

# HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Mega Anggraeni<sup>1</sup>, Eva Rahayu<sup>2</sup>, Annas Sumeru<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Aktivitas fisik sering dikaitkan dengan morbiditas dan mortalitas. Aktivitas fisik diusia muda menentukan aktivitas fisik diusia dewasa. Mahasiswa merupakan kelompok usia peralihan dari remaja menuju dewasa yang rentan terhadap permasalahan aktivitas fisik. Efikasi diri dapat menjadi faktor yang dapat berhubungan dengan aktivitas fisik pada seseorang.

**Tujuan:** Untuk menentukan hubungan efikasi diri dengan aktivitas fisik.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 253 orang. Instrument aktivitas fisik menggunakan IPAQ tahun 2005 dan efikasi diri menggunakan SOBPAS. Uji statistik menggunakan uji *Spearman*.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berada dikategori usia remaja akhir yaitu 18-20 tahun (98,8%) dengan jenis kelamin yang dominan yaitu perempuan (86,6%). Aktivitas fisik tingkat ringan terbanyak berada di jurusan farmasi (92,5%). Aktivitas berat hanya ada di jurusan farmasi (1,5%), tingkat sedang di jurusan keperawatan (21,0%). Efikasi diri pada mahasiswa mayoritas berada di tingkat sedang (94,1%). Hasil uji statistik menunjukkan efikasi diri berhubungan signifikan dengan aktivitas fisik ( $p= 0,000$ ,  $r= 0,229$ ).

**Kesimpulan:** Semakin tinggi efikasi diri maka aktivitas fisik semakin tinggi.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Efikasi diri, Mahasiswa.

**RELATIONSHIP SELF EFFICACY WITH PHYSICAL ACTIVITY IN  
COLLEGE STUDENT OF HEALTH SCIENCE FACULTY OF JENDERAL  
SOEDIRMAN UNIVERSITY**

*Mega Anggraeni<sup>1</sup>, Eva Rahayu<sup>2</sup>, Annas Sumeru<sup>3</sup>*

**ABSTRACT**

**Background:** Physical activity often associated with morbidity and mortality. Physical activity in young age can be determine physical activity in adulthood. College student is transitional age group from adolescent to adult who are vulnerable to have problem of physical activity. Self efficacy can be factor that can be related with physical activity.

**Aims:** To determine the relationship of self efficacy with physical activity.

**Methods:** This research used cross sectional design. Sample took by proportional sample technique with total sampling 253 people. The instrument of physical activity used IPAQ and self efficacy used SOBPAS. Statistical test using the Spearman test.

**Result:** The result of this research show that almost all of respondents were woman (86,6%) in late adolescents (98.8%) in age 18-20 years old. The mild level of physical activity mostly in pharmacy department (92.5%). The vigorous level of physical activity only in the pharmacy department (1,5%), moderate level in nursing department (21.0%). Self efficacy at college students is moderate level (94,1%). The results of the statistical test showed self efficacy related significant with physical activity ( $p= 0,000$ ,  $r= 0,229$ ).

**Conclusion:** The higher self efficacy, the higher physical activity.

**Keywords:** *College Students, Physical Activity, Self efficacy*