

HUBUNGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI RESIMEN MAHASISWA UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT DI ERA PANDEMI COVID 19

Sayyid Abd. Razzak, Sunarno dan Edwin
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
Email: 1710122310059@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan, yang dilakukan secara sadar agar anggota keluarga juga dapat menjaga dirinya dan berperan aktif dalam kegiatan di masyarakat dalam keadaan sehat. Kesehatan jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebugaran jasmani resimen perut mahasiswa universitas mangkurat di era pandemi covid 19. Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif dan menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian adalah anggota resimen mahasiswa di universitas mangkurat. Pengambilan sampel menggunakan Quota sampling dengan jumlah sampel 35 anggota aktif dari 52 anggota. Pengujian data yang digunakan adalah uji korelasi product moment dari Karl Pearson. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa uji korelasi product moment Pearson menunjukkan hasil perhitungan nilai $r_{hit} (0,652) > r_{tab} (0,334)$. Artinya ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebugaran jasmani. Dari koefisien korelasi diperoleh nilai antara 0,40-0,70 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan kebugaran jasmani anggota aktif resimen mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat di era covid 19 pandemi. Hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebugaran jasmani resimen mahasiswa lambung mangkurat di era pandemi covid 19.

Kata Kunci : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat,Kebugaran Jasmani

Abstract

Clean and healthy living behavior is a person's behavior in maintaining health, which is carried out consciously so that family members can also take care of themselves and play an active role in activities in the community in a healthy state. Physical fitness is the ability to carry out activities without experiencing significant fatigue so that they still have energy to do other activities. This study aims to determine the relationship between clean and healthy living behavior on the physical fitness of the university students' abdominal regiments in the era of the covid 19 pandemic. This research is included in descriptive research and uses quantitative methods. The research population is a member of the student regiment at the mangkurat university. Sampling used Quota sampling with a total sample of 35 active members from 52 members. Testing the data used is the product moment correlation test from Karl Pearson. The results of this study showed that the Pearson product moment correlation test showed the results of the calculation of the value of $r_{hit} (0.652) > r_{tab} (0.334)$. This means that there is a significant relationship between clean and healthy living behavior on physical fitness. From the correlation coefficient, a value is obtained between 0.40-0.70, which means that there is a significant relationship between clean and healthy

living behavior and the physical fitness of active members of the Gastritis University student regiment absent in the era of the covid 19 pandemic. The hypothesis of this study shows that there is a relationship between clean and healthy living behavior on the physical fitness of the stomach mangkurat student regiment of the absent stomach student regiment in the era of the covid 19 pandemic.

Keywords: Clean and healthy living behavior, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Resimen mahasiswa merupakan salah satu wadah mahasiswa dalam membentuk moral, karakter generasi bangsa yang handal, berwawasan kebangsaan, dan penuh kreativitas dan merupakan salah satu unit kegiatan mahasiswa di universitas lambung mangkurat, berperan penting dalam menyongsong hari depan yang lebih baik. Resimen mahasiswa juga merupakan salah satu komponen pertahanan cadangan yang dimiliki oleh pemerintah dalam menjaga kemerdekaan Indonesia. Anggota resimen mahasiswa harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari mahasiswa lain pada umumnya. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh setiap anggota resimen mahasiswa untuk menjaga keamanan dalam maupun luar kampus, mereka dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik karena selain berkuliah mereka memiliki tugas wajib untuk harus selalu siap dalam setiap situasi yang terjadi didalam maupun luar kampus, anggota resimen mahasiswa harus siap apabila diperintahkan oleh atasan guna menjaga kemerdekaan Indonesia.

Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia (2020:11).” *Coronavirus Disease 2019 (covid 19)* “adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab covid 19 ini dinamakan *sars-cov-2*”.

Kebugaran jasmani juga diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan-pekerjaan ringan lainnya. Semua orang memerlukan tingkat kebugaran jasmani baik supaya bisa melakukan pekerjaan secara efektif serta efisien tanpa adanya kelelahan. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat menunjukkan/menentukan kemampuan fisik untuk melakukan tugas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Apalagi di masa pandemi COVID 19.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa dari 35 orang anggota aktif resimen mahasiswa universitas lambung mangkurat yang terdiri dari 16 orang laki-laki dan 19 orang perempuan, memiliki kategori kebugaran jasmani baik, berjumlah 2 orang (6%), pada kategori sedang berjumlah 3 orang (9%), kategori kurang berjumlah 10 orang (29%), kategori sangat kurang berjumlah 20 orang (57%) dan tidak terdapat sangat baik (0%). Berdasarkan data tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dari (100%) anggota aktif resimen mahasiswa universitas lambung mangkurat di era pandemi covid 19, kebugaran jasmani mereka sangat kurang, terbukti dari 35 anggota aktif resimen mahasiswa universitas lambung mangkurat 20 orang (57%) kebugaran jasmaninya dikategorikan sangat kurang, 10 orang (29%) dikategori kurang dan hanya 3 orang (9%) anggota aktif resimen mahasiswa universitas lambung mangkurat yang berkategori sedang serta hanya 2 orang (6%) orang yang berkategori baik.

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov didapatkan hasil nilai perilaku hidup bersih dan sehat $p(0,731) > 0,05$, sehingga berarti perilaku hidup bersih dan sehat adalah typical. Informasi kebugaran jasmani diperoleh $p(0,731) > 0,05$ maka dapat diartikan bahwa informasi kebugaran jasmani berdistribusi typical. Dari pengujian menggunakan Kolmogorov-Smirnov diatas dapat diambil kesimpulan bahwa informasi dari perilaku hidup bersih dan sehat dan kebugaran jasmani anggota aktif resimen mahasiswa universitas lambung mangkurat di time pandemi Coronavirus dinyatakan ordinary, dibuktikan dengan hasil nilai perilaku hidup bersih dan sehat diperoleh p

(0,731) > 0,05, dan kebugaran jasmani diperoleh information p (0,731) > 0,05.

Pada uji linieritas, hasil analisis data menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan kebugaran jasmani adalah linier. Hal ini ditunjukkan dari nilai probabilitas kedua variabel yang menunjukkan nilai $0,281 > 0,05$. Dari hasil uji linieritas diketahui bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier, dibuktikan dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($0,281 > 0,05$ sehingga menyatakan nilai p (probabilitas) > 0,05 (siig 5%) maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat menjadi linier..

Hasil korelasi penelitian ini dengan uji korelasi pearson item *second* menunjukkan perhitungan $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,652 > 0,334$). Ini menunjukkan adanya hubungan signifikan dari perilaku hidup bersih dan sehat dengan kebugaran jasmani. Dari koefisiensi korelasi didapat nilai 0,40-0,70 ini menunjukkan ada hubungan yang cukup berarti dari perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebugaran jasmani anggota aktif resimen mahasiswa universitas lambung mangkurat di era pandemi covid 19. Dari hasil uji korelasi diatas menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan serta hubungan yang cukup berarti antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebugaran jasmani anggota resimen mahasiswa universitas lambung mangkurat di era pandemi covid 19, dibuktikan dengan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,652 > 0,334$) dan koefisiensi korelasi didapat nilai antara 0,40-0,70.

Hipotesis dalam penelitian ini didapatkan hasil uji ANOVA bahwa nilai $sig < 0,05$ sehingga menyatakan H_0 (Tidak ada hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan tingkat kebugaran) ditolak dan H_1 (Ada hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan tingkat kebugaran jasmani) diterima. Sehingga untuk hipotesis yang diterima adalah adanya hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebugaran jasmani resimen mahasiswa universitas lambung mangkurat di era pandemi covid 19. Dibuktikan dengan hasil nilai $sig < 0,05$ sehingga menyatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu adanya hubungan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebugaran jasmani resimen

mahasiswa universitas lambung mangkurat di era pandemi covid 19.

Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor umur,, jenis kelamin,, bentuk tubuh,, keadaan kesehatan,, asupan gizi,, berat badan,, tidur, dan istirahat. serta kegiatan fisik. Beberapa faktor tersebut sangat erat kaitannya dengan perilaku hidup bersih dan sehat seseorang diantaranya faktor asupan gizi dan kegiatan fisik.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang sangatlah berperan penting dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan berbagai hal tanpa adanya kelelahan yang berlebih, sehingga semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang dapat menunjang semua aktifitas fisik yang dilakukan setiap hari. Perilaku hidup bersih dan sehat yang baik dapat menunjang peningkatan kebugaran jasmani seseorang, sehingga sangat berguna untuk melakukan berbagai hal tanpa adanya kelelahan yang berlebih.

PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data dari Tabel 4.1 Kualifikasi latar belakang pendidikan guru mata pelajaran PJOK SDN, diketahui bahwa kualifikasi latar belakang pendidikan guru mata pelajaran PJOK SDN Se-Kecamatan Kusan Hilir dari total 42 orang (100%) terdapat 7 orang (17%) pendidikan SMA, 2 orang (5%) pendidikan D2, 0 orang (0%) pendidikan D3, 33 orang (79%) pendidikan S1, 0 orang (0%) Pendidikan S2, dan 0 orang (0%) pendidikan S3.

Berdasarkan deskripsi data dari Tabel 4.2 Kesesuaian latar belakang pendidikan guru PJOK SDN, diketahui bahwa kesesuaian latar belakang pendidikan dari total 42 orang (100%) guru mata pelajaran PJOK SD terdapat 16 orang (38%) yang sesuai dan 26 orang (62%) yang tidak sesuai.

Berdasarkan deskripsi data dari Tabel 4.3 Kualifikasi latar belakang pendidikan guru mata pelajaran PJOK SMPN, diketahui bahwa kualifikasi latar belakang pendidikan guru mata pelajaran SMPN dari total 13 orang (100%) terdapat 0 orang (0%) pendidikan SMA, 1 orang (8%) pendidikan

D2, 0 orang (0%) pendidikan D3, 11 orang (85%) pendidikan S1, 1 orang (8%) Pendidikan S2, dan 0 orang (0%) pendidikan S3.

Berdasarkan deskripsi data dari Tabel 4.4 Kesesuaian latar belakang pendidikan guru PJOK SMPN, diketahui bahwa kesesuaian latar belakang pendidikan guru mata pelajaran PJOK SMP dari total 13 orang (100%) terdapat 10 orang (77%) yang sesuai dan 3 orang (23%) yang tidak sesuai.

Penyebab ketidaksesuaian kualifikasi latar belakang pendidikan akademik guru mata pelajaran PJOK pada SDN dan SMPN Se-Kecamatan Kusan Hilir adalah sebagai berikut.

1. Karena tidak adanya guru yang lulusan penjas maka diberdayakanlah guru yang ada atau kurangnya sumber daya manusia lulusan penjas.
2. Karena terkendala dengan biaya sekolah untuk menambah guru sebagai honor.
3. Karena guru-guru sebelumnya sudah ditetapkan oleh pemerintah sebagai guru Pegawai Tidak Tetap (PTT) di sekolah tersebut.
4. Karena tidak adanya motivasi atau keinginan guru untuk melanjutkan pendidikannya atau ikut sertifikasi guru PJOK, kemudian ada yang berniat namun tidak sesuai dengan latar belakang pendidikan sebelumnya untuk sertifikasi.
5. Karena kurangnya minat guru untuk mengajar di sekolah yang jauh dari kota.

KESIMPULAN

Hasil data penelitian serta pembahasan dalam penelitian ini mempunyai kesimpulan adanya hubungan signifikan antara perilaku hidup bersih terhadap kebugaran jasmani resimen mahasiswa universitas lambung mangkurat di era pandemi covid 19.

SARAN-SARAN

Bagi anggota resimen mahasiswa universitas lambung mangkurat yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang masih kurang hendaknya lebih menjaga perilaku hidup bersih dan sehat agar tercipta kondisi badan yang prima, sehingga dapat memberikan daya tahan fisik yang baik dan

dapat menunjang setiap tugas dan tupoksi sebagai seorang perajurit cadangan negara.

Bagi pimpinan resimen mahasiswa universitas lambung mangkurat dapat menggunakan penelitian untuk kajian dan memberikan wawasan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat mengingat masih banyak anggota resimen mahasiswa yang kebugaran jasmaninya sangat rendah.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Fariza th'2013 tentang Hubungan Status gizi dengan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua/Wali Murid Siswa SDN3 Jatiluhur Kec.Karang anyar, Kab.Kebumen. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta : FIK UNY.

Ambarwati, Fitri. 2013. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Pengguna Pil KB Di Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo Tahun 2013. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta : FF UMS.

Annisa Witri 2010. Metode Penelitian Korelasional <https://bintangkecilungu.wordpress.com/2010/10/31/metode-penelitian-korelasional-2/>

Annisa Witri 2010, Metode Penelitian Korelasional <https://bintangkecilungu.wordpress.com/2010/10/31/metode-penelitian-korelasional-2/>.

Husein Umar th'2011 tentang Metode Penelitian Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi 11 Jakarta..

Ibnu Darmawan JIP, Vol.7, No. 2, Edisi Agustus 2017, Hal: 143-154 <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/1700>.

Jendela Olga Vol 005, No02. Juli, PP. 131-140 doi (Diakses tanggal 05 Februari 2021).

JPOK FKIP ULM Banjarbaru Kalimantan Selatan, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Edisi Kedua (Tahun 2018).

Jurnal prestasi olahraga <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi->

olahraga/article/view/25365/23247
(diakses Selasa 30 Maret 2021).

Karla F. Rompas, Maureen I. Punuh, Nova H. Kapantow. 2016. Hubungan Antara Sosial Ekonomi Keluarga dengan Status Gizi pada Pelajar di SMP Wilayah Kecamatan Malalayang 1 Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(4), 225- 233.

Kasiran, M. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Malang: UIN Malang Press. (diakses 25 Februari 2021)

Kementrian kesehatan tentang PHBS 01 Januari 2016
<https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
(diakses Selasa 23 Maret 2021)

Kusumawati, Mia. 2015. *Tentang penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung : ALFABETA,,cv.

Radian Nyi Sukmasari -Detikhealth Selasa 28 April 2015 jaga-pola-makan-harus-dilakukan-dengan-seimbang.

Rere sun tentang PHBS dilingkungan kampus 09.22
<http://reresun.blogspot.com/2015/07/p-hbs-di-lingkungan-kampus.html>
(diakses Selasa 23 Maret 2021).

Edelweis Lararenjana Senin 14 Desember 2020 17:30
<https://www.merdeka.com/jatim/purposive-sampling-adalah-teknik-pengambilan-sampel-dengan-ciri-khusus-wajib-tahu-kln.html> (diakses 24 Juni 2021)