

BAB 6

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Surabaya adalah perempuan yaitu sebanyak 70,5% dan laki-laki sebanyak 29,5%. Pada responden laki-laki sebagian besar mempunyai aktivitas moderat dengan jumlah 11 responden serta mempunyai performa akademik MAP dan HAP, untuk responden perempuan sebagian besar juga mempunyai aktivitas moderat sebanyak 21 responden, serta mempunyai aktivitas HAP. Hasil ini memberikan gambaran bahwa pada kegiatan perkuliahan sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Surabaya yaitu baik laki-laki maupun perempuan sama-sama mempunyai aktivitas fisik yang masuk pada kategori *moderate*, namun untuk performa akademik, perempuan lebih baik.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriyatna *et. al.* (2018) yang menemukan bahwa tidak ada perbedaan aktivitas fisik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriliani dan Sofiani (2021) yang juga menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan aktivitas fisik pada mahasiswa S1 Reguler Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta (Apriliani and Sofiani, 2020).

Pada responden angkatan 2019 sebagian besar mahasiswa mempunyai aktivitas moderat dengan performa akademik masuk pada MAP dan HAP, untuk angkatan 2020 sebagian besar mempunyai aktivitas *low* dengan sebagian besar

mempunyai performa akademik MAP, untuk angkatan 2021 sebagian besar mempunyai aktivitas *high* dengan performa akademik MAP dan untuk angkatan 2022 sebagian besar mempunyai aktivitas *high* dengan performa akademik HAP.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas *high* banyak dilakukan oleh mahasiswa angkatan 2022 dan pada angkatan ini banyak ditemukan mahasiswa yang mempunyai performa akademik MAP. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi *et. al.* (2022) pada masa pandemi mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dalam mengikuti perkuliahan terutama mahasiswa baru (Dewi, Suyasa and Mastragung, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Surabaya mempunyai aktivitas *moderate* (41%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Riskawati *et. al.* (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik *moderate* (42%). Usia dan jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik, yaitu pada usia muda dan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Hal tersebut dapat diduga menyebabkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Surabaya sebagian besar pada tingkat sedang, namun pada penelitian ini tidak dilakukan analisis lebih lanjut (Afzal *et. al.*, 2018).

Tingkat aktivitas fisik klasifikasi sedang atau *moderate* ini, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Mahasiswa Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai aktivitas fisik yang tinggi (Arief *et. al.*, 2020). Perbedaan temuan tersebut selain karena adanya perbedaan instrumen pengukuran aktivitas fisik yang digunakan,

dapat pula terjadi karena perbedaan beban belajar antar populasi. Aktivitas fisik tingkat sedang dapat terjadi karena kegiatan akademik yang terlalu padat di lingkungan sehingga kurangnya aktivitas olahraga dan lebih banyaknya aktivitas di depan layar, seperti yang disebutkan pada penelitian oleh Khan *et. al.*, (2016) di Fakultas Kedokteran India yang sebagian besar 197 dari 244 (80,7%) siswa tidak bermain olahraga dan memiliki waktu rata-rata untuk menonton televisi atau bekerja di komputer adalah 120 menit sehari, selain itu bisa juga disebabkan karena masa COVID-19 yang mengharuskan untuk tetap berada di rumah dan mengurangi aktivitas di luar rumah (Riskawati *et. al.*, 2020).

Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Surabaya mempunyai performa akademik atau indeks prestasi $> 3,5$ (*High Academic Performer*) atau sangat memuaskan. Telah diketahui pada penelitian sebelumnya oleh Utama *et. al.* (2020), bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya memiliki perspektif positif terhadap penggunaan metode pembelajaran daring penuh (Utama *et. al.*, 2020). Hasil berupa mayoritas mahasiswa yang memiliki performa akademik tinggi pada penelitian ini menunjukkan keberhasilan kelompok mahasiswa tersebut dalam mempertahankan performa adaptif. Bukti tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya tahap sarjana memiliki resiliensi akademik yang baik. Ketika dilaksanakannya transmisi sistem pembelajaran *blended-learning*, khususnya dengan strategi *flipped classroom* (Utama *et. al.*, 2020), mendekati akhir pandemi ini dilaksanakan. Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Aden (2020) menunjukkan bahwa penggunaan model *blended*

learning memiliki efek positif dalam meningkatkan nilai ujian (Heri Setiawan, 2020). Selain itu, kepuasan terhadap; 1) rancangan kurikulum mikro, 2) kinerja pengelola blok, 3) lingkungan pembelajaran digital terstruktur dan adanya motivasi intrinsik yang optimal selama pembelajaran daring di FK UM Surabaya turut menjadi faktor-faktor lain yang ditemukan mampu menunjang keberhasilan akademik mahasiswa (Levani *et. al.*, 2022; Utama *et. al.*, 2022).

Hasil penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mempunyai aktivitas fisik ringan atau *low* mempunyai performa akademik atau indeks prestasi HAP, untuk mahasiswa yang beraktivitas fisik sedang atau *moderate* sebagian besar mempunyai performa akademik atau indeks prestasi HAP dan begitu juga mahasiswa yang aktivitas fisik berat juga mempunyai performa akademik atau indeks prestasi $> 3,5$ atau HAP. Hasil penelitian Soares (2013) juga menemukan hasil penelitian presentasi 34% mahasiswa mendapatkan IPK rendah dan 66% mahasiswa mendapatkan IPK tinggi, dapat dikatakan mahasiswa yang mendapat IPK tinggi masih lebih banyak daripada IPK rendah (Soares, 2020).

Hasil uji korelasi *Spearman* diperoleh *p-value* sebesar $0,876 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan performa akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran selama aktivitas *Blended Learning* dimasa endemi COVID-19. Hasil ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa yang mempunyai aktivitas fisik *low*, *moderate* dan *high* sebagian besar memperoleh performa akademik atau indeks prestasi HAP. Pada Angkatan 2019, 3 responden dengan aktivitas fisik ringan memiliki indeks prestasi diatas 3,5 atau HAP. Hal serupa juga terjadi pada tiga mahasiswa dengan aktivitas fisik berat pada Angkatan 2019

memiliki indeks prestasi HAP. Oleh karena itu baik mahasiswa dengan aktivitas ringan maupun sedang, seluruhnya memiliki indeks prestasi HAP.

Selain hubungan antara aktivitas fisik dengan performa akademik, peneliti juga menemukan beberapa variabel yang memiliki korelasi terhadap variabel yang lain. Adanya korelasi cukup dengan nilai 0.379 pada variabel IPK dengan HPA, dimana responden dengan performa akademik yang tinggi kebetulan memiliki nilai *high physical activity* yang tinggi juga. Nilai dari variabel aktivitas fisik yang didapatkan oleh IPAQ tersebut merupakan suatu kesatuan daripada hasil nilai aktivitas fisik secara keseluruhan, baik *low*, *moderate*, maupun *high*, yang dapat menyatakan bahwa responden tersebut memiliki nilai aktivitas fisik yang *moderate*, yang berarti peneliti tidak bisa serta merta menyatakan bahwa responden dengan nilai HPA yang tinggi akan memiliki nilai akhir aktivitas fisik yang tinggi juga. Hal tersebut serupa juga dengan korelasi variabel IPK dengan MPA dimana hasil korelasi koefisiennya menyatakan cukup atau 0.348.

Selain itu, terdapat hasil korelasi hubungan sangat kuat antara Usia dengan Angkatan dengan hasil -0.823 yang adanya hubungan berlawanan antara Usia dengan Angkatan dimana semakin rendah tahun Angkatan maka semakin tinggi Usia responden. Pada variabel Usia dengan HPA menyatakan korelasi -0.008 yang berarti hubungan sangat lemah dimana semakin tinggi usia, aktivitas fisik berat juga menurun. Hal ini serupa dengan pernyataan penelitian yang dilakukan oleh Sallis (2000) dimana semakin meningkatnya usia, maka aktivitas fisik akan semakin menurun (Sallis, 2000).

Pada variabel HPA dengan MPA didapatkan korelasi yang cukup dengan nilai koefisien korelasi 0.495, yang berarti responden yang melakukan aktivitas

fisik yang *high* cenderung akan mempunyai tingkat aktivitas fisik *moderate* yang juga meningkat. Hal serupa juga ditemukan pada variabel LPA dengan MPA dengan hubungan korelasi yang cukup dengan nilai 0.309. Pada variabel MPA dengan hasil keseluruhan nilai Aktivitas Fisik menunjukkan hubungan lemah dengan nilai koefisien korelasi -0.029. Namun pada variabel ini, peneliti tidak dapat melakukan suatu pernyataan dikarenakan baik HPA, MPA maupun LPA merupakan variabel yang termasuk dalam variabel nilai Aktivitas Fisik itu sendiri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwandaru dan Hidayat (2021) yang menemukan bahwa tidak ada relasi atau hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,730 > 0,05$ (Suwandaru and Hidayat S-, 2021). Sedangkan hasil penelitian Lionardi *et. al.*, (2021) menemukan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi peningkatan nilai indeks prestasi kumulatif yang dimiliki, namun masih terdapat banyak faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi nilai indeks prestasi kumulatif seorang mahasiswa kedokteran (Lionardi, Gustiawan Suwangto and Juliawati, 2021). Hasil penelitian Suwandaru *et. al.*, (2021) juga menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar. Hasil ini didasarkan pada data yang dikumpulkan dan dianalisis peneliti (Suwandaru and Hidayat S-, 2021).

Nilai indeks prestasi kumulatif yang dapat menggambarkan prestasi belajar seorang pelajar dapat dipengaruhi oleh banyak sekali faktor, antara lain intensitas aktivitas fisik, pola konsumsi makanan, lama waktu belajar, lama waktu tidur, dan lama waktu menggunakan gawai. Data yang diambil oleh peneliti hanya mencakup intensitas aktivitas fisik, yang mempengaruhi nilai indeks prestasi kumulatif namun

bersifat rancu, karena terdapat faktor lain yang tidak disertakan dalam penelitian ini (Cosgrove, Chen and Castelli, 2018).

Diantara faktor lain tersebut, kemungkinan besar yang seharusnya ditambahkan didalam penelitian ini adalah lama waktu belajar, dan lama waktu menggunakan gawai mengingat kebanyakan mahasiswa pada jaman ini mayoritas sudah memiliki gawai yang dapat digunakan untuk kepentingan belajar ataupun hiburan (Lionardi *et. al.*, 2021).

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Welong *et. al.*, (2020), menyatakan bahwa berdasarkan penelitiannya, aktivitas fisik sangat mempengaruhi tingkat prestasi akademik mahasiswa (Welong, Manampiring and Posangi, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Naufal (2019) mengemukakan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi depresi, hal tersebut dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa dikarenakan mahasiswa memiliki banyak tugas dari kampus (Naufal, 2019). Gangguan penyakit seperti rhinitis alergi dapat menyebabkan gangguan depresi, emosional, dan gangguan interaksi sosial pada seseorang, kemungkinan hal tersebut bisa mempengaruhi penelitian ini karena kurang dalam mencari informasi tentang penyakit yang dialami oleh mahasiswa (Admar, 2021). Dalam penelitian yang sama menyebutkan bahwa kemungkinan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan performa akademik dikarenakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian aktivitas fisik kurang spesifik (Esteban-Cornejo *et. al.*, 2014).

Aktivitas fisik yang tinggi juga bisa memberi pengaruh negatif pada prestasi belajar dari mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Mardelina tentang mahasiswa bekerja dan dampaknya terhadap aktivitas belajar serta prestasi

akademik, menyimpulkan bahwa secara langsung, mahasiswa bekerja memiliki dampak yang signifikan terhadap aktivitas dan prestasi akademik mereka (Mardelina and Muhson, 2017). Prestasi akademik pada mahasiswa bekerja akan cenderung lebih rendah jika dibandingkan dengan prestasi mahasiswa yang tidak bekerja. Dari penelitiannya, Welong menyimpulkan bahwa aktivitas fisik sangat mempengaruhi tingkat prestasi akademik (Welong, Manampiring and Posangi, 2020).

Menurut Putri, keberhasilan belajar dapat dipengaruhi oleh rasa *subjective well-being*. Bagi mahasiswa, *subjective well-being* adalah suatu rasa kepuasan dan kebahagiaan yang dapat mendorong untuk mencapai hasil belajar yang baik dan menghindari dari kegagalan. Hal ini sangat penting bagi seseorang yang sedang berada di dunia Pendidikan, maka dari ini, kesejahteraan mahasiswa akan mempengaruhi prestasi akademik (Putri, Agustina and Ranimpi, 2019).

WHO telah mengeluarkan rekomendasi aktivitas fisik yang dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan usia yaitu 5-17 tahun, 18-64 tahun dan 64 tahun ke atas. Mahasiswa merupakan individu yang memasuki masa dewasa dan pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun. Berikut rekomendasi aktivitas fisik untuk usia 18-64 tahun yang harus dilaksanakan untuk meningkatkan kesehatan serta mencegah penyakit tidak menular (WHO, 2020). Melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit *moderate* atau 75 menit *vigorous* per minggu ataupun kombinasi dari keduanya. dengan jumlah yang setara, ketentuan durasi minimal 10 menit setiap sesinya. Kemudian mahasiswa diharapkan melakukan aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot utama (lengan, tangan, dada, perut, dan kaki) setidaknya dua kali dalam seminggu dan membatasi waktu dalam kegiatan sedentari dan

mengubahnya menjadi aktivitas fisik sekalipun itu intensitas ringan (Wibowo *et. al.*, 2022).

Pada penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa tidak adanya suatu korelasi diantara aktivitas fisik dengan performa akademik dikarenakan oleh banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi performa akademik pada mahasiswa selain aktivitas fisik dimana faktor tersebut peneliti tidak meneliti. Selain itu, peneliti berpendapat bahwa aktivitas fisik tidak serta merta menjadi faktor yang menyebabkan terjadi peningkatan Performa Akademik mahasiswa. Sebagai contoh seorang atlet yang cenderung memiliki aktivitas fisik yang tinggi belum tentu memperoleh hasil Performa Akademik yang tinggi juga. Dimana performa akademik bisa terpengaruh daripada mahasiswa itu sendiri, sebagai contoh keinginan untuk belajar, motivasi dari dalam diri untuk belajar, kemampuan kognitif, *critical thinking*, dan *Intellectual Quotient* (IQ) yang berhubungan langsung dengan hasil Performa Akademik (Hendikawati, 2011). Namun daripada itu, aktivitas fisik tidak serta merta juga tidak berpengaruh sama sekali terhadap performa akademik, dimana mungkin dengan aktivitas fisik bisa meningkatkan kesehatan fisik dan jasmani sehingga dalam proses kegiatan pembelajaran mahasiswa dapat berjalan lebih optimal dengan tubuh yang sehat (Rahmat, Smith and Rahim, 2016).

Kekurangan dalam penelitian ini menurut peneliti ialah kurangnya variabel yang perlu diteliti lebih banyak yang dapat memberikan pengaruh atau hubungan lebih kuat performa akademik selain daripada tingkat aktivitas fisik saja. Selain itu juga, perlu adanya suatu penilaian evaluasi terhadap efektivitas dan juga kepuasan mahasiswa dengan metode pembelajaran *Blended Learning* terhadap mahasiswa,

dimana pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayah *et. al.* (2022), menyatakan bahwa adanya korelasi positif antara metode pembelajaran terhadap performa akademik (Hidayah *et. al.*, 2022).

