



## Pola Aktivitas Fisik Mahasiswa di Era Digital

Muhammad Akbar Syafruddin<sup>1</sup>, Muhammad Harliawan<sup>2</sup>

e-mail: [akbar.syafruddin@unm.ac.id](mailto:akbar.syafruddin@unm.ac.id)

<sup>12</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

### Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan pola aktivitas fisik mahasiswa dalam menunjang proses perkuliahan di era digital. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIKK UNM, sedangkan sampel penelitian berjumlah 150 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik sampling purposive. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dengan beberapa indikator pertanyaan seperti pola aktivitas fisik yang dilakukan, frekuensi aktifitas fisik, durasi aktifitas fisik, dan jenis aktifitas fisik yang dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki pola aktivitas fisik yang cukup baik dalam menunjang proses perkuliahan, yang ditunjukkan oleh tingginya persentase mahasiswa yang rutin melakukan aktivitas fisik, baik dari segi frekuensi, durasi, maupun jenis aktivitas yang dilakukan. Sebagian besar mahasiswa melakukan aktivitas fisik 2–3 kali per minggu dengan durasi 30–60 menit dan cenderung memilih olahraga ringan hingga sedang yang mudah dan fleksibel untuk dilakukan di sela-sela aktivitas akademik.

**Kata Kunci:** Aktifitas Fisik, Mahasiswa, Era Digital

### Abstract

*This study used a quantitative approach with a descriptive approach, aiming to describe the physical activity patterns of students in supporting their studies in the digital era. The population in this study were all students of the Physical Education, Health, and Recreation Study Program at the Faculty of Public Health, Universitas Negeri Malang (FIKK UNM), while the sample size was 150 students selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted through interviews with several indicators, including physical activity patterns, frequency, duration, and type of physical activity. Based on the results, it can be concluded that the majority of students have a physical activity pattern that is quite good for supporting their studies, as indicated by the high percentage of students who regularly engage in physical activity, both in terms of frequency, duration, and type of activity. Most students engage in physical activity 2–3 times per week for 30–60 minutes and tend to choose light to moderate exercise that is easy and flexible to do between academic activities.*

**Keywords:** Physical Activity, Students, Digital Era

## **Pendahuluan**

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan tinggi (Syafuruddin et al., 2024). Proses perkuliahan yang sebelumnya didominasi oleh aktivitas tatap muka kini semakin banyak memanfaatkan perangkat digital, seperti laptop, gawai, dan platform pembelajaran daring (Syafuruddin & Anwar, 2025). Transformasi ini memberikan kemudahan akses informasi dan fleksibilitas belajar, namun di sisi lain juga berpotensi mengurangi aktivitas fisik mahasiswa akibat meningkatnya waktu duduk dan interaksi pasif dengan layar.

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif idealnya memiliki pola aktivitas fisik yang seimbang guna menunjang kesehatan jasmani dan mental (Anwar & Syafuruddin, 2026). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti berperan penting dalam menjaga kebugaran, meningkatkan konsentrasi, serta mendukung daya tahan tubuh. Namun, tuntutan akademik di era digital sering kali membuat mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas sedentari, seperti mengerjakan tugas secara daring, mengikuti perkuliahan virtual, dan mengakses media sosial, yang dapat berdampak negatif terhadap kebugaran fisik.

Kondisi rendahnya aktivitas fisik pada mahasiswa dapat memunculkan berbagai permasalahan kesehatan, seperti kelelahan, gangguan postur tubuh, penurunan kebugaran kardiorespirasi, hingga masalah kesehatan mental seperti stres dan kecemasan (Napitupulu, 2021). Padahal, kebugaran fisik yang baik memiliki keterkaitan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam mengikuti proses perkuliahan secara optimal, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Oleh karena itu, aktivitas fisik menjadi salah satu faktor penting yang tidak dapat diabaikan dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa (Ichsanudin et al., 2023).

Di era digital, pola aktivitas fisik mahasiswa menjadi semakin beragam dan kompleks. Sebagian mahasiswa mungkin masih aktif berolahraga secara terstruktur, sementara sebagian lainnya hanya melakukan aktivitas fisik ringan atau bahkan sangat minim. Pola aktivitas fisik ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti gaya hidup digital, manajemen waktu, kesadaran akan pentingnya kesehatan, lingkungan kampus, serta fasilitas pendukung aktivitas fisik yang tersedia (Mulyana et al., 2024). Perbedaan pola inilah yang menarik untuk dikaji lebih lanjut secara ilmiah. Penelitian mengenai aktivitas fisik mahasiswa umumnya berfokus pada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran atau prestasi akademik. Namun, masih relatif terbatas penelitian yang secara khusus mendeskripsikan pola aktivitas fisik mahasiswa dalam konteks perkuliahan di era digital. Studi deskriptif menjadi penting untuk memperoleh gambaran nyata mengenai tingkat, jenis, dan frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang berkaitan dengan aktivitas perkuliahan.

Pemahaman yang komprehensif mengenai pola aktivitas fisik mahasiswa dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang kebijakan dan program yang mendukung gaya hidup aktif. Kampus memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi mahasiswa untuk tetap aktif secara fisik, meskipun berada di tengah tuntutan digitalisasi pembelajaran (Santoso, 2023). Program edukasi, fasilitas olahraga, serta integrasi aktivitas fisik dalam kegiatan akademik dapat menjadi solusi yang relevan. Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan sebuah penelitian yang mengkaji secara deskriptif pola aktivitas fisik mahasiswa dalam menunjang proses perkuliahan di era digital. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi aktual aktivitas fisik mahasiswa, serta menjadi referensi bagi pengembangan strategi pembelajaran dan kebijakan kampus yang berorientasi pada keseimbangan antara pemanfaatan teknologi digital dan kesehatan fisik mahasiswa.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan pola aktivitas fisik mahasiswa dalam menunjang proses perkuliahan di era digital. Penelitian deskriptif dipilih karena fokus penelitian tidak untuk menguji hipotesis atau mencari hubungan sebab-akibat, melainkan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat, frekuensi, dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar dalam kehidupan perkuliahan sehari-hari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIKK UNM, sedangkan sampel penelitian berjumlah 150 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik sampling purposive. Teknik ini digunakan dengan mempertimbangkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif yang sedang mengikuti proses perkuliahan di era digital dan bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah sampel tersebut dianggap telah mewakili karakteristik populasi serta mencukupi untuk memberikan gambaran pola aktivitas fisik mahasiswa secara deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dengan beberapa indikator pertanyaan seperti pola aktivitas fisik yang dilakukan, frekuensi aktifitas fisik, durasi aktifitas fisik, dan jenis aktifitas fisik yang dilakukan.

## Hasil Penelitian

Adapun hasil wawancara mengenai pola aktifitas fisik mahasiswa adalah sebagai berikut:

**Tabel 1 Pola Aktifitas Fisik**

No.	Kategori Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase (%)
1.	Rutin melakukan aktivitas fisik	117	78
2.	Jarang/tidak rutin	33	22
<b>Total</b>		<b>150</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 150 mahasiswa, diperoleh gambaran bahwa 78% mahasiswa menyatakan melakukan aktivitas fisik secara rutin, sedangkan 22% mahasiswa mengaku jarang atau tidak rutin melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik rutin yang dimaksud meliputi kegiatan olahraga terencana maupun aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, bersepeda, dan aktivitas rekreasi aktif. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 2 Frekuensi Aktifitas Fisik**

No	Frekuensi Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	> 3 kali per minggu	38	25
2	2-3 kali per minggu	63	42
3	1 kali per minggu	32	21
4	Hampir tidak pernah	17	12
<b>Total</b>		<b>150</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data pada tabel frekuensi aktivitas fisik mahasiswa, dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas mahasiswa telah melakukan aktivitas fisik secara relatif rutin setiap minggu. Hal ini ditunjukkan oleh 42% mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik sebanyak 2-3 kali per minggu, serta 25% mahasiswa yang bahkan melakukan aktivitas fisik lebih dari 3 kali per minggu. Namun demikian, masih terdapat mahasiswa yang menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sebanyak 21% mahasiswa hanya melakukan aktivitas fisik 1 kali per minggu, dan 12% mahasiswa menyatakan hampir tidak pernah melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini menunjukkan adanya ketimpangan pola aktivitas fisik di kalangan mahasiswa, di mana sebagian masih belum mampu mengintegrasikan aktivitas fisik secara rutin dalam keseharian mereka.

**Tabel 3 Durasi Aktivitas Fisik Mahasiswa**

No	Durasi Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	< 30 menit	42	28
2	30–60 menit	71	47
3	> 60 menit	23	15
4	Tidak menentu	14	10
<b>Total</b>		<b>150</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data durasi aktivitas fisik mahasiswa pada tabel di atas, dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah melakukan aktivitas fisik dengan durasi yang relatif memadai. Hal ini terlihat dari 47% mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik selama 30–60 menit, yang merupakan durasi ideal untuk memperoleh manfaat kebugaran jasmani. Selain itu, 15% mahasiswa melakukan aktivitas fisik dengan durasi lebih dari 60 menit, menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang memiliki tingkat keterlibatan aktivitas fisik yang tinggi. Namun demikian, masih terdapat mahasiswa dengan durasi aktivitas fisik yang kurang optimal. Sebanyak 28% mahasiswa hanya melakukan aktivitas fisik kurang dari 30 menit, sementara 10% mahasiswa memiliki durasi aktivitas fisik yang tidak menentu. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa belum menerapkan pola aktivitas fisik yang teratur dan konsisten.

**Tabel 4 Jenis Aktivitas Fisik yang Dilakukan Mahasiswa**

No	Jenis Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Olahraga ringan–sedang (jogging, senam)	60	40
2	Aktivitas fisik tidak terstruktur (jalan kaki, aktivitas kampus)	45	30
3	Olahraga permainan	30	20
4	Latihan terprogram (gym/fitness)	15	10
<b>Total</b>		<b>150</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data jenis aktivitas fisik mahasiswa pada tabel di atas, dapat diinterpretasikan bahwa olahraga ringan hingga sedang seperti jogging dan senam merupakan jenis aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh 40% mahasiswa yang memilih jenis aktivitas tersebut, yang relatif mudah dilakukan dan tidak memerlukan fasilitas khusus. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih aktivitas fisik yang praktis dan fleksibel untuk disesuaikan dengan jadwal perkuliahan. Selain itu, sebanyak 30% mahasiswa melakukan aktivitas fisik tidak terstruktur, seperti berjalan kaki dan aktivitas kampus lainnya, yang menandakan bahwa aktivitas fisik juga diperoleh secara tidak langsung melalui kegiatan sehari-hari. Sementara itu, 20% mahasiswa memilih olahraga permainan, yang umumnya dilakukan secara berkelompok dan bersifat rekreatif. Adapun 10% mahasiswa melakukan latihan fisik terprogram seperti gym atau fitness, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki komitmen terhadap latihan fisik yang lebih terstruktur.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki pola aktivitas fisik yang relatif baik. Temuan bahwa 78% mahasiswa melakukan aktivitas fisik secara rutin mengindikasikan adanya kesadaran yang cukup tinggi akan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan tidak hanya terbatas pada olahraga terencana, tetapi juga mencakup aktivitas fisik sederhana seperti berjalan kaki dan bersepeda. Kondisi ini mencerminkan bahwa aktivitas fisik telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa, meskipun dengan bentuk dan intensitas yang beragam.

Ditinjau dari aspek frekuensi aktivitas fisik, mayoritas mahasiswa melakukan aktivitas fisik 2–3 kali per minggu (42%) dan lebih dari 3 kali per minggu (25%). Frekuensi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mendekati rekomendasi aktivitas fisik yang dianjurkan untuk menjaga kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan berulang memiliki peran penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh, konsentrasi, serta kesiapan mahasiswa dalam mengikuti proses perkuliahan yang menuntut fokus dan stamina (Isnanta, 2024).

Namun demikian, hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa masih terdapat mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sebanyak 21% mahasiswa hanya melakukan aktivitas fisik satu kali per minggu, dan 12% hampir tidak pernah melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti padatnnya jadwal perkuliahan, kurangnya motivasi, keterbatasan fasilitas, atau kebiasaan gaya hidup sedentari. Rendahnya frekuensi aktivitas fisik berpotensi berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani dan kesiapan mahasiswa dalam mengikuti aktivitas akademik (Lisnawati et al., 2025).

Dari segi durasi aktivitas fisik, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (47%) melakukan aktivitas fisik selama 30–60 menit, yang merupakan durasi ideal untuk memperoleh manfaat kesehatan dan kebugaran. Selain itu, 15% mahasiswa bahkan melakukan aktivitas fisik lebih dari 60 menit, menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang memiliki komitmen tinggi terhadap aktivitas fisik. Durasi yang memadai ini berkontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran, pengurangan kelelahan, serta kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi selama perkuliahan.

Meskipun demikian, masih terdapat mahasiswa dengan durasi aktivitas fisik yang kurang optimal, yaitu 28% mahasiswa melakukan aktivitas fisik kurang dari 30 menit dan 10% dengan durasi yang tidak menentu. Durasi yang singkat dan tidak konsisten ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik belum sepenuhnya terintegrasi secara teratur dalam rutinitas mahasiswa. Jika kondisi ini terus berlangsung, maka manfaat aktivitas fisik yang diperoleh tidak akan maksimal, sehingga perlu adanya upaya untuk mendorong mahasiswa agar melakukan aktivitas fisik dengan durasi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Berdasarkan jenis aktivitas fisik, olahraga ringan hingga sedang seperti jogging dan senam menjadi pilihan utama mahasiswa (40%), diikuti oleh aktivitas fisik tidak terstruktur (30%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih aktivitas yang mudah dilakukan, fleksibel, dan tidak membutuhkan fasilitas khusus. Pilihan ini dapat dipahami mengingat keterbatasan waktu dan tuntutan akademik yang tinggi. Namun, dominasi aktivitas fisik sederhana juga menunjukkan bahwa potensi pengembangan aktivitas fisik yang lebih variatif dan terprogram masih cukup besar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa pola aktivitas fisik mahasiswa berada pada kategori cukup baik, namun belum merata di seluruh responden. Meskipun mayoritas mahasiswa telah aktif secara fisik, masih terdapat sebagian yang menunjukkan pola aktivitas fisik rendah baik dari segi frekuensi, durasi, maupun keteraturan. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif institusi pendidikan tinggi dalam mendorong gaya hidup aktif melalui penyediaan fasilitas olahraga (Yasmin & Ramadhani, 2025), program kampus sehat, serta integrasi aktivitas fisik dalam kegiatan akademik dan nonakademik guna menunjang keberhasilan proses perkuliahan dan kualitas hidup mahasiswa secara menyeluruh.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki pola aktivitas fisik yang cukup baik dalam menunjang proses perkuliahan, yang ditunjukkan oleh tingginya persentase mahasiswa yang rutin melakukan aktivitas fisik, baik dari segi frekuensi, durasi, maupun jenis aktivitas yang dilakukan. Sebagian besar mahasiswa

melakukan aktivitas fisik 2–3 kali per minggu dengan durasi 30–60 menit dan cenderung memilih olahraga ringan hingga sedang yang mudah dan fleksibel untuk dilakukan di sela-sela aktivitas akademik. Namun demikian, masih terdapat sebagian mahasiswa yang memiliki pola aktivitas fisik rendah dan tidak teratur, sehingga menunjukkan perlunya upaya peningkatan kesadaran dan dukungan institusional agar aktivitas fisik dapat menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa secara konsisten dan berkelanjutan guna mendukung kebugaran jasmani, konsentrasi belajar, serta kualitas proses perkuliahan.

### **Daftar Pustaka**

- Anwar, N. I. A., & Syafruddin, M. A. (2026). TINGKAT PEMAHAMAN MAHASISWA TENTANG PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK DAN HUBUNGANNYA DENGAN GAYA HIDUP SEDENTER. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 226–231.
- Ichsanudin, A. M. P., Hamdani, M. F. H., Prakoso, M. L. T., Nugraha, S. S., & Fu'adin, A. (2023). Pandangan Mahasiswa Terkait Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 10.
- Isnanta, R. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Fisik Mahasiswa Pendidikan Olahraga Melalui Latihan Weight Training. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 5(1), 31–37.
- Lisnawati, I., Ningrum, D., & Nurhidayah, I. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 10(2).
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333.
- Napitupulu, R. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1), 76–95.
- Santoso, J. (2023). Mengatasi tantangan keterlibatan mahasiswa: Strategi efektif untuk menciptakan lingkungan belajar yang menarik. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 14(2), 469–478.
- Syafruddin, M. A., & Anwar, N. I. A. (2025). STRATEGI PENGAJARAN DOSEN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENINGKATKAN PARTISIPASI MAHASISWA DI ERA DIGITAL. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 12(1), 142–156.
- Syafruddin, M. A., Anwar, N. I. A., & others. (2024). Sinergi Pendidikan Jasmani Dan Teknologi Multimedia Di Era Digital. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 12(1), 123–136.
- Yasmin, A. A., & Ramadhani, V. M. (2025). Studi Peran Desain Gedung Kuliah Bersama Universitas Negeri Malang dalam Mendorong Aktivitas Fisik Mahasiswa: Pendekatan Active Design Guidelines Untuk Mengurangi Gaya Hidup Sedentari. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(3 Agustus), 4967–4986.