2), 222-227.
- Muzamil, M. S., Afriwardi, A., & Martini, R. D. (2014). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2).
- Nassar, O. S., & Shaheen, A. M. (2014). Health-promoting behaviours of university nursing students in Jordan. *Health*, 6(19), 2756.
- Nurfadli, R. R., Jayanti, S., & Suroto, S. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Frekuensi Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani Pekerja Konstruksi Di Pt. Pp (Persero) Tbk Tbk Proyek Apartemen Pinnacle Semarang Pinnacle Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 3(1), 445-453.
- Prastiyo, N. A., & Maksum, A. (2013). Korelasi antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres yang dialami siswa kelas XI Jurusan Busana Butik SMKN 8 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(01), 234-239.
- Riskesdas, R. I. (2018). Riset Kesehatan Dasar. *Jakarta: Kemenkes RI*.
- Santoso, S. S., & Anandaputra, H. (2017). Hubungan Intensitas Olahraga dengan Daya Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), 1-8.
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas fisik, stres, dan obesitas pada pegawai negeri sipil. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 325-329.
- Yulistina, F., Deliana, S. M., & Rustiana, E. R. (2017). Korelasi asupan

makanan, stres, dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada usia menopause. *Unnes Journal of Public Health*, 6(1), 35-42.