

## **ABSTRAK**

Aprilia Satiti Ayuningtyas (01501180269),  
Berjan Mileni Ifolai Zebua (01501180231),  
Devid Pranata Simatupang (01501180079).

### **GAMBARAN PENGETAHUAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI SALAH SATU UNIVERSITAS SWASTA TENTANG PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK DI MASA PANDEMI**

( xiii + 64 Halaman; 1 Bagan; 10 Tabel; 10 Lampiran)

Aktivitas fisik merupakan salah satu cara untuk meningkatkan status kesehatan. Dalam masa pandemi COVID-19 olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang harus dilakukan, untuk menjaga tubuh agar tetap bugar dan meningkatkan imunitas tubuh. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 12 responden mahasiswa tingkat akhir mengenai tingkat pengetahuan aktivitas fisik didapatkan hasil sebagian besar responden (53,8%) jarang dalam melakukan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi gambaran pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di salah satu universitas swasta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik *sampling* yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 177 responden. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa univariat untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian yaitu pentingnya aktivitas fisik di masa pandemi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 88 responden (50,0%) berada pada kategori pengetahuan baik, 76 responden (43,2%) berada pada kategori pengetahuan cukup, sedangkan 12 responden (6,8%) berada pada kategori pengetahuan kurang. Kesimpulan dari penelitian ini sebagian besar tingkat pengetahuan responden dalam kategori baik. Diharapkan penelitian selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan mengenai aktivitas fisik.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Masa pandemik, Pengetahuan  
Referensi: 45 (2010-2020)

## **ABSTRACT**

Aprilia Satiti Ayuningtyas (01501180269),  
Berjan Mileni Ifolai Zebua (01501180231),  
Devid Pranata Simatupang (01501180079).

### ***DESCRIPTION OF KNOWLEDGE OF END-LEVEL NURSING STUDENTS AT A PRIVATE UNIVERSITY ABOUT THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PANDEMIC PERIOD***

(xiii + 64 Page; 1 Charts; 10 Table; 10 Attachments)

*Physical activity is one way to improve health status. During the COVID-19 pandemic, exercise is one of the physical activities that must be done, to keep the body in shape and increase the body's immunity. From the results of a preliminary study conducted on 12 final year student respondents regarding the level of knowledge of physical activity, it was found that most of the respondents (53.8%) rarely did physical activity. The purpose of this study is to identify an overview of knowledge about the importance of physical activity during a pandemic in final year nursing students at a private university. This research uses descriptive quantitative method with the sampling technique used is purposive sampling. The sample in this study amounted to 177 respondents. This study uses an instrument in the form of a questionnaire. The data analysis technique used is univariate analysis to explain or describe the characteristics of the research variables, namely the importance of physical activity during a pandemic. The results of this study indicate that 88 respondents (50.0%) are in the category of good knowledge, 76 respondents (43.2%) are in the category of sufficient knowledge, while 12 respondents (6.8%) are in the category of poor knowledge. The conclusion of this study is that most of the respondents' knowledge level is in the good category. It is hoped that further research will further examine the factors that influence the level of knowledge about physical activity.*

**Keywords:** Knowledge, Pandemic period, physical activity

**Reference:** 45 (2010-2020)