

Tingkat motivasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia program reguler untuk melakukan olahraga

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20362089&lokasi=lokal>

Abstrak

Olahraga merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental. Kurang berolahraga merupakan faktor resiko berbagai macam penyakit kronik yang dapat menyebabkan kematian. Seseorang yang jarang berolahraga akan lebih mudah terkena penyakit jantung dan stroke dari pada orang yang rajin berolahraga (Smeltzer, 1996).

Penelitian ini bertujuan untuk mendapat gambaran tingkat motivasi mahasiswa FIK UI program reguler untuk melakukan olahraga. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia., Depok dengan jumlah responden 160 orang yang dibagi berdasarkan stratifikasi angkatannya, Pengambilan responden dilakukan secara .systematic random sampling dengan menggunakan daftar nama mahasiswa FIK UI program reguler. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif sederhana dengan alat pengambilan data berupa kuesioner. Analisis data menggunakan metode statistik univariat yaitu mean, median, modus, dan proporsi untuk menganalisis variabel tingkat motivasi. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tingkat motivasi mahasiswa FIK UI program reguler adalah tinggi (52%) Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh mahasiswa FIK UI program reguler terhadap olahraga menjadi dasar atau pengaruh utama dalam tingginya motivasi lmtuk melakukan olahraga. Berdasarkan hasil penelitian ini maka diperlukan penyediaan fasilitas-fasilitas olahraga yang memadai bagi mahasiswa sebagai sarana apresiasi motivasi olahraga yang tinggi. Sehingga dapat membentuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan yang sehat fisik dan mental.