

HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA KEPERAWATAN STIKES PEMBINA PALEMBANG

Rifka Zalila*, Sari Octarina Piko, Hernatati, Rika Saputri
STIKES Pembina Palembang

*Corresponding author: rifka.zalila89@gmail.com

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur diketahui dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan mental, serta fungsi kognitif seseorang, termasuk kemampuan konsentrasi. Mahasiswa keperawatan memiliki tuntutan akademik yang tinggi sehingga membutuhkan kemampuan konsentrasi yang optimal selama proses pembelajaran dan praktik klinik. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan penurunan kebugaran tubuh yang berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi dan prestasi akademik. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa keperawatan. Metode : Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian sebanyak 100 mahasiswa keperawatan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), sedangkan tingkat konsentrasi diukur menggunakan Concentration Grid Test. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil : Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang (52%) dan tingkat konsentrasi kategori baik (48%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value = 0,001 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,465$ yang menunjukkan adanya hubungan positif sedang antara aktivitas fisik dan tingkat konsentrasi mahasiswa. Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara pola aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa keperawatan. Semakin baik aktivitas fisik mahasiswa maka semakin baik pula tingkat konsentrasi yang dimiliki.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Konsentrasi, mahasiswa keperawatan.

Abstract

Physical activity is any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Regular physical activity is known to improve an individual's physical health, mental health, and cognitive function, including concentration ability. Nursing students face high academic demands, requiring optimal concentration during the learning process and clinical practice. Insufficient physical activity can lead to a decline in physical fitness, which adversely affects concentration levels and academic achievement. Objective: This study aimed to determine the relationship between physical activity patterns and the concentration levels of nursing students. Methods: The study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 100 nursing students selected using purposive sampling. Physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while the concentration level was measured using the Concentration Grid Test. Data analysis was performed using the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Results: The majority of respondents had moderate physical activity (52%) and a good level of concentration (48%). The Spearman Rank test results showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of $r = 0.465$, indicating a moderate positive relationship between physical activity and students' concentration levels. Conclusion: There is a significant relationship between physical activity patterns and the concentration levels of nursing students. The better the students' physical activity, the better their level of concentration..

Keywords: Physical activity, concentration, nursing students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok mahasiswa yang memiliki beban akademik cukup tinggi karena harus mengikuti kegiatan pembelajaran teori, praktikum laboratorium, praktik klinik, serta penyusunan berbagai tugas akademik. Kondisi tersebut memerlukan kemampuan konsentrasi yang tinggi agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal dan tujuan pendidikan dapat tercapai dengan baik (Potter et al., 2021).

Konsentrasi merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap suatu objek atau aktivitas tertentu dalam jangka waktu tertentu tanpa mudah teralih oleh rangsangan lain. Konsentrasi merupakan salah satu aspek penting dalam fungsi kognitif yang sangat memengaruhi proses belajar, kemampuan memahami materi, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan (Sherwood, 2022).

Salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan konsentrasi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki metabolisme sel saraf, meningkatkan produksi neurotransmitter, serta merangsang pembentukan Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF) yang berperan penting dalam proses belajar dan memori (Ratey & Hagerman, 2018).

Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan aktivitas fisik sedang hingga berat minimal 150–300 menit per minggu untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Namun berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah akibat meningkatnya penggunaan teknologi, pembelajaran daring, serta gaya hidup sedentari yang semakin meningkat (WHO, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Donnelly et al. (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan fungsi kognitif, kemampuan perhatian, dan prestasi akademik pada remaja maupun dewasa muda. Individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik dibandingkan individu yang kurang aktif (Donnelly et al., 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian mengenai hubungan pola aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa keperawatan sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesehatan mahasiswa.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen dalam waktu yang bersamaan (Polit & Beck, 2021).

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Program Studi Keperawatan STIKES Pembina Palembang selama bulan Januari–Maret 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Keperawatan sebanyak 120 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 100 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti (Sugiyono, 2023).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen adalah tingkat konsentrasi mahasiswa keperawatan (Polit & Beck, 2021). Pengukuran aktivitas fisik menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) yang mengelompokkan aktivitas fisik menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Tingkat konsentrasi diukur menggunakan Concentration Grid Test yang telah banyak digunakan dalam penelitian fungsi kognitif (Craig et al., 2017).

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ (Dahlan, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	30	30
Perempuan	70	70
Total	100	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 70 responden (70%), sedangkan laki-laki sebanyak 30 responden (30%).

Aktivitas Fisik

Tabel 2. Distribusi Aktivitas Fisik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	20	20
Sedang	52	52
Tinggi	28	28
Total	100	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 52 responden (52%).

Tingkat Konsentrasi

Tabel 3. Distribusi Tingkat Konsentrasi

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	15	15
Cukup	37	37
Baik	48	48
Total	100	100

Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi kategori baik sebanyak 48 responden (48%).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Konsentrasi

Tabel 4. Hasil Uji Spearman Rank

Variabel	r	p-value
Aktivitas Fisik – Konsentrasi	0,465	0,001

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa keperawatan.

KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa keperawatan memiliki aktivitas fisik kategori sedang, tingkat konsentrasi kategori baik, terdapat hubungan yang signifikan antara pola aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa keperawatan ($p\text{-value} = 0,001$) dan semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa maka semakin baik tingkat konsentrasi yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., et al. (2017). International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- Dahlan, M. S. (2021). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan* (Edisi 7). Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., et al. (2019). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2018). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58 – 65.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2021). *Fundamentals of nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2018). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York: Little, Brown and Company.
- Sherwood, L. (2022). *Human physiology: From cells to systems* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2022). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.