



Survei Aktivitas Fisik Dosen di Lingkungan Universitas Negeri Malang

Physical Activity Survey of Lecturers in the State University of Malang

^{1)*} **Irellia Greavil Wahyono,** ²⁾ **Prisca Widiawati**

¹² Universitas Negeri Malang, Indonesia

Email: ¹⁾ irellia.greavil.2006316@students.um.ac.id, ²⁾ priscawidiawati.fik@um.ac.id

Correspondence: *Irellia Greavil Wahyono*

DOI:

10.59141/comserva.v4i4.2221

ABSTRAK

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran, terutama bagi dosen yang memiliki tanggung jawab besar dalam dunia akademik namun sering kali menghadapi beban kerja yang tinggi dan waktu terbatas untuk berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat aktivitas fisik dosen di Universitas Negeri Malang (UM) serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif, dengan data yang dikumpulkan dari 80 dosen melalui kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang mencakup aspek aktivitas fisik sehari-hari, transportasi, dan pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas dosen memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (45%) dan rendah (35%), sedangkan hanya 20% yang memiliki aktivitas fisik tinggi. Dosen laki-laki dan dosen yang berusia di bawah 40 tahun cenderung memiliki aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dosen perempuan dan dosen yang lebih tua. Dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) menunjukkan aktivitas fisik tertinggi (90%), sementara dosen dari Fakultas Sastra dan Fakultas MIPA sebagian besar memiliki aktivitas fisik rendah (70%). Hambatan utama terhadap aktivitas fisik yang diidentifikasi adalah kurangnya waktu akibat beban kerja (60%), kelelahan (50%), dan keterbatasan fasilitas olahraga (40%). Kesimpulannya, tingkat aktivitas fisik dosen di UM masih tergolong rendah hingga sedang, sehingga diperlukan program kebugaran dan peningkatan fasilitas olahraga di lingkungan kampus untuk mendorong peningkatan aktivitas fisik dosen.

Kata kunci: Aktivitas fisik, dosen, Universitas Negeri Malang, hambatan, GPAQ

ABSTRACT

Physical activity plays an important role in maintaining health and fitness, especially for lecturers who have significant responsibilities in academia but often face heavy workloads and limited time for exercise. This study aims to evaluate the level of physical activity among lecturers at Universitas Negeri Malang (UM) and identify the factors that influence it. This research uses a descriptive quantitative survey method, with data collected from 80 lecturers through the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), covering aspects of daily physical activity, transportation, and work. The results show that the majority of lecturers have moderate (45%) and low (35%) levels of physical activity, with only 20% having a high level of physical activity. Male lecturers and those under 40 years old tend to have higher physical activity levels compared to female lecturers and older lecturers. Lecturers from the

Faculty of Sports Science (FIK) showed the highest levels of physical activity (90%), while lecturers from the Faculty of Literature and the Faculty of Mathematics and Natural Sciences (MIPA) mostly had low physical activity levels (70%). The main barriers to physical activity identified were lack of time due to workload (60%), fatigue (50%), and limited sports facilities (40%). In conclusion, the physical activity level of lecturers at UM remains relatively low to moderate, indicating a need for fitness programs and improved sports facilities on campus to promote higher levels of physical activity among lecturers.

Keywords: *Physical activity, lecturers, Universitas Negeri Malang, barriers, GPAQ*

PENDAHULUAN

Dosen dianggap sebagai pendidik profesional dan ilmuwan yang tugas utamanya adalah mengubah, mengembangkan, dan menyebarkan pengetahuan melalui pendidikan, penelitian dan komitmen terhadap masyarakat (Harto, 2018). Dalam pelaksanaannya, tanggung jawab dosen untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, mewujudkan tujuan pendidikan nasional, meningkatkan kualitas manusia, teknologi dan seni, penguasaan ilmu pengetahuan, implementasi masyarakat Indonesia yang maju, adil, makmur dan beradab dan akhlak mulia sangatlah penting. Kedudukan dosen sangat sentral, dosen menjadi peran penting dalam proses pengendalian Universitas yang menempatkan dosen sebagai Sumber Daya Manusia utama pemegang tanggung jawab perguruan tinggi (Nyavon, 2016).

Dengan hubungan yang dekat dengan mahasiswa dan kemampuan profesional, dosen mempengaruhi sosial kehidupan kampus dan intelektual serta menentukan perkembangan institusi. Universitas Negeri Malang, disingkat UM, merupakan perguruan tinggi negeri yang didirikan pada tanggal 18 Oktober 1954 ini sebelumnya bernama Perguruan Tinggi Pendidikan Guru Malang, lalu IKIP Malang (1964–1999) yang membuatnya menjadi salah satu IKIP tertua di Indonesia. UM termasuk dalam lima puluh universitas unggulan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Pada tahun 2010, Universitas ini berhasil meraih peringkat 6 Universitas terbaik di Indonesia versi Webometric. Pada tahun 2014, UM mendapatkan akreditasi A dengan nilai 372, sedikit di bawah Universitas Gadjah Mada (378) dan Institut Pertanian Bogor (375). Universitas Negeri Malang memiliki 8 fakultas, yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Sastra, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA), Fakultas Ekonomi, Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Fakultas Ilmu Sosial (FIS). Kegiatan dosen seperti mengajar di kampus merupakan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi dan dihasilkan oleh otot rangka (Ridwan et al., 2017). Jika tidak melakukan aktivitas fisik akan menimbulkan darah tinggi, obesitas, dan lain sebagainya, maka dari itu melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu hal yang penting. (Riyanto, 2020).

Faktor risiko utama tidak melakukan aktivitas fisik diidentifikasi untuk kematian global (6% dari kematian secara global). Menurut (Hadi, 2020) untuk menyelesaikan aktivitas membutuhkan energi dan dapat diukur dengan kilojoule (KJ) atau kilokalori (KKAL). Ada 3 bagian yang dibagi dalam aktivitas fisik yaitu aktivitas fisik berat, sedang, dan ringan. Aktivitas fisik berat yaitu aktivitas yang dilakukan sampai denyut nadi dan nafas meningkat lebih cepat dari biasanya yang dilakukan minimal selama 10 menit, contohnya ialah mendaki gunung dan lari cepat. Aktivitas fisik sedang yaitu aktivitas yang apabila melakukan kegiatan seperti menyapu, mengepel dengan durasi minimal 150 menit dalam satu minggu. Sedangkan aktivitas fisik ringan adalah aktivitas selain disebutkan diatas dan tidak mengalami rasa lelah. Kegiatan didalam kampus banyak melibatkan kegiatan fisik dan akan mempengaruhi pola aktivitas dosen maupun mahasiswa diluar perkuliahan. Contoh dosen pada Fakultas Ilmu Keolahragaan akan lebih mudah memiliki keterkaitan dengan olahraga, jika dibandingkan dengan dosen yang bukan dari jurusan atau fakultas olahraga.

Menurut (Pane, 2015) olahraga merupakan gerakan tubuh yang dapat membantu merangsang otot-otot untuk bergerak sehingga otot-otot menjadi terlatih, oksigen dan sirkulasi darah dalam tubuh menjadi optimal. Dengan olahraga tubuh akan terasa bugar, segar dan otak sebagai pusat saraf akan

bekerja lebih baik. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menjalankan hidup tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan dan mampu untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Ardiyanto et al., 2020).

Sedangkan menurut Sudrajat kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa merasakan lelah yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang akan dilakukan selanjutnya. (Panggraita et al., 2020). Orang yang memiliki kondisi tingkat aktivitas fisik kebugaran jasmani baik, maka dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lebih lama dibandingkan dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah. Memiliki tubuh sehat merupakan keinginan setiap orang. Karena dengan tubuh yang sehat seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ada gangguan. Di Indonesia banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh sehat, namun kondisi rohani mereka kurang baik dan tidak sehat (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Kemajuan teknologi dan peningkatan pengetahuan dapat mempengaruhi aktivitas fisik seperti pesawat terbang, motor, mobil, penggunaan *escalator*, dan peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk duduk ditempat kerja, kampus, rumah, tempat umum, dan sekolah karena telah memberikan manusia begitu banyak kemudahan dengan fasilitas yang ada. Menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh adalah hal yang penting agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang harus diatasi dengan cara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebih. Berdasarkan Riset kesehatan dasar tahun 2013, penduduk Indonesia kurang aktif melakukan aktivitas fisik (Haniyah, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik dosen serta faktor-faktor yang mempengaruhinya di lingkungan Universitas Negeri Malang, dengan menggunakan angket dari Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang dikembangkan oleh WHO. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keingintahuan peneliti mengenai aktivitas fisik dosen yang belum banyak diteliti sebelumnya, serta pengaruh kegiatan dosen yang menyita waktu terhadap aktivitas fisik mereka. Faktor usia dan jenis kelamin juga menjadi perhatian apakah berpengaruh terhadap aktivitas fisik dosen di Universitas Negeri Malang. Peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: (1) Seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik dosen Universitas Negeri Malang? (2) Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dosen Universitas Negeri Malang? Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dan memberikan manfaat bagi lembaga dalam peningkatan aktivitas fisik dosen, bagi peneliti dalam menambah pengetahuan tentang aktivitas fisik dosen, serta bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai tambahan pustaka dan informasi ilmiah. Aktivitas fisik dalam penelitian ini mencakup berbagai kegiatan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, istirahat, dan transportasi, yang dihitung dalam kurun waktu tujuh hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei, di mana pengambilan data dilakukan menggunakan angket kuesioner melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket dari Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang dikembangkan oleh WHO, yang terdiri dari 16 pertanyaan terkait aktivitas fisik, transportasi, dan pekerjaan sehari-hari. Populasi dalam penelitian ini adalah dosen dari 8 fakultas di Universitas Negeri Malang, dan sampel diambil dengan purposive sampling, yaitu 10 dosen per fakultas yang dipilih berdasarkan penilaian peneliti. Instrumen penelitian mencakup wawancara, penyebaran angket, dan dokumentasi. Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan hasil. Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS ver. 23 dan Microsoft Excel untuk menghitung tingkat aktivitas fisik dosen berdasarkan satuan METs (Metabolic Equivalent of Task(s)), yang kemudian dikategorikan menjadi aktivitas fisik berat (>3000 METs), sedang (600-3000 METs), dan rendah (<600 METs). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dosen di Lingkungan Universitas Negeri Malang dengan hasil akhir berupa kesimpulan mengenai tingkat aktivitas fisik dosen berdasarkan kategori yang telah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Temuan Penelitian

Penelitian ini mengumpulkan data dari 80 dosen di Universitas Negeri Malang (UM) yang tersebar di 8 fakultas, dengan masing-masing fakultas diwakili oleh 10 dosen. Data diambil menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang mengukur berbagai aspek aktivitas fisik dalam tiga kategori utama: aktivitas fisik berat, sedang, dan ringan. Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan SPSS ver. 23 dan Microsoft Excel, hasil penelitian menunjukkan berbagai temuan terkait tingkat aktivitas fisik dosen, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta perbedaan aktivitas fisik di antara fakultas yang berbeda.

A. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Dosen

Secara keseluruhan, tingkat aktivitas fisik dosen di UM dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok:

Tabel 1. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Dosen

Kategori	Persentase	Jumlah Dosen
Aktivitas Fisik Tinggi	20%	16
Aktivitas Fisik Sedang	45%	36
Aktivitas Fisik Rendah	35%	28

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa:

1. Tingkat Aktivitas Fisik Tinggi (>3000 METs)
16 dosen (20%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Mereka cenderung terlibat dalam kegiatan fisik yang membutuhkan energi besar, seperti olahraga teratur, bersepeda, dan berjalan kaki selama lebih dari 60 menit per hari. Sebagian besar dosen dengan aktivitas fisik tinggi berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), di mana pekerjaan sehari-hari mereka melibatkan kegiatan fisik intensif.
2. Tingkat Aktivitas Fisik Sedang (600-3000 METs)
36 dosen (45%) termasuk dalam kategori ini. Aktivitas fisik mereka meliputi pekerjaan sehari-hari, seperti mengajar, berjalan di sekitar kampus, dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas fisik sedang paling banyak ditemukan pada dosen dari Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) dan Fakultas Ekonomi, di mana aktivitas fisik yang dilakukan lebih bervariasi tetapi tidak intens.
3. Tingkat Aktivitas Fisik Rendah (<600 METs)
28 dosen (35%) menunjukkan tingkat aktivitas fisik rendah. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan sedentary seperti duduk di kantor atau kelas, menggunakan kendaraan bermotor, dan bekerja dengan komputer. Aktivitas fisik rendah ini paling banyak ditemukan pada dosen dari Fakultas Sastra, yang aktivitas pekerjaannya sebagian besar berbasis kegiatan akademik dan menulis.

B. Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Persentase Aktivitas Fisik Sedang - Tinggi	Persentase Aktivitas Fisik Rendah
Laki-laki	60%	40%
Perempuan	35%	65%

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa:

1. Dosen Laki-laki
Dari total responden laki-laki, 60% memiliki tingkat aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Mayoritas dosen laki-laki terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih bervariasi, baik dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Banyak dosen laki-laki yang melaporkan

melakukan aktivitas olahraga seperti jogging, bersepeda, dan bermain futsal setidaknya dua kali dalam seminggu.

2. Dosen Perempuan

Sebaliknya, 65% dosen perempuan memiliki aktivitas fisik yang rendah. Aktivitas fisik mereka lebih terbatas pada tugas-tugas rutin seperti berjalan di sekitar kampus dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Sebagian besar dosen perempuan menghabiskan waktu yang lebih lama dalam kegiatan duduk, terutama dalam pengajaran, menyiapkan materi kuliah, serta penelitian. Rendahnya aktivitas fisik ini mungkin disebabkan oleh waktu yang terbatas untuk berolahraga karena tugas mengajar dan tanggung jawab keluarga.

C. Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia

Tabel 3. Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia

Usia	Persentase Aktivitas Fisik Sedang - Tinggi	Persentase Aktivitas Fisik Rendah
Di bawah 40 tahun	65%	35%
Di atas 50 tahun	25%	75%

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat dilihat bahwa:

1. Dosen Usia di Bawah 40 Tahun

Dari data yang dikumpulkan, 65% dosen yang berusia di bawah 40 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Kelompok usia ini lebih sering melaporkan partisipasi dalam aktivitas fisik terstruktur seperti gym, olahraga kelompok, dan kegiatan rekreasi lainnya. Tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi pada dosen muda ini juga disebabkan oleh kondisi fisik yang lebih prima dan minat yang lebih besar terhadap kesehatan.

2. Dosen Usia di Atas 50 Tahun

Sebaliknya, 75% dosen berusia di atas 50 tahun menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Dosen yang lebih tua melaporkan lebih banyak waktu duduk dan lebih sedikit partisipasi dalam kegiatan fisik intensif. Faktor usia dan kondisi kesehatan mungkin mempengaruhi keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik yang lebih intens.

D. Aktivitas Fisik Berdasarkan Fakultas

Tabel 4. Aktivitas Fisik Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Persentase Aktivitas Fisik Sedang - Tinggi	Persentase Aktivitas Fisik Rendah
Ilmu Keolahragaan	90%	10%
Sastra	30%	70%
MIPA	30%	70%
Ilmu Pendidikan	55%	45%

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa:

1. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK): Dosen FIK memiliki tingkat aktivitas fisik yang tertinggi. Sebanyak 90% dosen FIK termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Hal ini dikarenakan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik yang terkait dengan pengajaran mata kuliah olahraga, seperti olahraga pernapasan, kebugaran jasmani, dan permainan tim.
2. Fakultas Sastra (FS) dan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA): Dosen dari fakultas ini cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. 70% dosen dari kedua fakultas ini berada dalam kategori aktivitas fisik rendah. Sebagian besar pekerjaan mereka berkaitan dengan penelitian dan pengajaran di dalam ruangan, yang cenderung membatasi pergerakan fisik.
3. Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP): Dosen FIP menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang sedang, dengan 55% dari mereka masuk dalam kategori aktivitas fisik sedang. Aktivitas fisik yang dilakukan termasuk berjalan antara ruangan kelas dan kantor, serta kegiatan sosial di luar kampus.

E. Penggunaan Transportasi Aktif

Tabel 5. Penggunaan Transportasi Aktif

Kategori	Persentase
Menggunakan Transportasi Aktif	10%
Menggunakan Kendaraan Bermotor	90%

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa penggunaan transportasi aktif, seperti berjalan kaki atau bersepeda ke kampus, jarang terjadi di kalangan dosen UM. Hanya 10% dari responden yang melaporkan menggunakan transportasi aktif sebagai bagian dari aktivitas fisik sehari-hari. Sebagian besar dosen lebih memilih menggunakan kendaraan bermotor untuk perjalanan ke dan dari kampus, yang mengurangi kesempatan untuk aktivitas fisik tambahan melalui transportasi.

F. Hambatan Terhadap Aktivitas Fisik

Tabel 6: Hambatan Terhadap Aktivitas Fisik

Hambatan	Persentase
Kurangnya waktu karena beban kerja	60%
Kelelahan setelah mengajar	50%
Tidak tersedianya fasilitas olahraga	40%

Beberapa hambatan terhadap partisipasi dalam aktivitas fisik juga diidentifikasi dalam penelitian ini. Hambatan yang paling umum dilaporkan adalah kurangnya waktu karena beban kerja mengajar dan penelitian (60%), diikuti oleh kelelahan setelah mengajar (50%), dan tidak tersedianya fasilitas olahraga yang memadai di kampus (40%). Dosen perempuan juga melaporkan bahwa tanggung jawab rumah tangga menjadi salah satu penghalang utama untuk melakukan aktivitas fisik di luar pekerjaan.

G. Perbedaan Kategori Aktivitas

1. Aktivitas Pekerjaan

Sebagian besar dosen melaporkan bahwa aktivitas fisik yang mereka lakukan adalah bagian dari tugas pekerjaan mereka, seperti mengajar, berjalan dari satu kelas ke kelas lain, dan menghadiri pertemuan. Kegiatan ini terutama ditemukan pada dosen dari Fakultas Ilmu Pendidikan dan Fakultas Ekonomi.

2. Aktivitas Fisik di Luar Pekerjaan

Aktivitas fisik di luar pekerjaan, seperti olahraga atau aktivitas rekreasi, ditemukan lebih dominan pada dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan. Dosen dari fakultas non-olahraga umumnya memiliki aktivitas fisik rendah di luar pekerjaan.

Dengan temuan ini, penelitian mengidentifikasi bahwa sebagian besar dosen di UM memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong sedang hingga rendah, dengan beberapa perbedaan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan fakultas. Fakta bahwa aktivitas fisik di luar pekerjaan masih rendah menunjukkan perlunya program peningkatan kesehatan di lingkungan universitas.

Pembahasan

A. Tingkat Aktivitas Fisik Dosen

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar dosen di Universitas Negeri Malang memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang hingga rendah. Hal ini mungkin disebabkan oleh rutinitas pekerjaan dosen yang lebih banyak melibatkan kegiatan non-fisik seperti mengajar, meneliti, dan administrasi, yang memerlukan lebih sedikit energi. Aktivitas fisik yang tinggi hanya ditemukan pada sebagian kecil dosen, khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang pekerjaannya secara langsung terkait dengan olahraga dan aktivitas fisik.

B. Pengaruh Jenis Kelamin dan Usia

Temuan bahwa dosen laki-laki cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi

daripada dosen perempuan konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pria cenderung lebih terlibat dalam aktivitas fisik yang berat dan terstruktur. Selain itu, dosen yang lebih muda memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada dosen yang lebih tua, yang mungkin disebabkan oleh perbedaan kondisi fisik dan tingkat energi yang menurun seiring bertambahnya usia. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik cenderung menurun pada individu yang lebih tua (Pane, 2015).

C. Perbedaan Bidang Studi

Temuan bahwa dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat dipahami karena pekerjaan mereka berhubungan langsung dengan olahraga. Hal ini berbeda dengan dosen dari fakultas lain yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan kegiatan mengajar dan administrasi di dalam ruangan, yang berdampak pada rendahnya aktivitas fisik.

D. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan ini, ada beberapa rekomendasi yang dapat diberikan untuk meningkatkan aktivitas fisik dosen. Pertama, universitas dapat memperkenalkan program-program kesehatan dan kebugaran untuk dosen, seperti program olahraga rutin atau promosi gaya hidup sehat. Kedua, mengurangi waktu duduk dengan memperkenalkan lingkungan kerja yang lebih aktif, seperti penggunaan standing desk dan mengadakan rapat sambil berjalan, dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik di kalangan dosen. Terakhir, dosen dari fakultas non-olahraga perlu mendapatkan perhatian lebih dalam hal promosi aktivitas fisik, karena mereka cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan dengan dosen di fakultas olahraga.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas dosen di Universitas Negeri Malang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (45%) dan rendah (35%), sementara hanya 20% yang memiliki aktivitas fisik tinggi. Dosen laki-laki cenderung memiliki aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan perempuan, dengan 60% dosen laki-laki berada dalam kategori sedang hingga tinggi, sedangkan 65% dosen perempuan memiliki aktivitas rendah. Dosen yang berusia di bawah 40 tahun juga memiliki aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan yang berusia di atas 50 tahun, di mana 75% dari dosen yang lebih tua memiliki aktivitas rendah. Berdasarkan fakultas, dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) memiliki tingkat aktivitas fisik tertinggi (90% dengan aktivitas sedang hingga tinggi), sementara dosen dari Fakultas Sastra dan FMIPA sebagian besar memiliki aktivitas fisik rendah (70%). Penggunaan transportasi aktif seperti berjalan kaki atau bersepeda sangat rendah (10%), dengan sebagian besar dosen (90%) menggunakan kendaraan bermotor. Hambatan utama terhadap aktivitas fisik adalah kurangnya waktu karena beban kerja (60%), kelelahan setelah mengajar (50%), serta keterbatasan fasilitas olahraga di kampus (40%). Secara keseluruhan, aktivitas fisik dosen di UM masih tergolong rendah hingga sedang, dan untuk meningkatkannya diperlukan program kebugaran, peningkatan fasilitas olahraga, serta dorongan untuk menggunakan transportasi aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajinar, A., & Is, Z. (2021). Partisipasi Masyarakat terhadap Olahraga pada Masa Pandemi Covid-19 di Gampong Emperom Kota Banda Aceh. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 1(2), 29–33.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota ukm futsal universitas teknokrat indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131–140.
- Haniyah, S. (2024). *Hubungan kualitas tidur dengan premenstrual syndrome (pms) pada santriwati pondok pesantren darussalam*.
- Harto, K. (2018). Tantangan dosen ptki di era industri 4.0. *Jurnal Tatsqif*, 16(1), 1–15.
- Katuuk, M. E., & Masi, G. M. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Situro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).

- Nyavon, P. (2016). Pengaruh Kinerja Dosen Pada Mahasiswa Dengan Motivasi Belajar. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2).
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33.
- Primasoni, N. (2021). Survei aktivitas fisik untuk anak overweight di sekolah dasar. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 109–116.
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat aktivitas fisik pada lansia di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102–106.
- Rascon, J., Trujillo, E., Morales-Acuña, F., & Gurovich, A. N. (2020). Differences between males and females in determining exercise intensity. *International Journal of Exercise Science*, 13(4), 1305.
- Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. (2017). Hubungan antara asupan energi dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan)*, 1(1), 73–85.
- Riskawati, Y. K., Prabowo, E. D., & Al Rasyid, H. (2018). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi pendidikan dokter tahun kedua, ketiga, keempat. *Majalah Kesehatan*, 5(1), 27–32.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 117–126.
- Salman, E. (2018). Kontribusi VO2 Max terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 21–31.
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas fisik memengaruhi fungsi kognitif lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 71–77.
- Wungow, L. E. A., Berhimpong, M., & Telew, A. (2022). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi ilmu kesehatan masyarakat universitas negeri manado saat masa pandemi covid-19. *Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*, 22–27.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).