

ABSTRAK

Nama : Muhammad Anas Muslim
Program Studi : Kedokteran
Judul : Gambaran Perubahan Kebiasaan Berolahraga Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2018 dan Tinjauannya Dalam Pandangan Islam

Latar Belakang: Kebutuhan memiliki konteks dan tingkatan yang berbeda bagi setiap individu. Kebutuhan dibagi beberapa bagian salah satunya adalah kebutuhan jasmani. Manusia untuk memenuhi kebutuhan jasmani salah satunya dengan melakukan olahraga. Olahraga dipercaya dapat meningkatkan bahkan menjaga kesehatan tubuh, selain menjaga kesehatan olahraga dapat dilakukan untuk kesenangan bahkan sebagai sumber kehidupan seseorang. Peran olahraga dalam meningkatkan kesehatan adalah menaikkan imunitas yang mana sangat dibutuhkan dalam kondisi seperti saat ini. Kita dilanda bencana virus yang menular sangat cepat, virus tersebut dinamakan *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*. Virus tersebut dapat dicegah dengan cara tingginya tingkatan imunitas dalam personal masing masing manusia. Olahraga adalah salah satu yang dapat mencegah tertularnya virus tersebut dan saat yang tepat untuk membiasakan kebiasaan yang baik kedepannya.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian observasi analitik. Penelitian ini dilakukan kepada Mahasiswa Universitas YARSI angkatan 2018. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 133 orang yang diambil dari semua populasi yang memenuhi syarat kriteria inklusi. Data yang dipakai yaitu data primer menggunakan kuisioner daring yaitu *google form* dan di analisa dengan analisis univariat.

Hasil: Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terdapat 133 responden dengan data demografik responden paling banyak berasal dari kelompok usia 21 tahun (62%) dan berjenis kelamin perempuan (54%). Untuk hasil pengukuran pengetahuan, mayoritas responden memiliki pengetahuan sedang (57%). Untuk hasil pengukuran tingkat kebiasaan berolahraga sebelum masa pandemi Covid-19, mayoritas responden melakukan olahraga di bawah 15 menit setiap harinya (32%) dan melakukan olahraga di bawah 30 menit selama minggu (38%). Hasil pengukuran tingkat kebiasaan berolahraga selama masa pandemi Covid-19, kebanyakan responden melakukan olahraga 16 sampai 29 menit setiap harinya (32%) dan melakukan olahraga di bawah 30 menit selama seminggu (35%). Untuk hasil pengukuran perubahan kebiasaan, kebanyakan responden memiliki tingkat kebiasaan berolahraga yang tidak berubah di masa sebelum(55%), bahkan selama (44%) pandemi Covid-19.

Kesimpulan: Pengetahuan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018 memiliki tingkatan yang sedang, sedangkan kebiasaan dalam berolahraga pada masa sebelum dan selama pandemi Covid-19 berlangsung masuk kedalam intensitas yang tidak memiliki perubahan.

Kata Kunci: Kebiasaan, Olahraga, Sebelum, Selama, Pandemi, Covid-19, Kedokteran, Islam

ABSTRACT

Name : Muhammad Anas Muslim
Study Program : Medicine
Title : Description of Changes In Exercise Habits Before and During the COVID-19 Pandemic On Students of the Faculty Medicine, YARSI University Class 2018 and Their Review In Islamic View

Background: Needs have different contexts and levels for each individual. Needs are divided into several parts, one of which is physical needs. Humans to meet physical needs one of them by doing sports. Exercise is believed to improve and even maintain body health, in addition to maintaining health, exercise can be done for pleasure and even as a source of one's life. The role of exercise in improving health is to increase immunity which is very much needed in conditions like today. We are hit by a viral disaster that spreads very quickly, the virus is called Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). The virus can be prevented by means of high levels of immunity in each human person. Exercise is one that can prevent contracting the virus and is a good time to get used to good habits in the future.

Methods: The type of research used is quantitative research with analytical observation research design. This research was conducted on YARSI University students batch 2018. The sample in this study amounted to 133 people taken from all populations that met the inclusion criteria. The data used is primary data using an online questionnaire, namely google form and analyzed by univariate analysis.

Results: Based on the research that has been done, there are 133 respondents with the most demographic data of respondents coming from the age group of 21 years (62%) and female (54%). For the results of knowledge measurement, the majority of respondents have moderate knowledge (57%). For the results of measuring the level of exercise habits before the Covid-19 pandemic, the majority of respondents did less than 15 minutes of exercise every day (32%) and did less than 30 minutes of exercise during the week (38%). The results of measuring the level of exercise habits during the Covid-19 pandemic, most respondents did 16 to 29 minutes of exercise every day (32%) and did less than 30 minutes of exercise during the week (35%). For the results of measuring changes in habits, most respondents had a level of exercise habits that did not change in the period before (55%), even during (44%) the Covid-19 pandemic.

Conclusion: The knowledge of the 2018 YARSI University medical faculty students had a moderate level, while the habit of exercising before and during the Covid-19 pandemic entered into an intensity that did not change.

Keywords: Habits, Sports, Before, During, Pandemic, Covid-19, Medicine, Islam