

**ANALISIS PERBANDINGAN *IPAQ* DAN *GPAQ*
DALAM INVESTIGASI AKTIVITAS FISIK MAHASISWA
PADA PROGRAM MBKM**

Septa Abduloh^{1*}, Firman Septiadi², Wening Nugraheni³

^{1 2 3} Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

^{*} *Coressponding Author:* asepta03@ummi.ac.id

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; April 2025
Revised; Mei 2025
Accepted; Juni 2025

Kata Kunci:
IPAQ;
GPAQ;
Aktivitas Fisik;
Mahasiswa;
Program MBKM.

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan pada saat mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Beach 3 di Universitas Muhammadiyah Sorong. Tujuan dari penelitian ini tidak lain untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik Mahasiswa dalam Program Kampus Merdeka Di Sorong dengan menggunakan kuesioner IPAQ dan GPAQ. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan populasi berjumlah 367 Mahasiswa dari 207 perguruan tinggi di Indonesia dan jumlah sampel yang diambil 191 Mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Analisis data statistik deskriptif dalam penelitian ini menggunakan *Microsoft Excel*. Dari analisis data yang dilakukan dengan kuesioner IPAQ adalah 107 Mahasiswa (56%) kategori Tinggi, 75 Mahasiswa (39%) kategori Sedang, 9 Mahasiswa (5%) kategori Rendah. Sedangkan untuk kuesioner GPAQ yakni 139 Mahasiswa (73%) kategori Tinggi, 38 Mahasiswa (20%) kategori Sedang, 14 Mahasiswa (7%) kategori Rendah. Dari data tersebut bisa disimpulkan bahwa aktivitas fisik Mahasiswa dalam mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Beach 3 di Sorong termasuk dalam kategori Tinggi.

PENDAHULUAN

Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) adalah pertukaran Mahasiswa dari satu wilayah ke wilayah lain (antar pulau) selama satu semester serta memberikan pengalaman kepada Mahasiswa terkait kebinekaan budaya dengan sistem alih kredit maksimal 20 SKS. Program pertukaran mahasiswa merdeka (PMM) memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman secara langsung terkait keragaman etnis, budaya, bahasa dan agama. Mahasiswa juga diharapkan untuk bisa meningkatkan keterampilan, kepercayaan diri, dan kepekaan terhadap lingkungan sosial selama program pertukaran mahasiswa (Widiasih et al., 2019).

Menurut Bahrudin tahun 2020 dalam penelitian (Agustini et al., 2023) Indonesia adalah negara yang kaya akan keanekaragaman baik dari suku, ras, budaya, dan agama dari sekian banyaknya keanekaragaman tersebut jika tidak bisa di satukan maka tidak akan terbentuknya sebuah negara. Bagi setiap mahasiswa yang mendaftarkan diri harus siap ditempatkan di luar pulau yang sudah ditetapkan oleh pihak panitia Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) tentunya mahasiswa juga harus bisa untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri di tempat baru.

Selama program pertukaran ini berlangsung mahasiswa juga diwajibkan untuk mengikuti kegiatan modul nusantara diantaranya kebinekaan, refleksi, inspirasi, dan kontribusi sosial. Modul nusantara ini menjadi mata kuliah penting yang wajib diambil oleh mahasiswa dalam mengikuti program pertukaran mahasiswa dikarenakan modul nusantara bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa terkait kesadaran akan toleransi. Modul Nusantara adalah rangkaian dari kegiatan program pertukaran mahasiswa merdeka seperti kegiatan kebinekaan, refleksi, inspirasi, dan kontribusi sosial untuk mencapai pemahaman secara menyeluruh kepada mahasiswa melalui kegiatan yang berulang di dalam kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan kebudayaan Nusantara dari berbagai golongan seperti ras, suku, agama, dan kepercayaan (Wulan et al., 2023).

Di dalam Modul Nusantara ada yang namanya kegiatan kebinekaan atau kunjungan ke berbagai wilayah seperti kunjungan ke tempat objek wisata lokal, tempat-tempat ibadah, tempat lokasi sejarah, dan yang lain-lain. Kegiatan ini juga ada sesi diskusi langsung dengan pemandu perjalanan dan kegiatan ini juga langsung dikombinasikan dengan kegiatan lainnya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan pemahaman Mahasiswa terkait ras, suku, agama, dan kepercayaan. Tentunya dengan adanya kegiatan ini Mahasiswa PMM harus mempunyai aktivitas fisik yang baik dikarenakan kegiatan ini membutuhkan tenaga.

Aktivitas fisik merupakan kegiatan pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi hal ini sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental supaya kualitas hidup tetap sehat dan bugar. Hal ini sejalan dengan pendapat (Amanati & Jaleha, 2022) Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan dari kerja otot, rangka yang meningkatkan energi serta pengeluaran energi. Secara umum aktivitas fisik dikategorikan menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, mengikuti perkuliahan di kelas, menonton TV, bermain *games*, nongkrong sama teman, tidur, kemudian selanjutnya aktivitas fisik sedang seperti berlari kecil, berenang, bersepeda, jalan cepat, yang terakhir aktivitas fisik berat seperti berlari, bermain sepak bola, aerobik, dan *outbond*. Kurangnya aktivitas fisik secara umum dapat memicu berkembangnya berbagai penyakit hal ini berkaitan dengan sistem kekebalan tubuh sehingga penting untuk melakukan aktivitas fisik termasuk olahraga dengan intensitas ringan, sedang, maupun berat (Hardiyanti et al., 2024).

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) adalah kuesioner *internasional* yang sudah dirancang dan digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang melalui nilai (*Metabolic Equivalent of Task*) MET yang digunakan selama 7 hari terakhir. IPAQ ini menjurus ke 3 jenis aktivitas seperti aktivitas ringan, sedang, dan berat. Kuesioner IPAQ sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya di 14 tempat dan 12 negara dengan nilai validitas 0,30 dan reliabilitas 0,80. Sehingga kuesioner ini secara *internasional* sudah bisa digunakan sebagai instrumen untuk mengukur aktivitas fisik seseorang dengan usia 15 - 49 tahun. Kelebihan kuesioner IPAQ ini adalah tidak hanya digambarkan ke

dalam aktivitas fisik olahraga saja tetapi bisa digunakan ke dalam aktivitas di waktu santai, aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan, dan aktivitas yang berhubungan dengan pergerakan/transpor yang dilakukan selama 7 hari terakhir. Kelemahannya dari kuesioner IPAQ ini adalah responden hanya ingat dengan aktivitas yang dilakukannya saja tidak dengan waktu berapa lama yang dihabiskan selama seminggu terakhir bahkan lupa dengan aktivitas apa saja yang dilakukan selama seminggu terakhir sehingga bisa menimbulkan jumlah aktivitas yang tidak sesuai dengan yang sebenarnya (Buanasita, 2022).

Instrumen penelitian *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) adalah instrumen untuk mengetahui informasi tentang tingkat aktivitas fisik seseorang dalam kehidupan sehari-hari. GPAQ memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai kappa berkisar antara 0,67 sampai 0,73 (Subagtyo et al., 2024). *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) adalah kuesioner yang terstruktur dan dirancang untuk menjawab sendiri atau bisa melalui wawancara. Hasil pengukuran dikumpulkan ke dalam tiga kategori terpisah seperti aktivitas fisik pekerjaan (aktivitas berat), aktivitas di luar pekerjaan (aktivitas sedang), dan aktivitas perjalanan (aktivitas ringan) (Hanifa, 2022). *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) memiliki 16 pertanyaan untuk mengumpulkan data dari responden dalam aktivitas fisik ringan, sedang, tinggi yang di kelompokkan pada tiga ranah yaitu aktivitas di tempat kerja (aktivitas belajar, tugas, dan keluarga), aktivitas perjalanan (aktivitas pergi bekerja, berbelanja, dan beribadah), dan aktivitas rekreasi atau aktivitas pada saat waktu luang (aktivitas kebugaran, hobi, olahraga, dan lain-lain). Kemudian data di konversikan ke dalam satuan MET menit per minggu. Durasi aktivitas fisik tinggi dikalikan dengan koefisien MET=8, aktivitas sedang dikalikan MET=4 (Tubagus Muhammad Sya'bani & Rita Khairani, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 191 Mahasiswa yang mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa (PMM) Beach 3 di Sorong. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 01 bulan Maret tahun 2025 secara *online*, setiap Mahasiswa diberikan kuesioner tentang aktivitas fisik untuk diisi. Analisis data dilakukan dengan perangkat lunak menggunakan Microsoft Excel untuk menghitung kategori nilai MET. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan ke setiap Mahasiswa Pertukaran Mahasiswa (PMM) Beach 3. Untuk analisis data menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel untuk menghitung kategori nilai MET, jika nilai MET > 3000 termasuk kategori tinggi, nilai MET >600 MET < 3000 termasuk kategori sedang, jika nilai MET <600 termasuk kategori rendah.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari investigasi aktivitas fisik mahasiswa yang dilakukan oleh 191 responden terhadap pengisian kuesioner IPAQ. Adapun hasil penelitian dijabarkan sebagai berikut:

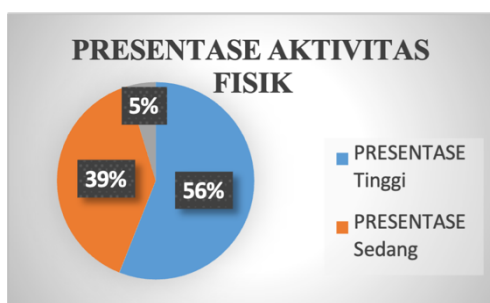
Tabel 1. Frekuensi Aktivitas Fisik *IPAQ*

No.	MET	Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan IPAQ	Total Frekuensi Responden	Persentase (100%)
1.	> 3000	Tinggi	107	56%
2.	600 > MET < 3000	Sedang	75	39%
3.	< 600	Rendah	9	5%
Total		191	100%	Total

Sumber: Peneliti

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori aktivitas fisik tinggi, sehingga hasil rata-rata menunjukkan nilai di atas 3.000 MET. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat aktivitas fisik responden berada dalam kategori yang cukup baik

menurut standar IPAQ. Berdasarkan Tabel 1, hasil pengolahan data kuesioner IPAQ Responden dengan kategori MET tinggi 56%, untuk kategori MET sedang 39%, sedangkan untuk nilai MET rendah 5% yang ditampilkan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Presentase Aktivitas Fisik *IPAQ*
Sumber: Peneliti

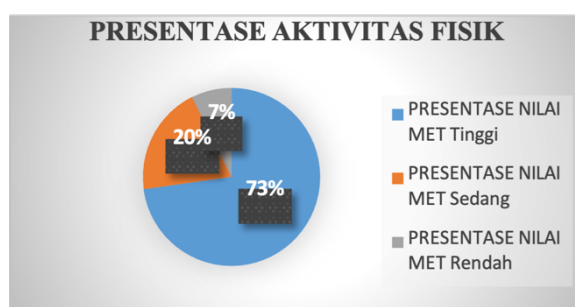
Hasil investigasi aktivitas fisik mahasiswa yang dilakukan oleh 191 responden dengan menggunakan kuesioner GPAQ. Adapun hasil penelitian dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi Aktivitas Fisik *GPAQ*

No.	MET	Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan GPAQ	Total Frekuensi Responden	Persentase (100%)
1.	> 3000	Tinggi	139	73%
2.	600 > MET < 3000	Sedang	38	20%
3.	< 600	Rendah	14	7%
	Total		191	100%

Sumber: Peneliti

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori aktivitas fisik tinggi, sehingga hasil rata-rata menunjukkan nilai di atas 3.000 MET. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat aktivitas fisik responden berada dalam kategori yang cukup baik menurut standar GPAQ. Berdasarkan Tabel 1, hasil pengolahan data kuesioner IPAQ Responden dengan kategori MET tinggi 73%, untuk kategori MET sedang 20%, sedangkan untuk nilai MET rendah 7% yang ditampilkan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Presentase Aktivitas Fisik *GPAQ*
Sumber: Peneliti

Pembahasan

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang mengeluarkan energi hal ini sangat penting bagi menjaga kesehatan fisik dan mental untuk menjaga kualitas hidup agar tetap sehat. Orang yang tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi karena otot jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa

(Muhammad, 2021). Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan tenaga. *World Health Organization (WHO)* menjelaskan aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menggunakan energi untuk berbagai aktivitas fisik baik rendah, sedang, maupun berat. Kurangnya aktivitas fisik sangat berpengaruh bagi tubuh dan kesehatan karena saat tubuh tidak melakukan aktivitas fisik imunitas tubuh menurun dan mudah terserang penyakit/virus (Hardiyanti et al., 2024). Menurut *World Health Organization (WHO)* kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas yang hanya duduk-duduk saja serta kebiasaan hidup yang tidak teratur dapat menyebabkan risiko penyakit tidak menular (PTM).

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dihasilkan dari kontraksi otot tubuh seseorang semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka akan semakin tinggi energi yang dibutuhkan. Aktivitas fisik juga memiliki banyak jenis yang dilakukan oleh setiap orang dan aktivitas fisik juga mempunyai banyak manfaat seperti menimbulkan rasa senang, meningkatkan kebugaran terhadap orang yang melakukannya. Selain itu aktivitas fisik yang teratur dapat membuat orang yang melakukannya lebih produktif hal ini dikarenakan kemampuan fisik yang meningkat dalam melakukan sesuatu (Rahman et al., 2023). Salah satu perilaku berbahaya yang umum adalah kondisi fisik yang buruk dan gaya hidup yang monoton. Hal ini dapat meningkatkan kemungkinan anak-anak dan remaja terkena penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit lainnya (Adhianto & Arief, 2023). Karena kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang mempengaruhi sistem kerja jantung dan pembuluh darah. Hal seperti ini bisa di atasi dengan meningkatkan jumlah aktivitas fisik sehari-hari sehingga berdampak pada kebugaran jasmani. Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka bisa disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang menggunakan tenaga untuk berbagai macam kegiatan seperti berjalan, berlari, dan berolahraga. Agar tidak timbulnya penyakit tidak menular (PTM).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik Mahasiswa dalam Program Kampus Merdeka Di Sorong dengan menggunakan kuesioner IPAQ dan GPAQ. Penelitian ini menunjukkan tingkat aktivitas fisik Mahasiswa dengan kuesioner IPAQ dan GPAQ. Kuesioner IPAQ menunjukkan kategori Rendah sebanyak 9 orang (5%), Sedang 75 orang (50%), Tinggi 107 orang (56%). Berdasarkan nilai rata-rata kategori MET sebesar 3.246.36 lebih besar dari 3000 MET. Oleh karena itu aktivitas fisik Mahasiswa berada pada kategori Tinggi. Sedangkan kuesioner GPAQ menunjukkan kategori Rendah sebanyak 14 orang (7%), Sedang 38 orang (20%), dan Tinggi 139 orang (139%). Berdasarkan nilai rata-rata kategori MET sebesar 4.940.92 lebih besar dari 3000 MET. Oleh karena itu aktivitas fisik Mahasiswa berada dalam kategori Tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Diah Ayu Puspendari tahun 2018. Dimana Penelitian ini menguji validitas dan reliabilitas kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* versi Bahasa Indonesia pada populasi mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa IPAQ versi Bahasa Indonesia memiliki validitas dan reliabilitas yang dapat diterima untuk mengukur tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa. Hal ini sangat relevan dengan penelitian Anda karena Anda akan menggunakan IPAQ untuk mengukur aktivitas fisik mahasiswa. Hasil studi ini memberikan landasan metodologis yang kuat untuk penggunaan IPAQ di *setting* Indonesia, memastikan bahwa alat ukur yang Anda gunakan akurat dan konsisten. Begitu juga dengan penelitian dari Nur Hikmah tahun 2019. Dimana Penelitian ini menginvestigasi tingkat aktivitas fisik mahasiswa kesehatan masyarakat menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, dengan beberapa perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan tahun angkatan. Faktor-faktor seperti kesibukan akademik dan penggunaan transportasi umum turut memengaruhi tingkat aktivitas fisik mereka. Penelitian ini relevan karena memberikan gambaran tentang penggunaan GPAQ dalam mengukur aktivitas fisik mahasiswa dan hasil-hasil yang bisa didapatkan. Ini juga membantu Anda dalam menginterpretasikan temuan dari GPAQ pada

populasi mahasiswa, serta memberikan konteks komparatif untuk data yang akan Anda kumpulkan di Sorong.

SIMPULAN

Dari hasil pengambilan data kuesioner IPAQ menunjukkan bahwa Mahasiswa Program PMM di Sorong memiliki tingkat aktivitas fisik yang relatif tinggi. Hal ini dibuktikan melalui data kuesioner IPAQ yang terdiri dari 3 kategori yaitu, Rendah sebesar 9 orang (5%), Sedang 75 orang (39%), dan Tinggi 107 (56%). Berdasarkan nilai rata-rata kategori MET sebesar 3.246.36 lebih besar dari 3000 MET. Oleh karena itu aktivitas fisik berada pada kategori tinggi. Dari hasil pengambilan data kuesioner GPAQ menunjukkan bahwa Mahasiswa Program PMM di Sorong memiliki tingkat aktivitas fisik yang relatif tinggi. Hal ini dibuktikan melalui data kuesioner IPAQ yang terdiri dari 3 kategori yaitu, Rendah sebesar 14 orang (7%), Sedang 38 orang (20%), dan Tinggi 139 (73%). Berdasarkan nilai rata-rata kategori MET sebesar 4.940.92 lebih besar dari 3000 MET. Oleh karena itu aktivitas fisik berada pada kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/ijsc.v5i2.20978>
- Agustini, M., Jamaludin, U., & Bahrudin, F. A. (2023). Peran Modul Nusantara Terhadap Proses Adaptasi Mahasiswa Selama Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Jurnal Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha Jurusan Sejarah, Sosiologi Dan Perpustakaan*, 5(2), 165–175. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPSU/article/view/67783>
- Amanati, S., & Jaleha, B. (2022). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap Cardiorespiratory Fitness. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 30–33. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i1.197>
- Buanasita, A. (2022). Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan kebugaran. 105–106.
- Dally Rahman, Padli, Eval Edmizal, Jeki Haryanto, D. Y. T. (2023). Aktifitas fisik mahasiswa pada masa new normal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 2(2), 40–45. <https://doi.org/10.33860/jpml.v2i2.3348>
- Hanifa, E. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Pekerja Bangunan Di Kota Medan. *Jurnal Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara*, 9, 356–363.
- Hardiyanti, D., Heryyanoor, & Pertiwi, M. R. (2024). “Memo Asik” : Media Promosi Aktivitas Fisik. *Communnity Development Journal*, 5(1), 496–500.
- Muhammad, P. A. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home (Wfh) Dimasa Pandemi Covid. 8(3), 297–308. <https://repository.upnvj.ac.id/12213/>
- Subagtyo, S. Y., Junaidi, S., & Lusianti, S. (2024). Tingkat Aktivitas Fisik Pegawai BRI Pusat Bagian Payment Operation Division Tahun 2023 Physical Activity Level of BRI Central Employees in the Payment Operation Division in 2023. *Pendahuluan mengarahkan pembaca ke topik utama. Pendahuluan*. 2(01), 10–18.
-

- Tubagus Muhammad Sya'bani, & Rita Khairani. (2024). Peningkatan Kadar Karbon Monoksida Ekspirasi Pada Pengemudi Ojek Perokok Di Jakarta Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 11(1), 9–15. <https://doi.org/10.32539/jkk.v11i1.234>
- Widiasih, J. S., & Puti, A. (2019). Kompetensi Interkultural dan Homesickness di Kalangan Mahasiswa Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Intercultural. *Jurnal Diversita*, 5(2), 105–114. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.11783>
- Wulan, E. P. S., Saragi, N., Galingging, I., & Ambarita, M. K. (2023). Dampak Mata Kuliah Modul Nusantara Terhadap Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 5959–5963.