

KEBIASAAN BELAJAR DAN AKTIVITAS FISIK BERPENGARUH SIGNIFIKAN PADA PERFORMA AKADEMIK MAHASISWA PRE-KLINIK SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM MALANG

Syifa Aurora Azzahra, Anggi Gilang Yudiansyah, Rizki Anisa*
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang

ABSTRAK

Pendahuluan: Kebiasaan belajar dan aktivitas fisik mahasiswa dapat berpengaruh pada performa akademik terutama saat pembelajaran daring selama Pandemi Covid-19. Namun peran kedua hal tersebut pada mahasiswa FK UNISMA belum diketahui, sehingga perlu diteliti.

Metode: Penelitian dilakukan secara observasional analitik *cross sectional* dengan responden mahasiswa FK UNISMA sejumlah 269 orang. Kebiasaan belajar diukur dengan kuesioner Palsane and Sharma *Study Habits Inventory* (PSSHI) yang dibagi dalam kategori baik, sedang, dan buruk. Aktivitas fisik diukur dengan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang dibagi dalam kategori ringan, sedang, dan berat. Performa akademik mahasiswa berupa nilai blok didapatkan secara sekunder dari mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3. Data dianalisa dengan regresi logistik multivariat dan $p < 0.05$ dianggap signifikan.

Hasil: Tingkat kebiasaan belajar sedang pada tingkat 1 sejumlah 67 mahasiswa (73%), tingkat 2 sejumlah 65 mahasiswa (76%), dan tingkat 3 sejumlah 61 mahasiswa (67%). Hasil uji regresi logistik didapatkan adanya pengaruh signifikan pada mahasiswa tingkat 2 dan 3, namun tidak pada mahasiswa tingkat 1. Tingkat aktivitas fisik ringan pada tingkat 1 sejumlah 37 mahasiswa (40%), tingkat 2 sejumlah 29 mahasiswa (34%), dan tingkat 3 sejumlah 38 mahasiswa (43%). Hasil uji regresi logistik didapatkan adanya pengaruh signifikan pada mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan perhatian atau fokus yang lebih baik dalam proses belajar.

Kesimpulan: Kebiasaan belajar dan aktivitas fisik berpengaruh signifikan pada performa akademik mahasiswa pre-klinik FK UNISMA.

Kata kunci: Performa akademik, kebiasaan belajar mahasiswa, aktivitas fisik mahasiswa, pembelajaran daring

*Korespondensi:

dr. Rizki Anisa, M.Med.Ed

Jl. MT Haryono 193 Malang, Jawa Timur, Indonesia 65144

email: rizky.anisa@unisma.ac.id

ABSTRACT

Introduction: Study habits and physical activity of students can influence on academic performance, especially when learning online during Pandemic of Covid-19. However, the role of the two things in students at FK UNISMA are not yet known, so needs to be researched.

Methods: The research was conducted by cross-sectional analytic observational with 269 people as respondents from FK UNISMA. Study habits were measured using the Palsane and Sharma Study Habits Inventory (PSSHI) questionnaire which was divided into good, moderate, and bad categories. Physical activity was measured by the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) which was divided into low, moderate, and high categories. Academic performance of student in the form of block's scores was obtained secondarily from students of grades 1, 2, and 3. The data were statistically analyzed with multivariate logistic regression and $p < 0.05$ was considered significant.

Results: The level of study habits is moderate at grade 1 amounted 67 students (73%), grade 2 amounted 65 students (76%), and grade 3 amounted 61 students (42%). The results of the logistic regression test showed that there was a significant effect on grades 2 and 3 students, but not on grade 1 students. The level of low physical activity at grade 1 amounted 37 students (40%), grade 2 amounted 29 students (34%), and grade 3 amounted 38 students (43%). The results of the logistic regression test showed that there was a significant effect on grades 1, 2, and 3 students. This happens because physical activity can lead to increased attention or better focus in the learning process.

Conclusion: Study habits and physical activity has a significant effect on academic performance of pre-clinical students of FK UNISMA.

Keywords: Academic performance, student study habits, student physical activity, online learning

*Corresponding author:

dr. Rizki Anisa, M.Med.Ed

Jl. MT Haryono 193 Malang, Jawa Timur Indonesia 65144

email: rizky.anisa@unisma.ac.id

PENDAHULUAN

Performa akademik merupakan indikator penting dalam pendidikan untuk menilai dan mengukur kompetensi mahasiswa dalam proses pembelajaran¹. Performa akademik mahasiswa berpengaruh pada lama durasi pendidikan, akreditasi institusi, dan biaya pendidikan². Perubahan pola pembelajaran dari luar jaringan (luring) menjadi dalam jaringan (daring) dapat berpengaruh terhadap performa akademik³. Oleh sebab itu, faktor-faktor yang mempengaruhi performa akademik selama pembelajaran daring perlu diteliti.

Kebiasaan belajar merupakan praktik belajar yang meliputi frekuensi belajar, latihan materi yang dipelajari, *review* materi, belajar di lingkungan yang tenang, dan ujian secara mandiri⁴. Selama pembelajaran daring mahasiswa harus beradaptasi dalam mengatur waktu belajar dan strategi belajar³. Penelitian oleh Paramika *et al.*, (2019) menyebutkan bahwa semakin baik kebiasaan belajar mahasiswa, maka semakin tinggi performa akademik mahasiswa, sehingga kebiasaan belajar berpengaruh pada performa akademik⁵.

Selain kebiasaan belajar, aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap performa akademik⁶. Welong *et al.*, (2020) menyatakan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik mahasiswa, maka performa akademik akan meningkat⁷. Selama pembelajaran daring terjadi penurunan aktivitas di luar ruangan dan pada saat karantina mandiri sehingga memengaruhi gaya hidup terutama *sedentary lifestyle*⁸. Oleh sebab itu efek dari aktivitas fisik selama pembelajaran daring perlu diteliti.

Kebiasaan belajar selama pembelajaran daring mengalami perubahan karena jadwal pembelajaran yang lebih padat dan pemberian tugas oleh dosen yang lebih banyak. Selain itu, perubahan berkurangnya aktivitas fisik untuk mengurangi kontak dengan orang lain di masa pandemi dapat menimbulkan *stress* akibat berkurangnya sarana *refreshing*. Melihat bahwa kebiasaan belajar dan aktivitas fisik sangat berperan terhadap performa akademik, maka dilakukan penelitian tentang kebiasaan belajar dan aktivitas fisik selama pembelajaran daring di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

METODE PENELITIAN

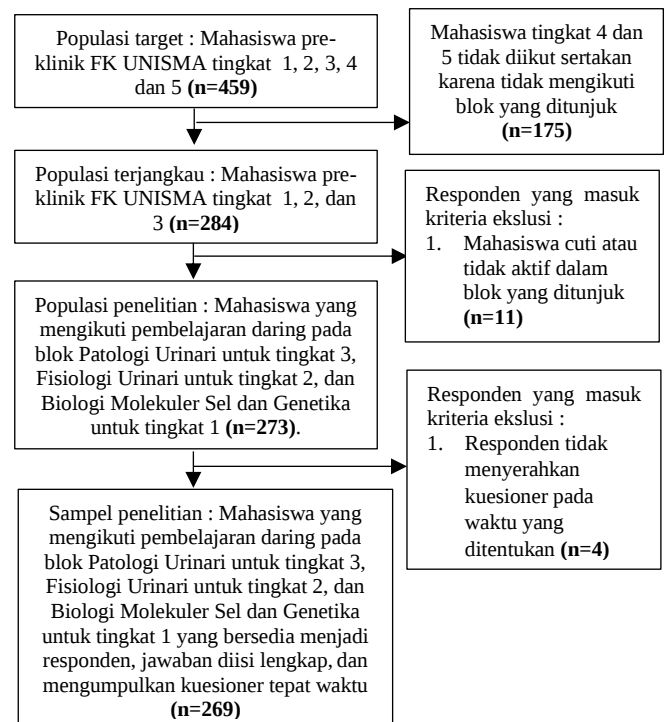
Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Oktober-Desember 2021. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang dengan nomor 024/LE.003/X/01/2021.

Responden Penelitian

Responden penelitian adalah mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam

Malang tingkat 1, 2, dan 3 yang diambil secara *purposive sampling*. Jumlah responden minimal penelitian dihitung dengan rumus Krejcie *and* Morgan yaitu 228 mahasiswa. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah (1) bersedia menjadi responden penelitian; (2) telah mengikuti pembelajaran secara daring selama satu blok; (3) jawaban pertanyaan diisi lengkap oleh responden selama penelitian. Kriteria eksklusi terdiri atas (1) mahasiswa tidak mengisi kuesioner secara lengkap; (2) mahasiswa yang tidak menyerahkan kuesioner pada waktu yang ditentukan; (3) mahasiswa cuti atau tidak aktif mengikuti kegiatan akademik. Proses untuk memperoleh responden dan pelaksanaan penelitian disajikan pada **Gambar 1** dibawah ini.



Gambar 1 Diagram Alur Penentuan Responden

Keterangan : Alur pemilihan responden penelitian dan didapatkan 269 mahasiswa yang masuk kriteria inklusi dan dianalisa pada hasil penelitian.

Penilaian Tingkat Kebiasaan Belajar Mahasiswa

Kebiasaan belajar mahasiswa diukur menggunakan kuesioner Palsane *and* Sharma *Study Habits Inventory* (PSSHI) pada **Tabel 1** yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu (1) baik = (61-90); (2) sedang = (31-60); dan (3) buruk = (0-30). Pengambilan data dilakukan selama 60 menit, diawali dengan penjelasan *informed consent* dan petunjuk pengisian kuesioner selama 15 menit. Kuesioner disebarkan pada 43 mahasiswa dan melakukan wawancara pada 15 mahasiswa saat blok berlangsung serta telah diuji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* dengan hasil koefisien Cronbach Alpha=0,895 dan $r=0,435$ yang membuktikan bahwa kuesioner valid dan reliabel.

Tabel 1 Kuesioner Palsane and Sharma Study Habits Inventory (PSSHI)

No.	Aspek Pertanyaan	Skor
1.	Perencanaan Waktu	0 - 10
2.	Kondisi Belajar	0 - 12
3.	Kemampuan Membaca	0 - 16
4.	Kemampuan Mencatat	0 - 6
5.	Motivasi Belajar	0 - 12
6.	Proses Mengingat Materi	0 - 8
7.	Pelaksanaan Ujian	0 - 20
8.	Kesehatan	0 - 6
Total		0 - 90

Keterangan : Kuesioner PSSHI terdapat tiga pilihan jawaban untuk setiap pertanyaan kuesioner, yaitu selalu/sering bernilai 2, kadang-kadang bernilai 1, dan jarang/tidak pernah bernilai 0. Interpretasi nilai diambil dari penjumlahan nilai keseluruhan.

Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa

Aktivitas fisik mahasiswa diukur menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada **Tabel 2** yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu (1) ringan = (<600 MET menit/minggu); (2) sedang = (600-3000 MET menit/minggu); dan (3) berat = (>3000 MET menit/minggu). Pengambilan data dilakukan selama 30 menit, diawali dengan penjelasan *informed consent* dan petunjuk pengisian kuesioner selama 15 menit. Kuesioner disebarluaskan melalui *Google Form* pada 43 mahasiswa dan melakukan wawancara pada 15 mahasiswa serta telah diuji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* didapatkan koefisien Cronbach Alpha=0,799 dan $r=0,532$ yang membuktikan bahwa kuesioner valid dan reliabel.

Penilaian Performa Akademik

Data performa akademik mahasiswa adalah data nilai blok Patologi Urinari (tingkat 3), blok Fisiologi Urinari (tingkat 2), dan blok Biologi Molekuler Sel dan Genetika (tingkat 1). Pemilihan nilai satu blok per tingkat kelas diambil berdasarkan syarat untuk mengisi kuesioner yaitu minimal satu bulan telah menjalani pembelajaran daring pada semester tersebut. Nilai performa akademik diperoleh dari bagian akademik Fakultas Kedokteran

Universitas Islam Malang dalam bentuk nilai huruf dan nilai angka setiap mahasiswa.

Teknik Analisa Data

Data hasil tingkat kebiasaan belajar dan aktivitas fisik ditabulasi dengan persen. Pengaruh dari kebiasaan belajar dan aktivitas fisik dianalisa dengan regresi logistik serta menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 24.

HASIL DAN ANALISA DATA

Karakteristik Responden

Total sampel penelitian 269 mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 terdistribusi seperti **Tabel 3**. Pada karakteristik usia, mahasiswa tingkat 1 paling banyak berusia 17-20 tahun, sedangkan mahasiswa tingkat 2 paling banyak berusia 19-20 tahun, sedangkan mahasiswa tingkat 3 paling banyak berusia 19-22 tahun. Pada karakteristik jenis kelamin, mahasiswa perempuan dan laki-laki tingkat 1 memiliki jumlah yang hampir sama, sedangkan pada mahasiswa tingkat 2 dan 3 terdapat jumlah yang relatif jauh. Pada karakteristik durasi belajar, mahasiswa tingkat 1 paling banyak dengan durasi 7-9 jam, sedangkan mahasiswa tingkat 2 dan 3 durasi belajar terdistribusi secara merata, dan mahasiswa yang memiliki durasi belajar ≥ 13 jam dengan jumlah dibawah 10%.

Tabel 2 Kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

No.	Aspek Pertanyaan	Kode
1.	Aktivitas fisik saat belajar atau bekerja	P1, P2, P3, P4, P5, P6
2.	Perjalanan dari tempat ke tempat	P7, P8, P9
3.	Aktivitas fisik yang bersifat rekreasi	P10, P11, P12, P13, P14, P15
4.	Aktivitas menetap (<i>sedentary behaviour</i>)	P16
Rumus = [(P2 x P3 x 8) + (P5 x P6 x 4) + (P8 x P9 x 4) + (P11 x P12 x 8) + (P14 x P15 x 4)]		

Keterangan : Kuesioner GPAQ terdiri atas 16 pertanyaan (P1-P16) yang menanyakan tentang waktu yang dihabiskan untuk melakukan berbagai jenis aktivitas fisik dalam satu minggu, berupa belajar atau bekerja, kegiatan di dalam dan di sekitar rumah dan kebun, berpindah dari satu tempat ke tempat lain dan rekreasi (bersifat bebas atau waktu senggang) atau aktivitas olahraga. Penilaian berdasarkan MET (*Metabolic Equivalent*) menit per minggu dengan rumus. MET digunakan untuk mengetahui jumlah energi pada saat melakukan aktivitas fisik⁹.

Tabel 3. Karakteristik Responden (N=269)

Karakteristik	Tingkat 1 n=92	Tingkat 2 n=86	Tingkat 3 n=91	p
Usia (tahun)				
≤ 16	1 (1%)	0 (0%)	0 (0%)	0,000*
17-18	44 (48%)	6 (7%)	0 (0%)	
19-20	46 (51%)	74 (85%)	48 (53%)	
21-22	0 (0%)	7 (8%)	42 (46%)	
≥ 23	0 (0%)	0 (0%)	1 (1%)	
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	44 (48%)	31 (36%)	24 (26%)	0,006*
Perempuan	47 (52%)	56 (64%)	67 (74%)	
Durasi Belajar selama Pembelajaran Daring (jam)				
≤ 6	26 (28%)	24 (28%)	27 (30%)	0,054
7 - 9	44 (48%)	26 (30%)	37 (41%)	
10 - 12	16 (17%)	28 (33%)	19 (21%)	
≥ 13	6 (7%)	8 (9%)	8 (9%)	
Kegiatan di luar Akademik selama Pembelajaran Daring (jam)				
≤ 6	71 (77%)	62 (72%)	65 (71%)	0,079
7 - 9	14 (15%)	13 (15%)	15 (16%)	
10 - 12	6 (7%)	9 (10%)	8 (9%)	
≥ 13	1 (1%)	2 (2%)	3 (3%)	

Keterangan: Data disajikan dalam n (%). Uji statistik dilakukan dengan chi square pada karakteristik responden per tingkat kelas dan hasil signifikan apabila $p < 0,05$.

Hasil Evaluasi Kebiasaan Belajar Mahasiswa di FK UNISMA selama Pembelajaran Daring

Tingkat kebiasaan belajar mahasiswa pada pembelajaran daring dikelompokkan menjadi kebiasaan belajar berdasarkan kegiatan akademik selama pembelajaran daring berlangsung. Interpretasi tingkat kebiasaan belajar mahasiswa dibagi menjadi tiga kategori yaitu (1) buruk = (0-30); (2) sedang = (31-60); dan (3) baik = (61-90).

Berdasarkan data tingkat kelas yang disajikan pada **Tabel 4** dari keseluruhan responden diperoleh tingkat kebiasaan belajar baik tertinggi pada tingkat 3 sebanyak 30 mahasiswa (33%). Tingkat kebiasaan belajar sedang tertinggi pada tingkat 1 sebanyak 65 mahasiswa (76%). Tingkat kebiasaan belajar buruk tertinggi pada tingkat 2 sebanyak 1 mahasiswa (1%).

Pada karakteristik data jenis kelamin yang disajikan dari keseluruhan responden didapatkan tingkat kebiasaan belajar baik tertinggi dialami oleh perempuan sebanyak 48 mahasiswa (18%). Tingkat kebiasaan belajar sedang tertinggi dialami oleh perempuan sebanyak 121 mahasiswa (45%). Tingkat

kebiasaan belajar buruk tertinggi dialami oleh perempuan sebanyak 1 mahasiswa (0,4%).

Pada karakteristik data durasi belajar selama pembelajaran daring yang disajikan dari keseluruhan responden didapatkan tingkat kebiasaan belajar buruk dialami oleh responden dengan durasi belajar ≤ 6 jam sehari sebanyak 1 mahasiswa (0%). Tingkat kebiasaan belajar sedang tertinggi dialami oleh responden dengan durasi belajar 7 – 9 jam sehari sebanyak 83 mahasiswa (31%). Tingkat kebiasaan belajar baik tertinggi dialami oleh responden dengan durasi belajar 7 – 9 jam sehari sebanyak 24 mahasiswa (9%).

Pada karakteristik data presensi kehadiran kuliah yang disajikan dari keseluruhan responden didapatkan tingkat kebiasaan belajar buruk dialami oleh responden dengan presensi kehadiran kuliah ≥ 76% sebanyak 1 mahasiswa (0%). Tingkat kebiasaan belajar sedang tertinggi dialami oleh responden dengan presensi kehadiran kuliah ≥ 76% sebanyak 188 mahasiswa (70%). Tingkat kebiasaan belajar baik tertinggi dialami oleh responden dengan presensi kehadiran kuliah ≥ 76% sebanyak 76 mahasiswa (28%).

Tabel 4 Kebiasaan Belajar Berdasarkan Karakteristik Responden

Tingkat	Kebiasaan Belajar Buruk		Kebiasaan Belajar Sedang		Kebiasaan Belajar Baik		p
	N	%	N	%	N	%	
Tingkat 1	0	0%	67	73%	25	27%	0,032*
Tingkat 2	1	1%	65	76%	20	23%	
Tingkat 3	0	0%	61	67%	30	33%	
Jenis Kelamin	Kebiasaan Belajar Buruk		Kebiasaan Belajar Sedang		Kebiasaan Belajar Baik		p
	N	%	N	%	N	%	
Perempuan	1	0,4%	121	45%	48	18%	0,046*
Laki-Laki	0	0%	72	27%	27	10%	
Durasi Belajar (Jam)	Kebiasaan Belajar Buruk		Kebiasaan Belajar Sedang		Kebiasaan Belajar Baik		p
	N	%	N	%	N	%	
≤ 6	1	0%	51	19%	0	0%	0,027*
7 - 9	0	0%	83	31%	24	9%	
10 - 12	0	0%	43	16%	20	7%	
≥ 13	0	0%	16	6%	6	2%	
Presensi Kehadiran Kuliah	Kebiasaan Belajar Buruk		Kebiasaan Belajar Sedang		Kebiasaan Belajar Baik		p
	N	%	N	%	N	%	
≤75%	0	0%	4	2%	0	0%	0,443
≥76%	1	0%	188	70%	76	28%	

Keterangan: Tabel 4 menunjukkan kebiasaan belajar mahasiswa menurut responden berdasarkan tingkat kelas, jenis kelamin, durasi belajar, dan durasi kegiatan di luar akademik selama pembelajaran daring tingkat 1, 2, dan 3. Uji statistik dilakukan dengan chi square pada variabel kebiasaan belajar per kategori dan hasil signifikan apabila $p < 0,05$.

Hasil Evaluasi Aktivitas Fisik Mahasiswa di FK UNISMA selama Pembelajaran Daring

Tingkat aktivitas fisik mahasiswa pada pembelajaran daring berdasarkan kegiatan akademik dan diluar akademik selama pembelajaran daring berlangsung. Interpretasi tingkat aktivitas fisik mahasiswa dibagi menjadi tiga kategori yaitu (1) ringan = (<600 MET hari/minggu), sedang = ($600-3000$ MET hari/minggu), dan berat = (>3000 MET hari/minggu).

Berdasarkan data tingkat kelas yang disajikan pada **Tabel 5** dari keseluruhan responden diperoleh tingkat aktivitas fisik ringan tertinggi pada tingkat 3 sebanyak 38 mahasiswa (42%). Tingkat aktivitas fisik sedang tertinggi pada tingkat 3 sebanyak 26 mahasiswa (27%). Tingkat aktivitas fisik berat tertinggi pada tingkat 2 sebanyak 43 mahasiswa (50%).

Pada karakteristik data jenis kelamin yang disajikan dari keseluruhan responden didapatkan tingkat aktivitas fisik ringan tertinggi dialami oleh perempuan sebanyak 82 mahasiswa (30%). Tingkat aktivitas fisik sedang tertinggi dialami oleh perempuan sebanyak 37 mahasiswa (14%). Tingkat

aktivitas fisik berat tertinggi dialami oleh perempuan sebanyak 51 mahasiswa (19%).

Pada karakteristik data durasi belajar selama pembelajaran daring yang disajikan dari keseluruhan responden didapatkan tingkat aktivitas fisik ringan tertinggi dialami oleh responden dengan durasi belajar 7 – 9 jam sehari sebanyak 34 mahasiswa (13%). Tingkat aktivitas fisik sedang tertinggi dialami oleh responden dengan durasi belajar 7 – 9 jam sehari sebanyak 28 mahasiswa (10%). Tingkat aktivitas fisik berat tertinggi dialami oleh responden dengan durasi belajar 7 – 9 jam sehari sebanyak 44 mahasiswa (16%).

Pada karakteristik data durasi kegiatan di luar akademik selama pembelajaran yang disajikan dari keseluruhan responden didapatkan tingkat aktivitas fisik ringan tertinggi dialami oleh responden dengan durasi kegiatan diluar akademik ≤ 6 jam sehari sebanyak 76 mahasiswa (28%). Tingkat aktivitas fisik sedang tertinggi dialami oleh responden dengan durasi kegiatan diluar akademik ≤ 6 jam sehari sebanyak 49 mahasiswa (18%). Tingkat aktivitas fisik berat tertinggi dialami oleh responden dengan durasi kegiatan diluar akademik ≤ 6 jam sehari sebanyak 73 mahasiswa (27%).

Tabel 5 Aktivitas Fisik Berdasarkan Karakteristik Responden

Tingkat Kelas	Aktivitas Fisik Ringan		Aktivitas Fisik Sedang		Aktivitas Fisik Berat		p
	N	%	N	%	N	%	
Tingkat 1	37	40%	24	0,032	31	34%	0,043*
Tingkat 2	29	34%	14	16%	43	50%	
Tingkat 3	38	42%	26	27%	27	30%	
Jenis Kelamin	Aktivitas Fisik Ringan		Aktivitas Fisik Sedang		Aktivitas Fisik Berat		p
	N	%	N	%	N	%	
Perempuan	82	30%	37	46%	51	19%	0,000*
Laki-Laki	23	9%	26	10%	50	19%	
Durasi Belajar (Jam)	Aktivitas Fisik Ringan		Aktivitas Fisik Sedang		Aktivitas Fisik Berat		p
	N	%	N	%	N	%	
≤ 6	30	11%	20	27%	28	10%	0,086
7 - 9	34	13%	28	10%	44	16%	
10 - 12	31	12%	7	3%	25	9%	
≥ 13	9	3%	9	3%	4	1%	
Durasi Kegiatan diluar Akademik (Jam)	Aktivitas Fisik Ringan		Aktivitas Fisik Sedang		Aktivitas Fisik Berat		p
	N	%	N	%	N	%	
≤ 6	76	28%	49	43%	73	27%	0,612
7 - 9	17	6%	9	3%	16	6%	
10 - 12	9	3%	3	1%	11	4%	
≥ 13	2	1%	3	1%	1	0%	

Keterangan : Tabel 5 menunjukkan aktivitas fisik mahasiswa menurut responden berdasarkan tingkat kelas, jenis kelamin, durasi belajar, dan durasi kegiatan di luar akademik selama pembelajaran daring tingkat 1, 2, dan 3. Uji statistik dilakukan dengan chi square pada variabel aktivitas fisik per kategori dan hasil signifikan apabila $p < 0,05$.

Hasil Evaluasi Performa Akademik Mahasiswa FK UNISMA

Jumlah mahasiswa yang mendapatkan nilai baik (nilai A, B+, dan B) pada tingkat 1 sebanyak 29 mahasiswa (31%), tingkat 2 sebanyak 48 mahasiswa (55%), dan tingkat 3 sebanyak 73 mahasiswa (80%). Mahasiswa yang mendapat nilai cukup (nilai C+ dan C) pada tingkat 1 sebanyak 48 mahasiswa (52%), tingkat 2 sebanyak 36 mahasiswa (42%), dan tingkat 3 sebanyak 18 mahasiswa (20%). Sedangkan mahasiswa yang mendapat nilai kurang (nilai D dan E) pada tingkat 1 sebanyak 15 mahasiswa (17%) dan tingkat 2 sebanyak 2 mahasiswa (2%). Mahasiswa tingkat 3 terbanyak yang mendapatkan nilai baik (nilai A, B+, dan B) sejumlah 73 mahasiswa (80%) sedangkan tingkat 1 terbanyak yang mendapatkan

nilai cukup (nilai C+ dan C) sejumlah 48 mahasiswa (52%) (**Tabel 6**).

Hasil Analisa Regresi Logistik Kebiasaan Belajar dan Aktivitas Fisik Mahasiswa FK UNISMA dengan Performa Akademik

Variabel independent yang digunakan dalam penelitian terdapat dua variabel. Variabel dependent terdiri dari 6 kategori yaitu A, B+, B, C+, C, D, dan E. Langkah berikutnya adalah melihat koefisien regresi dan besaran nilai Nagelkerke R Square untuk mengetahui berapa persen varian variabel dependent yang dijelaskan oleh variabel independent serta untuk melihat secara keseluruhan apakah variabel independent berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependent.

Tabel 6 Performa Akademik Berdasarkan Tingkat Kelas Responden

	A	B+	B	C+	C	D	E	p
Tingkat 1	1 (1%)	11 (12%)	17 (18%)	26 (28%)	22 (24%)	9 (10%)	6 (7%)	0,000*
Tingkat 2	3 (3%)	18 (21%)	27 (31%)	32 (37%)	4 (5%)	2 (2%)	0 (0%)	
Tingkat 3	9 (10%)	40 (44%)	24 (26%)	9 (10%)	9 (10%)	0 (0%)	0 (0%)	

Keterangan : Nilai A (> 80), nilai B+ ($75 - < 80$), nilai B ($69 - < 75$), nilai C+ ($60 - < 69$), nilai C ($55 - < 60$), nilai D ($44 - < 55$), nilai E (< 44). Tingkat 1 (blok Biologi Molekuler Sel dan Genetika), Tingkat 2 (blok Fisiologi Urinari), dan Tingkat 3 (blok Patologi Urinari). Uji statistik dilakukan dengan chi square pada performa akademik per tingkat kelas.

Tabel 7 Hasil Uji Koefisien Regresi Logistik

Tingkat Kelas	Variabel	Koefisien	S.E	Wald	df	Sig.
Tingkat 1	Kebiasaan Belajar	-.352	.418	.709	1	.140
	Aktivitas Fisik	.599	.437	1.883	1	.031
Tingkat 2	Kebiasaan Belajar	.291	.484	4.774	1	.047
	Aktivitas Fisik	1.057	.566	.264	1	.029
Tingkat 3	Kebiasaan Belajar	.113	.423	.072	1	.038
	Aktivitas Fisik	1.380	.488	7.993	1	.025

Keterangan: Tabel 7 menunjukkan hasil uji koefisien regresi logistik pada tingkat 1 aktivitas fisik berpengaruh signifikan dan pada tingkat 2 serta tingkat 3 kebiasaan belajar dan aktivitas fisik berpengaruh signifikan apabila $p < 0,05$.

Tabel 7 menunjukkan bahwa pada tingkat 1, p -value pada variabel kebiasaan belajar sebesar 0,140. Nilai p -value lebih besar dari nilai signifikansi (α) = 0,05, sehingga H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan belajar tidak berpengaruh signifikan terhadap performa akademik. Sedangkan p -value dari variabel aktivitas fisik sebesar 0,031 yang lebih kecil dari nilai signifikansi (α) = 0,05, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap performa akademik. Pada tingkat 2, p -value pada variabel kebiasaan belajar sebesar 0,047. Nilai p -value lebih kecil dari nilai signifikansi (α) = 0,05, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan belajar berpengaruh signifikan terhadap performa akademik. Sedangkan p -value dari variabel aktivitas fisik sebesar 0,029 yang lebih kecil dari nilai signifikansi (α) = 0,05, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap performa akademik. Pada tingkat 3, p -value pada variabel kebiasaan belajar sebesar 0,038. Nilai p -value lebih kecil dari nilai signifikansi (α) = 0,05, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan belajar berpengaruh signifikan terhadap performa akademik. Sedangkan p -value dari variabel aktivitas fisik sebesar 0,025 yang lebih kecil dari nilai signifikansi (α) = 0,05, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap performa akademik.

Berdasarkan hasil uji koefisien regresi logistik didapatkan faktor yang paling berpengaruh terhadap performa akademik adalah aktivitas fisik karena nilai p -value aktivitas fisik lebih rendah daripada kebiasaan belajar.

Berdasarkan hasil uji *Pseudo R-Square* pada **Tabel 8** merupakan nilai dari *Nagelkerke*, pada tingkat 1 nilai yang dihasilkan sebesar 0.738 dengan probabilitas mendekati 1 sehingga menunjukkan bahwa kebiasaan belajar dan aktivitas fisik berpengaruh sebesar 73,8% sedangkan 26,2% dipengaruhi oleh variabel lain. Pada tingkat 2 nilai yang dihasilkan sebesar 0.862 dengan probabilitas mendekati 1 sehingga menunjukkan bahwa kebiasaan belajar dan aktivitas fisik berpengaruh sebesar 86,2% sedangkan 13,8% dipengaruhi oleh variabel lain. Pada tingkat 3 nilai yang dihasilkan sebesar 0.726 dengan probabilitas mendekati 1 sehingga menunjukkan bahwa kebiasaan belajar dan

aktivitas fisik berpengaruh sebesar 72,6% sedangkan 27,4% dipengaruhi oleh variabel lain.

PEMBAHASAN

Pengaruh Kebiasaan Belajar terhadap Performa Akademik

Pada data karakteristik responden berdasarkan usia didominasi oleh kelompok usia 19-20 tahun. Sebagian besar mahasiswa telah berada pada tahap usia dewasa muda. Pada usia dewasa muda mahasiswa memiliki kebiasaan belajar yang lebih baik seiring dengan meningkatnya usia¹⁰. Berdasarkan distribusi jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan. Jenis kelamin mempengaruhi kebiasaan belajar dimana perempuan memiliki penjadwalan waktu, konsentrasi, kemampuan mendengar, mencatat, dan membaca yang lebih baik daripada laki-laki¹⁰. Pada tingkat 1 jumlah laki-laki dan perempuan hampir sama, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan hasil kebiasaan belajar tidak berpengaruh secara signifikan pada penelitian ini. Berdasarkan durasi belajar didominasi oleh durasi 7-9 jam. Menurut Winarni (2021) menyebutkan bahwa semakin lama durasi belajar mahasiswa mempengaruhi peningkatan performa akademik mahasiswa¹¹. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayat (2016) menyatakan bahwa untuk mendapatkan performa akademik yang baik diperlukan kerja keras dan belajar dengan giat sehingga mahasiswa mampu menguasai materi perkuliahan¹².

Hasil analisa regresi logistik kebiasaan belajar pada pembelajaran daring terhadap performa akademik mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan pada tingkat 2 dan 3, sedangkan pada tingkat 1 tidak didapatkan pengaruh signifikan. Menurut peneliti, kebiasaan belajar mahasiswa tingkat 2 dan 3 didominasi oleh tingkat kebiasaan belajar sedang karena mereka telah mampu beradaptasi dengan lingkungan belajar, waktu kuliah yang semakin padat dan cara mempelajari materi perkuliahan yang semakin sulit. Hal tersebut menyebabkan terjadinya peningkatan kemampuan kebiasaan belajar mahasiswa sehingga performa akademik semakin meningkat. Akan tetapi kebiasaan belajar mahasiswa tingkat 1 tidak berpengaruh secara signifikan karena

Tabel 8 Hasil Besaran Pengaruh (*Pseudo R-Square*)

Tingkat Kelas	Nagelkerke	<i>p</i>
Tingkat 1	0.738	Nilai Nagelkerke mendekati 1
Tingkat 2	0.862	
Tingkat 3	0.726	

Keterangan: Tabel 8 menunjukkan hasil besaran pengaruh pada responden tingkat 1, 2, dan 3 bahwa variabel kebiasaan belajar dan aktivitas fisik mempengaruhi performa akademik.

menurut peneliti terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kebiasaan belajar kurang efektif yaitu mereka masih dalam proses beradaptasi dengan lingkungan maupun kegiatan di pondok pesantren, cara belajar saat kuliah yang berbeda dengan saat Sekolah Menengah Atas dahulu, dan belum bisa mengatur waktu belajar secara baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amri (2020) menyebutkan bahwa hasil belajar mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kebiasaan belajar¹³. Kebiasaan belajar yang baik penting bagi mahasiswa, meliputi manajemen waktu, kemampuan menggunakan internet, kemampuan menghadapi masalah, dan menjadikan belajar sebagai prioritas utama. Selain itu beberapa mahasiswa memiliki masalah berupa kebiasaan belajar yang buruk, meliputi menunda belajar maupun mengerjakan tugas, sering tidak hadir dalam kelas, dan kurang berkonsentrasi saat belajar⁵. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kumar (2015) menyebutkan jika mahasiswa memiliki kebiasaan belajar yang tidak efektif dipengaruhi oleh adaptasi lingkungan tempat belajar, kurangnya waktu untuk belajar secara mandiri, tidak masuk perkuliahan, serta tidak bertanya ketika belum paham materi sehingga berpengaruh terhadap performa akademik¹⁴. Menurut peneliti hal tersebut terjadi pada mahasiswa tingkat 1 yang masih harus beradaptasi dengan jadwal maupun waktu kegiatan di pondok pesantren dan perkuliahan. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Çakiroğlu (2014) yang menyebutkan bahwa performa akademik semakin meningkat ketika mahasiswa memiliki kebiasaan belajar yang efektif selama pembelajaran daring¹⁵.

Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Performa Akademik

Pada data karakteristik responden sebagian besar perempuan melakukan aktivitas ringan, berbeda dengan laki-laki yang lebih banyak melakukan aktivitas fisik berat. Menurut Silvester (2018) menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang berbeda antara perempuan dan laki-laki selama seminggu, perempuan cenderung tidak aktif melakukan aktivitas fisik¹⁶.

Hasil analisa regresi logistik antara aktivitas fisik pada pembelajaran daring terhadap performa akademik mahasiswa pre-klinik Fakultas

Kedokteran Universitas Islam Malang diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan pada tingkat 1, 2, dan 3. Menurut peneliti, aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap performa akademik dikarenakan mahasiswa dapat membagi waktu lebih lama untuk belajar dan melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin setiap minggu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Velou (2014) menyebutkan jika mahasiswa melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan stamina dan mengurangi kebosanan dalam belajar sehingga dapat berpengaruh terhadap performa akademik yang semakin meningkat¹⁷.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Al-Drees (2016) menyebutkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif dan kemampuan belajar mahasiswa. Akan tetapi terdapat beberapa kendala utama yang dapat menghambat mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik disebabkan oleh kurangnya waktu akibat jadwal kuliah yang padat¹⁸. Menurut Alsaid (2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara aktivitas fisik mahasiswa dengan performa akademik⁶.

Pada analisa regresi logistik didapatkan nilai *p*-value aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan nilai *p*-value kebiasaan belajar, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa lebih mempengaruhi performa akademik dibandingkan dengan kebiasaan belajar. Mahasiswa yang sering melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat bermanfaat dalam mengatasi kebosanan selama belajar dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa¹⁹. Aktivitas fisik menyebabkan aliran darah dan oksigen semakin lancar menuju otak yang dapat merangsang terjadinya *neurogenesis* dan *synaptogenesis* serta meningkatkan daya tahan otak untuk mampu berpikir lebih lama dan lebih baik sehingga mempengaruhi performa akademik mahasiswa^{20,21}.

Aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya peningkatan perilaku dalam mengerjakan tugas, perhatian atau fokus yang lebih baik, dan peningkatan waktu belajar yang semakin disiplin²². Hal ini dapat menyebabkan aktivitas fisik lebih berpengaruh terhadap performa akademik dibandingkan dengan kebiasaan belajar, sesuai dengan hasil analisa pada penelitian ini. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Morales (2011) menyebutkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat berpengaruh terhadap fungsi kognitif yang lebih baik²³.

Faktor Lain yang Berpengaruh Terhadap Performa Akademik

Berdasarkan hasil uji *Pseudo R-Square* diketahui nilai Nagelkerke dapat dipengaruhi oleh faktor lain, pada tingkat 1 sebesar 26,2%, tingkat 2 sebesar 13,8%, dan tingkat 3 sebesar 27,4%. Faktor lain yang dapat mempengaruhi performa akademik adalah prokrastinasi akademik, adiksi internet, kepuasan dan kesiapan mahasiswa. Prokrastinasi akademik dan adiksi internet yang semakin tinggi dapat menyebabkan performa akademik yang menurun²⁴. Kepuasan dan kesiapan mahasiswa yang semakin baik dapat meningkatkan performa akademik mahasiswa²⁵. Penelitian yang dilakukan oleh Yustika (2020) juga menyebutkan bahwa kesiapan akademik juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi performa akademik mahasiswa²⁶. Menurut Prajanti (2021) menyebutkan bahwa mekanisme coping dan stress terdapat korelasi yang bermakna terhadap performa akademik. Semakin tinggi mekanisme coping dan semakin rendah tingkat stress maka semakin tinggi performa akademik mahasiswa².

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Kebiasaan belajar berpengaruh secara signifikan terhadap performa akademik mahasiswa tingkat 2 dan 3, namun tidak pada mahasiswa tingkat 1 pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang selama pembelajaran daring.
2. Aktivitas fisik berpengaruh secara signifikan terhadap performa akademik mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang selama pembelajaran daring.
3. Aktivitas fisik lebih berpengaruh secara signifikan dibandingkan dengan kebiasaan belajar terhadap performa akademik mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang selama pembelajaran daring.

SARAN

Berdasarkan penelitian ini, dapat disarankan untuk:

1. Melakukan penelitian lanjutan untuk mencari faktor-faktor yang mempengaruhi performa akademik selain kebiasaan belajar dan aktivitas fisik selama pembelajaran daring.
2. Melakukan penelitian lanjutan terkait dengan performa akademik dengan menilai minimal 2 blok per tingkat kelas.
3. Melakukan penelitian lanjutan yang menggunakan indikator performa akademik dihubungkan dengan kebiasaan belajar dan

aktivitas fisik saat pembelajaran luar jaringan (luring) agar dapat mengetahui perbedaan performa akademik saat pembelajaran daring dan luring.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ikatan Orangtua Mahasiswa (IOM) Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang yang telah mendanai penelitian ini, tim kelompok penelitian yang berkontribusi dalam penelitian ini, dan dr. Rahma Triliana, M.Kes., Ph.D sebagai *peer reviewer*.

REFERENSI

1. Duwit B, Findyartini A, EM NL. Hubungan antara Jenis Kelamin, Performa Akademik Mahasiswa terhadap Persepsi Lingkungan Pembelajaran di Fakultas Kedokteran Universitas Papua. 2019;
2. Prajanti AM, Yudiansyah AG, Anisa R. Korelasi Stres Dan Mekanisme Coping Selama Pembelajaran Daring Dengan Performa Akademik Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. *J Kedokt*. 2021;(0341):1–10.
3. Kadir K, Idrus NI. Adaptasi Kebijakan, Dampak Perkuliahan Daring, dan Strategi Mahasiswa Menjaga Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. *J Emik*. 2021;4(2):109–31.
4. Hassan U, Sadaf S, Aly SM, Baig LA. Comparison of Scores and Study Habits of First year MBBS Students Coming from Local Education System VS General Certificate of Secondary Education (GCSE) System. *Prof Med J*. 2018;25(03):466–72.
5. Marzulina L, Erlina D, Pitaloka NL, Paramika FA. Looking at the Link between Study Habits and Academic Achievement: The Case of Indonesian EFL Student Teachers. *Indones Res J Educ [IRJE]*. 2019;3(1):57–76.
6. Moawd SA, Hamed Elsayed S, Abdelbasset WK, Nambi G, Verma A. Impact of different physical activity levels on academic performance of PSAU medical female students. *Arch Pharm Pract*. 2020;11(1):100–4.
7. Welong SS, Manampiring AE, Posangi J. Hubungan antara Kelelahan, Motivasi Belajar, dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Prestasi Akademik. *J Biomedik Jbm*. 2020;12(2):125–31.
8. Mattioli A V., Sciomer S, Cocchi C, Maffei S, Gallina S. Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2020;30(9):1409–17.

9. Byrne NM, Hills AP, Hunter GR, Weinsier RL, Schutz Y. Metabolic equivalent: One size does not fit all. **J Appl Physiol.** 2005;99(3):1112–9.
10. Ossai MC. Age and Gender Differences in Study Habits: a Framework for Proactive Counselling Against Low Academic Achievement. **J Educ Soc Res.** 2012;2(3):67–73.
11. Winarni SAD, Basuki SW, dkk. Pengaruh Uang Saku, Motivasi, Serta Durasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran. **J Publ Ilm UMS.** 2021;1369–80.
12. Hidayat S. Hubungan Antara Kecerdasan, Durasi Belajar Dan Nilai PENJASORKES Dengan Prestasi Akademik Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2015/2016 Di SMA N 1 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. 2016;
13. Amri A, Aridah, ParamaIswari W. Study Habits and English Learning Achievement of Vocational High School Students in Samarinda. **Adv Soc Sci Educ Humanit Res.** 2020;432(Esic 2019):47–51.
14. Kumar S. Study Habits Of Undergraduate Students. **Int J Educ Inf Stud.** 2015;5(1):17–24.
15. Çakıroğlu Ü. Analyzing the Effect of Learning Styles and Study Habits of Distance Learners on Learning Performances : A Case of an Introductory Programming Course. **Int Rev Res Open Distance Learn.** 2014;15(4):161–85.
16. Lipošek S, Planinšec J, Leskošek B, Pajtler A. Physical Activity of University Students and Its Relation To Physical Fitness and Academic Success. **Ann Kinesiol.** 2019;9(2):89–104.
17. Velou SM, Teli S. Influence of Physical Activities on the Academic Performance of Medical College Students. **Int J Pure Appl Biosci.** 2020;(June).
18. Al-Drees A, Abdulghani H, Irshad M, Baqays AA, Al-Zhrani AA, Alshammari SA, et al. Physical Activity and Academic Achievement among The Medical Students: A Cross-Sectional Study. **Med Teach.** 2016;38(March):S66–72.
19. Babenko O, Mosewich A. In Sport and now in Medical School: Examining Students' Well-being and Motivations for Learning. **Int J Med Educ.** 2017;8:336–42.
20. Astuti P. Pengaruh Aktivitas Fisik dan Status Gizi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Unnes Tahun 2019. **TEKNOBUGA J Teknol Busana dan Boga.** 2019;7(2):93–102.
21. Sukadiyanto. Peranan Latihan Olahraga Terhadap Perkembangan Otak. **J Cakrawala Pendidik.** 2004;1(1):99–118.
22. Kohl HW, Cook HD, Van Dusen DP, Kelder SH, Kohl HW, Ranjit N, et al. Educating The Study Body: Taking Physical Activity and Physical Education To School. Chapter 4: Physical Activity, Fitness, and Physical Education: Effects on Academic Performance. Vol. 81, **Journal of School Health.** 2013. 161–187 p.
23. Morales J, Pellicer-Chenoll M, García-Massó X, Gómez A, Gomis M, González LM. Relation Between Physical Activity and Academic Performance in 3rd-Year Secondary Education Students. **Percept Mot Skills.** 2011;113(2):539–46.
24. Yanti LF, Adiputra FB, Anisa R. Adiksi Internet dan Prokrastinasi Akademik selama Pembelajaran Daring serta Pengaruhnya terhadap Performa Akademik Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran. **J Kedokt Komunitas.** 2021;1–11.
25. Fithriyah M, Indria DM, Anisa R. Korelasi Kesiapan dan Kepuasan Mahasiswa selama Pembelajaran Daring Dengan Performa Akademik Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. **J Kedokt Komunitas.** 2021;1–12.
26. Yustika SD. Pengaruh Tingkat Kesiapan Akademik Terkait Perilaku Membaca, Kebiasaan Membaca, dan Kemampuan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. **Repos Univ Islam Malang.** 2020;