

INTISARI

Nama : Gusti rizaldi syahputra
NIM : 201611020
Judul : Gambaran faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan aktivitas olahraga pada mahasiswa keperawatan Program Studi Dipolma Tiga di STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Tanggal Ujian : Selasa, 30 Juni 2020
Pembimbing : Arimbi Karunia Estri.Ns.,M.Kep
Jumlah Pustaka : 18
Jumlah Halaman : 56

Olahraga adalah kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga teratur memiliki manfaat kesehatan penting dari gaya hidup sehat. Ketidakaktifan olahraga dapat menyebabkan 21–25% terjadinya kasus kanker payudara dan kanker kolon, 27% kasus diabetes dan 30% penyakit jantung iskemik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran faktor yang mempengaruhi pemenuhan aktivitas olahraga mahasiswa keperawatan Diploma tiga di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Metode penelitian ini menggunakan penelitian survey, design penelitian deskriptif. Sampel penelitian ini mahasiswa keperawatan Diploma Tiga di Stikes Panti Rapih Yogyakarta diambil dengan Purposive Sampling 30 responden. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian faktor eksternal berdasarkan waktu sebagian besar responden memiliki cukup waktu melakukan aktivitas olahraga dengan sebanyak 17 orang (56,7%), pada Kelengkapan fasilitas sebagian besar responden melakukan aktivitas olahraga dengan kelengkapan fasilitas yang kurang yaitu 14 orang (46,6%)., faktor internal : Hambatan aktivitas kuliah yaitu 14 orang (46,6%), pada persepsi diri responden melakukan aktivitas olahraga diketahui responden mempunyai persepsi cukup 14 orang (47%), pada pengetahuan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik 18 orang (60%), dalam waktu ideal untuk melakukan olahraga adalah pagi mendapat vitamin D dan rendah polusi udara resiko cedera berkurang, akan tetapi, Jika fasilitas kurang memadai dirumah sempatkan aktif mengikuti ekstrakurikuler di kampus dan paling penting melakukan olahraga yang baik di imbangilah dengan pola makan untuk mengisi energi sehingga bisa olahraga dengan baik

Kata kunci: aktivitas olahraga

