

## **Analisis Konsep: Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik**

**Mahendra Wahyu Dewangga<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Surakarta  
e-mail: <sup>1</sup>Mwd171@ums.ac.id

### **Abstract**

*This study aims to define physical exercise and physical activity. The author defines physical exercise, distinguishes it from physical activity and states that the two terms should not be used interchangeably. Traditional concept analysis will be used in this research. Exercise is an activity that is organized, structured, repetitive, and focused on improving or maintaining fitness. Meanwhile, physical activity is any movement powered by skeletal muscles that uses energy. Health care practitioners, especially physiotherapists, should encourage patients to do more physical activity by defining physical activity clearly, especially because lack of physical activity is a major but changeable risk factor for various diseases. Clear communication with patients is needed to provide a clear meaning of physical exercise and physical activity. Sometimes physical activity means physical exercise, sometimes it just means moving more every day. Researchers must define their terms and explain their methodology so that it is relevant and replicable.*

**Keywords:** *concept, physical exercise, physical activity*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendefinisikan latihan fisik dan aktivitas fisik. Penulis mendefinisikan latihan fisik, membedakannya dengan aktivitas fisik dan menyatakan bahwa kedua istilah tersebut tidak boleh digunakan secara bergantian. Analisa konsep tradisional akan digunakan pada penelitian ini. Latihan merupakan aktivitas yang terorganisir, terstruktur, berulang-ulang, dan terfokus pada peningkatan atau pemeliharaan kebugaran. Sedangkan aktivitas fisik merupakan segala gerakan bertenaga otot rangka yang menggunakan energi. Praktisi layanan kesehatan terutama seorang fisioterapis harus mendorong pasien untuk melakukan aktivitas fisik lebih banyak dengan mendefinisikan aktivitas fisik secara jelas, terutama karena kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama namun dapat berubah untuk berbagai penyakit. Komunikasi yang jelas dengan pasien diperlukan untuk memberikan makna latihan fisik dan aktivitas fisik yang jelas. Terkadang aktivitas fisik berarti latihan fisik, terkadang hanya aktivitas kegiatan sehari-hari. Peneliti harus mendefinisikan istilah-istilahnya dan menjelaskan metodologinya agar relevan dan dapat ditiru.

**Kata Kunci:** konsep, latihan fisik, aktivitas fisik

## Pendahuluan

Kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama keempat penyebab kematian global dan merupakan salah satu faktor risiko yang paling dapat diubah untuk berbagai penyakit [1]. Latihan fisik dan aktivitas fisik telah terbukti meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan resiko berbagai penyakit dan membantu orang untuk menjadi lebih aktif, hal ini telah mendapatkan rekomendasi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) [2].

Sering istilah latihan fisik dan aktivitas fisik digunakan secara luas baik dalam literature kesehatan dan ilmu kedokteran, namun arti dari istilah ini sering ditemukan berbeda [3]. Konsep yang didefinisikan dengan jelas dapat membantu memberikan gambaran tentang istilah tersebut dan memungkinkan dilakukan analisis dan konsistensi makna dan pemahaman. Konsep yang digunakan dalam suatu disiplin ilmu memerlukan aspesifikasi dan definisi yang sempit, sehingga konsep tersebut dapat digunakan dengan cara yang sama dengan arti yang sama di setiap saat.

Istilah-istilah seperti kebugaran jasmani dan olahraga dipersepsikan dan ditafsirkan secara berbeda-beda [4]. Sangat penting bagi penyedia layanan kesehatan untuk menggunakan istilah yang konsisten dalam menilai tingkat latihan fisik atau aktivitas fisik dan mendorong pasien untuk menggunakan istilah yang sesuai [5].

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan analisis mendalam mengenai konsep latihan fisik dan aktivitas fisik.

## Metode Penelitian

Metode review artikel ini menggunakan analisa data secara sederhana (*simplified approach*). Pencarian artikel disesuaikan dengan Medical Subject Heading (MeSH) [6]. Pencarian ini dilakukan dengan melihat judul artikel yang memiliki kata kunci seperti berikut.

Tabel 1. MeSH

Physical Exercise	Physical Activity
Or	Or
Exercise	Activity

Sumber data termasuk CINAHL, Google Cendekia, SPORTDiscus, dan MEDLINE dengan menggunakan kata kunci latihan, aktivitas fisik, definisi, dan analisis konsep. Pencarian Google digunakan untuk mencari informasi WHO dan CDC mengenai ruang lingkup masalah kurang olah raga atau aktivitas fisik dan definisi kamus olah raga.

Pencarian dibatasi pada tahun 2013 hingga 2023 dan dalam bahasa Inggris. Pencarian ini menghasilkan sebagian besar artikel yang ditinjau. Pencarian tambahan

khusus untuk anteseden latihan, atribut, referensi empiris, konsekuensi, dan pengukuran juga dilakukan untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang konsep latihan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil pencarian dan hasil analisa dapat dihasilkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi latihan, antara lain anteseden latihan, atribut latihan, referensi empiris, konsekuensi latihan dan pengukuran dari sebuah latihan fisik.

#### **1. Anteseden**

Anteseden dapat diartikan sebagai peristiwa atau insiden yang harus terjadi atau ada sebelum terjadinya konsep tersebut. Anteseden latihan adalah kemampuan, lingkungan, dan motivasi [3].

##### **a. Kemampuan**

Sebelum melakukan latihan fisik, sangat penting bagi seseorang untuk memiliki kapasitas untuk menahan aktivitas tubuh tanpa mengalami ketidaknyamanan fisik. Sebuah korelasi yang diamati telah ditetapkan antara penyakit kronis dan berkurangnya kebugaran fisik sebagai akibat dari dampak gabungan dari penyakit, peradangan, penggunaan obat-obatan, ketidaknyamanan, dan kelelahan pada fungsi sistem kardiovaskular, pernapasan, dan musculoskeletal [7].

##### **b. Lingkungan**

Memiliki tempat yang aman untuk latihan fisik adalah hal yang sangat penting dan harus dilakukan sebelum seseorang dapat melakukan latihan fisik. Lingkungan seperti lingkungan yang aman, taman, trotoar, atau jalur sepeda dapat membantu meningkatkan latihan fisik. Kurangnya lingkungan yang aman membuat masyarakat lebih sulit menemukan tempat untuk berolahraga [8].

##### **c. Motivasi**

Motivasi adalah keinginan atau pilihan kuat seseorang untuk melakukan sesuatu. Jika seseorang tidak ingin memulai dan mempertahankan rutinitas latihan fisik, mereka tidak akan melakukannya. Beberapa gagasan tentang perubahan perilaku, seperti teori penentuan nasib sendiri, dapat membantu orang lebih banyak latihan fisik dengan berfokus pada apa yang memotivasi mereka [9].

Motivasi dapat bersifat internal atau ekstrinsik. Ketika seseorang termotivasi secara intrinsik, mereka melakukan sesuatu karena mereka menikmatinya. Perasaan kepuasan yang utama pada umumnya adalah kompetensi, minat, dan kenikmatan. Ketika seseorang termotivasi oleh faktor ekstrinsik, ia melakukan sesuatu untuk mendapatkan imbalan atau hasil yang tidak ada hubungannya dengan perilakunya.

Misalnya saja, berolahraga untuk memperbaiki penampilan merupakan salah satu contoh motivasi ekstrinsik.

Banyak orang mulai latihan fisik karena alasan eksternal, misalnya memperbaiki kondisi tubuhnya. Namun, mereka yang berfokus pada kesenangan, kompetensi, dan interaksi sosial (motivasi intrinsik) lebih cenderung bertahan pada hal tersebut [4].

## **2. Konsep Latihan Fisik**

Latihan fisik yang terencana, terstruktur, diulang-ulang, dan dilakukan dengan tujuan menjadi bugar itulah yang dimaksud dengan latihan fisik.

### **a. Terencanakan**

Latihan adalah perilaku yang direncanakan. WHO merekomendasikan olahraga 30 menit setidaknya 5 hari seminggu, ditambah dua sesi penguatan otot [10]. Tanpa perencanaan, latihan fisik akan sangat sulit bagi individu yang mempunyai niat baik untuk berhasil memenuhi rekomendasi ini. Melalui perencanaan orang mempunyai peluang besar untuk menyelesaikan latihan dibandingkan sekadar meningkatkan aktivitas fisik. Perencanaan menyiratkan bahwa tujuan akan ditetapkan untuk latihan fisik, yang mungkin merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kebugaran. Perencanaan telah terbukti menjembatani kesenjangan antara niat dan menjadikan olahraga sebagai kebiasaan rutin [11].

### **b. Terstruktur**

Perlu ada rencana untuk latihan fisik. Sesuatu akan terorganisir jika semua bagiannya bekerja sama dengan baik. Dalam hal latihan fisik, "Terstruktur" berarti aktivitas tersebut dirancang untuk membantu Anda mencapai tujuan tertentu, seperti menjadi lebih kuat, lebih fleksibel, atau lebih baik dalam keseimbangan dan kecepatan [3].

### **c. Berulang**

Latihan fisik perlu dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada awal tahun 1900-an, pelatih lari internasional Peter Thompson menulis sebuah artikel di *Athletics Weekly* tentang perlunya melakukan "pelatihan berulang". Lebih jauh lagi, ahli fisiologi pemenang Hadiah Nobel A.V. Hill (pada tahun 1923) membahas perlunya pengulangan latihan untuk memberikan dampak yang signifikan terhadap respons fisiologis. Peningkatan massa otot rangka dan penciptaan perubahan intraseluler untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan memanipulasi pengulangan latihan, serta frekuensi dan volume [3].

### **d. Kesengajaan**

Latihan fisik adalah segala tindakan fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk menjadi bugar. Anda dapat merencanakan pekerjaan rumah Anda, namun sering kali, hal itu tidak dimaksudkan untuk membantu Anda menjadi bugar. Secara khusus, orang-orang yang melakukan latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, atau kecepatan mereka [12].

### **3. Efek**

Efek didefinisikan sebagai peristiwa atau kejadian yang terjadi sebagai akibat dari terjadinya konsep tersebut. Efek positif dari olahraga meliputi peningkatan kesehatan, penurunan risiko berbagai penyakit kronis, peningkatan kekuatan otot, peningkatan fleksibilitas, serta peningkatan kualitas tidur dan suasana hati. Kemungkinan efek negatif dari olahraga adalah cedera, dehidrasi, atau kemungkinan gangguan irama jantung; dan dampak negatif dari tidak berolahraga [13].

### **4. Terukur**

Latihan fisik yang terukur adalah latihan fisik yang dilakukan dengan mengukur intensitas latihan dengan menghitung denyut nadi latihan dan lama waktu latihan. Waktu latihan dimulai sesuai kemampuan fisik dan ditingkatkan bertahap secara perlahan-lahan antara 20-60 menit [14].

Cara lain untuk mengukur intensitas latihan menggunakan tes bicara (talk test) yang dapat menentukan latihan fisik dengan intensitas sedang. Cara melakukan tes bicara adalah dengan berbicara pada saat melakukan latihan fisik. Bila selama melakukan latihan fisik masih dapat mengobrol dengan santai atau menyebutkan kalimat yang terdiri dari 15-20 kata, maka intensitas latihan tersebut terlalu ringan. Bila selama melakukan latihan fisik sambil mengobrol sudah terengah-engah, maka intensitas latihan tersebut terlalu berat [15].

### **Kesimpulan**

Latihan fisik dan aktivitas fisik menjadi semakin penting dalam pelayanan kesehatan untuk mencegah dan memperbaiki penyakit yang sedang mewabah seperti diabetes melitus, hipertensi, dan beberapa jenis kanker [16]. Penelitian yang mengeksplorasi intervensi untuk membantu masyarakat beradaptasi terhadap gaya hidup sehat akan menjadi semakin penting dalam layanan kesehatan abad ke-21. Dalam literatur penelitian saat ini, konsep latihan fisik dan aktivitas fisik masih kabur, dan kedua istilah tersebut digunakan secara bergantian. Membedakan keduanya akan memungkinkan pasien untuk memahami dengan jelas harapan mereka sendiri dan penyedia layanan untuk meningkatkan tingkat aktivitas atau kebugaran fisik [17]. Meningkatkan ketepatan penelitian yang mengevaluasi dampak dari ketidakaktifan fisik dan rangkaian latihan fisik akan menghasilkan manfaat yang lebih besar dibandingkan meneruskan kebingungan dan potensi ekspektasi yang salah sasaran yang dapat menghambat sifat-sifat olahraga .

Fisioterapis harus mampu berkomunikasi secara jelas dengan pasiennya mengenai perbedaan peningkatan aktivitas fisik atau latihan fisik, dan harapan yang dihasilkan untuk meningkatkan kesehatan mereka. Misalnya, jika fisioterapis menggunakan istilah latihan fisik, pasien mungkin salah paham dan mengatakan bahwa mereka tidak melakukan latihan fisik namun mungkin cukup aktif untuk tetap sehat. Analisis terhadap latihan fisik ini menunjukkan bahwa definisi latihan fisik harus lebih dibatasi dan terfokus dibandingkan penggunaan umum; itu adalah subkategori aktivitas fisik. Memahami perbedaan antara keduanya sangat penting karena penelitian harus tepat dan fisioterapis perlu berkomunikasi dengan pasiennya. Rekomendasi dari analisis ini adalah bahwa istilah aktivitas fisik dan latihan fisik tidak boleh digunakan secara bergantian dalam penelitian, dan seorang fisioterapis membuat perbedaan yang jelas mengenai ekspektasi aktivitas mereka ketika mendiskusikan promosi kesehatan dengan pasien.

### Daftar Pustaka

- [1] A. Miko and M. Pratiwi, "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh," *J. AcTion Aceh Nutr. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 1-5, 2017.
- [2] M. W. Dewangga and D. P. Irianto, "The differences frequency of weekly physical exercise in antioxidant serum levels and muscle damage," *Fizjoterapia Pol.*, vol. 2, pp. 112-120, 2023, doi: <https://doi.org/10.56984/8ZG0DFB15>.
- [3] N. A. Dasso, "How is exercise different from physical activity? A concept analysis," *Nurs. Forum*, vol. 54, no. 1, pp. 45-52, 2019, doi: 10.1111/nuf.12296.
- [4] R. Brand and B. Cheval, "Theories to explain exercise motivation and physical inactivity: Ways of expanding our current theoretical perspective," *Front. Psychol.*, vol. 10, no. MAY, pp. 1-4, 2019, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01147.
- [5] C. Cunningham and R. O'sullivan, "Healthcare professionals' application and integration of physical activity in routine practice with older adults: A qualitative study," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 21, 2021, doi: 10.3390/ijerph182111222.
- [6] M. W. Dewangga, "Terapi Latihan Menari Dapat Meningkatkan Kebugaran Fisik Pada Lanjut Usia : Tinjauan Sistematis," *Smart Sport J. Olahraga dan Prestasi*, vol. 22, no. 1, pp. 16-22, 2023, doi: <https://dx.doi.org/10.20961/smsp.v22i1.73239>.
- [7] L. J. Geneen, R. A. Moore, C. Clarke, D. Martin, L. A. Colvin, and B. H. Smith, "Physical activity and exercise for chronic pain in adults: An overview of Cochrane Reviews," *Cochrane Database Syst. Rev.*, vol. 2017, no. 4, 2017, doi: 10.1002/14651858.CD011279.pub3.
- [8] L. Parker, A. C. Burns, and E. Sanchez, *Local government actions to prevent childhood obesity*. 2010. doi: 10.17226/12674.
- [9] P. J. Teixeira, E. V. Carraça, D. Markland, M. N. Silva, and R. M. Ryan, "Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic

- review," *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, vol. 9, 2012, doi: 10.1186/1479-5868-9-78.
- [10] Widiyanto, "Physical Activity During Physical Distancing," *Pros. Semin. Nas. IPTEK Olahraga*, pp. 1-10, 2020.
- [11] D. Pranata and N. Kumaat, "Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review," *J. Univ. Negeri Surabaya*, vol. 10, no. 02, pp. 107-116, 2022.
- [12] C. J. Caspersen, K. E. Powell, and G. M. Christenson, "Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research," *Public Health Rep.*, vol. 100, no. 2, pp. 126-31, 1985, doi: 10.1093/nq/s9-IX.228.365-f.
- [13] D. E. R. Watburton, C. W. Nicol, and S. S. D. Bredin, "Health benefits of physical activity: the evidence," *Canadian Medical Association Journal*, vol. 174, no. 6, pp. 801-809, 2006.
- [14] M. F. Ulum, "Pengaruh latihan interval pendek terhadap daya tahan anerobik pada pemain hoki SMA Negeri 16 Surabaya," *J. Kesehat. Olahraga*, vol. 2, no. 1, pp. 1-10, 2014, [Online]. Available: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/6329>
- [15] M. H. S. T. P. Dan Ibtidau Niamila, "Perbedaan Perubahan Lemak Tubuh Dan Berat Badan Atlet Balap Sepeda Pada Berbagai Intensitas Latihan," *Medikora*, vol. 14, no. 2, 2016, doi: 10.21831/medikora.v14i2.7937.
- [16] F. Rahman and R. W. D. Anugerah, "Hubungan Kepatuhan Aktivitas Fisik Dengan Kapasitas Aerobik Pada Pasien Osteoarthritis Lutut Di RSUD Dr. Moewardi," *FISIO MU Physiother. Evidences*, vol. 3, no. 2, pp. 130-135, 2022, doi: 10.23917/fisiomu.v3i2.18062.
- [17] B. Rachmatika, D. R. Komalasari, A. Widodo, and F. Rahman, "Hubungan Keseimbangan Tubuh Dan Kebugaran Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Daerah Urban Surakarta," *Manuju Malahayati Nurs. J.*, vol. 4, no. 7, pp. 1839-1849, 2022, doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6906>  
Diterbitkan: