

PERILAKU BERAKTIVITAS FISIK MAHASISWA FKM UNDIP DALAM MENDUKUNG GERMAS

DEA MILLA DHARMAWAN-25000118130209
2023-SKRIPSI

WHO menyatakan bahwa penyakit tidak menular telah menjadi penyebab kematian utama di dunia dan ancaman darurat bagi kesehatan secara global. Kementerian Kesehatan RI telah membuat program Gernas sejak tahun 2017 yang diharapkan bisa menurunkan prevalensi penyakit tidak menular dan adanya peningkatan status kesehatan masyarakat secara umum. Mahasiswa FKM sebagai agen perubahan di bidang peningkatan derajat kesehatan di masyarakat dapat menjadi contoh bagi orang-orang disekitarnya untuk turut memiliki gaya hidup yang sehat khususnya dalam aktivitas fisik sebagai pencegahan penyakit tidak menular. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa FKM Undip angkatan 2021 semester 4. Sampel penelitian terdiri dari 79 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah perilaku beraktivitas fisik mahasiswa dalam mendukung Gernas, sedangkan variabel independen meliputi pengetahuan, sikap, ketersediaan sumber daya, aksesibilitas sumber daya, prioritas dan komitmen, peran keluarga, peran teman dan peran idola. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara peran teman (0,017) dengan perilaku beraktivitas fisik mahasiswa dalam mendukung Gernas. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah 54,4% mahasiswa FKM Undip termasuk dalam tingkat aktivitas fisik sedang. Saran Saran bagi mahasiswa FKM agar saling mendukung satu sama lain dengan sesama teman untuk melakukan dan meningkatkan perilaku beraktivitas fisik.

Keyword: penyakit tidak menular; Gernas; aktivitas fisik.