

THE PHYSICAL ACTIVITY OF TNI-AD WARRIORS IN THE COVID-19 PANDEMIC

**Akhmad Sobarna⁽¹⁾, Sumbara Hambali⁽²⁾, Henry Asmara⁽³⁾,
Aditya Yoga Pratama⁽⁴⁾, Idris Supriadi⁽⁵⁾**

⁽¹⁾Dosen Program Magister Pendidikan Jasmani STKIP Pasundan

^{(2), (3)}Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP Pasundan

⁽⁴⁾TNI Angkatan Darat

⁽⁵⁾Dosen STKIP Syekh Manshur

Surel : ⁽¹⁾akhmadsobarna9@gmail.com, ⁽²⁾sumbarahambali8@gmail.com,

⁽³⁾h.azmara@gmail.com,

⁽⁴⁾aditya@gmail.com, ⁽⁵⁾idrisupriadi91@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of physical activity of TNI-AD soldiers in the 201/Jaya Yudha Mechanic Yonif Unit during the Covid-19 pandemic. The research method used is a survey method. All TNI-AD Soldiers in the 201 / Jaya Yudha Mechanic Yonif Unit, totaling in 1 company, consisted of 108 people, and the sample was taken using purposive sampling technique, so the sample used was 23 people. The instruments used were a questionnaire about physical activity from Baecke and analysis of BMI (Body Mass Index) with the formula $BMI = BW (Kg)/TB (m)^2$. The technique of calculating and analyzing data in this research is through a quantitative approach in the form of a percentage. Based on the results of the study, it can be seen that the results of the average physical activity index when exercising get an average value of 3.4 in the fairly active category, mean that physical activity at the time when you get an average value of 3.5 is in the active category, and the results analysis on the Body Mass Index (BMI) of the soldiers scored 24.2 kg / m², which means that they are in the Normal category.

Keywords: Covid-19, Physical Activity, TNI-AD

Article Information	Submit: 12-10-2022	Revised: 24-10-2022	Accepted: 27-10-2022
---------------------	--------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Tentara Nasional Indonesia (TNI) adalah nama untuk angkatan bersenjata di Republik Indonesia dan merupakan suatu lembaga khusus yang dibentuk oleh Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) yang memiliki tugas untuk menjaga kedaulatan bangsa dan negara Indonesia. Sebagaimana atas dasar pertimbangan yang tercantum

Akhmad Sobarna, Sumbara Hambali, Henry Asmara, Aditya Yoga Pratama, Idris Supriadi

dalam UU No. 34 Tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia disebutkan bahwa Tentara Nasional Indonesia dibentuk sebagai alat pertahanan negara adalah segala usaha untuk menegakkan kedaulatan negara, mempertahankan keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia, yang bertugas melaksanakan kebijakan pertahanan negara untuk menegakkan kedaulatan

negara, mempertahankan keutuhan wilayah dan melindungi keselamatan bangsa, menjalankan operasi militer untuk perang dan operasi militer selain perang, serta secara aktif dalam tugas menjalankan perdamaian regional dan internasional (Literasi Publik, 2018).

Berdasarkan penjelasan tersebut, jelaslah menjadi seorang TNI bukanlah tugas yang mudah, setidaknya harus memiliki tingkatan yang lebih dari orang biasa pada umumnya, baik pada bagian pengetahuan, fisik dan juga mental. Dalam menjalankan tugasnya sebagai TNI, sudah tentu memiliki tugas-tugas yang dapat mengurus kondisi fisik, sehingga perlu memiliki kebugaran yang baik untuk menjalankan tugasnya dengan maksimal (Sartika et al., 2017). Menjadi prajurit TNI memerlukan tingkat kebugaran fisik yang tinggi dibandingkan dengan orang biasa, karena beban tugasnya yang sangat berat (Rahmi, 2016). Selain fisik, menjadi seorang TNI anggota militer juga harus memiliki mental yang sangat baik (Triono, 2019).

Kebugaran tubuh seseorang barang tentu ada kaitannya dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan, karena biasanya seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang sedang sampai tinggi memungkinkan akan memiliki kebugaran fisik yang baik. Dikatakan bahwa faktor yang

mempengaruhi kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik, dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani (Kasyifa et al., 2018). Disamping itu disebutkan juga bahwa aktivitas fisik dapat memberikan kontribusi kepada kebugaran jasmani, seseorang yang memiliki aktivitas fisik sedang berpeluang empat kali lebih besar dalam memiliki kebugaran jasmani yang baik (Agustina et al., 2016). Oleh sebab itu, sebagai anggota militer yang memiliki tugas berat sudah sepatutnya aktivitas fisik yang dilakukan berada pada takaran sedang sampai tinggi, karena untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya agar tetap berada di level yang baik.

Namun di tahun 2020 tepatnya sejak bulan April ini Indonesia dikejutkan dengan adanya pandemic global yang memang juga menyerang Negara-negara lain di dunia. Virus Corona atau Covid-19 (Corona Virus Disease 19) merupakan suatu virus yang menyebar dengan cepat dan sudah memakan korban sekitar 10.000 jiwa di Indonesia. Virus ini pada awalnya diketahui pertama kali di Wuhan, China pada akhir Desember 2019 lalu dan menyebar dengan cepat ke 183 negara di dunia (R & Boy, 2020). Hal inilah yang membuat pemerintah menerbitkan surat edaran dan aturan atau kebijakan untuk melaksanakan *social* dan *physical*

distancing bahkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang tentunya berdampak ke semua sektor, mulai dari pendidikan, ekonomi, sosial, dan juga olahraga, karena ini akan membatasi interaksi antar orang secara langsung, mengurangi kegiatan di luar rumah dan tetap atau berdiam di rumah. Dengan adanya kebijakan tersebut, tidak jarang orang yang menjadi lebih banyak berdiam diri di rumah, orang yang biasanya bekerja berjalan keluar rumah menjadi tidak, orang yang biasanya olahraga ke luar rumah menjadi tidak. Sampai sekarang semua orang harus menjalankan semua protokol kesehatan yang disarankan oleh WHO melalui surat edaran pemerintah, mulai dari mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak dengan orang lain.

Sama halnya kalangan para prajurit TNI juga perlu memperhatikan dan menjalankan protokol kesehatan yang telah dikeluarkan oleh pemerintah, hal ini sebagai salah satu wujud pengabdian anggota TNI kepada pemerintah. Disamping itu, upaya ini juga dilaksanakan untuk menjaga kesehatan para prajurit TNI supaya kebugarannya tetap terjaga. Suatu hal yang masih menjadi tanda tanya dalam benak penulis adalah bagaimana aktivitas seorang prajurit TNI di masa pandemic covid-19 ini, apakah cenderung tetap,

meningkat atau bahkan malah turun. Inilah kiranya yang latar belakang peneliti meneliti sebagai referensi maupun informasi tambahan bagi para pembaca terkait dengan aktivitas fisik para prajurit TNI-AD di masa pandemic covid-19.

KAJIAN TEORITIK

Proses transformasi yang terjadi pada militer di Indonesia dapat dilihat dari pergantian nama yang semula Angkatan Bersenjata Republik Indonesia (ABRI) menjadi Tentara Nasional Indonesia (TNI). TNI adalah tentara profesional yaitu tentara yang terlatih, terdidik, diperlengkapi secara baik, tidak berpolitik praktis, tidak berbisnis, dan dijamin kesejahteraannya, serta mengikuti kebijakan politik negara yang menganut prinsip demokrasi, supremasi sipil, hak asasi manusia, ketentuan hukum nasional, dan hukum internasional yang telah diratifikasi (Hadisancoko, E. R., 2019: 17). TNI terdiri dari tiga yaitu TNI Angkatan Udara, TNI Angkatan Laut, dan TNI Angkatan Darat. Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (TNI-AD) merupakan bagian TNI yang bertugas di darat dalam operasi pertahanan. Tugas-tugas TNI AD yaitu operasi pengamanan yang dilaksanakan terhadap kegiatan kenegaraan seperti Pemilihan Umum (Pemilu), Pemilihan

Kepala Daerah (PILKADA) Sidang Umum/Sidang Istimewa Majelis Permusyawaratan Rakyat (MPR), dan pengamanan terhadap terjadinya konflik komunal. Dengan tugas yang begitu berat maka TNI AD harus memiliki fisik yang kuat dan harus dipertahankan kekuatan fisiknya.

Fisik berkaitan dengan jasmani. Kondisi fisik yang baik merupakan faktor yang harus dimiliki oleh setia TNI AD. Kondisi fisik tersebut diindikatori oleh kesegaran jasmani yang menjadi landasan untuk proses latihan-latihan berikutnya terutama untuk memperoleh keterampilan teknik dan taktik. Kesegaran jasmani terdiri dari unsur-unsur kekuatan dan power, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi (Budiwanto, S., 2012: 3). Untuk mendapatkan fisik yang baik tentunya harus melakukan latihan fisik. Komponen pada latihan fisik menurut Wuest (Budiwanto, S., 2012: 33) adalah sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan.

Terkait latihan fisik ini TNI AD pada tahun 2020 - 2021 akhir mengalami masa-masa sulit dikarenakan wabah penyakit berbentuk virus yang bernama virus corona.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020: 1) Corona virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit

infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan

Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019* (COVID-19).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei. seluruh Prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha yang berjumlah dalam 1 Kompi terdiri dari 108 orang, dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga

sampel yang digunakan sebanyak 23 orang. Adapun instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang aktivitas fisik dari *Baecke* dan analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan rumus $IMT = BB \text{ (Kg)} / TB \text{ (m)}^2$. Teknik penghitungan dan analisis data dalam penelitian ini melalui pendekatan kuantitatif berupa persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Indeks Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di lapangan terkait status aktivitas fisik dan juga indeks massa tubuhnya para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha, maka didapat data yang dituliskan pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 1

Deskripsi Data Indeks Aktivitas Fisik

Jenis Pengu- kuran	Ra- ta- Ra- ta	Simpa- ngan Baku	Nilai Mini- mum	Nilai Maksi- mum
Indeks Aktivitas Fisik Saat Olahraga	3,4	1,1	2,3	6,9
Indeks Aktivitas Fisik Saat Waktu Luang	3,5	0,6	2,3	4,8

Berdasarkan hasil yang tertera pada tabel 4.1 di atas, dapat dilihat

**Akhmad Sobarna, Sumbara Hambali,
Henry Asmara, Aditya Yoga Pratama,
Idris Supriadi**

bahwa indeks aktivitas fisik para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha saat olahraga memiliki nilai rata-rata 3,4 dan memiliki nilai simpangan sebesar 1,1. Sedangkan untuk nilai minimumnya adalah 2,3 dan nilai maksimumnya adalah sebesar 6,9. Hal tersebut dapat menandakan bahwa rata-rata status aktivitas fisik para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha saat olahraga berada pada level cukup aktif, karena nilainya berada pada rentang skor antara 2,5 – 3,5.

Kemudian jika dilihat pada saat waktu luang indeks aktivitas fisik para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha memiliki skor rata-rata sebesar 3,5 dengan simpangan baku 0,6. Sedangkan untuk nilai minimumnya mendapat skor 2,3 dan skor maksimumnya sebesar 4,8. Hal ini dapat menandakan bahwa rata-rata status aktivitas fisik para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha saat waktu luang berada pada level aktif, karena nilainya berada pada rentang skor antara 3,5 – 4,5.

1. Hasil Analisis Indeks Massa Tubuh

Setelah menganalisis hasil aktivitas fisik para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha, baik pada saat olahraga dan juga pada saat waktu luangnya,

pada bagian ini juga akan dipaparkan mengenai status indeks massa tubuhnya. Hal ini digunakan untuk melihat relevansi dari aktivitas fisik yang dilakukan dengan keadaan tubuh atau status gizinya. Berikut hasil pengumpulan data terkait dengan berat badan dan tinggi badannya dituangkan pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 2

Hasil Analisis Data

Jenis Pengukuran	Rata-Rata	Simpangan Baku	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Berat Badan	70,4	7,4	57	85
Tinggi Badan	1,70	0,1	1,63	1,78

Berdasarkan pada tabel 4.2 di atas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dari berat badan para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha adalah sebesar 70,4 dan simpangan bakunya 7,4. Sedangkan untuk nilai minimum berat badan para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha adalah 57 dan nilai maksimumnya adalah 85. Kemudian dapat diketahui juga nilai rata-rata dari tinggi badan para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha adalah sebesar 1,70 dan simpangan bakunya

adalah 0,1. Sedangkan untuk nilai minimum tinggi badan para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha adalah 1,63 dan nilai maksimumnya adalah 1,78.

Kemudian setelah melakukan pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan terkait dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha, maka didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 3

Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT)

Analisis IMT	Rata-Rata	Simpangan Baku	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
	24,2	2,3	20,4	29,4

Dari tabel 4.3 di atas, dapat diketahui bahwa hasil rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha adalah sebesar 24,2kg/m², dengan simpangan baku 2,3. Sedangkan untuk nilai minimumnya adalah sebesar 20,4kg/m², dan nilai maksimumnya adalah 29,4kg/m². Berdasarkan tabel kategori penilaian Indeks Massa Tubuh (IMT) maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha

memiliki kualifikasi Indeks Massa Tubuh Normal.

2. Hasil Persentase Aktivitas Fisik Setiap Indikator

Pada bagian ini akan dipaparkan mengenai hasil analisa persentase aktivitas fisik diberbagai indikator pertanyaan, mulai dari pertanyaan D1 – D9 pada instrument aktivitas fisik dari Beacke. Berikut adalah hasil persentasenya:

Tabel 4

Tentang Aktivitas Berolahraga (D1)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Apakah Saudara berolah raga?	Ya	23	100 %
	Tidak	0	0 %
Jumlah		23	100 %

Dari 23 sampel pada penelitian ini menyatakan 100% mereka melakukan olahraga. Adapun olahraga yang sering dilakukan yaitu olahraga dengan intensitas tinggi (Basket, Sepakbola/Futsal, Tinju, Dayung). Berikut di bawah ini tabel terkait olahraga yang paling sering dilakukan.

Tabel 5

Tentang Olahraga Yang Paling Sering Dilakukan (D2a1)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Olahraga apa yang paling sering Saudara lakukan?	Intensitas Rendah (Billiard, Bowling, Golf, dll)	0	0 %
	Intensitas Sedang (Bulutangkis, Bersepeda,	10	43 %

Akhmad Sobarna, Sumbara Hambali, Henry Asmara, Aditya Yoga Pratama, Idris Supriadi

Menari/dansa, berenang, tenis) Intensitas Tinggi (Basket, Sepakbola/Futsal, Tinju, Dayung)

Jumlah	23	100%
---------------	----	------

Tabel 6

Tentang Waktu (Satu Minggu) Olahraga Yang Paling Sering Dilakukan (D2a2)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Berapa jam Saudara melakukan olahraga tersebut dalam satu minggu?	< 1 Jam	5	22%
	1-2 Jam	10	43%
	2-3 Jam	5	22%
	3-4 Jam	0	0%
	> 4 Jam	3	13%
Jumlah		23	100%

Tabel 7

Tentang Waktu Dalam Satu Tahun Olahraga Yang Paling Sering Dilakukan (D2a3)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Berapa bulan Saudara melakukan olahraga tersebut dalam satu tahun?	< 1 Bualn	4	17%
	1-3 Bulan	3	13%
	4-6 Bulan	9	39%
	7-9 Bulan	2	9%
	> 9 Bulan	5	22%
Jumlah		23	100%

Berdasarkan Tabel 6 dan 7 menyatakan bahwa TNI AD sebagian besar melakukan olahraga dalam satu minggu berkisar 1-2 jam dan dalam satu tahun rata-rata 4-6 bulan melakukan olahraga.

Pada olahraga kedua, rata-rata TNI AD melakukan kegiatan olahraga dengan intensitas Tinggi (Basket,

Sepakbola/Futsal, Tinju, Dayung) sebesar 70%. Dapat dilihat dari Tabel 8. Waktu (jam) melakukan kegiatan olahraga selama satu minggu berdasarkan tabel 4,9 yaitu 30% subjek melakukan 1-2 jam.

Tabel 8

Tentang Olahraga Yang Kedua Paling Sering Dilakukan (D2b1)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Olahraga apa yang paling sering Saudara lakukan?	Intensitas Rendah (Billiard, Bowling, Golf, dll)	0	0%
	Intensitas Sedang (Bulutangkis, Bersepeda, Menari/dansa, berenang, tenis)	7	30%
	Intensitas Tinggi (Basket, Sepakbola/Futsal, Tinju, Dayung)	16	70%
	Jumlah	23	100%

Tabel 9

Tentang Waktu Dalam Satu Minggu Olahraga Yang Paling Sering Dilakukan (D2b2)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Berapa jam Saudara melakukan olahraga tersebut dalam satu minggu?	< 1 Jam	8	35%
	1-2 Jam	9	39%
	2-3 Jam	4	17%
	3-4 Jam	0	0
	> 4 Jam	2	9%
Jumlah		23	100%

Berdasarkan tabel 10, subjek rata-rata melakukan olahraga dalam satu tahun yaitu 4-6 Bulan.

Tabel 10

Tentang Waktu Dalam Satu Tahun Olahraga Yang Paling Sering Dilakukan (D2b3)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Berapa bulan Saudara melakukan olahraga tersebut dalam satu tahun?	< 1 Bulan	6	26%
	1-3 Bulan	5	22%
	4-6 Bulan	7	30%
	7-9 Bulan	2	9%
	> 9 Bulan	3	13%
	Jumlah	23	100%

TNI AD pun melakukan kegiatan olahraga di waktu luang, hal ini dapat dilihat dari hasil survey yang menyatakan bahwa 39% lebih banyak aktifitas fisik yang dilakukan TNI AD saat waktu luang.

Tabel 11

Tentang Olahraga Di Waktu Luang (D3)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Dibanding orang lain seusia saya, aktivitas fisik yang saya lakukan saat waktu luang	Jauh Lebih Sedikit	0	0%
	Lebih Sedikit	3	13%
	Sama	8	35%
	Lebih Banyak	9	39%
	Jauh Lebih Banyak	3	13%
	Jumlah	23	100%

Adapun rincian waktu luang yang dilakukan oleh subjek pada penelitian ini

yaitu (1) rata-rata 70% TNI AD sering mengisi waktu luangnya dengan melakukan kegiatan olahraga, penjelasan ini dapat dilihat pada tabel 12. (2) tentusaja dengan waktu luang yang diisi kegiatan olahraga maka 70% TNI AD sering berkeringat, penjelasan ini dapat dilihat dari tabel 13.

Tabel 12

Tentang Olahraga Di Waktu Luang (D4)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Saat waktu luang saya berolahraga	Tidak Pernah	0	0%
	Jarang	1	4%
	Kadang-Kadang	5	22%
	Sering	16	70%
	Sangat Sering	1	4%
Jumlah		23	100%

Tabel 13

Tentang Olahraga Di Waktu Luang (D5)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Saat waktu luang, saya berkeringat	Tidak Pernah	0	0%
	Jarang	1	4%
	Kadang-Kadang	5	22%
	Sering	16	70%
	Sangat Sering	1	4%
Jumlah		23	100%

Dari hasil survey ini dapat disimpulkan bahwa TNI AD mengisi waktu luangnya sangat bermanfaat sekali untuk kesehatan tubuhnya tidak jauh-jauh aktivitasnya dengan kegiatan fisik yaitu olahraga. Untuk aktivitas lainnya TNI AD ini jarang sekali melakukan kegiatan

menonton TV, di lihat dari tabel 4.14 menyatakan bahwa 61% TNI AD jarang menonton TV pada waktu luang.

Tabel 14

Tentang Olahraga Di Waktu Luang (D6)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Pada waktu luang, saya menonton TV	Tidak Pernah	4	17%
	Jarang	14	61%
	Kadang-Kadang	5	22%
	Sering	0	0%
	Sangat Sering	0	0%
Jumlah		23	100%

Pada waktu luang 43% TNI AD sering berjalan kaki penjelasan ini dapat dilihat pada tabel 4.15. selain berjalan kaki aktivitas TNI AD pada saat luang mereka rata-rata 70% bersepeda dapat di lihat pada tabel 4.16. Terkait waktu berapa lama TNI AD melakukan kegiatan bersepeda atau berjalan kaki selama pulang-pergi kampus/tempat kerja/berbelanja ke rumah berdasarkan hasil survey menyatakan bahwa 44% 15-30 menit per hari dapat di lihat pada tabel 17.

Tabel 15.

Tentang Olahraga Di Waktu Luang (D7)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Pada waktu luang, saya Berjalan	Tidak Pernah	1	4%
	Jarang	3	13%
	Kadang-Kadang	6	26%
	Sering	10	43%
	Sangat Sering	3	13%

Jumlah	23	100%
---------------	----	------

Tabel 16
Tentang Olahraga Di Waktu Luang (D8)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
	Tidak Pernah	0	0%
	Jarang	3	13%
	Kadang-Kadang	4	17%
Pada waktu luang, saya bersepeda	Sering	16	70%
	Sangat Sering	0	0%
Jumlah		23	100%

Tabel 17
Tentang Olahraga Di Waktu Luang (D9)

Pertanyaan	Jawaban	F	%
Berapa menit per hari	< 5 menit		4%
Saudara berjalan atau bersepeda selama pulang-pergi	5-15 menit		30%
	15-30 menit		44%
	30-45 menit		13%
kampus/tempat kerja/berbelanja ke rumah?	> 45 menit		9%
Jumlah		23	100%

3. Hasil Persentase Indeks Aktivitas Fisik Secara Keseluruhan

Pada bagian ini akan dipaparkan hasil pengolahan dan analisis data secara kumulatif tentang indeks aktivitas fisik pada saat olahraga dan juga pada saat waktu luang. Berikut hasil perhitungan distribusi frekuensinya:

Tabel 18

Hasil Indeks Aktivitas Fisik Pada Saat Olahraga

No	Kategori	F	%
1	Sangat Aktif	2	9 %
2	Aktif	8	35 %
3	Cukup Aktif	9	39 %
4	Kuran Aktif	4	17 %
5	Sangat Tidak Aktif	0	0 %
Jumlah		23	100 %

Tabel 4.19.

Hasil Indeks Aktivitas Fisik Pada Saat Waktu Luang

No	Kategori	F	%
1	Sangat Aktif	1	4 %
2	Aktif	11	48 %
3	Cukup Aktif	9	39 %
4	Kuran Aktif	2	9 %
5	Sangat Tidak Aktif	0	0 %
Jumlah		23	100 %

4. Hasil Persentase Indeks Massa Tubuh (IMT)

Analisis besaran persentase dari Indeks Massa Tubuh (IMT) para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha dapat dilihat pada tabel dan diagram dibawah ini:

Tabel 20

Klasifikasi Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT)

No	Kategori	IMT	F	%
1	Kurus Tingkat Berat	< 17,0	0	0 %
2	Kurus Tingkat Ringan	17,0 – 18,5	0	0 %

3	Normal	>18,5 – 25,0	16	70 %
4	Gemuk Tingkat Ringan	> 25,0 – 27,0	5	22 %
5	Gemuk Tingkat Berat	> 27,0	2	9 %
Jumlah			23	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa indeks aktivitas fisik para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha pada saat olahraga memiliki kategori cukup aktif, yang menandakan bahwa memang aktivitas olahraga yang dilakukan haruslah sesuai dengan takaran yang sudah diprogramkan, sedangkan indeks aktivitas olahraga pada saat waktu luang sedikit lebih tinggi yaitu berada pada kategori aktif. Hal tersebut menandakan bahwa para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha memang pada waktu luang harus terus berupaya melakukan aktivitas fisik, guna menunjang kebiasaan yang sudah diprogramkan. Para anggota TNI-AD sejak dari penerimaan calon anggota TNI-AD sudah harus memiliki kondisi fisik yang sehat dan stamina yang prima, yang selanjutnya akan dilakukan kegiatan pembinaan fisik secara rutin ketika pendidikan hingga sudah bertugas di kesatuan (Aisyah et al., 2017). Selain itu, dengan takaran aktivitas fisik yang

cukup atau tidak terlalu berat akan mengurangi resiko penyakit otot, seperti penyakit Nyeri Punggung Bawah (NPB) sebesar 35,7% (Suryo et al., 2017).

Sedangkan dilihat dari indeks massa tubuhnya diketahui bahwa para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha yang diukur melalui analisis terhadap pengukuran berat badan dan tinggi badan berada pada kategori normal. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil nilai rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu sebesar 24,2 kg/m² yang menandakan bahwa nilai tersebut masuk dalam kategori normal. Ini menandakan bahwa memang para prajurit TNI-AD dituntut untuk memiliki postur tubuh yang ideal, sehingga akan lebih maksimal dalam menjalankan segala tugas yang diberikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di lapangan dengan cara melakukan pengolahan dan penganalisaan data terkait dengan aktivitas fisik yang diukur melalui instrument dari Beacke dan melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), maka dapat disimpulkan para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha memiliki tingkat aktivitas fisik pada saat olahraga cukup aktif, sedangkan aktivitas fisik pada saat waktu luangnya memiliki

tingkat aktif. Kemudian dilihat dari hasil Indeks Massa Tubuhnya para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha rata-rata memiliki postur tubuh yang normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). *Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 14(1), 15–27. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>
- Agustina, D., Jannah, R., & Roesdal, N. (2016). *Aktivitas Fisik Berperan Penting Dalam Kesegaran Jasmani Murid SD*. Jurnal Bahanan Kesehatan Masyarakat, 13(4), 215–222. <http://journal.poltekkesjambi.ac.id/index.php/JBKM/article/view/117/48>
- Ahmad Dwi Marwiyanto. (2020). *Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Pelatihan Aerobik Dengan Beban Dibandingkan Tanpa Beban Pada Anggota Militer Pusdikjas TNI-AD Di Cimahi*. Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia, 5(1), 5–20. <http://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/1318/1393>
- Aisyah, D. C., Musthofa, S. B., & Indraswari, R. (2017). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Anggota Tni-Ad Di Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha*. Jakarta. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(3), 504–518. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/download/17281/16538>
- Ariyanto, Hapsari, M., & Ulya, L. F. (2018). *Risk Factors For Overweight In Indonesian Army Air Forces In Rspau Dr. S. Hardjolukito*. Elibrary Alma Ata. http://elibrary.almaata.ac.id/1578/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Budiwanto, S. (2012). *Metode Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Candrawati, S. (2011). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Lingkar Pinggang Mahasiswa*. The Soedirman Journal of Nursing, 6(2), 112–118. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2011.6.2.335>
- CDC. (2014). *General Physical Activities Defined by Level of Intensity*. Wwww.Cdc.Gov. https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/pa_intensity_table_2_1.pdf

- Hadisancoko, E. R., (2019). *Pembangunan Postur Pertahanan Militer yang Diarahkan pada Pembangunan Minimum Essential Force (MEF) TNI Menuju Terwujudnya Postur Ideal TNI*. Jakarta: Biro Humas Setjen Kemhan.
- Hambali, S., & Suwandar, E. (2019). *Body Mass Index Artistic Gymnastics Athlete in West Java*. JUARA : Jurnal Olahraga, 4(2), 2–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.517>
- Hardman, A., & Stensel, D. (2003). *Physical activity and health* (1st ed.). Routledge.
- Healey, J. (2013). *Physical activity and fitness*. The Spinney Pres.
- Iskandar, M. A. (2012). *Pengaruh Aktivitas Fisik Submaksimal (Rockport 1-Mile Walk Test) Terhadap Tekanan Darah Pada Pria Dewasa Yang Rutin Berolahraga dan Yang Tidak Rutin Berolahraga*. [Universitas Kristen Maranatha]. <http://repository.maranatha.edu/2699/>
- Kasyifa, I. N., Rahfiludin, M., & Suroto, Z. (2018). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja*. Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal), 2(2), 133–142. <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/MTPHJ/article/view/566/500>
- Kemendes RI. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. Promkes.Kemkes.Go.Id. <http://promkes.kemkes.go.id/?p=8807>
- Kemendes RI. (2020). *Apa yang dimaksud Aktivitas Fisik?* P2ptm.Kemkes.Go.Id. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infograp-hic-p2ptm/obesitas/page/3/apa-yang-dimaksud-aktivitas-fisik>
- Kemendiknas RI. (2020). *Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Update 6 Maret 2020*. Jakarta: KemenKes RI.
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). *Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases*. The Lancet, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Literasi Publik. (2018). *Paparan Singkat Tentara Nasional Indonesia (TNI)*. Literasipublik.Com. <https://www.literasipublik.com/paparan-singkat-tentara-nasional-indonesia-tni>

- Macera, C. A., Hootman, J. M., & Sniezek, J. E. (2003). *Major public health benefits of physical activity*. *Arthritis Care & Research*, 49(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/art.10907>
- R, G., & Boy, E. (2020). *Edukasi Olah Raga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. *Jurnal Implementasi Husada*, 1(2), 152–161. http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JI/article/download/5035/pdf_13
- Rahmi, E. (2016). *Pengaruh Latihan Lari 2 mil Terhadap Peningkatan VO2 maks dan MVV pada prajurit TNI Latihan Terprogram dan Tidak Terprogram* [Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id/12252/5/Tugas-Akhir-Ilmiah-Utuh.pdf>
- Riduwan. (2015). *Cara Mudah Belajar Penelitian Bagi Guru, Dosen dan Peneliti*. Bandung: Alfabeta.
- Sari, D. P. (2012). *Hubungan Pola Makan Siswa Obesitas Kelas XI Dengan Aktivitas Fisik Di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang*. Digit Library Univ. Muhammadiyah. <http://digilib.unimus.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtptunimus-gdl-dhianperma-6613>
- Sartika, J., Rinaldy, A., & Bustamam. (2017). *Evaluasi Daya Tahan Jantung Paru Pada Prajurit TNI Au Kota Sabang Tahun 2016*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(2), 116–124. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjas-kesrek/article/view/3281/2461>
- Sholihin, A. D., & Sugiarto. (2016). *Analisis Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang*. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 34–37. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/10095/6518>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan* (18th ed.). Bandung: Alfabeta.
- Suryo, A. P., Sasmoyohati, & Hadiarso, L. (2017). *Karakteristik Nyeri Punggung Bawah Anggota Aktif TNI AD di RSPAD Gatot Soebroto*. *Jakarta. Cdk-254*, 44(7), 457–462. <http://103.13.36.125/index.php/CDK/article/download/745/508>
- Takwa, F. A. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Eksekutif Mahasiswa Fk Umm Angkatan 2016*. [Universitas Muhammadiyah Malang].

- <http://eprints.umm.ac.id/39964/>
Takwa, F. A. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Eksekutif Mahasiswa Fk Umm Angkatan 2016* [Universitas Muhammadiyah Malang].
<http://eprints.umm.ac.id/39964/>
- TNI. (2020). *Peran, Fungsi dan Tugas TNI*. Tni.Mil.Id.
<https://tni.mil.id/pages-2-peran-fungsi-dan-tugas.html>
- Triono, S. D. (2019). *Peranan Olahraga Beladiri Militer Yongmoodo terhadap Kepercayaan Diri Anggota TNI-AD*. Jurnal Olahraga, 5(1), 32–38.
<http://jurnalolahraga.stkippasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga/article/view/91/49>
- WHO. (2015). *Physical Activity*. WwW.Who.Int.
http://www.who.int/topics/physical_activity/en
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). *Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil*. Kesmas: National Public Health Journal, 8(7), 330–336.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>