

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Mahasiswa kedokteran dituntut memiliki kebugaran yang baik untuk menunjang kegiatan akademik dan klinik, namun padatnya aktivitas belajar seringkali menyebabkan gaya hidup kurang aktif. Kondisi ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran mahasiswa.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa laki-laki prelinik Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 50 mahasiswa laki-laki prelinik yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire Long Form (IPAQ-LF), sedangkan kebugaran jasmani dinilai menggunakan Tes Cooper melalui pengukuran nilai $VO_2\text{max}$. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi (54%) dan sedang (42%), sedangkan tingkat kebugaran jasmani didominasi oleh kategori kurang (44%) dan kurang sekali (34%). Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $r = 0,413$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Nilai korelasi tersebut berada pada rentang 0,26–0,50, yang menunjukkan hubungan dengan kekuatan cukup.

Kesimpulan: Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki FK Universitas Pasundan. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Diperlukan peningkatan intensitas dan keteraturan aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran optimal.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Kebugaran jasmani, Mahasiswa kedokteran, $VO_2\text{max}$, IPAQ-LF

ABSTRACT

Background: Physical activity plays a crucial role in determining a person's level of physical fitness. Medical students are expected to maintain good fitness to support academic and clinical activities; however, their heavy study load often leads to a sedentary lifestyle. This condition can decrease physical fitness, making it necessary to investigate the relationship between physical activity and fitness levels among medical students.

Objective: To determine the relationship between physical activity level and physical fitness among male preclinical students of the Faculty of Medicine, Universitas Pasundan.

Method: This study used an observational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 50 male preclinical students selected using a purposive sampling technique. Physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire Long Form (IPAQ-LF), while physical fitness was assessed using the Cooper Test to calculate $VO_2\text{max}$. Data were analyzed using Spearman's rho correlation test.

Results: Most respondents had a high (54%) or moderate (42%) level of physical activity, while physical fitness levels were dominated by the poor (44%) and very poor (34%) categories. The Spearman's correlation test showed $r = 0.413$ with $p = 0.003$ ($p < 0.05$), indicating a significant positive relationship between physical activity and physical fitness. The correlation coefficient falls within the range of 0.26–0.50, signifying a moderate correlation strength.

Conclusion: There is a significant positive correlation between physical activity level and physical fitness among male medical students at Universitas Pasundan. Higher physical activity levels are associated with better physical fitness. Increasing the intensity, duration, and regularity of physical activity is recommended to achieve optimal fitness.

Keywords: Physical activity, Physical fitness, Medical students, $VO_2\text{max}$, IPAQ LF