

Aktivitas Fisik dan Persepsi Manfaat Kesehatan pada Wanita Usia Produktif di Kecamatan Rungkut Surabaya: Studi Mixed Methods

Amelia Lorensia^{1*}, Cynthia Marisca Muntu¹, Krisyanti Budipramana¹, Marthy Meliana Ariyanti Jalnav², I Nyoman Yoga Diputra³

¹Fakultas Farmasi, Universitas Surabaya, Surabaya, 60293, Indonesia

²Politeknik Angkatan Laut, Surabaya, 60178, Indonesia

³Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES Bali), Denpasar, 80227, Indonesia

Corresponding Author: Prof. Dr. apt. Amelia Lorensia

E-mail: amelia.lorensia@gmail.com; amelia.lorensia@staff.ubaya.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Submit: 04/05/2026

Revisi: 09/05/2026

Diterima: 12/05/2026

Publikasi: 14/05/2026

DOI: 10.30587/ijmt.v5i2.11629

Keywords:

Keyword 1; Health perception

Keyword 2; Mixed methods

Keyword 3; Physical activity

Keyword 4; Woman of productive age

Kata Kunci:

Kata kunci 1; Aktifitas fisik

Kata kunci 2; Mixed methods

Kata kunci 3; Persepsi

Kesehatan

Kata kunci 4; Wanita usia

produktif

ABSTRACT

Background: Physical activity among women of productive age plays an important role in maintaining physical and mental health as well as preventing non-communicable diseases.

Objective: This study aimed to analyze physical activity patterns and perceptions regarding the health benefits of physical activity among women of productive age.

Methods: This study employed a mixed-methods approach using a convergent parallel design. The quantitative phase used a cross-sectional approach, while the qualitative phase applied interpretative phenomenological analysis (IPA). The study involved women aged 18-45 years living in Rungkut District, Surabaya. A total of 130 respondents participated in the quantitative phase using purposive sampling, while 20 respondents were involved in in-depth interviews during the qualitative phase. Physical activity was measured using a modified International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The questionnaire validity and reliability tests showed valid items with Cronbach's alpha value of 0.84.

Results: The results showed that most respondents frequently engaged in physical activity (73.18%) with predominantly light-intensity activities (56.92%). Respondents generally understood the health benefits of physical activity, including maintaining muscle health, controlling blood pressure, improving sleep quality, and maintaining mood stability. Chi-square analysis showed no significant relationship between the frequency of physical activity and respondents' perceptions of health benefits ($p>0.05$). Qualitative findings revealed that respondents perceived daily activities such as house cleaning, walking, exercise, and yoga as forms of physical activity. Time constraints, fatigue, and busy daily schedules were identified as barriers to regular exercise.

Conclusion: Most women of productive age demonstrated good awareness regarding the health benefits of physical activity, although this awareness was not significantly associated with the frequency of physical activity performed.

ABSTRAK

Latar belakang: Aktivitas fisik pada wanita usia produktif memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental serta mencegah penyakit tidak menular.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis pola aktivitas fisik dan persepsi manfaat kesehatan aktivitas fisik pada wanita usia produktif.

Metode: Penelitian menggunakan metode mixed methods dengan pendekatan convergent parallel design. Fase kuantitatif menggunakan desain cross-sectional, sedangkan fase kualitatif menggunakan

pendekatan *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Penelitian melibatkan wanita usia 18-45 tahun yang berdomisili di Kecamatan Rungkut, Surabaya. Sebanyak 130 responden berpartisipasi pada fase kuantitatif menggunakan teknik purposive sampling, sedangkan 20 responden mengikuti wawancara mendalam pada fase kualitatif. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) yang telah dimodifikasi. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan seluruh item valid dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,84.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sering melakukan aktivitas fisik (73,18%) dengan tingkat aktivitas ringan (56,92%). Responden umumnya memahami manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, seperti menjaga kesehatan otot, mengontrol tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur, serta menjaga stabilitas suasana hati. Hasil uji Chi-square menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi aktivitas fisik dengan persepsi manfaat kesehatan aktivitas fisik ($p > 0,05$). Hasil kualitatif menunjukkan bahwa responden memaknai aktivitas sehari-hari seperti membersihkan rumah, berjalan kaki, olahraga rutin, dan yoga sebagai bentuk aktivitas fisik. Keterbatasan waktu, kelelahan, dan kesibukan menjadi hambatan utama dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Kesimpulan: Simpulan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia produktif telah memiliki persepsi yang baik mengenai manfaat aktivitas fisik, meskipun persepsi tersebut tidak berhubungan signifikan dengan frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan.

PENDAHULUAN

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama kematian akibat penyakit tidak menular. Orang yang kurang aktif memiliki peningkatan risiko kematian sebesar 20% hingga 30% dibandingkan dengan orang yang cukup aktif. Bukti menunjukkan bahwa perilaku sedentari yang lebih tinggi dikaitkan dengan hasil kesehatan yang buruk. *World Health Organization* (WHO) secara teratur memantau tren kurangnya aktivitas fisik. Sebuah studi baru-baru ini menemukan bahwa hampir sepertiga (31%) dari populasi dewasa dunia, 1,8 miliar orang dewasa, kurang aktif secara fisik. Secara global, terdapat perbedaan usia dan jenis kelamin yang signifikan dalam tingkat kurangnya aktivitas fisik. Wanita kurang aktif dibandingkan pria dengan rata-rata 5 poin persentase (WHO, 2026). Kementerian Kesehatan RI (2019) menunjukkan proporsi penduduk Indonesia di atas usia 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018,

tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia masih dalam kondisi yang mengkhawatirkan, pada tahun 2018 terdapat 33,5% warga Indonesia yang ada pada kriteria kurang aktivitas fisik atau mereka yang melakukan olahraga kurang dari 150 menit dalam satu minggu.

Aktivitas fisik merupakan faktor pelindung yang terkenal terhadap penyakit kronis dan penurunan fungsi. Studi terbaru melaporkan bahwa aktivitas fisik yang lebih tinggi pada masa transisi dari usia pertengahan ke usia lanjut mengurangi risiko hasil kesehatan yang buruk di kemudian hari. Hal ini penting karena beban ekonomi akibat kurangnya aktivitas fisik di seluruh dunia sangat signifikan; kurangnya aktivitas fisik menelan biaya sistem perawatan kesehatan, dan biaya akibat kurangnya aktivitas fisik (Nemoto *et al.*, 2024). Banyak penelitian sebelumnya telah menyelidiki korelasi dan penentu aktivitas fisik pada berbagai populasi, dan telah mengidentifikasi faktor demografis, psikologis, sosial, dan lingkungan individu yang memengaruhi tingkat aktifitas fisik (Nemoto *et al.*, 2024). Sebagian

besar penentu aktifitas fisik yang didokumentasikan berkaitan dengan ketersediaan 'waktu luang' (misalnya, pekerjaan berbayar dan tanggung jawab pengasuhan) serta motivasi dan kemampuan untuk mengakses peluang aktivitas, yang mencerminkan serangkaian faktor yang berkaitan dengan status sosial ekonomi, pendidikan, dukungan sosial, lingkungan tempat tinggal dan kerja, dan kesehatan (Nemoto *et al.*, 2024). Penelitian sebelumnya oleh Khairani *et al.* (2018), menunjukkan bahwa dari 34 wanita berusia 25-54 tahun yang melakukan aktivitas fisik ringan (38,2%), dan obesitas sentral (55,9%), dan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral.

Aktivitas fisik merupakan strategi penting untuk mencapai penuaan yang sehat, mengurangi angka kematian dini sebesar 20-30%, sekaligus berdampak positif pada kesejahteraan (mental, emosional, dan fisik) (Psarrou *et al.*, 2023). Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat dalam mencegah penyakit dan menjaga kesehatan fisik dan mental perempuan. Aktifitas fisik wanita usia dewasa dan produktif yang terlihat sehat sering tidak mendapat perhatian sebanyak perempuan yang lebih tua dan remaja putri, padahal mereka menghadapi situasi yang sama yaitu tingkat aktifitas fisik yang rendah. Hambatan yang teridentifikasi dalam melakukan aktifitas fisik pada perempuan produktif yaitu waktu, citra tubuh dan standar kecantikan masyarakat, kewajiban keluarga dan dukungan sosial, norma agama dan budaya, organisasi dan fasilitas serta lingkungan komunitas, masalah keamanan dan lingkungan fisik. Studi terbaru menemukan tren peningkatan penyakit kronis pada orang dewasa muda yang biasanya menyerang usia lanjut. Ada hubungan yang kuat antara peningkatan gaya hidup sehat pada usia muda dan penurunan risiko penyakit kardiovaskular yang lebih rendah di usia tua (Peng *et al.*, 2023). Aktivitas fisik sangat penting bagi wanita usia produktif (18-45 tahun) untuk menjaga berat badan ideal, mencegah penyakit tidak menular (diabetes,

hipertensi, obesitas), serta meningkatkan kesehatan mental. Rutinitas ini juga krusial untuk memperkuat tulang (mencegah osteoporosis), mengelola stres, dan meningkatkan energi harian (Dhuli *et al.*, 2022; Lorensia *et al.*, 2022). Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui kesadaran melakukan aktifitas fisik pada wanita usia produktif. Studi *mix-method* digunakan dalam penelitian ini untuk menggali informasi mengenai tujuan dan hambatan yang dialami wanita usia produktif dalam melakukan aktifitas fisik sehari-hari.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan desain *convergent parallel design*, yaitu pengumpulan dan analisis data kuantitatif dan kualitatif dilakukan secara paralel kemudian diintegrasikan pada tahap interpretasi hasil.

Fase kuantitatif menggunakan desain cross-sectional untuk menggambarkan aktivitas fisik dan persepsi manfaat kesehatan pada wanita usia produktif. Fase kualitatif menggunakan pendekatan *interpretative phenomenological analysis* (IPA) untuk mengeksplorasi pengalaman dan persepsi responden mengenai aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian dilakukan pada Februari-Maret 2026 di Kecamatan Rungkut, Surabaya. Populasi penelitian adalah wanita usia produktif (18-45 tahun) yang berdomisili di Kecamatan Rungkut. Sebanyak 130 responden dilibatkan pada fase kuantitatif menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi meliputi wanita usia 18-45 tahun, berdomisili di Kecamatan Rungkut, bersedia menjadi responden, dan mampu mengisi kuesioner secara mandiri. Kriteria eksklusi meliputi responden yang sedang mengalami gangguan fisik berat atau keterbatasan mobilitas.

Instrumen penelitian menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versi modifikasi yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya (Lorensia *et al.*, 2019). Aktivitas fisik dikategorikan menjadi ringan (<600 MET-menit/minggu), sedang (600-3000 MET-menit/minggu), dan berat (>3000 MET-menit/minggu).

Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitas pada 30 responden di luar sampel penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item valid dengan nilai r hitung > r tabel (0,361), sedangkan hasil uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach Alpha sebesar 0,84 sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Fase kualitatif melibatkan 20 responden yang dipilih secara purposive berdasarkan variasi tingkat aktivitas fisik. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Data dianalisis menggunakan tahapan open coding, axial coding, dan selective coding untuk menghasilkan tema utama penelitian.

Analisis data kuantitatif dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji Chi-square dengan tingkat signifikansi 0,05. Integrasi hasil kuantitatif dan kualitatif dilakukan pada tahap interpretasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai aktivitas fisik pada wanita usia produktif.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Jumlah wanita muda usia produktif yang ditemui saat awal penelitian adalah sebanyak 171 orang (populasi terjangkau), namun sebanyak 29 orang tidak bersedia terlibat dalam penelitian, 12 orang sedang mengalami gangguan fisik sehingga tidak dapat beraktifitas fisik seperti biasanya. Berdasarkan tabel 1, sebanyak 130 wanita usia produktif berpartisipasi dalam penelitian ini. Mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa

awal 18-40 tahun sebanyak 76 responden (58,46%). Berdasarkan indeks massa tubuh, sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 113 responden (86,90%), sedangkan sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit (92,31%).

Fase Kuantitatif

Berdasarkan tabel 2, Sebagian besar responden sering melakukan aktivitas fisik sebanyak 95 responden (73,18%). Berdasarkan intensitas aktivitas fisik, mayoritas responden melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 74 responden (56,92%), diikuti aktivitas sedang sebanyak 46 responden (35,38%), dan aktivitas berat sebanyak 10 responden (7,69%).

Responden umumnya memiliki persepsi yang baik mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan, terutama dalam menjaga kesehatan otot, mengontrol tekanan darah, menjaga berat badan ideal, meningkatkan kualitas tidur, serta menjaga kondisi suasana hati.

Hasil tabulasi silang pada tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktifitas fisik tergolong sering dan memiliki pengetahuan mengenai dampaknya bagi kesehatan terkait menjaga kesehatan otot (13,84%). Berdasarkan uji *chi-square*, dengan taraf signifikansi 5%, menunjukkan nilai P_{hitung} (1,191) < P_{tabel} (11,070), artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara seberapa sering seseorang melakukan aktivitas fisik dengan pengetahuan mengenai dampak aktivitas fisik bagi kesehatan.

Fase Kualitatif

Pada saat melakukan wawancara mengenai risiko defisiensi vitamin D sebanyak 20 responden dari 130 responden yang bersedia untuk melakukan wawancara lebih lanjut. Berdasarkan wawancara mendalam yang dilakukan mengenai aktivitas fisik diperoleh hasil yang hampir serupa antar jawaban responden satu dengan responden lainnya. Seperti pada kutipan responden 1,7,12,15,17 mengetahui perilaku terhadap aktivitas fisik (Tabel 4).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

	Karakteristik Responden	Frekuensi (n=130)	Persentase (%)
Usia dewasa (tahun)	18-40 (dewasa awal)	76	58,46
	40-59 (dewasa madya)	54	41,54
	Rata-rata±SD	35,47±0,71	
Indeks Massa Tubuh (IMT)	Berat badan kurang (<i>underweight</i>) (<18,5)	3	2,31
	Normal (18,5-22,9)	113	86,90
	Kelebihan berat badan (23-24,9)	14	10,80
	Rata-rata±SD	21,46±1,07	
Riwayat Penyakit	Dispepsia	10	7,69
	Tidak ada riwayat penyakit	120	92,31

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 2. Profil Distribusi Jawaban Responden Terkait Aktivitas Fisik

Pertanyaan	Jawaban responden	Frekuensi (n=130)	Persentase (%)
Apakah Anda sering melakukan aktivitas fisik?	Jarang	35	26,92
	Sering	95	73,18
Seberapa sering Anda melakukan aktivitas fisik?	Ringan	74	56,92
	Sedang	46	35,38
	Berat	10	7,69

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 3. Tabulasi Silang Jawaban Responden Terkait Aktivitas Fisik dengan Pengetahuan terkait Dampak Aktivitas Fisik bagi Kesehatan

Pengetahuan mengenai dampak aktivitas fisik bagi kesehatan		Aktifitas fisik tergolong jarang (n=35)	Aktifitas fisik tergolong sering (n=95)	TOTAL (n=130)
Dampak kesehatan kardiovaskular	Membantu kadar kolesterol	6 (4,62%)	16 (12,31%)	22 (16,92%)
	Mengontrol tekanan darah	7 (5,38%)	15 (11,54%)	22 (16,92%)
Dampak kesehatan oto dan tulang	Menjaga kesehatan otot	4 (3,08%)	18 (13,84%)	22 (16,92%)
Dampak manajemen berat badan	Menjaga berat ideal	6 (4,62%)	16 (12,31%)	22 (16,92%)
Kebugaran fungsional	Meningkatkan kualitas tidur	6 (4,62%)	15 (11,54%)	21 (16,15%)
Kesejahteraan mental	Menjaga kondisi mood	6 (4,62%)	15 (11,54%)	21 (16,15%)

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 4. Hasil Wawancara Mengenai Aktivitas Fisik

Temuan	Temuan Jawaban	Kutipan Dari Wawancara	Sumber
Responden mengetahui pengetahuan dan perilaku dalam aktivitas fisik	Kegiatan membersihkan rumah termasuk aktivitas fisik oleh responden	“Saya biasanya membersihkan kamar kos atau pergi kekampus jalan kaki.”	Responden 1
	Rutin berolahraga termasuk aktivitas fisik oleh responden	“Saya berolahraga saat hari sabtu atau minggu.”	Responden 12
	Senam di akhir pekan termasuk aktivitas fisik oleh responden	“Saya biasanya ikut senam kalo diakhir pekan kalo tidak sibuk.”	Responden 7
	Kegiatan jalan kaki ke kampus termasuk aktivitas fisik oleh responden	“Saya jarang berolahraga mungkin hanya jalan kaki untuk berangkat kekampus.”	Responden 15
	Kegiatan yoga tiap minggu termasuk aktivitas fisik oleh responden	“Saya biasanya yoga saat hari minggu.”	Responden 17

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktifitas fisik tergolong sering dan memiliki pengetahuan mengenai dampaknya bagi kesehatan terkait menjaga kesehatan otot (13,84%). Pembahasan jawaban responden mengenai pengaruh aktifitas fisik terhadap kesehatan, antar lain:

a. Hubungan aktifitas fisik dalam membantu kadar kolesterol.

Seseorang dapat melawan kolesterol tinggi dengan berolahraga secara teratur. Bentuk olah raga fisik yang membantu seseorang menurunkan kadar kolesterol total antara lain jalan kaki, lari, bersepeda, dan berenang. Aktifitas fisik ini juga berguna untuk meningkatkan lipid serum pada penderita hiperlipidemia dengan menurunkan kadar trigliserida serum, kolesterol total (TC), dan kadar kolesterol lipoprotein densitas rendah (LDL-C), sekaligus meningkatkan kadar kolesterol lipoprotein densitas tinggi (HDL-C) (Dybiec *et al.*, 2023; Mosteoru *et al.*, 2023). Pada penelitian ini responden mengetahui hubungan aktifitas fisik dalam membantu kadar kolesterol.

"Membantu mengurangi kolesterol tubuh" responden 2

"Membantu menjaga kolesterol supaya tidak naik drastis" responden 11

b. Hubungan aktifitas fisik dalam mengontrol tekanan darah.

Aktifitas fisik yang dapat menurunkan tekanan darah adalah Latihan aerobik dan jalan cepat, jalan cepat merupakan cara olahraga yang mudah, murah, sederhana, dan efektif, terbukti menurunkan tekanan darah (BP) secara efektif teratur membuat jantung lebih kuat (Alpsoy, 2020; Hayes *et al.*, 2022). Karena saat olahraga Jantung yang lebih kuat dapat memompa lebih banyak darah dengan sedikit usaha. Akibatnya, tekanan pada arteri berkurang ini menurunkan tekanan darah Setelah sesi latihan, tekanan darah menurun, dan penurunan ini berlanjut hingga 24 jam; yang disebut hipotensi pasca latihan namun hal ini tidak berbahaya, penurunan tekanan darah sebesar 5 mmHg dengan olahraga teratur (Aly &

Yeung, 2023). Pada penelitian ini responden mengetahui hubungan aktifitas fisik dalam mengontrol tekanan darah.

"Bisa menjaga tekanan darah menjadi lebih stabil" responden 3

c. Hubungan aktifitas fisik dalam meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kualitas dan durasi tidur (Alnawwar *et al.*, 2023; Dhuli *et al.*, 2022). Hasil penelitian dari Alnawwar *et al.* (2023) bahwa orang dewasa yang berolahraga minimal 30 menit sehari tidur rata-rata 15 menit lebih lama dibandingkan mereka yang tidak berolahraga. Bukti menunjukkan bahwa melakukan aktivitas fisik intensitas sedang setidaknya 30 menit setiap hari dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Untuk mendapatkan manfaat kesehatan tidur jangka panjang, pedoman merekomendasikan orang dewasa melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 150 menit dan aktivitas penguatan otot selama 2 hari setiap minggu dan latihan aerobik intensitas sedang meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan insomnia (Alnawwar *et al.*, 2023). Selain itu, penelitian menemukan bahwa olahraga dengan intensitas sedang dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien insomnia. Ditemukan bahwa pasien insomnia yang berolahraga selama 30 menit tiga kali seminggu selama delapan minggu mengalami peningkatan kualitas tidur (Afolalu *et al.*, 2018). Pada penelitian ini responden mengetahui hubungan aktifitas fisik dalam meningkatkan kualitas tidur

"Bisa membuat tidur lebih nyenyak dan bisa tidur lebih lama" responden 5

"Bisa mencegah terjadinya insomnia" responden 14

"Menghindari terjadinya susah tidur" responden 18

d. Hubungan aktifitas fisik dalam menjaga berat ideal

Latihan fisik memiliki efek yang baik pada orang dengan obesitas, penelitian menunjukkan bahwa program latihan dengan intensitas sedang dapat menurunkan kondisi inflamasi, meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular, mengurangi kadar leptin,

resistin dan tekanan darah diastolik dalam kelompok yang mengalami berat badan berlebih, serta leptin, resistin, IL-6 dan kadar homocysteine di dalam kelompok yang obesitas." Semua jenis aktivitas fisik baik untuk kesehatan, bila dilakukan secara teratur dan menjaga pola hidup sehat. Contohnya adalah berenang, lari, jalan cepat, senam, dan bersepeda, merupakan jenis aktivitas fisik yang mudah dan memiliki banyak manfaat. Dapat dikatakan bahwa dalam ketujuh literatur, memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. (Chaput *et al.*, 2011; Bourdier *et al.*, 2023) menyebutkan perubahan berat badan dapat dilakukan dengan intensitas latihan adalah 2 kali seminggu dengan waktu 1 kali sesi latihan adalah 60 menit. Pada penelitian ini responden mengetahui hubungan aktifitas fisik dalam menjaga berat ideal

"Dapat mengontrol berat badan untuk tidak obesitas" responden 4

"Menurut saya dapat menjaga berat badan supaya lebih stabil" responden 20

e. Hubungan aktifitas fisik dalam menjaga kesehatan otot

Aktifitas fisik membangun dan memperkuat otot, yang dapat melindungi tulang dari cedera, serta mendukung dan melindungi sendi yang terkena radang sendi. Otot yang kuat juga memberikan stabilitas dan meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Olahraga juga meningkatkan suplai darah ke otot dan meningkatkan kapasitasnya untuk menggunakan oksigen (Korivi *et al.*, 2025). Mempertahankan kesehatan otot karena kondisi patofisiologis, peningkatan ini disebabkan oleh fakta bahwa meningkatkan massa dan fungsi otot, meningkatkan metabolisme, dan meningkatkan sensitivitas terhadap insulin (Oudbier *et al.*, 2022). Kemampuan mereka untuk melakukan hal di atas tampaknya berasal dari mekanisme yang mereka aktifkan dalam jaringan otot, yaitu pembentukan mitokondria dan pertumbuhan miofibril, serta kontrol glukosa dan otot jantung (Ceccarelli *et al.*, 2017). Pada penelitian ini responden mengetahui hubungan aktifitas fisik dalam menjaga kesehatan otot

"Setau saya bisa meningkatkan fungsi otot" responden 6

"Bisa membentuk otot secara signifikan" responden 10

f. Hubungan aktifitas fisik dalam menjaga kondisi mood

Aktifitas fisik juga menyebabkan otak melepaskan bahan kimia 'merasa nyaman' seperti endorfin dan serotonin yang membantu meningkatkan suasana hati. Ini juga meningkatkan kebugaran, yang dapat membantu meningkatkan suasana hati. Melakukan aktivitas fisik juga dapat mengalihkan perhatian dari pola pikir negatif dengan meningkatkan harga diri dan fungsi kognitif (Wang *et al.*, 2025).

Studi perbandingan yang dilakukan pada kelompok klinis menunjukkan bahwa aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur meningkatkan suasana hati masyarakat dan mencegah depresi (Mahindru *et al.*, 2023). Bahkan aktivitas fisik dalam jumlah kecil pun dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kepuasan diri remaja serta berkontribusi pada lebih seringnya pengalaman emosi positif (Iwon *et al.*, 2021). Efek tersebut sering dijelaskan oleh sekresi endorfin, yang meningkat selama latihan dan meningkatkan mood (Heijnen *et al.*, 2016). Pada penelitian ini responden mengetahui hubungan aktifitas fisik dalam menjaga kondisi mood.

"Bisa mengendalikan emosi dan bersikap tenang" responden 8

"Mencegah tidak terjadi moos yang buruk" responden 12

Berdasarkan uji beda menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara seberapa sering seseorang melakukan aktivitas fisik dengan pengetahuan mengenai dampak aktivitas fisik bagi kesehatan. Namun hasil ini berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh O'Sullivan *et al.* (2025), mengidentifikasi bahwa pengetahuan dapat berkorelasi dengan peningkatan tingkat aktivitas fisik. Seperti yang dihipotesiskan, orang dewasa dengan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi tentang rekomendasi aktivitas fisik lebih aktif daripada

yang tidak memiliki pengetahuan tentang aktivitas fisik. Perilaku aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor internal (usia, jenis kelamin, motivasi, kesehatan mental) dan eksternal (lingkungan, dukungan sosial, sarana). Seseorang yang lebih tua, perempuan, dan berpendidikan rendah cenderung kurang terlibat dalam aktivitas fisik. Demikian pula, kesehatan fisik seperti jumlah komorbiditas dan diagnosis aktual (misalnya, artritis) dan kesehatan mental, khususnya apakah individu tersebut memiliki gejala depresi atau tidak, memengaruhi tingkat aktivitas fisik di kalangan penghuni. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor intrapersonal lainnya, seperti ketahanan dan efikasi diri, dapat memediasi hubungan antara status kesehatan dan aktivitas fisik (Holmes *et al.*, 2017). Faktor interpersonal yang memengaruhi aktivitas fisik meliputi interaksi sosial antar orang melalui partisipasi dalam berbagai kegiatan, serta dukungan sosial yang dirasakan dari staf dan anggota keluarga. Jenis interaksi ini dapat berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik dengan peningkatan kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis bagi seseorang. Dukungan sosial dan dorongan dari staf dan keluarga berpotensi meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas fisik dan sosial di antara penghuni di lingkungan perawatan jangka panjang (Holmes *et al.*, 2017).

Pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, seperti pencegahan penyakit kronis (diabetes, hipertensi), manajemen berat badan, dan peningkatan kebugaran, berperan penting mendorong motivasi individu untuk aktif. Secara keseluruhan, mendorong populasi dewasa untuk lebih aktif tetap menjadi tantangan dalam promosi kesehatan masyarakat; namun, pengetahuan saja tidak sama dengan tindakan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami dan mengatasi berbagai tantangan dalam meningkatkan aktivitas fisik untuk memastikan kebutuhan seluruh populasi terpenuhi.

SIMPULAN

Sebagian besar responden sering melakukan aktifitas fisik dengan tingkat ringan. Alasan responden melakukan aktifitas fisik karena telah menyadari kaitannya dengan Kesehatan, seperti membantu menjaga kadar kolesterol, control tekanan darah, menjaga kualitas tidur, menjaga berat badan, kesehatan otot, dan mood. Responden juga telah memiliki pengetahuan mengenai aktifitas fisik yang mereka lakukan sehari-hari, seperti, membersihkan rumah dan olahraga rutin.

Namun, uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara seberapa sering seseorang melakukan aktivitas fisik dengan pengetahuan atau pandangan mereka mengenai dampak aktivitas fisik bagi kesehatan. Baik yang beraktivitas jarang maupun sering, memiliki persepsi yang serupa terhadap berbagai manfaat kesehatan dari aktivitas fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afolalu EF, Ramlee F, Tang NKY (2018) Effects of sleep changes on pain-related health outcomes in the general population: A systematic review of longitudinal studies with exploratory meta-analysis. *Sleep Med Rev*, 39, 82-97. <http://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.08.001>
- Alnawwar MA, Alraddadi MI, Algethmi RA, et al (2023) The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8), e43595. <http://doi.org/10.7759/cureus.43595>
- Alpsoy Ş (2020) Exercise and Hypertension. *Adv Exp Med Biol*, 1228, 153-167. http://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_10.

- Aly K, Yeung PK (2023) Post-Exercise Hypotension: An Alternative Management Strategy for Hypertension and Cardiovascular Disease?. *J Clin Med*, 12(13), 4456. <http://doi.org/10.3390/jcm12134456>
- Bourdier P, Simon C, Bessesen DH, et al (2023) The role of physical activity in the regulation of body weight: The overlooked contribution of light physical activity and sedentary behaviors. *Obes Rev*, 24(2), e13528. <http://doi.org/10.1111/obr.13528>
- Ceccarelli G, Benedetti L, Arcari ML, et al (2017) Muscle Stem Cell and Physical Activity: What Point is the Debate at?. *Open Med (Wars)*, 12, 144-156. <http://doi.org/10.1515/med-2017-0022>
- Chaput JP, Klingenberg L, Rosenkilde M, et al (2011) Physical activity plays an important role in body weight regulation. *J Obes*, 2011, 360257. <http://doi.org/10.1155/2011/360257>
- Dhuli K, Naureen Z, Medori MC, et al (2022) Physical activity for health. *J Prev Med Hyg*, 63(2 Suppl 3), E150-E159. <http://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756>
- Dhuli K, Naureen Z, Medori MC, et al (2022) Physical activity for health. *J Prev Med Hyg*, 63(2 Suppl 3), E150-E159. <http://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756>
- Dybiec J, Baran W, Dąbek B, et al (2023) Advances in Treatment of Dyslipidemia. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(17), 13288. <https://doi.org/10.3390/ijms241713288>
- Hayes P, Ferrara A, Keating A, et al (2022) Physical Activity and Hypertension. *Rev Cardiovasc Med*, 23(9), 302. <http://doi.org/10.31083/j.rcm2309302>
- Heijnen S, Hommel B, Kibele A, et al (2016) Neuromodulation of Aerobic Exercise-A Review. *Front Psychol*, 6, 1890. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01890>. PMID: 26779053; PMCID: PMC4703784.
- Holmes SD, Galik E, Resnick B. Factors that Influence Physical Activity among Residents in Assisted Living. *J Gerontol Soc Work*. 2017;60(2):120-137. doi:10.1080/01634372.2016.1269035
- Iwon K, Skibinska J, Jasielska D, Kalwarczyk S. Elevating Subjective Well-Being Through Physical Exercises: An Intervention Study. *Front Psychol*. 2021 Dec 17;12:702678. doi: 10.3389/fpsyg.2021.702678
- Khairani N, Effendi SU, Utamy LW (2018) Aktivitas fisik dan kejadian obesitas sentral pada wanita di kelurahan tanah patah Kota Bengkulu. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 2(1), 11-7.
- Korivi M, Ghanta MK, Nuthalapati P, et al (2025) Influence of Exercise on Oxygen Consumption, Pulmonary Ventilation, and Blood Gas Analyses in Individuals with Chronic Diseases. *Life (Basel)*, 15(8), 1255. <http://doi.org/10.3390/life15081255>
- Lorensia A, Suryadinata RV, Saputra R (2019) Physical Activity and Vitamin D Level in Asthma and Non-Asthma. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 11(1), 454-65. <http://doi.org/10.35617/jfi.v11i1.591>
- Lorensia A, Suryadinata RV, Inu IA (2022) Comparison of vitamin D status and physical activity related to obesity among tertiary education students. *J Appl Pharm Sci*, 12(04), 108-18
- Mahindru A, Patil P, Agrawal V et al (2023) Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 15(1), e33475. <http://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Mosteoru S, Gaiță L, Gaiță D (2023) Sport as Medicine for Dyslipidemia (and Other Risk Factors). *Curr Atheroscler Rep*, 25(9), 613-7. <http://doi.org/10.1007/s11883-023-01133-y>
- Nemoto Y, Brown WJ, Mielke GI (2024) Trajectories of physical activity from mid to older age in women: 21 years of data from the Australian Longitudinal Study on Women's Health. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 21(1), 4.

<http://doi.org/10.1186/s12966-023-01540-z>

- O'Sullivan R, Sheehan A, Neill RD, Finch T. Does Knowledge About Physical Activity Translate into More Active Populations? *Healthcare (Basel)*. 2025 Jun 11;13(12):1393. doi: 10.3390/healthcare13121393.
- Oudbier SJ, Goh J, Looijaard SMLM, Reijnierse EM, Meskers CGM, Maier AB. Pathophysiological Mechanisms Explaining the Association Between Low Skeletal Muscle Mass and Cognitive Function. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2022 Oct 6;77(10):1959-1968. doi: 10.1093/gerona/glac121. PMID: 35661882; PMCID: PMC9536455.
- Peng B, Ng JYY, Ha AS (2023) Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 20(1), 23. <http://doi.org/10.1186/s12966-023-01411-7>
- Psarrou A, Adamakidou T, Apostolara P, et al (2023) Associations between Physical Activity and Health-Related Quality of Life among Community-Dwelling Older Adults: A Cross-Sectional Study in Urban Greece. *Geriatrics (Basel)*, 8(3), 61. <http://doi.org/10.3390/geriatrics8030061>
- Wang S, Lu B, Zhang X (2025) The impact of physical activity on subjective wellbeing in college students: the chain-mediating role of rumination and mindfulness. *Front Psychol*, 16, 1575612. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1575612>
- WHO (2026) Physical Activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.