



TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MASYARAKAT URBAN BERDASARKAN FAKTOR DEMOGRAFI (STUDI KASUS MASYARAKAT PERKOTAAN KELURAHAN JOYOTAKAN)

Reza Putra Bachtiar¹, Anugrah Nur Warthadi², Vera Septi Sistiasih³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

a810210107@student.ums.ac.id¹, anw217@ums.ac.id², vss538@ums.ac.id³

Informasi Artikel

Diterima 2025-02-06

Direvisi 2025-03-12

Dipublikasikan 2025-05-08

Keyword:

Aktivitas Fisik
Masyarakat Urban
Faktor Demografi

ABSTRACT

Aktivitas fisik merupakan rutinitas seseorang untuk melakukan kegiatan yang memerlukan sistem gerak, baik berupa pekerjaan fisik maupun olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pola aktivitas fisik yaitu berupa olahraga dengan intensitas sedang, aktivitas yang berhubungan dengan kebugaran, atau aktivitas rekreasi di masyarakat urban, khususnya di Kelurahan Joyotakan, Kota Surakarta, serta menganalisis pengaruh faktor demografi terhadap aktivitas fisik. Penelitian ini melibatkan 101 responden yang berusia antara 17 hingga 40 tahun baik laki-laki maupun perempuan meliputi keseluruhan masyarakat baik kelompok kerja maupun masyarakat umum dengan metode pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling*. Kuesioner yang disebarkan mencakup pertanyaan tentang intensitas serta frekuensi aktivitas fisik sehari-hari, serta demografi responden. Metode penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memahami karakteristik perilaku aktivitas fisik masyarakat. Hasil analisa menunjukkan bahwa aktifitas dengan kategori rendah sebanyak 47 responden atau sebesar 46,53%, kemudian aktifitas fisik dengan kategori sdang sebanyak 34 responden atau sebesar 33,67% dan kategori aktifitas tinggi sebanyak 20 responden atau sebesar 19,80%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat partisipasi aktivitas fisik berdasarkan faktor demografi seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Temuan ini menyoroti perlunya peningkatan aktivitas fisik seperti berjalan kaki secara rutin, bersepeda, atau olahraga ringan seperti bulutangkis disertai dengan adanya fasilitas olahraga dan penciptaan lingkungan yang mendukung guna mendorong masyarakat untuk menjalani gaya hidup aktif. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan masukan bagi pembuat kebijakan dan pendidik dalam upaya meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan.



© 2025 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Reza Putra Bachtiar

Pendidikan Jasmani / Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: a810210107@student.ums.ac.id

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan kebiasaan seseorang untuk melakukan kegiatan yang memerlukan sistem gerak, baik berupa pekerjaan fisik maupun olahraga (Herdiani et al., 2021). Kegiatan fisik dapat di golongan menjadi beberapa kategori yaitu aktifitas aerobik dan aktivitas kegiatan aktivitas anaerobik, aktivitas yag berhubungan dengan pembentukan otot dan tulang, aktivitas yang berkaitan dengan pelatihan keseimbangan dan fleksibilitas, dan lain sebagainya, berdasarkan efek dari fisiologisnya (Ryan, 2019) dalam (Romadhoni et al.,

2022). Pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas olahraga sudah banyak disadari di khalayak umum maka dari itu penting untuk masyarakat menyadari bahwa menjaga kesehatan tubuh dengan melakukan aktivitas fisik olahraga secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mengetahui manfaat olahraga untuk kesehatan tubuh (Maulina et al., 2023). Aktivitas fisik merupakan komponen yang sangat penting untuk membantu kebugaran bagi masyarakat dan bertujuan untuk menjaga kualitas hidup dari masyarakat. Hal tersebut juga tentunya berpengaruh terhadap meningkatnya kebugaran kardiorespirasi. Karena bertambahnya kebugaran kardiorespirasi juga membutuhkan aktifitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki aktifitas fisik secara aktif maka akan memiliki kebugaran yang berhubungan dengan kardiorespirasi yang lebih baik pula jika dibandingkan dengan yang tidak aktif terhadap aktifitas fisik (Hsieh et al., 2014). Artinya, jika seseorang yang aktifitas fisiknya rendah dan memiliki pola makan yang tidak baik maka dapat menjadi penyebab munculnya penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup tersebut. Dalam hal ini, aktifitas fisik sangat berdampak pada kebugaran jasmani seseorang, jika aktifitas fisik yang dilakukan tinggi maka kebugaran jasmani juga tinggi (Romadhoni et al., 2022).

Menurut Sinuraya, J. F., & Barus, (2020) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara melakukan olahraga rutin ataupun melakukan kegiatan yang dilakukan secara teratur. Kebugaran jasmani memiliki peran dalam upaya mendukung kemampuan manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai hal, misalnya lari cepat 60 meter atau tes lari dengan jarak tempuh 1,2 km, bersepeda, berenang, naik turun tangga.

Di era modern ini, perubahan gaya hidup yang cepat, terutama di lingkungan urban, telah menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik di kalangan masyarakat. Menurut Pratiwi, A., Sari, D., & Rahmawati, (2020) menunjukan bahwa masyarakat perkotaan cenderung memiliki pola hidup yang kurang aktif, yang berkontribusi pada meningkatnya prevalensi penyakit terkait gaya hidup. Fenomena ini berpotensi meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik di masyarakat urban. Kepadatan penduduk juga mempengaruhi ruang terbuka untuk melakukan aktivitas fisik yang menjadi sedikit sehingga menjadi halangan untuk peningkatan kebugaran jasmani. Kehadiran ruang terbuka yang dapat dijangkau dengan cepat dan tanpa kesulitan oleh seluruh anggota masyarakat berpotensi menumbuhkan budaya untuk gemar berolahraga ataupun aktivitas fisik lainnya (Nur Suci, Arya T Candra, 2022). Pemanfaatan pada ruang publik juga dapat mempengaruhi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik. Berjalan sesuai perkembangan zaman, ruang terbuka publik telah berfungsi sebagai tempat bagi masyarakat untuk bertemu, berkumpul dan berinteraksi, baik untuk kepentingan perdagangan, rekreasi, olahraga, maupun membangun pemerintahan (Bajuri, et al., 2018).

Penelitian ini berfokus pada masyarakat di Kelurahan Joyotakan, yang merupakan salah satu kawasan perkotaan dengan karakteristik demografi yang beragam. Hal tersebut tentunya akan menimbulkan permasalahan baru pada perubahan gaya hidup dan kurangnya kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani sehingga berpotensi menimbulkan penyakit yang muncul akibat pola gaya hidup. Dengan meningkatnya urbanisasi, masyarakat di daerah ini menghadapi tantangan dalam mempertahankan gaya hidup aktif. Berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan status ekonomi, dapat mempengaruhi tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara faktor demografi dan aktivitas fisik masyarakat urban di Kelurahan Joyotakan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini meliputi survei yang bertujuan untuk memperoleh informasi dari masyarakat berkaitan dengan sikap, pendapat dari masing-masing individu. Sedangkan proses pengumpulan data melalui kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan yang tertulis dan terstruktur yang dirancang untuk mengidentifikasi pola aktivitas fisik pada masyarakat di kelurahan Joyotakan serta faktor-faktor demografi yang relevan seperti usia masing-masing individu, jenis kelamin, pekerjaan yang dilakukan sehari-hari maupun usia penduduk yang akan diteliti. Data yang diperoleh dari jawaban masyarakat akan dilakukan analisis dengan harapan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat aktivitas fisik di kalangan masyarakat serta faktor-faktor demografi apa saja yang mempengaruhinya.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi pengambil kebijakan, pendidik, dan masyarakat umum dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai intervensi yang dapat dilakukan untuk mendorong gaya hidup aktif di masyarakat urban. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat di lingkungan urban.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola aktivitas fisik pada masyarakat perkotaan Kelurahan Joyotakan. Berdasarkan istilah kuantitas, penelitian kuantitatif dikaitkan dengan data numerik dan ketepatan. Ini didasarkan kepada metode penelitian penyelidikan positifis, di mana penelitian dilakukan melalui kajian eksperimental dan data numerik yang dipungut dan dianalisis dengan cara- cara statistik. Melalui penelitian kuantitatif, masalah kajian dinyatakan dalam bentuk hipotetis (Mustari, 2020). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024 di Kelurahan Joyotakan, Kota Surakarta Jawa Tengah yang memiliki karakteristik demografi beragam. Sasaran kajian adalah masyarakat Kelurahan Joyotakan yang berpenduduk sekitar 8.142 jiwa, berdasarkan data kependudukan Kota Surakarta semester I tahun 2024. Populasi penelitian terdiri dari 101 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriterianya adalah responden yang berusia antara 17 sampai dengan 40 tahun, berdomisili di Kelurahan Joyotakan, dan bersedia berpartisipasi dalam pengisian kuesioner. Proses penelitian dimulai dengan menyebarkan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria. Kuesioner dirancang untuk mengidentifikasi pola aktivitas fisik dan faktor demografi terkait. Data yang dikumpulkan adalah data primer dan dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup pertanyaan tentang demografi responden serta frekuensi dan jenis aktivitas fisik. Pengumpulan data akan dilakukan secara langsung dengan meminta responden mengisi kuesioner. Setelah pengumpulan data, analisis statistik deskriptif digunakan sebagai teknik analisis data untuk memperoleh gambaran umum tentang tingkat aktivitas fisik di masyarakat dan hubungan antara faktor demografi dan aktivitas fisik. Hasil analisis disajikan dalam bentuk grafik, tabel, dan narasi untuk memudahkan pemahaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN (70%)

Hasil Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif yaitu bertujuan untuk mengukur sejauh mana masyarakat menjalani gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari, termasuk frekuensi aktivitas fisik, jenis olahraga yang dilakukan, dan motivasi atau hambatan dalam menjaga kebiasaan hidup aktif, dengan menggunakan metode survei. Metode survey adalah Metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen) (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini, disajikan hasil analisis data yang telah diperoleh dari proses penelitian.

Berdasarkan data yang terkumpul, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari masing-masing masyarakat yang tinggal di Kelurahan Joyotakan. Beberapa topik survei yang peneliti sajikan :

Tabel 1. Topik Survei

1. Apakah pekerjaan Anda melibatkan aktivitas intensitas tinggi yang menyebabkan peningkatan besar dalam pernapasan atau detak jantung seperti [membawa atau mengangkat beban berat, menggali atau melakukan pekerjaan konstruksi] selama minimal 10 menit secara terus-menerus?
2. Dalam seminggu, berapa hari Anda melakukan aktivitas intensitas tinggi sebagai bagian dari pekerjaan Anda?
3. Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk melakukan aktivitas intensitas tinggi di tempat kerja dalam sehari?
4. Apakah pekerjaan Anda melibatkan aktivitas intensitas sedang yang menyebabkan peningkatan kecil pada pernapasan atau detak jantung [seperti jalan cepat atau membawa beban ringan] selama setidaknya 10 menit terus-menerus?
5. Dalam seminggu, berapa hari Anda melakukan aktivitas intensitas sedang sebagai bagian dari pekerjaan Anda?
6. Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk melakukan aktivitas intensitas sedang di tempat kerja dalam sehari?
7. Apakah Anda berjalan kaki atau menggunakan sepeda (pedal sepeda) setidaknya selama 10 menit terus-menerus untuk pergi dan pulang dari suatu tempat?
8. Dalam seminggu, berapa hari Anda berjalan kaki atau bersepeda setidaknya 10 menit terus-menerus untuk pergi dan pulang dari suatu tempat?
9. Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk berjalan kaki atau bersepeda dalam sehari?
10. Apakah Anda melakukan olahraga intensitas tinggi, kebugaran, atau aktivitas rekreasi (waktu senggang) yang menyebabkan peningkatan besar dalam pernapasan atau detak jantung seperti [lari atau sepak bola,] selama minimal 10 menit terus-menerus?

11. Dalam seminggu, berapa hari Anda melakukan olahraga intensitas tinggi, kebugaran, atau aktivitas rekreasi?
12. Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk melakukan olahraga intensitas tinggi, kebugaran, atau aktivitas rekreasi dalam sehari?
13. Apakah Anda melakukan olahraga intensitas sedang, kebugaran, atau aktivitas rekreasi (waktu senggang) yang menyebabkan sedikit peningkatan pada pernapasan atau detak jantung seperti jalan cepat (bersepeda, berenang, bola voli) selama minimal 10 menit terus-menerus?
14. Dalam seminggu, berapa hari Anda melakukan olahraga intensitas sedang, kebugaran, atau aktivitas rekreasi?
15. Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk melakukan olahraga intensitas sedang, kebugaran, atau aktivitas rekreasi (waktu senggang) dalam sehari?
16. Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk duduk atau berbaring dalam sehari?

Kuisisioner kemudian dipilih berdasarkan jawaban, 5 pertanyaan dengan jawaban ya dan tidak dilakukan uji validitas dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Validitas

Pertanyaan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
P1	0,346	0,1946	Valid
P4	0.477	0,1946	Valid
P5	0,436	0,1946	Valid
P10	0,433	0,1946	Valid
P13	0,261	0,1946	Valid

Sumber: output spss versi 22, 2025

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai R hitung lebih besar dari R tabel artinya kuisisioner dinyatakan valid.

Hasil analisis data ini data terkumpul kemudian dilakukan proses merapikan data, hal ini bertujuan agar data lebih mudah untuk diolah melalui proses statistik. Setelah pembersihan data, data yang didapat dari responden dikelompokkan ke dalam kategori usia (17-29 tahun, 30- 43 tahun dan di atas 44 tahun), dan jenis kelamin. Selanjutnya data dikonversi dalam satuan MET atau *Metabolic Equivalent of Task* yang digunakan untuk mengukur tingkatan aktivitas fisik menit per minggu. Data durasi aktivitas dalam kategori berat dikalikan dengan koefisien MET=8, untuk data durasi aktivitas dalam kategori sedang dikalikan dengan koefisien MET=4 (Rivaldi, 2023). Data yang sudah dikonversi kemudian dikelompokkan berdasarkan kriteria tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. Rumus

$$\text{Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Setelah mendapatkan nilai total aktivitas fisik dalam satuan MET menit/minggu, responden dikategorikan ke dalam 3 tingkat aktivitas fisik yaitu aktivitas tingkat tinggi, sedang, dan rendah seperti pada tabel berikut:

Tabel 3. Tabel Kategori Tingkat Aktivitas Fisik

MET	Kategori
MET $\geq$ 3000	Tinggi
3000 $\geq$ MET $\geq$ 600	Sedang
600 $\geq$ MET	Rendah

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dalam bentuk kuesioner. Data hasil yang diperoleh dari GPAQ mencakup tiga domain aktivitas yaitu aktivitas pada saat bekerja, perjalanan, dan rekreasi. Selain tiga domain utama GPAQ menghimpun aktivitas menetap sehari-hari. Setelah data terkumpul, data ditabulasi, dilakukan penghitungan, kemudian dianalisis.

Dari data aktivitas fisik yang dihimpun dapat diketahui jumlah responden yang melakukan aktivitas fisik di semua domain (pekerjaan, perjalanan, rekreasi) pada tabel berikut :

Tabel 4. Jumlah Responden yang Melakukan Aktivitas Fisik

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	55	54,46%
Perempuan	46	45,54%
Total	101	100%

Terdapat sebanyak 101 responden dari semua yang melakukan aktivitas fisik dari semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi), 55 orang atau 54,46% diantaranya adalah laki-laki dan 46 orang atau 45,54% di antaranya adalah perempuan. Dari ketiga domain dapat diketahui data lebih rinci berdasarkan jenis aktivitas yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Jumlah Responden yang Melakukan Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Aktivitas

Jenis Aktivitas	Jumlah	Persentase
Melakukan Aktivitas Intensitas Tinggi	16	15,8%
Pekerjaan Intensitas Tinggi	16	15,8%
Rekreasi Tinggi	33	32,6%
Melakukan Aktivitas Intensitas Sedang	53	52,4%
Pekerjaan Intensitas Sedang	52	51,4%
Transportasi	34	33,6%
Rekreasi Sedang	41	40,5%

Setelah dilakukan perhitungan nilai MET didapat hasil yang dipaparkan per domain aktivitas seperti pada tabel berikut :

Tabel 6. Rata-rata Nilai MET Setiap Domain Aktivitas

Jenis Kelamin	Aktivitas Bekerja (MET menit/minggu)	Aktivitas Perjalanan (MET menit/minggu)	Aktivitas Rekreasi (MET menit/minggu)
Laki-laki	1.135.799	81.244,80	28.969,20
Perempuan	404.784	40.751	58.093,20
Rata-rata Keseluruhan	770.292	60.997,80	43.531,20

Dari data tersebut rata-rata nilai aktivitas fisik terbanyak berasal dari aktivitas bekerja yang mempunyai nilai 770.292 MET menit/minggu. Rata- rata nilai aktivitas fisik terendah terdapat pada aktivitas rekreasi yaitu sebesar 43.531,20 MET menit/minggu, untuk aktivitas perjalanan memiliki nilai rata-rata aktivitas fisik 60.997,80 MET menit/minggu.

Tabel 7. Tingkat Aktivitas Fisik Responden Laki-laki

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase
Rendah	21	38,18%
Sedang	20	36,36%
Tinggi	14	25,46%
Total	55	100%

Selanjutnya, setelah diketahui nilai MET total dari semua domain dapat diketahui kategori tingkat aktivitas fisik. Untuk responden dengan jenis kelamin laki-laki diperoleh tabel berikut:

Tabel 8. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Responden Laki-Laki

Minimum	Maksimum	Rata-rata	Median	Modus	Standar Deviasi
12,85	3024000	82626,51491	1285,71	1028,57	417073,1945

Tabel 9. Tingkat Aktivitas Fisik Responden Perempuan

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase
Rendah	26	56,53%
Sedang	14	30,43%
Tinggi	6	13,04%
Total	46	100%

Selanjutnya, setelah diketahui nilai MET total dari semua domain dapat diketahui kategori tingkat aktivitas fisik. Untuk responden dengan jenis kelamin perempuan diperoleh tabel berikut:

Tabel 10. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Responden Perempuan

Minimum	Maksimum	Rata-rata	Median	Modus	Standar Deviasi
42,85	88868,57	3528,1767	282,855	51,42	13294,25529

Diketahui nilai aktivitas fisik masyarakat Kelurahan Joyotakan secara keseluruhan dengan nilai MET disajikan dalam data berikut :

Tabel 11. Tingkat Aktivitas Fisik Responden Keseluruhan

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase
Rendah	47	46,53%
Sedang	34	33,67%
Tinggi	20	19,80%
Total	101	100,00%

Waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas menetap sehari merupakan total waktu untuk melakukan aktivitas seperti duduk atau berbaring kecuali saat tidur. Data yang diperoleh mempunyai nilai minimum 16.350 menit, nilai maksimum 16.830 menit, rata-rata 16.590 menit, median 16.590 menit, dan standar deviasi 240 menit. Rata-rata waktu yang diperlukan untuk aktivitas menetap dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Rata-rata Waktu yang Dihabiskan untuk Menetap Perhari

Jenis Kelamin	Rata-rata Aktivitas Menetap Perhari (menit)
Laki-laki	16.830
Perempuan	16.350
Keseluruhan	16.590

Rata-rata waktu yang dihabiskan untuk aktivitas menetap sehari untuk semua responden yaitu 16.590 menit (276,5 jam), dengan rincian rata-rata pada laki-laki sebanyak 16.830 menit (280,5 jam) dan 16.350 menit (272,5 jam) pada perempuan.

Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian terdapat beragam nilai MET dari aktivitas fisik di Kelurahan Joyotakan. Dari data yang diperoleh sebanyak 34 atau 33,67% responden mempunyai nilai MET dalam interval $3000 > MET \geq 600$ yang menunjukkan dalam kategori tingkat sedang, sebanyak 47 atau 46,53% responden mempunyai nilai MET dalam interval $600 < MET$ yang menunjukkan dalam kategori rendah, sebanyak 20 atau 19,80% responden mempunyai nilai MET ≥ 3000 yang menunjukkan dalam kategori tinggi.

Nilai MET dari seluruh responden mempunyai rata-rata 291.607 MET menit/minggu yang berada pada interval $MET \geq 3000$, maka dari hasil tersebut didapatkan bahwa tingkat aktivitas fisik masyarakat Kelurahan Joyotakan sebagian besar termasuk dalam kategori Tinggi. Data waktu yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik menunjukkan bahwa aktivitas bekerja memerlukan waktu terlalu lama. Sementara itu, nilai MET total aktivitas saat bekerja dengan rekreasi dan transportasi tidak berbeda jauh. Hal tersebut menunjukkan bahwa waktu luang yang dimiliki operator cenderung sedikit dan juga aktivitas saat bekerja cenderung pasif. Hasil rerata nilai MET aktivitas fisik jika dilihat berdasarkan domain aktivitas mempunyai nilai 770.292 MET menit/minggu untuk aktivitas bekerja, 60.997,80 MET menit/minggu untuk aktivitas perjalanan, dan 43.531,20 MET 34 menit/minggu untuk aktivitas rekreasi.

Aktivitas bekerja memberikan kontribusi terbesar dari total aktivitas fisik dengan nilai MET terbanyak hal ini dikarenakan terdapat beberapa masyarakat yang memiliki rutinitas dengan aktivitas intensitas

sedang dan tinggi diluar kerja dan kuliah. Aktivitas perjalanan menunjukkan hasil yang lebih kecil dari aktivitas bekerja namun hanya memiliki selisih yang sedikit, sehingga menunjukkan kontribusi yang cukup besar. Aktivitas rekreasi mempunyai hasil yang menunjukkan bahwa aktivitas rekreasi memberikan kontribusi paling kecil. Dari data tersebut menunjukkan bahwa selain aktivitas bekerja, aktivitas perjalanan memberikan banyak kontribusi terhadap total aktivitas fisik.

Berdasarkan data total aktivitas fisik responden laki-laki memiliki jumlah MET lebih tinggi dibanding responden perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas responden laki-laki lebih besar daripada tingkat aktivitas responden perempuan. Hal tersebut tidak lepas dari sumbangan domain transportasi yang cukup besar, yaitu kebutuhan masyarakat untuk transportasi yang dilakukan dengan berjalan kaki bahwa faktor gaya hidup berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkatan aktivitas fisik. Dengan pola gaya hidup sehat seperti dengan berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi dari tempat ke tempat akan meningkatkan tingkat aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan. Sementara itu, masyarakat dengan tingkat aktivitas rendah sebagian besar disebabkan oleh aktivitas bekerja yang rendah, transportasi dengan menggunakan kendaraan bermotor, selain itu juga kurangnya aktivitas rekreasi yang bersifat olahraga. Hal tersebut dapat terjadi atas dasar faktor kesadaran dan juga pengetahuan akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan.

Sehubungan dengan hal itu maka faktor pendidikan menjadi hal yang penting sebagai penggerak dari dalam diri untuk melakukan aktivitas fisik. Dari hasil yang didapat, tingkat aktivitas fisik secara sebagian besar sudah memenuhi rekomendasi untuk kesehatan, akan tetapi terdapat 46,53% masyarakat yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Data tersebut tentunya dapat memberi pengertian kepada masyarakat bahwa masih banyak masyarakat yang mempunyai aktivitas rendah, sedangkan aktivitas fisik yang rendah diketahui dapat mengakibatkan seseorang mudah mengalami gangguan kesehatan atau terserang penyakit seperti masalah kardiovaskuler, kanker, maupun diabetes yang pada banyak kasus menjadi penyebab dari kematian. Hasil tersebut bisa menjadi pertimbangan bagi masyarakat luas untuk memberikan pemahaman terkait pentingnya aktivitas fisik terhadap kesehatan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menjelaskan tentang gambaran dari aktifitas fisik dari masyarakat urban di kelurahan Joyotaka. Hasil penelitian menjelaskan bahwa mayoritas masyarakat di kelurahan Joyotakan memiliki tingkat aktifitas fisik yang rendah yaitu sebanyak 47 atau 46,53% responden dengan nilai MET dalam interval $600 < \text{MET}$ yang menunjukkan dalam kategori rendah. Kemudian sebanyak 34 atau 33,67% responden mempunyai nilai MET dalam interval $3000 > \text{MET} \geq 600$ yang menunjukkan dalam kategori tingkat sedang, sedangkan sebanyak 20 atau 19,80% responden mempunyai nilai $\text{MET} \geq 3000$ yang menunjukkan dalam kategori tinggi. Sedangkan dilihat dari keseluruhan nilai MET memiliki rata-rata 291.607 MET menit/minggu yang berada pada interval $\text{MET} \geq 3000$ yang dalam hal ini masuk dalam kategori tinggi. Dari data tersebut waktu terlalu digunakan untuk aktifitas fisik yaitu berhubungan dengan aktifitas bekerja, sedangkan aktifitas lain seperti aktifitas perjalanan dan rekreasi cenderung lebih sedikit. Dalam hal ini, aktifitas fisik yang berhubungan dengan aktifitas bekerja memiliki kontribusi terbesar, artinya kondisi di kelurahan Joyokatan mayoritas memiliki rutinitas fisik yang digunakan untuk bekerja dan kuliah. Kemudian untuk aktifitas fisik yang berkaitan dengan perjalanan juga memiliki kontribusi yang cukup besar. Sisanya untuk aktifitas fisik berkaitan dengan rekreasi memiliki kontribusi yang sangat kecil. Sedangkan kondisi aktifitas fisik masyarakat berdasarkan jenis kelamin yaitu untuk aktifitas fisik yang dilakukan oleh responden laki-laki memiliki jumlah MET lebih tinggi dibanding responden perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas responden laki-laki lebih besar daripada tingkat aktivitas responden perempuan. Sedangkan kondisi masyarakat berdasarkan gaya hidup yang ada di kelurahan Joyokatan, juga menjelaskan bahwa kebutuhan masyarakat akan transportasi juga menjadi pemicu tinggi rendahnya aktifitas fisik. Masyarakat yang memilih aktifitas bekerja lebih banyak menggunakan transportasi dibandingkan memilih untuk berjalan kaki atau bersepeda ketempat bekerja, hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran yang dimiliki masyarakat serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan.

Dari hasil yang didapat, tingkat aktivitas fisik secara sebagian besar sudah memenuhi rekomendasi untuk kesehatan, akan tetapi terdapat 46,53% masyarakat yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas masyarakat memiliki aktivitas rendah, sedangkan aktivitas fisik yang rendah diketahui dapat mengakibatkan seseorang mudah mengalami gangguan kesehatan atau terserang penyakit yang bisa menjadi penyebab dari kematian. Hasil tersebut bisa menjadi pertimbangan bagi masyarakat luas untuk memberikan pemahaman terkait pentingnya aktivitas fisik terhadap kesehatan. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat pendidikan dan partisipasi dalam aktivitas fisik,

yang mengindikasikan perlunya intervensi yang lebih terarah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kehidupan aktif. Hasil temuan ini menyarankan bahwa peningkatan fasilitas olahraga dan penciptaan lingkungan yang mendukung sangat penting untuk mendorong masyarakat menjalani gaya hidup yang lebih aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bajuri, F. A., Hidayatullah, M. F., Kristiyanto, A., Keolahragaan, I., & Maret, U. S. (2018). *Bajuri, F. A., Hidayatullah, M. F., Kristiyanto, A., Keolahragaan, I., & Maret, U. S.*
- Candra, A., Rachmawati, I., & Rekawati, E. (2024). The Role of Physical Activity and Sociodemographic Factors in Enhancing Elderly Well-being: A Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 11(01), 104-110. <https://doi.org/10.33746/fhj.v11i01.685>
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian Pada Lanjut Usia Di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 169-179.
- Harwani, N. P., Rahman, S. F., & Sunu, B. (2020). Analisis Faktor Demografi Dan Ergonomi Terhadap Kejadian Gejala Fisik Sick Building Syndrom (Sbs) Pada pegawai Gedung Rektorat Umi Kota Makassar. *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika dan Masyarakat*, 20(1), 76-82.
- Haruna, S. R., Haerani, H., Senggo'Palayukan, S., Ponseng, N. A., Suci Ramadhani, S. K. M., & Mondjil, R. (2022). *Faktor yang berhubungan dengan gadget addicted pada anak usia sekolah dasar*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Kafil, R. F. (2019). Analisis Faktor Demografi yang Berhubungan dengan Distres Pasien Rawat Inap Diabetes Tipe II di Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*, 6(2), 83-89.
- Maulina, A., Wira, D., Kusuma, Y., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Survei Kebugaran Jasmani Masyarakat yang Memanfaatkan Alun-alun Simpang Enam Demak untuk Aktivitas Fisik*. 4, 411-421.
- Mustari, M. (2020). *Pengantar metode penelitian* (Nomor January).
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada usia lanjut 60-74 tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83.
- Meiningtyas, D. E., & Hargono, A. (2018). Hubungan faktor demografi dan dukungan sosial dengan kualitas hidup pasien kusta multibasiler pasca multy drug therapy (studi kasus di rs kusta sumberglagah mojokerto). *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 258.
- Nur Subekti. (2017). Multistage Fitness Test). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 05(1), 44-48.
- Nur Suci, Arya T Candra, L. I. R. (2022). Analisis Perbedaan Tingkat Partisipasi Olahraga Masyarakat di RTH Wilayah Perkotaan dan Pedesaan di Kabupaten Banyuwangi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 102-108. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.209>
- Pratiwi, A., Sari, D., & Rachmawati, E. (2020). *Pengaruh Pengetahuan Kebugaran Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat Perkotaan*.
- Rivaldi., Septiadi, Firman., dan Nurudin, Ahmad Alwi. 2023. Global Physical Activity Questionnaire : Aktivitas Fisik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi Pasca Covid-19. *Jurnal Educatio*, 9 (4). 2160-2164. DOI: 10.31949/educatio.v9i4.5975
- Romadhoni., Nasuka., Candra, Adiska Rani Ditya., Priambodo., Erwin Nizar. 2022. AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA SELAMA PANDEMI COVID-19. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 5 (2). DOI: 10.31539/jpjo.v5i2.3470
- Ramadhan, F., Larasati, D., Endra Kusuma, H., & Dimas Pangestu, R. (2025). Community Perceptions of the Physical and Spatial Characters of Cities Experiencing Urban Heat Island Effect. *Arsir*, 9(1), 121-134. <https://doi.org/10.32502/arsir.v9i1.450>
- Ramadhani, N. F., Siregar, K. N., Adrian, V., Sari, I. R., & Hikmahrachim, H. G. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Diabetes Melitus pada Wanita Usia 20-25 di DKI Jakarta (Analisis Data Posbindu PTM 2019). *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 2(2), 1.
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Physical Activity is Associated with Sleep Quality in College Students. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 13-20.

-
- Ram dini, E. H., & Ma'rufa, S. A. (2023). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Resiko Terjadi Demensia Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Dinoyo. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 185-196.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi*. *Kinestetik*, 4(1), 23–32.
- Shafitra M, Permatasari P, Agustina A, Ery M. Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA* [Online]. 2020 Feb;19(1):50-56. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.1.50-56>.
- Supit, E. D., Mayulu, N., Bolang, A. S., & Kawengian, S. (2021). Aktivitas fisik dan status gizi mahasiswa saat pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(2), 180-184.
- Siregar, M. H., & Rahmy, H. A. (2022). Kecukupan konsumsi buah dan sayur pada remaja pada masa pandemi covid-19 berdasarkan faktor demografi. *Hearty*, 10(2), 89-97.
- Sugiyono. 2013. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Santoso, A. H., Lontoh, S. O., Gunaidi, F. C., Istikanto, F. H., Destra, E., Kurniawan, J., ... & Mayvians, T. (2021). Korelasi Faktor Demografi, Nutrisi dan Antropometri Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Petugas Keamanan di Universitas Tarumanagara Jakarta. *Ebers Papyrus*, 27(1), 75-90.
- Sumarta, N. H. (2020). *Hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia di kota batu* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Tito, W., Setryawati, R., & Retno, D. (2025). Hubungan Faktor-faktor Demografi Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus di Rumah Sakit Bhakti Asih Brebes. *An-Najat*, 3(2), 101-111.
- Wulandari, A. R., Widari, D., & Muniroh, L. (2019). Hubungan asupan energi, stres kerja, aktifitas fisik, dan durasi waktu tidur dengan IMT pada manajer madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya. *Amerta Nutr*, 3(1), 40-5
- Wahid, F. A. Z., & Victoria, A. Z. (2021, December). Hubungan Faktor Spiritual Dan Faktor Demografi (Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Rheumatoid Arthritis. In *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS* (Vol. 4).
-