

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Mahasiswa Kedokteran: Hambatan Praktik Aktivitas Fisik

Heryudi Julianus Jovly Soelama^{1*}, Angelheart Joy Maynard Rattu², Joudy Djouvy Abelin Robert Gessal³

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi

²Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

³Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

*E-mail: jovly@myself.com

Abstrak

Latar Belakang: Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengeluarkan energi. Kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai penyebab kematian keempat secara global (6% dari kematian global). Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menganalisis apa saja hambatan praktik aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran dalam mendukung GERMAS. **Metode Penelitian:** Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Unsrat Manado pada tahun 2020-2021, dengan menggunakan teknik sampling purposive. Informan dalam penelitian ini sebanyak 7 orang. Instrumen yang digunakan yaitu pedoman wawancara (interview guide), buku catatan, perekam suara handphone, dan kamera handphone. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini melalui wawancara mendalam dan observasi langsung. Analisis data menggunakan content analysis. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Persepsi mahasiswa kedokteran terhadap praktik aktivitas fisik bukan merupakan suatu hambatan, 2) Ketersediaan waktu pada mahasiswa kedokteran dalam melakukan praktik aktivitas fisik untuk mendukung GERMAS menjadi sebuah hambatan, 3) Dukungan institusi dalam menerapkan program yang mendorong mahasiswa kedokteran untuk melakukan aktivitas fisik dalam mendukung GERMAS baru dilaksanakan secara informal dan belum dilaksanakan secara formal. Hal ini bisa menjadi suatu hambatan dimana mahasiswa tidak mendapat kebijakan berupa program untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. **Kesimpulan:** Mahasiswa kedokteran menjumpai hambatan-hambatan dalam melakukan praktik aktivitas fisik dalam mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

Kata Kunci: Aktivitas fisik; gernas; mahasiswa

Abstract

Background: Physical activity is any form of body movement produced by skeletal muscles that releases energy. Lack of physical activity has been identified as the fourth leading cause of death globally (6% of global deaths). The purpose of this study is to analyze what are the barriers to the practice of physical activity in medical students in supporting GERMAS. **Methods:** This research was conducted using a qualitative method on medical students of the Faculty of

*Medicine, Unsrat Manado in 2020-2021, using a purposive sampling technique. The informants in this study were 7 people. The instruments used are interview guide, note book, cellphone voice recorder, and cellphone camera. Data collected in this study through in-depth interviews and direct observation. Data analysis using content analysis. **Results:** The results showed that 1) The perception of medical students towards the practice of physical activity is not an obstacle, 2) The availability of time for medical students to practice physical activity to support GERMAS is an obstacle, 3) Institutional support in implementing programs that encourage medical students to do physical activity in support of GERMAS has only been carried out informally and has not been implemented formally. **Conclusion:** It can be concluded that the medical students encounter obstacles in practicing physical activity.*

Keywords: *Physical Activity; germas; students*

PENDAHULUAN

Kementerian Perindustrian Republik Indonesia (Kemenperin RI) menyatakan bahwa bonus demografi Indonesia dan adanya masa keemasan pada tahun 2045, maka generasi muda memegang peranan penting dalam pembangunan bangsa Indonesia. Tentunya ada beberapa syarat agar remaja bisa memanfaatkan *prime time* ini, salah satunya adalah kesehatan. Tanpa kondisi yang sehat, remaja usia produktif menghadapi ancaman tidak mampu berkontribusi dalam pembangunan sosial dan ekonomi negara. (Kemenperin RI, 2018)

Kajian dari *World Health Organization* (WHO) menemukan bahwa kesehatan global dipengaruhi oleh tiga tren, yaitu penuaan populasi, urbanisasi yang tidak direncanakan dan globalisasi, yang semuanya disebabkan oleh perilaku dan lingkungan yang tidak sehat. Salah satu penyebab meningkatnya PTM adalah perilaku masyarakat yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik (WHO, 2007). Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengeluarkan energi. Kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai penyebab kematian keempat secara global (6% dari kematian global) (WHO, 2017).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Indonesia tahun 2018, ditemukan bahwa di 22 provinsi yang ada di Indonesia, terdapat penduduk yang memiliki prevalensi aktivitas fisik tergolong kurang aktif dan data tersebut berada di atas rata-rata penduduk yang ada di seluruh Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan adanya 5 daerah tertinggi dengan penduduk yang memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif, yaitu Provinsi DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh (37,2%) (Riskesmas, 2018).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mengatakan bahwa seluruh pelosok tanah air perlu melakukan perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku secara sistematis dan terencana menuju ke arah yang lebih sehat, untuk itu pemerintah menggalakkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) untuk kesehatan masyarakat yang lebih baik. Gerakan ini sekali lagi digaungkan sebagai wujud dari revolusi spiritual yang digagas oleh Presiden Republik Indonesia, sehingga pemerintah menggalakkan GERMAS yang dapat menjadi acuan bagi seluruh pimpinan daerah, tokoh pemerintahan dan instansi masyarakat. Perguruan Tinggi dan dunia usaha memprakarsai dan melaksanakan kegiatan GERMAS dalam wilayah tanggung jawabnya masing-masing (Kemenkes RI 2016).

Sukses tidaknya program GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran kementerian dan lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan,

dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat. Mulai dari individu, keluarga, dan masyarakat dalam mempraktikkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat; serta pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah dalam menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya (Kemenkes RI, 2016).

Mahasiswa adalah individu yang masuk ke dalam generasi muda dengan rentang usia 18-30 tahun. Usia ini merupakan usia awal dimana seseorang menjadi mandiri, individu bebas beraktivitas, bebas memilih, usia dimana karir dimulai, dan periode dimana individu tidak tinggal bersama orang tua (Andrias, 2013). Pada penelitian tahun 2016 oleh Kango et al (2016) tentang gambaran aktivitas fisik dan tingkat kebugaran serta hubungannya dengan mahasiswa kedokteran di Universitas Alkhairaat Palu ditemukan bahwa 63,5% mahasiswa yang aktif secara fisik dan yang tidak aktif adalah 36,5%. Demikian pula penelitian Riskawati dkk (2018) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya menyimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa kedokteran masih relatif rendah yaitu 60%. Habut et al (2016) mempelajari “Hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap homeostasis pada mahasiswa kedokteran di Universitas Udayana” dan menemukan bahwa 38,3% mahasiswa memiliki aktivitas fisik tingkat rendah dan 61,6% memiliki aktivitas fisik tingkat sedang-tinggi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hambatan praktik aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran dalam mendukung GERMAS.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado pada tahun 2020-2021, dengan menggunakan teknik *sampling purposive*. Populasi target ialah seluruh mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan populasi terjangkau pada penelitian ini yaitu perwakilan dari mahasiswa dan pimpinan Fakultas Kedokteran yang merupakan informan. Informan pada penelitian ini didasarkan pada prinsip kesesuaian (*appropriateness*) dan kecukupan (*adequacy*). Informan dalam penelitian ini sebanyak 7 orang terdiri dari Dekan Fakultas, Wakil Dekan III, mahasiswa koas dan mahasiswa reguler. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu pedoman wawancara (*interview guide*), buku catatan, perekam suara *handphone* dan kamera *handphone*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini melalui wawancara mendalam dan observasi langsung. Analisis data menggunakan *content analysis*. Langkah-langkah yang dilakukan terdiri dari mengumpulkan data dengan wawancara mendalam dan observasi, reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi, dan memeriksa keabsahan data dengan triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber yaitu membandingkan dan memeriksa ulang derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh dari sumber yang berbeda, misalnya membandingkan hasil pengamatan dengan wawancara dan membandingkan hasil wawancara dengan dokumen yang ada. Triangulasi metode dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda. Keberhasilan untuk mendapatkan kesimpulan penelitian yang baik dipengaruhi oleh keabsahan data yang didapatkan. Oleh karena itu triangulasi diperlukan untuk meyakinkan validitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persepsi mahasiswa kedokteran dan pimpinan Fakultas Kedokteran Unsrat terhadap praktik aktivitas fisik dalam mendukung GERMAS.

Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa baik mahasiswa dan pimpinan memiliki pendapat yang berbeda-beda mengenai pengertian aktivitas fisik. Namun, berdasarkan hasil wawancara yang ada, pendapat yang disampaikan baik menurut informan ke-1 sampai informan ke-7 memiliki makna pengertian yang kurang lebih sama seperti menurut WHO (2015) yang mendefinisikan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan-pergerakan jasmani yang dihasilkan oleh otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan respon yang sangat baik menurut seluruh informan mengenai pentingnya kegiatan fisik bagi kesehatan tubuh mereka. Hal ini sejalan dengan Healey (2013) yang menyatakan bahwa kegiatan fisik sanggup menjadi faktor krusial dalam memelihara kesehatan yang baik secara komprehensif bagi tubuh. Menjadi aktif secara fisik mempunyai manfaat kesehatan yang signifikan, termasuk mengurangi resiko banyak penyakit kronis, membantu mengontrol berat badan dan mengembangkan kesehatan mental. Beberapa bentuk kegiatan fisik pula sanggup membantu manajemen kondisi tubuh secara jangka panjang, misalnya artritis dan diabetes tipe 2, dengan mereduksi pengaruh dari kondisi tersebut dan menaikkan kualitas hidup penderitanya.

Sebagaimana disimpulkan oleh Rafiq (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan berat badan dan kadar kolesterol pada penderita obesitas menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap penurunan berat badan dan kadar kolesterol pada penderita obesitas. Hal yang sama juga dapat ditemukan dalam Saridi et al. (2019) dengan penelitian berjudul “Korelasi aktivitas fisik dan kualitas hidup petugas kesehatan” dimana sampel berasal dari total 180 petugas kesehatan yang bekerja di *General Hospital of Corinth* di Yunani. Mengenai efektivitas dari upaya aktivitas fisik dalam pencegahan masalah kesehatan sebesar 55,7%, (n = 102). Dalam Wantania (2019) dengan penelitian yang berjudul “Kejadian Prehipertensi Pada Siswa SMA di Minahasa Selatan” menunjukkan hasil Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab siswa mengalami prehipertensi dibandingkan dengan subyek yang melakukan aktivitas fisik cukup.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa para informan memiliki persepsi masing-masing mengenai jenis-jenis kegiatan aktivitas fisik yang ditanyakan pada nomor 8 poin indikator ke-1. Jawabannya yaitu seperti aktivitas sehari-hari sebagai profesi pekerjaan, jalan pagi, aktivitas-aktivitas yang melibatkan otot, melakukan pekerjaan rumah, bersih-bersih rumah. Semua persepsi para informan sejalan dengan apa yang terdapat dalam Buku Saku Kemenkes “Ayo Bergerak, Lawan Obesitas” (2017). Pada buku tersebut menerangkan bahwa ada jenis-jenis kegiatan aktivitas fisik yang dapat dilakukan.

Hasil wawancara dengan para informan juga menunjukkan hasil mengenai efek samping yang dialami informan ketika melakukan aktivitas fisik. Efek samping yang dialami antara lain lelah atau capek, cedera ringan akibat tidak pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, keram, dan apabila dilakukan berlebihan akan menyebabkan pusing ataupun pingsan. *Pocket Guide* Departemen Kesehatan (2017) berjudul *Let's Move, Let's Fight Diabetes* juga menyebutkan beberapa hal yang perlu diperhatikan saat melakukan aktivitas fisik, seperti sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, pusing, keringat dingin, atau hal-hal yang tidak biasanya agar segera menghentikan aktivitas

dan segera periksakan diri ke dokter.

Dalam penelitian ini juga menunjukkan peran dari para informan dalam memberikan sosialisasi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik. Ada beberapa informan yang sudah mensosialisasikan program aktivitas fisik namun sebagian besar tidak pernah mensosialisasikan mengenai beraktivitas fisik. Meski sebagian besar informan belum melakukan sosialisasi mengenai aktivitas fisik namun hasil tersebut ternyata sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Ailina (2018) dalam penelitian yang berjudul Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Aktivitas Fisik Mahasiswa Kedokteran dengan Tingkat Kebugaran Jasmani, dimana variabel pengetahuan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang aktivitas fisik, tidak berarti mereka berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik. Hasilnya menunjukkan bahwa bahkan mereka yang kurang melakukan aktivitas fisik memahami pedoman dan manfaat dari aktivitas fisik. Ternyata, kurangnya pengetahuan tentang aktivitas fisik tidak dianggap sebagai penghalang partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik (Ward, 2014).

2. Ketersediaan waktu pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran dalam melakukan praktik aktivitas fisik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para informan memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik yang berbeda-beda setiap hari dengan ketersediaan waktu yang berbeda-beda pula antar informan. Aktivitas fisik yang biasanya dilakukan sehari-hari yaitu meliputi, jalan pagi, aktivitas membersihkan rumah, aktivitas kantor, berkebun, jogging di *treadmill*, bermain sepakbola, sepeda statis, mencuci baju, mencuci mobil. Tentunya dalam melakukan aktivitas fisik tersebut juga setiap informan memiliki motivasi yang berbeda-beda, seperti yang ada dalam Mirsafian (2013) Untuk mencapai hasil yang maksimal, diperlukan motivasi yang baik dan kontinyu untuk melakukan aktivitas fisik. Pada *Self Determination Theory (SDT)*, terdapat beberapa tipe motivasi berbeda yang mempunyai pengaruh berbeda pada aktivitas fisik seseorang. Suatu penelitian menunjukkan hasil korelasi yang positif antara *Identified regulation*, *Introjected regulation*, dan motivasi intrinsik dengan standar aktivitas fisik amerika serikat ($p < 0,001$). Mahasiswa perempuan melakukan aktivitas fisik karena merasa bahagia dalam melakukan hal tersebut sedangkan mahasiswa laki-laki melakukan aktivitas fisik atas dasar kebutuhan menjaga kesehatan tubuh dan mental.

Penelitian ini juga menunjukkan hasil dimana para informan juga banyak melakukan aktivitas fisik dalam kondisi diam, seperti duduk atau tiduran. Sebagian besar informan kunci dan informan lainnya menyatakan bahwa sulit menghindari kondisi diam seperti duduk. Hal ini dikarenakan aktivitas para informan memang sering diisi dengan keadaan duduk. Kondisi sering dalam keadaan duduk ini menurut Nur (2014), dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan lama duduk saat jam kerja dan aktivitas fisik dengan keluhan nyeri punggung pada pegawai kantor terpadu Pontianak tahun 2014", menyimpulkan bahwa posisi duduk dengan intensitas waktu yang cukup lama dapat meningkatkan resiko nyeri punggung bawah dan ketika duduk selama aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko nyeri punggung bawah jika adanya faktor indeks massa tubuh yang tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai berapa minimal lama waktu untuk melakukan aktivitas fisik dalam sehari, para informan memiliki jawaban yang

beragam mulai dari 30 menit sampai dengan 1 jam. Bahkan ada 4 informan yang menyatakan 30 menit dalam sehari, seperti apa yang disampaikan oleh Kemenkes (2017), untuk mendapatkan manfaat kesehatan aktivitas fisik sebaiknya dilakukan 30 menit per hari (150 menit per minggu) dalam intensitas sedang.

Hasil dari wawancara mendalam mengenai hal apa saja yang menyita waktu para informan sehingga tidak bisa beraktivitas fisik menunjukkan beberapa hal namun yang terutama disebabkan oleh karena pekerjaan yang kebanyakan duduk dan jam pelajaran atau kuliah serta praktikum dalam kondisi duduk yang lama. Dalam Rattu (2015), “Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Karyawan PT. BANK NEGARA INDONESIA (BNI) Cabang Manado tahun 2015” menunjukkan hasil responden yang jarang dan tidak aktif secara fisik, dikarenakan banyak responden yang ingin aktif secara fisik tetapi tidak memiliki banyak waktu karena pekerjaan.

Blake dan Stanulewicz (2016) mempresentasikan hasil penelitiannya yang berjudul “Prediktor aktivitas fisik dan hambatan gerak pada mahasiswa keperawatan dan kedokteran”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hambatan apa saja yang dialami mahasiswa saat melakukan aktivitas fisik. Di area kampus, dibagi delapan diskusi kelompok terfokus yang diadakan dengan 67 mahasiswa berusia 18-24 (48 perempuan, 19 laki-laki). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang dewasa muda mempersepsikan berbagai faktor pribadi, sosial dan lingkungan sebagai hambatan, seperti waktu, kelelahan, stres, keluarga, masalah keamanan dan banyak lagi. Memahami hambatan dan mengatasi hambatan pada tahap ini akan sangat berharga. Para profesional kesehatan dan peneliti dapat menggunakan informasi ini untuk merancang dan menerapkan intervensi, strategi dan kebijakan untuk mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik. Hal ini selanjutnya dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi hambatan tersebut dan dapat membantu untuk menanamkan kebiasaan aktivitas fisik yang teratur di tahun-tahun berikutnya.

Dalam penelitian Berhimpung (2020) yang berjudul “Analisis pelaksanaan aktivitas fisik berdasarkan model keyakinan kesehatan oleh petugas kesehatan di Puskesmas Bahu Manado”, hasil wawancara mendalam dan observasi dokumen menunjukkan para petugas kesehatan mengalami hambatan dalam praktek aktivitas fisik baik dalam kelompok di kantor maupun secara individu, hal ini disebabkan karena tidak tersedianya sarana olahraga dan jam kerja yang ketat.

3. Dukungan institusi terkait dalam menerapkan program yang mendorong mahasiswa kedokteran untuk melakukan praktik aktivitas fisik dalam mendukung GERMAS.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar jawaban dari informan kunci adalah tidak ada program untuk melakukan aktivitas fisik dari institusi. Menurut Informan 1 dan Informan 2 selaku pimpinan institusi, berpendapat kalau program memang belum ada akan tetapi ada aktivitas fisik berupa kerja bakti, minimal sebulan sekali. Pimpinan juga beranggapan bahwa memang aktivitas fisik perlu untuk direncanakan kedepan demi kebugaran para mahasiswa. Menurut De Oliveira *et al* (2018) aktivitas fisik memiliki hubungan terhadap tingkat kebugaran jasmani, semakin baik aktivitas fisik seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil mengenai anjuran institusi untuk melakukan aktivitas fisik bahwa memang para informan kunci secara serentak mengungkapkan institusi sudah memberikan anjuran-anjuran untuk melakukan aktivitas fisik. Para pimpinan juga mengungkapkan hal yang sama, bahwa anjuran sudah diberikan kepada

para mahasiswa namun belum bersifat resmi tapi dalam bentuk lisan. Anjuran yang berupa motivasi untuk melakukan aktivitas fisik sudah dilakukan oleh para pemimpin kepada mahasiswa. Dalam Palguna (2020) menyatakan bahwa adanya hubungan antara motivasi melakukan aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa.

Hasil pertanyaan mengenai apakah informan melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh teman sekerja menunjukkan bahwa ada yang menjawab ya dan tidak. Ya karena diajak oleh orang yang dianggap sebagai panutan dan menjawab tidak dengan alasan melakukan aktivitas fisik karena dapat terjadi secara spontan dengan kemauan sendiri. Melakukan aktivitas fisik bersama teman bisa menjadi suatu motivasi juga untuk melakukan aktivitas fisik. Dalam Amoura (2015) melakukan penelitian untuk mencari tahu hubungan antara motivasi dan aktivitas fisik berdasarkan pada teori motivasi pada teori SDT (*Self Determination Theory*) yaitu didapatkan adanya hubungan signifikan antara motivasi dengan aktivitas fisik dari para sampel penelitian.

Hasil penelitian mengenai perlunya institusi untuk membuat program aktivitas fisik menunjukkan bahwa para informan kunci sebagian besar menyatakan bahwa ya perlu untuk membuat program aktivitas fisik. Dikonfirmasi informan 1 dan 2 juga sebagai pimpinan institusi menyatakan bahwa idealnya institusi harus menginisiasi pembuatan program yang teratur berkaitan dengan aktivitas fisik mahasiswa. Program yang teratur dalam melakukan aktivitas fisik juga disarankan dalam Rattu (2015) dengan penelitian yang berjudul “Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Pegawai PT. BANK NEGARA INDONESIA (BNI) Cabang Manado Tahun 2015” bahwa Setiap pegawai membuat jadwal olahraga yang teratur untuk memberikan relaksasi dalam bekerja. Selanjutnya hasil wawancara dengan pertanyaan terakhir mengenai apakah anggota institusi lainnya seperti pegawai dan staf sudah melakukan aktivitas fisik, jawaban yang diperoleh dari informan kunci dan pimpinan adalah sama, yaitu para staf dan pegawai masih kurang melakukan aktivitas fisik dikarenakan aktivitas profesi yang sebagian besar adalah duduk, serupa dengan apa yang dialami oleh mahasiswa.

PENUTUP

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa kedokteran UNSRAT tentang hambatan praktik aktivitas fisik dalam mendukung GERMAS yaitu ketersediaan waktu para mahasiswa dalam melakukan praktik aktivitas fisik dan dukungan institusi dalam menerapkan program yang mendorong mahasiswa kedokteran UNSRAT untuk melakukan aktivitas fisik baru dilaksanakan secara informal dan belum dilaksanakan secara formal. Oleh karena itu, mahasiswa dapat melakukan aktivitas fisik di rumah seperti melakukan pekerjaan rumah, tidak duduk diam dalam waktu yang lama tapi melakukan gerakan yang dinamis saat menjalani kegiatan belajar mengajar dan institusi kiranya dapat memberikan suatu kebijakan berupa program aktivitas fisik dan grup olahraga yang sesuai kegemaran seperti kegiatan ekstrakurikuler bagi mahasiswa sehingga dapat menyalurkan kegiatan aktivitas fisik yang baik.

REFERENSI

Ailina N. S. (2018). *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Aktivitas Fisik Mahasiswa Kedokteran Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani*. Skripsi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang 2018.

- Amoura C, Berjot S, Gillet N, Caruana S, Finez L. (2015). Effects of Autonomy-Supportive And Controlling Styles On Situational Self Determined Motivation: Some Unexpected Results Of The Commitment Procedure. *Psychol Rep* [Internet]. 2015;116(1):33–59. Available from: <http://www.amsciepub.com/doi/abs/10.2466/14.PR0.116k10w7>
- Andrias, D.R. (2013). *Gizi Pada Dewasa*. Surabaya: FKM Universitas Airlangga
- Berhimpong, M. J. A. (2020). *Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model Oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas Bahu Manado*. Tesis Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Blake, H., and N. Stanulewicz. (2016). Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. *Journal of Advanced Nursing* October 2016 DOI: 10.1111/jan.
- De Oliveira, R. G., & Guedes, D. P. (2018). Physical activity, cardiorespiratory fitness and metabolic syndrome in adolescents. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 24(4), 253–257. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182404174502>
- Habut, M. Y., I.P.S. Nurmawan, dan I.A.D. Wiryanthini. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik terhadap Keseimbangan Dinamis pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2(1).
- Healey, J. (2013). Physical Activity and Fitness. *Thirroul: The Spinney Press*. p.29-33.
- Kango, S., Indriani., dan Zaifullah, A. (2019). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Kebugaran Serta Hubungannya pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Alkairaat Palu Tahun 2016. *Jurnal Medika Alkairaat*, 1(1), 1-5.
- Kemendes. (2016). *Germas Wujudkan Indonesia Sehat*, Artikel Jakarta. Tersedia online: www.depkes.go.id. [Diakses 1 maret 2018].
- Kemendes. (2017). *Ayo bergerak lawan obesitas*. Direktorat pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes. (2018). Siaran pers, Menperin Beberkan Target dan Peluang Menuju Masa Keemasan RI Tahun 2045. Tersedia online: <https://kemenperin.go.id/artikel/20034/Menperin-Beberkan-Target-dan-Peluang-Menuju-Masa-Keemasan-RI-Tahun-2045>. [Diakses 13 desember 2018].
- Mirsafian H, A. Mohamadinejad, R. Homaei. (2013). *Motivations of Iranian University Students for Participation in Sporting Activities*. LIX:42(8).
- Nur F, H. (2015). *Hubungan Lama Duduk Saat Jam Kerja dan Aktivitas Fisik Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Karyawan Kantor Terpadu Pontianak*. Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- Palguna, I. G. A. D., Dharmika, G. A., Adiatmika, I., Gede, P., & Dinata, M. K. (2020). Hubungan motivasi melakukan aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika*.
- Rafiq, A. A., Sutono, dan Wicaksana, A. L. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Berat Badan dan Tingkat Kolesterol pada Orang dengan Obesitas: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*. 5(3), 177.
- Rattu J. A. M., F. A. Moray, J. Josephus. (2016). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Pegawai PT. Bank Negara Indonesia (BNI) Cabang

- Manado Tahun 2015. *PHARMACON Jurnal Ilmiah Farmasi – UNSRAT* 5(1) FEBRUARI 2016. ISSN:2302–2493. Hal. 294
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Tersedia online: http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf [Diakses 20 Agustus 2018].
- Riskawati, Y. K., E. D. Prabowo, dan H. Al Rasyid. (2018). *Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat.* Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. 5(1), 26-32.
- Saridi, M., T. Filippopoulou, G. Tzitzikos, P. Sarafis, K. Souliotis, and D. Karakatsani. (2019). Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers. *BMC Res Notes* (2019) 12:208. Available from <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4240-1>
- Wantania F. dan L. Rotty. (2019). Kejadian Prehipertensi Pada Siswa SMA di Minahasa Selatan. *Jurnal Kedokteran Klinik (JKK)*. 3(2), Juli-Desember 2019, Hal. 19.
- Ward, T. (2014). *Student Knowledge of Physical Activity on Campus.* University of Central Oklahoma AHPERD 51(2).
- World Health Organization. (2007). *The world health report 2007 Global Public Health Security in the 21st Century.* Available from : https://www.who.int/whr/2007/whr07_en.pdf
- World Health Organization. (2015). *Global Strategy On Diet, Physical Activity and Health: Childhood Overweight and Obesity.* World Health Organization. Healey, J. (2013). *Physical Activity and Fitness.* Thirroul: *The Spinney Press.* p.29-33.
- World Health Organization. (2017). “*a Guide for Population Based Approaches to Increasing Levels of Physical Activity : Implementation of the WHO Strategy on Diet, Physical Activity and Health*”: 24. “*Physical activity*”. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>.