

Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik

Seftian Surya Welong,¹ Aaltje Ellen Manampiring,² Jimmy Posangi.³

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi Manado

²Bagian Kimia Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

³Bagian Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

Email: seftianwelong@yahoo.co.id

Abstract: This study aim to determine between fatigue, learning motivation, and physical activity on the level of academic achievement use quantitative study. The population is all students of the specialization Occupational Health and Safety class of 2017 totaling 60 Students and the sample is the total population. Statistical analysis the chi square test. The results of the study level of academic achievement found category good 60%, very good 40%. Fatigue found category not found 58.3%, tired of 41.7%. Motivation to learn found low category 51.7%, high of 48.3%. Physical activity found categories quite 53.3%, less 46.7%. The results of the chi square test confirms there is a relationship between fatigue on the level of academic achievement. The results of the chi square test confirms there is a relationship between learning motivation on the level of academic achievement. The results of the chi square test confirms there is a relationship between physical activity on the level of academic achievement. There is a relationship between fatigue, motivation to learn, and physical activity on the level of academic achievement.

Keywords: achievement, fatigue, motivation, physical activity

Abstrak: Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. Jenis penelitian kuantitatif. Populasi ialah seluruh mahasiswa peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja Angkatan 2017 berjumlah 60 Mahasiswa dan sampel adalah total populasi. Analisis statistik uji chi square. Hasil penelitian tingkat prestasi akademik ditemukan kategori baik 60%, sangat baik 40%. Kelelahan ditemukan kategori tidak lelah 58.3%, lelah 41.7%. Motivasi belajar ditemukan kategori rendah 51.7%, tinggi 48,3%. Aktivitas fisik ditemukan kategori cukup 53.3%, kurang 46.7%. Hasil uji chi square menegaskan ada hubungan antara kelelahan terhadap tingkat prestasi akademik. Hasil uji chi square menegaskan ada hubungan antara motivasi belajar terhadap tingkat prestasi akademik. Hasil uji chi square menegaskan ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. Terdapat hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik.

Kata kunci: prestasi, kelelahan, motivasi, aktivitas fisik

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization dalam aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, misalnya berjalan

kaki, tenis meja, golf, mengetik, membersihkan kamar, dan berbelanja. Aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang cukup besar sehingga menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, misalnya bersepeda, ski, menari, tenis, dan menaiki

tangga. Sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya, misalnya basket, sepak bola, berenang, dan angkat besi.¹

Faktor lain yang memengaruhi tingkat prestasi akademik mahasiswa ialah kelelahan merupakan suatu keadaan fisik dan mental yang mengakibatkan terjadinya penurunan daya, tidak berenergi dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk belajar. Kelelahan ini mengakibatkan seseorang kehilangan kemauan untuk belajar dikarenakan kondisi fisiologis dan psikologisnya.²

Mahasiswa FKM (Fakultas Kesehatan Masyarakat) Unsrat (Universitas Sam Ratulangi) peminatan K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja) angkatan 2017 saat ini sudah memasuki semester 5. Proses pembelajaran yang sudah diikuti selama 5 semester ini pasti sudah menghadapi berbagai permasalahan. Kondisi ini sangat berpengaruh pada tingkat prestasi akademik. Berdasarkan kondisi ini serta uraian dalam latar belakang maka penulis akan melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelelahan, motivasi belajar dan aktivitas fisik dengan tingkat prestasi akademik pada mahasiswa peminatan K3 angkatan 2017 FKM Unsrat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian *cross sectional study*.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado pada bulan Mei 2020. Sampel dalam penelitian ini ialah total populasi berjumlah 60 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *purposive*.

Tingkat prestasi akademik diukur melalui IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) Semester 5. Kelelahan diukur berdasarkan KAUPK2 (Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja). Alat ukur: Kuesioner baku KAUPK2 (Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja). Cara ukur

dengan pemberian dan pengisian kuesioner. Indikator mengukur motivasi belajar yaitu unsur intrinsik: tingkat kedisiplinan mengikuti pembelajaran, tingkat ketekunan mengerjakan tugas, frekuensi dalam belajar, kemandirian dalam mengerjakan tugas. Pengukuran tingkat aktivitas fisik didasarkan pada besar MET (Metabolic Equivalent) yang merupakan nilai yang digunakan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik berdasarkan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).

Analisis data hasil penelitian akan dilakukan melalui dua tahap yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis bivariat yang digunakan ialah Uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin dan usia pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1 dan 2.

Distribusi responden berdasarkan tingkat prestasi akademik, aktivitas fisik, dan kelelahan, pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3 - 6.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

No.	Jenis Kelamin	n	%
1.	Laki-laki	17	28.3
2.	Perempuan	43	71.7
Total		60	100

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan umur

No.	Umur	n	%
1.	18	1	1.7
2.	19	6	10.3
3.	20	25	43.1
4.	21	19	29.3
5.	23	7	12.1
6.	24	1	1.7
7.	25	1	1.7
Total		60	100

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan tingkat prestasi akademik

No	Kelelahan	n	%
1.	Sangat Baik	24	40.0
2.	Baik	36	60.0
	Total	60	100

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan motivasi belajar

No	Motivasi Belajar	n	%
1.	Tinggi	29	48.3
2.	Rendah	31	51.7
	Total	60	100

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan kelelahan

No	Kelelahan	n	%
1.	Tidak	35	58.3
2.	Ya	25	41.7
	Total	60	100

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik

No	Aktivitas Fisik	(n)	(%)
1.	Cukup	32	53.3
2.	Kurang	28	46.7
	Total	60	100.0

Tabel 7. Hubungan antara kelelahan terhadap tingkat prestasi akademik

Kelelahan	Tingkat Prestasi Akademik						<i>P value</i>
	Sangat Baik		Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tidak	20	57.1	15	42.9	35	100	0.001
Ya	4	16	21	84	25	100	
Total	24	40	36	60	60	100	

Tabel 8. Hubungan antara motivasi belajar terhadap tingkat prestasi akademik

Motivasi Belajar	Tingkat Prestasi Akademik						<i>P value</i>
	Sangat Baik		Baik		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Tinggi	18	62.1	11	37.9	29	100	0.001
Rendah	6	19.4	25	80.6	31	100	
Total	24	40	36	60	60	100	

Tabel 9. Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat prestasi akademik

Aktivitas Fisik	Tingkat Prestasi Akademik						<i>P value</i>
	Sangat Baik		Baik		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Cukup	19	59.4	13	40.6	32	100	0.001
Kurang	5	17.9	23	82.1	28	100	
Total	24	40	36	60	60	100	

BAHASAN

Tingkat Prestasi Akademik

Berdasarkan hasil tingkat prestasi akademik dinilai berdasarkan IPK pada semester IV. Kondisi temuan dalam penelitian ini menggambarkan mayoritas responden berada pada kategori baik yaitu memiliki IPK 2.76-3,51.

Penelitian yang dilakukan oleh Sionika Putri tentang prestasi akademik mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan menunjukkan bahwa kategori sangat memuaskan yaitu IPK 3,00-3,49 memiliki frekuensi yang paling besar yaitu sebanyak 26 orang pada perempuan dan laki-laki memiliki nilai sama yaitu 5 orang. Menurut Putri prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh *subjective well-being* bagi mahasiswa *subjective well-being* adalah kepuasan dan kebahagiaan yang dapat mendorong untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan dan menghindari kegagalan. Hal ini sangat penting bagi seseorang terlebih khusus bagi seorang yang berada di dunia pendidikan, dalam hal ini mahasiswa, karena semakin baik kesejahteraannya akan sangat mempengaruhi prestasi akademik.³

Kelelahan

Kelelahan pada responden mahasiswa paling banyak berada di kategori tidak lelah. Kelelahan pada responden juga berhubungan dengan kejadian stres. Penilaian kelelahan pada responden menggunakan kuesioner KAUPK2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ada beberapa faktor yang menyebabkan kelelahan pada responden mahasiswa, seperti perasaan lelah sebelum bekerja, bertindak lambat, bahkan merasa lelah pada seluruh tubuh. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini keadaan lelah mengakibatkan responden, tidak kuat lagi berjalan atau beraktivitas, sukar berpikir, lelah dalam berbicara, gugup dalam bekerja, sulit berkonsentrasi bahkan cenderung pelupa.

Motivasi Belajar

Penelitian yang dilakukan pada responden mahasiswa FKM Unsrat angkatan 2017 ditemukan paling banyak responden maha-

siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebagian besar responden mahasiswa memilih kuliah di FKM Unsrat atas keinginan sendiri. Walaupun mereka belum paham sepenuhnya apa yang akan dilakukan ketika menjadi sarjana kesehatan masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Imas Aulia Salma pada mahasiswa Fisika angkatan 2018 FMIPA UM pada pokok bahasan pembiasan cahaya dapat diketahui bahwa motivasi belajar mahasiswa Fisika UM dikategorikan baik. Terdapat lima indikator keterampilan proses sains yang dikembangkan yaitu, menerapkan konsep, mengklasifikasi, menginferensial, mengamati, dan mengkomunikasi.⁴

Aktivitas Fisik

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa FKM Unsrat angkatan 2017 ditemukan bahwa paling banyak responden mahasiswa memiliki kategori aktivitas fisik cukup. Berdasarkan penelitian ini aktivitas cukup pada responden mahasiswa paling banyak ialah mengikuti perkuliahan di kelas. Selain proses perkuliahan mahasiswa juga harus menyelesaikan tugas-tugas dalam perkuliahan. Pada waktu luang responden juga sering melakukan kegiatan-kegiatan olahraga.

Penelitian yang dilakukan oleh Irfan Mahali pada mahasiswa FK-UWKS angkatan 2016 dan 2017 memiliki hasil yang berbeda dengan penelitian ini. Mahali dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian melakukan aktivitas fisik tergolong tidak pernah yaitu sebanyak 46%, kadang 34,7% responden, sedangkan 19,4% tergolong selalu melakukan aktivitas fisik. Penelitian oleh Mahali paling banyak responden memiliki aktivitas fisik yang rendah sehingga berakibat pada naiknya IMT dari responden. Mahali mengungkap rendahnya aktivitas fisik berperan penting terhadap perkembangan seorang yang mengalami obesitas. Dampak dari aktivitas fisik dapat menjadikan tubuh menjadi lebih lentur, menjadi lebih seimbang, gesit serta tubuh

dapat berkoordinasi lebih baik lagi. Individu yang memiliki banyak lemak di tubuhnya menganggap dirinya kurang melakukan aktivitas fisik dari pada individu lain yang merasa tubuhnya kurus.⁵

Beberapa faktor yang ikut memengaruhi dalam aktivitas fisik dari responden. Temuan dalam hasil dan pembahasan ini seperti kesadaran individu, keadaan lingkungan serta fasilitas penunjang dalam beraktivitas.

Kelelahan dan tingkat prestasi akademik

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa FKM Unsrat angkatan 2017 menegaskan adanya hubungan antara kelelahan dengan tingkat prestasi akademik. Paling banyak responden yang memiliki tingkat kelelahan pada kategori lelah.

Responden dalam penelitian ini paling banyak memiliki tingkat kelelahan pada kategori lelah dengan tingkat prestasi akademik baik. Penyebab terjadinya kondisi tersebut karena perasaan lelah sebelum beraktivitas, bertindak lambat bahkan merasa lelah pada seluruh tubuh. Kondisi hasil prestasi akademik baik pada responden disebabkan kurangnya motivasi untuk belajar serta *subjective well-being*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulya Firmanti Sholehani pada prestasi belajar siswa dengan sistem *full day school* di SMAN 2 Probolinggo tahun 2018. Hasil penelitiannya ada hubungan antara tingkat kelelahan dengan prestasi belajar siswa sistem *full day school* di SMAN 2 Probolinggo. Sholehani (2018) mengatakan kelelahan dalam belajar dapat menjadi masalah akademik yang dapat menghambat produktivitas belajar siswa.⁶

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Santi Dewi pada mahasiswa semester 4 Tahun Akademik 2017/2018 di STIKES Majapahit Mojokerto. Hasilnya ada hubungan antara *burnout* dengan prestasi akademik pada mahasiswa di STIKes Majapahit Mojokerto. Dewi mengatakan bahwa prestasi akademik merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar,

karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi akademik merupakan hasil dari proses belajar.⁷

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kelelahan pada responden mahasiswa memiliki hubungan dengan tingkat prestasi akademik.

Motivasi belajar dan tingkat prestasi akademik

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa FKM Unsrat angkatan 2017 ditemukan adanya hubungan antara motivasi belajar dengan tingkat prestasi akademik (Tabel 8).

Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antara motivasi belajar dengan tingkat prestasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor. Karakteristik individu memiliki peran penting dalam motivasi belajar ini. Karakteristik individu ini yang menentukan kejenuhan seorang mahasiswa. Kondisi ini yang seringkali menurun motivasi dari mahasiswa dalam belajar. Sesuai dengan hasil penelitian motivasi belajar yang rendah mengakibatkan prestasi belajar baik.

Penelitian ini sama dengan yang dilakukan oleh Umboh dkk (2017) yang menyatakan adanya hubungan antara motivasi belajar dengan prestasi akademik. Studi ini mengatakan bahwa motivasi belajar sangat penting dalam meraih prestasi belajar yang baik karena motivasi dalam belajar adalah faktor yang penting dimana hal tersebut merupakan keadaan yang mendorong keadaan mahasiswa untuk melakukan belajar.⁸

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar rendah dengan tingkat prestasi akademik baik pada responden dipengaruhi karakter serta kemampuan komunikasi interpersonal dari dosen.

Aktivitas fisik dan tingkat prestasi akademik

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa FKM Unsrat angkatan 2017 tentang hubungan antara

aktivitas fisik dengan tingkat prestasi akademik ditemukan hubungan.

Paling banyak responden mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik kurang dengan tingkat prestasi akademik baik. Aktivitas fisik kurang karena responden mayoritas menghabiskan waktu di ruang kuliah dan menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Sangat sulit bagi responden mahasiswa untuk melakukan aktivitas olahraga maupun rekreasi. Harusnya dengan melakukan juga aktivitas fisik seperti olahraga dan rekreasi bisa memberikan penyegaran pada mahasiswa sendiri. Sehingga membantu menurunkan stres pada responden mahasiswa yang berpengaruh pada proses belajar.

Penelitian ini hanya mengukur pada aktivitas fisik cukup dan kurang pada responden mahasiswa. Penelitian ini tidak mengukur kategori aktivitas fisik yang tinggi. Aktivitas fisik yang tinggi juga dapat berpengaruh negatif pada prestasi belajar dari mahasiswa. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Elma Mardelina tentang mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. Mardelina dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa secara simultan mahasiswa bekerja memiliki dampak yang signifikan terhadap aktivitas dan prestasi belajar mereka. Prestasi akademik mahasiswa bekerja cenderung lebih rendah dibandingkan prestasi akademik mahasiswa yang tidak bekerja.⁹

Berdasarkan hasil dan pembahasan aktivitas fisik sangat memengaruhi tingkat prestasi akademik.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara kelelahan, motivasi belajar dan aktivitas fisik dengan tingkat prestasi akademik mahasiswa.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yani NG. Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada atlet kontingen PON XIX Jawa Barat di KONI Sulawesi Selatan. [Skripsi]. Makassar: Universitas Hasanudin, 2016. Available from: <http://core.ac.uk/display/77626835>
2. Alvita G. Hubungan faktor kelelahan terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017. [Skripsi]. Makassar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. 2017. Available from: http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/OTNkYTNiNWViZGU4NmRjM2QwMjBkMWY1ZTFkNzFhNmFkZjE2MDFjZQ==.pdf
3. Putri S, Agustina V, Ranimpi YY. *Subjective well-being* berhubungan dengan prestasi akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan. *Jurnal Keperawatan*. 2019; 11(4):243-50. Available from: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/540>
4. Salma IA, Khoiriyah. Analisis hubungan motivasi belajar dengan keterampilan proses sains mahasiswa pada pokok bahasan pembiasan cahaya. *Jurnal Kependidikan Betara (JKB)* 2020;1(3):81-5.
5. Mahali MI, Indahsari NK. Hubungan antara kebiasaan aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa FK-UWKS angkatan 2016 dan 2017. *Journal Medical Hangtuah*. 2019; 17(1):84-93.
6. Sholehani MF. Hubungan tingkat kelelahan dengan prestasi belajar siswa dengan sistem *full day school* di SMAN 2 Probolinggo. [Skripsi]. Mojokerto: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit, 2018. Available from: http://stikesmajapahit.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=2390&keyword=

7. Dewi S. Hubungan antara *burnout* dengan prestasi akademik pada mahasiswa semester 4 tahun akademik 2017/2018 di STIKES Majapahit Mojokerto. [Skripsi]. Mojokerto: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit, 2018. Available from: <http://103.38.103.27/repository/index.php/S1-KEP/article/view/1145>
8. Umboh ER, Kepel B, Hamel RS. Hubungan antara motivasi belajar dengan prestasi akademik pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *e-journal Keperawatan*, 2017;5(1). Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/15824>
9. Mardelina E, Muhson A. Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 2017; 13(2):201-9.