
Aktivitas Fisik Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep Selama Bulan Ramadhan

Physical Activities of STKIP PGRI Sumenep Students During The Month of Ramadhan

Agung Nugroho Supriyanto¹, Abdul Azis²

^{1,2}Program studi Penjaskesrek, STKIP PGRI Sumenep, Indonesia

Abstrak

Bulan Ramadhan adalah bulan yang mewajibkan pemeluk agama Islam untuk berpuasa selama 1 bulan penuh dari terbit matahari sampai terbenamnya matahari. Bulan Ramadhan membuat perubahan pola aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa STKIP PGRI Sumenep selama bulan Ramadhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode presentase(%). Teknik smpling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Instrumen pengukuran aktivitas fisik menggunakan kusioner *IPAQ (Internastional Physical Activity Questionnaire)*. Subjek penelitian sebanyak 97 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53 mahasiswa (54.63%) berada level ringan, 38 mahasiswa (39.18%) dan 6 mahasiswa di level berat (6.19%). Kebanyakan mahasiswa berada di level ringan karena mahasiswa juga meningkatkan level ibadah mereka saat bulan Ramadhan.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Ramadhan dan mahasiswa

Abstract

The month of Ramadan is a month that requires Muslims to fasting from the sunrise until the sun sets. The month of Ramadan changes the pattern of physical activities. The aim of this study was to determine the level physical activity of STKIP PGRI Sumenep students during the month of Ramadan. This study uses a descriptive quantitative with the percentage method (%).The sampling technique used is cluster random sampling. The instrument for measuring physical activity uses the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) questionnaire. The research subjects were 97 students. The results showed that 53 students (54.63%) were at the light level, 38 students (39.18%) were at the moderate level and 6 students were at the vigorous level (6.19%). Most students are at the light level because students also increase their level of worship during the month of Ramadan.

Keywords:Physical activity, Ramadan and students

PENDAHULUAN

Bulan Ramadhan merupakan salah satu bulan dalam agama Islam yang mewajibkan umatnya untuk berpuasa. Puasa adalah proses menahan makan minum dan hal-hal yang membatalkannya dimulai dari terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari (AI-Hourani & Atoum M, 2007). Berpuasa mengajarkan setiap muslim kedisiplinan, pengendalian diri dan mendidik kepedulian pada mereka yang tidak mampu. Panjang waktu berpuasa berbeda-beda tergantung dari lokasi atau tempat yang berpuasa (AI-Hourani & Atoum M, 2007). Puasa dimulai dengan kegiatan sahur sebelum terbitnya matahari dan berbuka puasa saat terbenamnya matahari. Indonesia sendiri merupakan negara yang mayoritas penduduknya adalah penganut agama Islam (Puspitawati, 2019).

Saat bulan puasa masyarakat Indonesia tetap melakukan kegiatan sehari-hari seperti biasanya pada siang hari. Bulan Ramadhan membuat pola hidup masyarakat berubah. Beberapa hasil penelitian menunjukkan perubahan pada pola konsumtif masyarakat Indonesia. Ketika bulan Ramadhan yang mewajibkan manusia untuk berpuasa tidak makan dan minum justru saat bulan Ramadhan mengalami kenaikan yang cukup signifikan (Soetrisno et al., 2000).

Aktivitas harian saat berpuasa kebanyakan adalah beribadah kepada Tuhan Yang Maha Esa, mengaji, berbelanja kebutuhan untuk berbuka puasa atau untuk keperluan Idul Fitri (Soetrisno et al., 2000). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Tubuh manusia selalu beradaptasi dengan aktivitas fisik yang sudah dilakukan manusia. Aktivitas merupakan salah satu untuk tetap menjaga kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh seseorang melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berarti. Dengan beraktivitas fisik tubuh manusia tetap akan bagus saat melakukan aktivitas hariannya. Aktivitas fisik bisa dilakukan dari yang paling ringan sampai yang berat.

Penurunan aktivitas fisik akan mampu memperlambat metabolisme tubuh kita. Lambatnya sistem metabolisme tubuh berisiko akan mengalami obesitas karena lambatnya proses pencernaan makanan pada tubuh manusia. Aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan saat bulan Ramadhan adalah tidur. Beberapa telah meneliti tentang kebiasaan tidur saat berpuasa (Bahammam, 2006; Roky et al.,

2001). Hal ini dikarenakan tubuh manusia yang kurang asupan dan nutrisi saat berpuasa.

Puasa saat bulan Ramadhan mempunyai banyak manfaat bagi tubuh kita. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa puasa mampu memberikan efek positif kepada tubuh manusia seperti bisa menurunkan berat badan, menurunkan lemak dan kolesterol tubuh, meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh dan mampu mencegah penyakit fisik dan mental. (Fakhrzadeh, 2003; Firmansyah, 2015; Hilda, 2014; Meo & Hassan, 2015; Soetrisno et al., 2000; Syam et al., 2016)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa STKIP PGRI Sumenep selama bulan Ramadhan. Hal ini dilakukan karena kegiatan mahasiswa yang cukup padat dengan perkuliahan dan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen mereka serta terkadang tugas yang diberikan menyita waktu mahasiswa karena tugas yang diberikan cenderung untuk mengasah pola pikir dan kemampuan mahasiswa tersebut. Mahasiswa juga melakukan praktikum selama perkuliahan yang akan membuat mereka tidak cukup untuk melakukan aktivitas fisik. Akan tetapi aktivitas mahasiswa saat ini aktivitas fisiknya banyak dipengaruhi oleh IPTEK seperti *gadget* dan teknologi lainnya yang bisa mengurangi aktivitas fisiknya sehari-hari. Perubahan pola aktivitas pada saat bulan Ramadhan juga akan berubah pada mahasiswa contohnya perubahan kegiatan di perguruan tinggi yaitu waktu perkuliahan yang lebih pendek yang biasanya 1 sks 50 menit menjadi 40 menit. Hal ini dilakukan agar mahasiswa tetap bisa berkonsentrasi penuh untuk melakukan ibadah agar maksimal. Salah satu kegiatan mahasiswa saat bulan puasa adalah *ngabuburit* (Puspitawati, 2019). *Ngabuburit* ini berupa jalan-jalan santai tanpa adanya aktivitas yang mampu mempengaruhi level aktivitas fisiknya. Aktivitas fisik saat bulan Ramadhan tetap harus dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani selama beraktivitas di saat tidak diperbolehkan makan dan minum di siang hari.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis deskriptif kuantitatif. Data hasil penelitian akan dideskripsikan dengan menggunakan metode persentase (%). Hal ini untuk mengetahui tingkat aktivitas mahasiswa STKIP PGRI Sumenep selama bulan Ramadhan. Teknik sampling pada penelitian ini adalah *Cluster Random*

Sampling. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Penjaskesrek STKIP PGRI Sumenep angkatan 2000 yang berjumlah 97 orang terdiri dari 10 orang mahasiswi dan 87 orang mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada bulan Ramadhan tahun 2021 yaitu tanggal 19 – 25 April 2021. Antropometrik subjek penelitian terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Antropometrik subjek penelitian

Variabel (N=97)	Nilai (Mean)
Usia (tahun)	20.34 ± 0.98
Tinggi badan (cm)	168.38 ± 7.45
Berat Badan (kg)	60.53 ± 10.83

Tahap pengambilan data dimulai dengan mahasiswa untuk mengisi *informed consent* sebagai bentuk ketersediaan subjek penelitian mengikuti penelitian ini sampai selesai. Kemudian subjek diberikan kusioner *IPAQ (Internastional Physical Activity Questionnaire)* (Ambarwati, 2016) dan mengisinya semua kegiatan sehari-hari selama 24 jam dalam jangka waktu 7 hari berturut-turut.

Data yang didapatkan diolah berdasarkan *Physical Activity Ratio (PAR)*. Kemudian data dimasukkan dalam rumus *Physical Activity Level (PAL)* (Ambarwati, 2016; FAO/WHO/UNU Expert Consultation, 2001). Nilai PAL yang terkumpul kemudian diproses dengan teknik persentase untuk memudahkan memasukkan ke dalam tingkat aktivitas fisik yang sudah ada.

HASIL

Hasil penelitian tentang tingkat level aktivitas fisik mahasiswa STKIP PGRI Sumenep selama bulan Ramadhan terlihat pada tabel 2. Level aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Penjaskesrek STKIP PGRI Sumenep 54.63% ringan, 39.18% sedang dan 6.19% tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan setiap mahasiswa juga dipengaruhi oleh kegiatan di luar kampus, karena data yang diambil merupakan data saat masih ada perkuliahan sekitar 5-6 jam perkuliahan bisa materi maupun praktek. Perkuliahan di STKIP PGRI Sumenep pada tahun ajaran 2020/2021 semester genap menerapkan daring dan juga tatap muka selama 2 minggu.

Tabel 2. Level tingkat aktivitas fisik mahasiswa selama bulan Ramadhan

Tingkat Aktivitas Fisik	Jumlah	Presentase (%)
Ringan (1.40-1.69 kkal/jam)	53	54.63
Sedang (1.70-1.99 kkal/jam)	38	39.18
Tinggi (2.00-2.40 kkal/jam)	6	6.19

Tabel 3. Daftar rincian aktivitas selama bulan Ramadhan

Aktivitas	Waktu (Jam)	Presentase (%)
Sahur dan Berbuka	1.11 ± 0.25	4.6
Beribadah	2.80 ± 0.96	11.7
Tidur	7.46 ± 0.99	31.1
Berolahraga	1.35 ± 1.47	5.6
Aktivitas rumah tangga	2.19 ± 0.78	9.1
Kuliah	4.03 ± 0.17	16.8
Aktivitas harian	2.32 ± 0.56	9.7
Aktivitas santai	2.75 ± 0.88	11.4

Rincian aktivitas fisik mahasiswa program studi penjasokesrek STKIP PGRI Sumenep selama bulan Ramadhan terlihat pada tabel 3. Tiga aktivitas yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah tidur 7.46 jam (31.1%), kemudian kuliah 4.03 jam (16.8%) dan yang terakhir adalah beribadah 2.80 jam (11.7 %). Beribadah merupakan hal yang lumrah dikarenakan di bulan Ramadhan umat manusia berlomba-lomba untuk mendapatkan pahala sebanyak-banyaknya. Beribadah termasuk sholat 5 waktu, sholat sunnah dan mengaji.

Aktivitas santai selama bulan Ramadhan sebanyak 2.75 jam (11.4%). Aktivitas santai ini meliputi mengobrol, nonton televisi, bermain *gadget*, nongkrong dan *ngabuburit*. Aktivitas harian selama bulan Ramadhan sebesar 2.32 jam (9.7%). Aktivitas harian meliputi berjalan kaki, mandi, berpakaian, mengendarai sepeda motor atau mobil, dan aktivitas yang memang dilakukan setiap hari.

Aktivitas rumah tangga selama bulan Ramadhan sebanyak 2.19 jam (9.1%). Aktivitas rumah tangga meliputi memasak, menyapu, mencuci piring dan mencuci baju serta aktivitas rumah tangga lainnya. Berolahraga sebanyak 1.35 jam (5.6%). Olahraga pada aktivitas ini terdiri dari ringan dan berat. Olahraga ringan seperti jalan kaki, jalan cepat. Sedangkan olahraga berat seperti lari, sepak bola, basket, *push up* dan lain-lain.

PEMBAHASAN

Bulan Ramadhan merupakan bulan yang suci bagi umat yang beragama Islam di seluruh dunia. Pada bulan Ramadhan terdapat pahala yang besar yang akan diberikan oleh Tuhan kepada umatnya yang rajin beribadah. Beribadah tidak hanya sholat atau mengaji, bekerja juga menjadi bagian dari ibadah. Setiap kegiatan seringan apapun akan tetap diberikan pahala termasuk tidur.

Bulan Ramadhan mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan jasmani maupun rohani (Meo & Hassan, 2015). Puasa ramadhan mampu untuk membantu masyarakat yang ingin menurunkan berat badan (Fakhrzadeh, 2003; Meo & Hassan, 2015; Syam et al., 2016). Walaupun hal itu cukup sulit dilakukan karena masyarakat tetap harus menjaga pola aktivitas dan makanan selama berpuasa. Selain itu tidak ada perubahan yang signifikan terhadap tubuh manusia saat berpuasa (Firmansyah, 2015). Puasa dapat mencegah penyakit yang timbul karena pola makan yang berlebihan (Hilda, 2014).

Saat puasa Ramadhan tubuh manusia mengalami perubahan pola aktivitas dan makanan. Aktivitas manusia berubah, bisa ditandai dari waktu makan yang berbeda. Masyarakat muslim dilarang makan dan minum dari terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari sekitar 13-14 jam. Waktu makan pertama atau sahur sekitar jam 03.00 WIB, kebanyakan masyarakat masih istirahat dan baru bisa makan dan minum kembali sekitar pukul 17.30 WIB atau waktu berbuka puasa tergantung dari masing-masing lokasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa level aktivitas mahasiswa kebanyakan berada pada level ringan sebesar 54.63%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dipengaruhi oleh kegiatan-kegiatan yang bersifat beribadah. Padahal aktivitas di bulan puasa juga mempunyai manfaat untuk kesehatan. Puasa di bulan Ramadhan mampu meningkatkan kebugaran jasmani (Soetrisno et al., 2000). Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan frekuensi ibadah yang cukup meningkat selama bulan Ramadhan dibandingkan dengan hari-hari biasanya (Puspitawati, 2019).

Level aktivitas mahasiswa yang sedang (39.18%) dalam kesehariannya selalu menambahkan olahraga-olahraga yang ringan seperti berjalan kaki, sedangkan level aktivitas fisik mahasiswa yang tinggi (6.19%) didapatkan karena

mahasiswa tersebut adalah seorang atlet yang juga mempunyai jadwal latihan rutin setiap minggunya. Walaupun dalam keadaan puasa latihan tersebut tetap harus dilakukan.

Dari hasil penelitian aktivitas yang paling banyak menyita waktu saat bulan Ramadhan adalah tidur sekitar 31.1%. Hal ini wajar karena beberapa kegiatan di kantor maupun di perguruan tinggi dikurangi sehingga membuat mahasiswa terkadang bermalas-malasan. Akan tetapi hasil beberapa penelitian menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan terhadap pola tidur selama bulan Ramadhan dengan hari-hari biasa (Bahammam, 2006; Roky et al., 2001). Saat berpuasa jumlah energi menurun akan tetapi energi tersebut masih cukup digunakan untuk aktivitas sehari-hari. (Soetrisno et al., 2000)

Kuliah masih menjadi aktivitas kedua yang paling banyak dilakukan selama bulan Ramadhan karena perkuliahan di setiap kampus sedang berlangsung. Aktivitas kuliah sekarang kebanyakan dilakukan secara daring karena masih dalam masa pandemi. Dan kebanyakan kuliah yang dilakukan adalah pemberian materi dan belum masuk pada praktek.

Dari hasil penelitian aktivitas olahraga selama bulan puasa paling kecil menyita waktu sekitar 1.35 jam (5.6%). Olahraga bisa bersifat ringan seperti jalan kaki dan olahraga berat seperti lari. Olahraga bisa dilakukan di sore hari agar tetap menjaga kebugaran jasmani selama bulan puasa.

Aktivitas fisik selama bulan puasa tetap harus dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani. Aktivitas fisik mempunyai banyak manfaat bagi tubuh kita sendiri, tidak hanya bagi jasmani juga bagi rohani kita. Ada penelitian yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani saat puasa (Sutri, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa saat kita berpuasa atau tidak berpuasa tidak berhubungan atau berimbas langsung terhadap kesegaran jasmani kita.

Selama bulan puasa diharapkan tetap untuk menjaga level aktivitasnya agar tetap sehat dan bugar. Jangan jadikan puasa untuk alasan bermalas-malasan karena beberapa penelitian menunjukkan puasa tidak membuat lemas tetapi membuat kita tambah sehat dan puasa juga tidak berimbas kepada fisiologi tubuh

manusia (Meo & Hassan, 2015). Akan tetapi selama bulan puasa tetap diharuskan memakan makanan yang bergizi dan minum air secukupnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa level aktivitas fisik mahasiswa STKIP PGRI Sumenep berada pada level ringan dikarenakan aktivitas ibadah yang meningkat dan adanya aktivitas kuliah yang cukup panjang dan aktivitas olahraga menjadi aktivitas fisik yang paling kecil dilakukan selama bulan ramadhan.

Saran untuk mahasiswa agar tetap meningkatkan level aktivitas fisiknya menjadi lebih baik selama bulan ramadhan agar tetap bugar selama berpuasa. saran untuk penelitian selanjutnya bisa menambahkan tentang karakter fisiologi mahasiswa selama bulan ramadhan.

REFERENSI

- AI-Hourani, M., & Atoum M, F. (2007). Body composition, nutrient intake and physical activity patterns in young women during Ramadan. *Singapore Med J*, 48(10), 906–910.
- Ambarwati, D. (2016). *Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Serat dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Bahammam, A. (2006). Does Ramadan fasting affect sleep? *Journal Compilation*, Vol. 60 No 12, 1631–1637. <https://doi.org/10.1111/j.1742-1241.2005.00811.x>
- Fakhrzadeh, H., MD. (2003). Effect Of Ramadan Fasting On Clinical And Biochemical Parameters In Healthy Adults. *Annals of Saudi Medicine*, 23, 223–226.
- FAO/WHO/UNU Expert Consultation. (2001). *Human energy requirements*. World Health Organization. Geneva.
- Firmansyah, M. A. (2015). Pengaruh Puasa Ramadhan pada Beberapa Kondisi Kesehatan. *CDK-230*, 42 no. 7, 510–515.

- Hilda, L. (2014). Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan. *HIKMAH, Vol. VIII, No. 01*, 53–62.
- Meo, S. A., & Hassan, A. (2015). Physiological changes during fasting in Ramadan. *J Pak Med Assoc, Vol. 65, No.5*, 6–13.
- Puspitawati, I. D. (2019). Perilaku Aktivitas Olahraga Pada Saat Bulan Ramadhan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, Volume II Nomor 2*, 30–38.
- Roky, R., Chapotot, F., Hakkou, F., Benchekroun, M. T., & Buguet, A. (2001). Sleep during Ramadan intermittent fasting. *European Sleep Research Society, 10*, 319–327.
- Soetrisno, U., Rozanna, R., Sofia, G., Almasyhuri, & Muhilal. (2000). Kebugaran dan Produktivitas Kerja Tenaga Kerja Wanita Selama Bulan Ramadhan. *Bulet. Penelt. Kesehatan, 28 (2)*, 447–452.
- Sutri. (2014). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa* [Skripsi]. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.
- Syam, A. F., Sobur, C. S., Abdulla, M., & Makmun, D. (2016). Ramadan Fasting Decreases Body Fat but Not Protein Mass. *Int J Endocrinol Metab., Vol 14 No 1*, 1–6. <https://doi.org/10.5812/ijem.29687>