

**TINGKAT PEMAHAMAN PROTOKOL KESEHATAN DAN MOTIVASI MAHASISWA
DALAM UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH MELALUI AKTIVITAS FISIK DI
MASA PANDEMI COVID-19**

Januar Abdilah Santoso

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jas970@umkt.ac.id

Nanda Alfian Mahardhika

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur, nam791@umkt.ac.id

Jeane Betty Kurnia Jusuf

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur, jbk657@umkt.ac.id

Andi Widhiya Bayu Utomo

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Moden Ngawi, Andywbu@stkipmodernngawi.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa UMKT menerapkan protokol kesehatan dalam menanggulangi penyebaran Virus Covid Corona, mengetahui tingkat motivasi mahasiswa dalam melaksanakan berbagai aktivitas fisik untuk meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemic Covid-19 dan mengetahui hubungan antara tingkat pemahaman tentang protokol kesehatan, tingkat motivasi olahraga dan tingkat pemahaman aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive random sampling*. Sampelnya adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur semester 4 dan bukan atlet sebanyak 160 orang. Instrumen penelitian berupa kuisioner dengan skala pengukuran likert serta wawancara langsung dengan informan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pemahaman terhadap protokol kesehatan dengan persentase sebesar 95,93% pada kategori Sangat Baik, tingkat motivasi olahraga mahasiswa dengan persentase 93,12% pada kategori Sangat Baik dan tingkat pemahaman tentang aktivitas fisik dengan persentase 85,72% pada kategori Sangat Baik. Hubungan antara tingkat pemahaman terhadap protokol kesehatan dan kasus Covid-19 memiliki nilai korelasi Pearson sebesar 0,839 yang artinya berkorelasi sempurna. Hubungan antara motivasi olahraga dan rutinitas aktifitas fisik menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,507 yang artinya berkorelasi sedang. Pemahaman yang baik akan meningkatkan kesadaran terhadap penerapan protokol kesehatan dan motivasi yang tinggi akan seirama meningkatkan kesungguhan dalam melaksanakan rutinitas aktivitas fisik.

Kata Kunci: *Covid-19, Protokol Kesehatan, Motivasi, Aktivitas Fisik, Imunitas Tubuh*

PENDAHULUAN

Bertepatan pada 27 April 2020, sebanyak 1,7 miliar siswa terkena dampak pandemic Covid-19. Menurut pernyataan UNICEF, ada 186 negara yang telah mempraktikkan penutupan berskala nasional dan 8 negara mempraktikkan penutupan lokal atau *lockdown local*. Hal ini berakibat pada 98,5% populasi siswa di dunia (UNESCO, 2020). Keadaan ini menjadi sangat meresahkan masyarakat karena dalam proses penularan Covid-19 yang sangat cepat. Kebijakan yang diambil oleh banyak Negara, tak terkecuali Sesuai Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020, Indonesia yang meliburkan semua kegiatan pembelajaran, membuat pemerintah serta lembaga wajib mencari alternatif proses pembelajaran untuk peserta didik ataupun mahasiswa yang tidak dapat melakukan proses pembelajaran pada lembaga pembelajaran. Ada beberapa cara untuk menghindari penyebaran virus Covid-19 yang terus meluas, hingga dicobalah berbagai metode penanggulangan dengan memakai masker apabila keluar rumah, giat cuci tangan serta jaga jarak. Warga dihimbau agar melaksanakan pola hidup sehat baru dengan protokol kesehatan di masa pandemik corona virus.

Protokol kesehatan adalah metode yang perlu diterapkan untuk menghindari penyebaran peradangan Corona virus. Protokol kesehatan tersebut harus di patuhi sebab vaksin covid masih sedang dalam proses percobaan dan belum menghasilkan vaksin yang spesifik (Susilo:2020).

Meningkatkan imunitas dengan cara beraktivitas sesuai dengan program latihan yang disusun merupakan cara yang dapat

dilakukan oleh mahasiswa, namun tingkat motivasi masing-masing orang berbeda dan tergantung dari tingkat pemahaman terhadap suatu hal. Perlunya mengetahui tingkat pemahaman terhadap penerapan protokol kesehatan akan mempermudah bagi pihak penanggung jawab untuk mengevaluasi kebijakan yang ada. Sedangkan langkah lain yang dapat digunakan dalam pencegahan tertularnya virus corona adalah dengan cara meningkatkan sistem imunitas melalui aktivitas yang terencana.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat pemahaman tentang penerapan protokol kesehatan, motivasi beraktifitas fisik, jenis aktivitas fisik dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh. Menurut Arikunto (2016:32) bahwa Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bermaksud untuk memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain. Metode yang digunakan adalah survei, tehnik pengambilan data menggunakan angket, skor yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis diskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk prosentase.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subyek yang memiliki karakteristik maupun kualitas yang sudah ditetapkan dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini semua mahasiswa UM Kaltim.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan teknik purposive random sampling yaitu teknik penentuan sampel

secara acak dengan menentukan kriteria tertentu dari beberapa jaringan yang dimiliki sehingga dapat mewakili kehasan dari setiap jaringan (Sugiyono, 2016). Sampel pada penelitian ini sebanyak 160 mahasiswa yang diambil secara acak pada 16 program studi yang ada di UMKT dengan kriteria mahasiswa yang bukan atlet dan pada semester empat.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuisisioner dan wawancara secara terstruktur menggunakan instrumen berupa angket dan pedoman wawancara yang memuat pertanyaan-pertanyaan seputar upaya meningkatkan imunitas tubuh. Pengumpulan data menggunakan angket skala tingkat pemahaman protokol kesehatan, skala motivasi olahraga dan aktifitas fisik yang dilakukan dimasa pandemic. Pernyataan berupa angket disusun dengan menggunakan skala likerts.

Kuisisioner yang telah disusun diuji cobakan pada kelompok kecil kemudian pada tahap selanjutnya data yang diperoleh dari uji keompok kecil dianalisis menggunakan uji validitas dan uji reliabelitas. Selain itu validasi kuisisioner juga dilakukan oleh seorang ahli. Bagi butir-butir soal yang tidak memenuhi syarat maka akan diganti atau dihilangkan.

Rencana pelaksanaan dilakukan baik secara online maupun offline secara langsung akan tetapi perlu dengan penerapan protokol kesehatan dan sosial *distancing*. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan reduksi data untuk di analisis dan dideskripsikan sesuai dengan tema yang telah ditentukan.

Dari uji coba skala kecil diolah dengan SPSS 22 dan data kevalidan butir soal di uji coba dengan korelasi pearson. Total ada

sebanyak 20 butir soal, 4 soal dinyatakan kurang valid dan 20 butir soal valid.

Hasil reabilitas dengan hasil Alpha Cronbach 0,904 dengan analisis 16 butir soal. Menurut Sujerweni (2014:11) bahwa kuesioner reliabel bilamana nilai alpha cronbach > 0,6. Kesimpulan dalam kuesioner ini dianggap reliabel.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase, menurut Anas Sudijono (2012: 43), dengan rumus sebagai berikut: $P = \frac{f}{N} \times 100\%$

Keterangan: P = persentase, f = frekuensi yang sedang dicari, N = jumlah total frekuensi. Untuk mencari korelasi dilakukan uji analisis korelasi Pearson dan uji regresi linear berganda menggunakan SPSS 22. Konsep dasar pengambilan keputusan analisis korelasi, jika nilai signifikansi lebih kecil < 0,05 maka berkorelasi dan jika nilai signifikansi > 0,05 maka tidak berkorelasi. Sedangkan untuk menentukan tingkat derajat hubungan antar variabel dapat menggunakan pedoman derajat hubungan/korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Pemahaman Penerapan Protokol Kesehatan

Data penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa UMKT mampu menyatakan konsep dengan baik sekali sebesar 95,35%, mampu memberikan contoh tentang protokol kesehatan sebesar 97,58% dengan kategori baik sekali, dan mampu mengatikan berbagai konsep tentang protokol kesehatan sebesar 95,04% dengan kategori baik sekali.

Dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman mahasiswa UMKT tentang penerapan protokol kesehatan berada pada

kategori baik sekali dengan prosentase sebesar 95.93% dimana hal tersebut menjadi daya dukung untuk mengurangi resiko penyebaran virus corona 19 di lingkungan kampus UMKT.

Pemahaman adalah suatu kemampuan yang umumnya mendapatkan penekanan dalam proses belajar seseorang. Saat seseorang belajar maka didalam dirinya kaan dituntut untuk memahami dan mengerti apa yang ia pelajari, mengerti apa yang sedang dikomunikasikan dan dapat memanfaatkan isinya tanpa keharusan menghubungkan dengan hal-hal lain (Djaali: 2011). Pemahaman dapat mencakup kemampuan untuk menangkap makna dan arti dari bahan yang dipelajari. Pemahaman ini masih termasuk kedalam salah satu bagian pada aspek kognitif atau pengetahuan dimana pemahaman ini merupakan tingkat berfikir yang lebih tinggi.

Mulyasa (2009) menjelaskan bahwa pemahaman dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat memahami atau menguasai suatu bahan materi ajar dalam suatu pembelajaran. Pemahaman tidak hanya sekedar tahu, namun juga menginginkan bahwa sesorang yang belajar dapat memanfaatkan atau mengaplikasikan sesuatu yang telah dipelajarinya. Apabila seseorang telah memahami apa yang telah dipelajarinya, maka orang tersebut akan siap menjawab dan mengaplikasikan pemahamannya di situasi yang berbeda.

Tingkat pemahaman tiap individu berbeda-beda dan ada pula faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pemahaman seseorang. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pemahaman seseorang adalah faktor internal

dan faktor eksternal dimana faktor internal merupakan faktor yang berkaitan dari dalam diri individu dan faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu (Djamarah: 2010). Contoh faktor internal yang dapat berpengaruh terhadap pemahaman seseorang adalah faktor jasmaniah, faktor psikologi dan faktor kelelahans. Faktor jasmaniah ini berkaitan dengan kesehatan tubuh baik bebas dari penyakit dan kesakitan yang lainnya yang akan mempengaruhi proses belajar. Faktor psikologis berkaitan dengan tingkat intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan kesiapan. Kemudian faktor kelelahan yang dapat dibagi menjadi dua yaitu kelelahan secara jasmaniah dan kelelahan rohaniah. Kelelahan jasmaniah dapat dilihat dari kondisinya yang lemah lunglai dan kelelahan rohaniah dapat dilihat dari adanya kelesuan, kebosan sehingga tidak ada motivasi untuk belajar. Kemudian faktor eksternal yang dapat mempengaruhi pemahaman adalah faktor keluarga dan faktor lingkungan pergaulan (Slameto: 2010).

Dilihat dari penjelasan-penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menangkap makna dan arti dari apa yang sedang dipelajari kemudian selanjutnya dapat digunakan pada situasi yang lainnya. Kemampuan untuk memahami seseorang dapat di pengaruhi oleh faktor seperti faktor internal dan eksternal. Pentingnya mengetahui tingkat pemahaman penerapan protokol kesehatan ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat pemahaman seseorang terhadap penerapan protokol kesehatan. Karena mahasiswa yang

memiliki pemahaman yang baik tentang penerapan protokol kesehatan dan menerapkannya didalam kehidupan sehari-hari pastinya akan lebih rendah resiko terkena covid 19. Data yang diperoleh digunakan sebagai referensi untuk mengevaluasi dimana letak kekurangan dan kelebihan yang akhirnya dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat kebijakan dan langkah yang lebih baik.

Tingkat Motivasi Aktivitas Olahraga Mahasiswa

Data penelitian memperlihatkan total jawaban dari kuisioner yang diisi oleh mahasiswa UMKT adalah sebesar 11.174 dimana skor maksimal yang seharusnya adalah 12.000, sehingga persentase jawaban mahasiswa tentang tingkat motivasi aktivitas olahraga sebesar 93,12%. Dengan prosentase 93,12%, sesuai dengan norma yang penilaian tingkat motivasi aktivitas olahraga mahasiswa UMKT maka berada pada kategori “Sangat Baik”.

Disisi lain jika kita lihat dengan lebih terperinci maka dapat dijelaskan bahwa motivasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas olahraga didasari dengan aspek menyenangkan dengan persentase 96,25 dengan kategori sangat baik. Motivasi olahraga dengan pemicu penampilan menunjukan persentase 96,05% dengan kategori sangat baik, motivasi berdasarkan faktor sosial dengan persentase 87,25%, motivasi dikarenakan faktor kesehatan dan kebugaran dengan persentase 95,75% dimana keseluruhan aspek motivasi ini pada kategori “sangat baik”.

Motivasi adalah sesuatu yang timbul dari dalam diri yang secara sadar menjadi

kekuatan seseorang untuk mau melakukan suatu aktifitas yang membawa perubahan berarti untuk membantu dirinya maupun orang lain dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi (Ardana: 2012). Menurut Herzberg (2011) motivasi dibedakan menjadi dua yaitu motivasi intinsik dan motivasi enstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang berasal dari dalam diri individu dimana motivasi ini dipengaruhi oleh minat, sikap positif dan kebutuhan. Kemudian indikator untuk melihat adanya motivasi intrinsic yang kuat dapat dilihat dari adanya kemajuan, perkembangan yang baik, rasa tanggung jawab, *reward*, berprestasi, dan pekerjaan. Kemudian motivasi eksternal adalah motif yang berasal dari luar atau mendapatkan dorongan dari luar individu. Beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi eksternal ini adalah lingkungan kerja, dukungan orang lain, *reward*, prosedur kerja, kondisi hubungan dengan orang lain dan fasilitas.

Mulyasa (2009) tingkat motivasi olahraga seseorang dapat mempengaruhi rutinitas untuk melakukan aktivitas fisik. Bagi seseorang yang memiliki tingkat motivasi rendah pasti malas untuk melakukan aktivitas olahraga. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Contoh faktor internal yang dapat mempengaruhi motivasi mahasiswa untuk rutin melakukan aktivitas olahraga adalah karena mahasiswa memahami bahwa aktivitas olahraga dapat meningkatkan imunitas tubuh yang berarti berguna untuk melindungi diri dari serangan virus corona. Motivasi internal mahasiswa UMKT juga dapat dilihat pada konsisi yang sangat baik dimana hal tersebut merupakan model utama

agar setiap mahasiswa mau melakukan aktivitas olahraga secara rutin.

Disisi lain motivasi yang tinggi pun bisa saja tidak menggerakkan mahasiswa untuk melakukan aktivitas olahraga secara rutin, dimana ada faktor lain yang dapat mempengaruhi rutinitas berolahraga. Dari beberapa mahasiswa ditemukan tidak melakukan olahraga secara rutin dikarenakan terkendala sarana dan prasarana kemudian minimnya pengetahuan tentang aktivitas olahraga yang dapat dilakukan jika memang sarana dan prasarana tidak mendukung. Aktivitas fisik untuk mahasiswa ini termasuk kedalam olahraga kesehatan dimana bentuk kegiatannya dapat dilakukan secara masal dan mudah gerakanya seperti jogging, senam aerobik, senam pernafasan, dan workout (Pelawi: 2020). Setelah penelitian ini dilaksanakan peneliti akhirnya dapat memberikan saran kepada pihak Universitas untuk memberikan sosialisasi kepada mahasiswa terkait aktivitas-aktivitas fisik alternative yang dapat dilakukan dirumah jika memang tidak memiliki sarana dan prasarana yang memadai.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan motif-motif dari dalam dan luar diri individu yang mendorong seseorang untuk mau melakukan suatu aktivitas yang memiliki tujuan tertentu yang berkaitan dengan perubahan kea rah yang positif baik untuk dirinya maupun orang lain. Tingkat motivasi manusia dapat berubah-ubah sesuai dengan kondisi faktor internal dan eksternal yang ada. Semakin tinggi pemahaman dan kebutuhan untuk memenuhi tujuan yang dimiliki, maka semakin tinggi pula motivasi orang tersebut. Semakin tinggi motivasi yang

dimiliki maka semakin terlihat pula tanggung jawab dan usaha yang dilakukan.

Tingkat Pemahaman Aktivitas Fisik Mahasiswa

Total skor jawaban mahasiswa terhadap pemahaman aktivitas fisik sebesar 13.716 dari skor maksimal sebesar 16.000. Dengan demikian persentase pemahaman mahasiswa tentang aktivitas fisik untuk meningkatkan imunitas tubuh sebesar 85,72% dimana besar persentase tersebut termasuk pada kategori “sangat baik”.

Disisi lain peneliti juga mendapatkan informasi tentang frekuensi latihan yang dilakukan oleh mahasiswa UMKT yang rata-rata responden melakukan olahraga secara rutin sebanyak 3 kali dalam satu minggu dengan intensitas rendah untuk meningkatkan imunitas tubuh. Untuk waktu latihan sebanyak 80% responden melakukan pada pagi hari dengan durasi kurang lebih 30 menit setiap sesi latihan. Tipe latihan yang digemari adalah jogging dengan persentase jumlah responden yang memilih sebanyak 90%. Kemudian untuk tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa UMKT adalah tingkat aktivitas fisik ringan sampai sedang.

Menurut Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2021) aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan menyebabkan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energy. Aktivitas fisik atau aktifitas jasmani ini dilakukan dalam upaya meningkatkan kualitas kebugaran jasmani yang didalamnya juga untuk meningkatkan kesehatan sistem kardiorespirasi (Pitanga: 2019). Kebugaran jasmani merupakan serangkaian rangkaian karakteristik fisik

yang dimiliki atau telah dicapai oleh seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik (Haskell & Kiernan: 2002). Aktivitas jasmani dan kebugaran jasmani ini merupakan kedua hal yang tidak dapat dipisahkan karena tanpa aktivitas jasmani kebugaran jasmani tidak akan terbentuk (Mood, et.al: 2003). Aktivitas fisik akan mempengaruhi berbagai komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan lain-lain.

Pentingnya memiliki pemahaman yang baik terhadap aktivitas fisik ini adalah agar mahasiswa dapat mempersiapkan program latihan yang sesuai dengan kemampuan awalnya. Hal tersebut sangat diperlukan karena dasar dari pembuatan program latihan adalah harus berprinsip pada *individual training*, dimana setiap orang memiliki kebugaran yang berbeda-beda dan kemampuan beradaptasi yang berbeda sehingga apa yang direncanakan juga harus disesuaikan dengan kemampuannya masing-masing (Giriwijoyo, Komariyah & Kartinah: 2007). Selain itu pemahaman terhadap aktivitas ini juga berpengaruh terhadap pemilihan jenis jenis olahraga yang akan dilakukan dan penentuan intensitas latihan, intensitas yang baik pada olahraga kesehatan ini adalah jika denyut nadi latihan mencapai 65-80% DNM (Giriwojo, Ray & Sidik: 2020).

Aktivitas fisik yang baik untuk kesehatan adalah aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran dinamis (Lauh: 2016). Aktivitas fisik ini erat kaitanya dengan olahraga kesehatan dimana rekomendasi aktivitas fisik yang baik bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan. Konsep

olahraga kesehatan adalah padat gerakan, bebas dari stress, adekuat, murah, massal, meriah, fisiologis dan cepat dimana aktivitasnya berkisar antara 10-30 menit tanpa henti (Puspitasari, Hannan, Chindy: 2018)

Hubungan Tingkat Pemahaman Protokol Kesehatan dengan Kasus Covid

Pada tabel 1. berikut ini merupakan data hasil penelitian yang berkaitan dengan hubungan tingkat pemahaman terhadap protokol kesehatan dengan kasus covid 19 di lingkungan kampus UMKT yang ditelusuri melalui gejala-gejala covid yang dirasakan oleh mahasiswa. Hasil angket di analisis menggunakan SPSS 22 dengan melakukan uji korelasi pearson produk moment yang dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1. Hubungan Tingkat Pemahaman Protokol Kesehatan dengan Kasus Covid

Correlations			
		Pemahaman Penerapan Protokol Kesehatan	Gejala Covid
Pemahaman Penerapan Protokol Kesehatan	Pearson Correlation	1	.839**
	Sig. (2-tailed)		.000
	Sum of Squares and Cross-products	337.100	604.725
	Covariance	2.120	3.803
	N	160	160
Gejala Covid	Pearson Correlation	.839**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	604.725	1540.44
	Covariance	3.803	9.688
	N	160	160

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil uji korelasi antara tingkat pemahaman penerapan protokol kesehatan dengan kasus covid menunjukkan bahwa tingkat signifikansi antara tingkat

pemahaman penerapan protokol kesehatan dan kasus covid adalah 0,000. Konsep dasar pengambilan keputusan analisis korelasi jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka berarti berkorelasi, dan jika nilai signifikansi lebih dari 0,005 maka tidak berkorelasi. Nilai signifikansi tingkat pemahaman protokol kesehatan dan kasus covid $0,000 < 0,05$ artinya adanya korelasi/hubungan antara tingkat pemahaman protokol kesehatan dengan adanya kasus covid.

Korelasi pearson pada tabel menunjukkan nilai sebesar 0,839 dimana jika kita melihat pedoman derajat hubungan maka nilai ini masuk pada kategori “korelasi sempurna”. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman protokol kesehatan dengan kasus covid memiliki hubungan atau korelasi yang sempurna.

Pemahaman merupakan bekal yang diperlukan oleh seseorang untuk dapat melakukan aktivitas maupun menerapkan teori didalam kehidupan nyata. Semakin tinggi tingkat pemahaman yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin siap untuk menghadapi sebuah kemungkinan (Varera: 2018). Pada konteks ini tingkat pemahaman terhadap protokol kesehatan memiliki peran penting terhadap pengaplikasian protokol kesehatan dimasa pandemi covid. Mahasiswa dengan tingkat pemahaman terhadap protokol kesehatan yang tinggi menunjukkan

penerapan protokol kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat pemahaman yang rendah.

Dari data penelitian dilapangan menemukan bahwa ada mahasiswa yang memiliki gejala-gejala covid seperti indra penciuman yang tidak berfungsi dengan baik, demam dan sesak nafas (Adhikari: 2020). Kemudian ada beberapa mahasiswa yang memang telah mengkonfirmasi bahwa positif covid-19 dengan melakukan tes swab. Dilihat dari kasus tersebut kami menelusuri lebih lanjut dengan mewawancarai mahasiswa untuk mengetahui penyebab utama. Sebanyak lima mahasiswa yang terkonfirmasi positif covid-19 rata-rata memberikan jawaban bahwa mereka tidak taat menerapkan protokol kesehatan seperti tetap berkerumun dengan tidak memperhatikan jarak aman sesuai anjuran, tidak menggunakan masker saat berkumpul dan tidak rajin cuci tangan ataupun menggunakan hand sanitizer saat bepergian (Dewi: 2020).

Ketidak taatan mahasiswa terhadap protokol kesehatan ini disebabkan karena kurang pahamnya mahasiswa akan tujuan dari diberlakukanya peraturan tersebut. Disatu sisi terdapat mahasiswa yang masih berusia remaja dan dalam tahap proses perkembangan baik fisik dan psikologis dimana dalam pencarian jati diri ini

mahasiswa terlihat mengacuhkan peraturan-peraturan yang ada agar terlihat lebih keren (Sanjiwani: 2014). Hal tersebut merupakan beberapa penyebab mahasiswa gagal faham terhadap peraturan penerapan protokol kesehatan yang akhirnya mengakibatkan kasus covid-19 di lingkungan Universitas terkonfirmasi ada.

Hubungan Motivasi Olahraga dengan Rutinitas Aktivitas Fisik

Pada tabel 2. berikut ini disajikan data korelasi antara motivasi olahraga dengan aktivitas fisik mahasiswa.

Tabel 13. Hasil Analisis Hubungan Motivasi Olahraga dengan Rutinitas Aktivitas Fisik

Correlations			
		Motivasi	Aktivitas
Motivasi	Pearson Correlation	1	.507**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	160	160
Aktivitas	Pearson Correlation	.507**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	160	160

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel di atas dapat di lihat bahwa tingkat signifikansi antara motivasi olahraga dengan aktivitas fisik adalah sebesar 0,000. Tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka dinyatakan berkorelasi, yang artinya terdapat hubungan antara motivasi olahraga dengan rutinitas aktivitas fisik mahasiswa. Kemudian dapat kita lihat bahwa nilai

korelasi pearson sebesar 0,507 dimana jika kita lihat pada pedoman derajat hubungan maka nilai tersebut pada kategori “korelasi sedang” . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi olahraga dengan rutinitas aktivitas fisik mahasiswa dimana hubungan tersebut termasuk dalam kategori korelasi sedang.

Motivasi merupakan faktor penggerak utama yang dimiliki oleh mahasiswa untuk mau melakukan sesuatu, dalam hal ini adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah kegiatan yang harus dilakukan seseorang dalam proses menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan dinamis sehingga secara bersamaan juga meningkatkan sistem imunitas tubuh. Tingginya motivasi olahraga mahasiswa akan berdampak kepada kesungguhannya dalam melakukan aktifitas fisik guna menjaga tubuh agar tetap sehat (Al Periyadi: 2016).

Motivasi yang tinggi memberikan jaminan terhadap rutinitas aktivitas fisik yang telah direncanakan sebelumnya melalui program latihan (Molanorouzi: 2015). Motivasi olahraga mahasiswa cenderung mengarah pada indikator untuk mendapatkan kesenangan dalam melakukan aktifitas, menjaga tubuh tetap ideal dan menjaga kesehatan tubuh. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat atau adanya hubungan antara motivasi olahraga

mahasiswa terhadap rutinitas aktivitas fisik yang dilakukan, semakin tinggi motivasi yang dimiliki maka akan semakin tekun dan rajin dalam melakukan aktivitas fisik sesuai tujuannya masing-masing.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian tingkat pemahaman terhadap protokol kesehatan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur menunjukkan persentase sebesar 95,93% yang berarti pemahaman mahasiswa pada kategori sangat baik. Kemudian pada tingkat motivasi olahraga mahasiswa Universitas Muhamamdiyah Kalimantan Timur menunjukkan hasil dengan persentase 93,12% dimana nilai tersebut berada pada kategori sangat baik dan tingkat pemahaman tentang aktivitas fisik dengan menunjukkan persentase sebesar 85,72% dimana hal tersebut berada pada kategori sangat baik.

Hubungan antara tingkat pemahaman terhadap protokol kesehatan dan kasus covid-19 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 yang kemudian dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi tersebut menyatakan adanya sebuah hubungan. Nilai korelasi Pearson antara tingkat pemahaman terhadap protokol kesehatan dan kasus Covid-19 adalah sebesar 0,839 yang artinya keduanya berkorelasi

secara sempurna jika dilihat dari pedoman derajat korelasi. Disini dapat disimpulkan dengan melihat data yang ada dan kasus dilapangan bahwa semakin tinggi tingkat pemahaman mahasiswa tentang protokol kesehatan maka akan semakin kecil kemungkinan mahasiswa melanggar protokol kesehatan yang telah ditetapkan, sehingga hal tersebut juga akan mengurangi resiko tertularnya Covid-19.

Data penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ pada tingkat motivasi dan rutinisa aktivitas fisik yang artinya terdapat hubungan diantara keduanya. Hubungan antara motivasi olahraga dan rutinitas aktifitas fisik menunjukkan nilai korelasi Pearson sebesar 0,507 yang artinya jika kita lihat pada pedoman derajat korelasi maka kategori berkorelasi sedang. Kejadian dilapangan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang memiliki motivasi olahraga yang tinggi menunjukkan usaha yang lebih dalam menjalani aktivitas fisik yang bertujuan untuk membuat pikiran kembali ringan, hati senang, agar tubuh tatap ideal dan menjaga kesehatan secara umum guna mengurangi resiko terkena Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Adhikari SP, Meng S, Wu Y, Mao Y, Ye R, Wang Q, et al. A scoping review of 2019 Novel Coronavirus during the

- early outbreak period: Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control. 2020;1–12.
- Al Periyadi. (2016). Hubungan Motivasi, Agresivitas, dan Mental Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo Pada Atlet Kyoreugi. Prosiding Universitas PGRI Palembang;17 Desember 2016. ISBN: 978-602-95793-76
- Ardana, I. K., Mujiati, N. W., & Utama, I. W. (2012). Manajemen Sumber Daya Manusia. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arikunto, Suharsimi. (2016). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Dewi, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Masyarakat Dalam Pencegahan Penularan Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 21- 25. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i2.259>
- Djaali. (2011). Psikologi Pendidikan. Bumi Aksara: Jakarta
- Giriwijoyo, S., Komariyah, L., & Kartinah, N. T. (2007). Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine). Bandung: UPI Press
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). Kesehatan, Olahraga, dan Kinerja. Jakarta: Bumi Medika
- Hartono dkk, PAIKEM (Pembelajaran Aktif Inovatif Kreatif Efektif dan Menyenangkan), (Pekanbaru: Zanafa Publishing, 2008)
- Haskel, William L, dan Michaela Kiernan. 2002. Methodologic Issues in Measuring Physical Activity and Physical Fitness when Evaluating the role of dietary supplements for Physically Active People. *American Journal Clinical Nutrition*, 72, 541S-50S
- Herzberg, Frederick. 2011. Herzberg's Motivation-Hygiene Theory and Job Satisfaction in The Malaysian Retail Sector: The Mediating Effect Of Love Money. Sunway University Malaysia: Teck Hang Tan and Amna Waheed
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Apa Definisi Aktifitas Fisik. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>. Diakses pada 20 Desember 2021 pukul 14.00 WITA
- Lauh, W. D. A. (2016). Dimensi Olahraga Pendidikan dalam Pelaksanaan Penjasorkes di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 83-93.
- Linna, Varera. (2018). Pengaruh Faktor Internal Dan Eksternal Siswa Terhadap Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran Pengetahuan Bahan Tekstil Kelas X Busana Smk Islam Moyudan. Skripsi pada Sarjana UNY. Yogyakarta.
- Molanorouzi. (2015). Measuring Motives for Physical Activity In Adults. Thesis. Kuala Lumpur. Sport Center University of Malaya.
- Mood, Dale P, et al. 2003. Sports and Recreational Activities. New York, USA: McGraw-Hills Companies
- Mulyasa, E. (2009). Menjadi Guru Profesional. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pelawi, G. Y. (2020). Makalah Kesehatan Olahraga PJOK. <https://doi.org/10.31219/osf.io/vnz25>
- Pitanga FJG, Pitanga CPS Beck CC. (2019). Physical Activity for the Prevention of Cardiometabolic Diseases: how much

is Required? Curr Res Diabetes & Obes J. 9(4).

- Puspitasari, D. I., Hannan, M., & Chindy, L. D. (2018). Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep (The Effect of Walking in the Morning to Change of Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Kaliang. Jurnal Ners Lentera, 5(2), 169-177.
- Sanjiwani, Y dan Budisetyani, W (2014). Pola asuh permisif ibu dan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMA 1 Semapura. Jurnal Psikologi Udayana Vol. 1 No. 2.
- Slameto, Belajar & Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010)
- Syaiful Bahri Djamarah, Strategi Belajar Mengajar (Banjarmasin: Rineka Cipta,2010)