

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, J., Gani, R. A., & Purnamaningsih, I. R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat Pada Masa Covid-19 SMAN 1 Kabandungan. *Sport Science*, 21(2), 88-98.
- 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.
- Alam, S. N. (2021). Hubungan Usia dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani (Vo2max) pada Anggota Ikatan Langkah Dansa Indonesia (Ildi) Kota Bogor (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Albab, M. U. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan IMT Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Usia 15-18 Tahun Daerah Pesisir Dan Pegunungan Kabupaten Pati. In Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR).
- Andriani, F. W., & Indrawati, V. (2021). Gaya hidup sedentari, screen time, dan pola makan terhadap status gizi remaja SMAN 1 Bojonegoro. *GIZI UNESA*, 1(1), 14-22.
- Apriliani, L., & Sofiani, Y. (2020). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik Selama Masa Social Distancing pada Mahasiswa/i Fakultas Ilmu Keperawatab Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2020. *FIK-UMJ : Jakarta.*, 2020.
- Arsyad, R., & Rozi, F. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga pada masa pandemi covid-19. *Fair Play: Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 1-6.
- Astuti, L. W., Yuliana, N., & Utami, S. (2021). Gambaran Indeks Massa Tubuh (Imt) Mahasiswa Diii Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa. *Jurnal Kesehatan Samawa*, 6(1), 24-29.
- Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Nader, P. A., Sala, J. C. A., Aguilar-Farias, N., Aznar, S., Bakalár, P., Bhawra, J., Brazo-Sayavera, J., Bringas, M., Cagas, J. Y., Carlin, A., Chang, C. K., Chen, B., Christiansen, L. B., Christie, C. J. A., ... Tremblay, M. S. (2022). Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses From 57 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 700–728. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>
- Charenina, T., Bawiling, N. S., & Palilingan, R. A. (2023). Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2844-2850.
- Dewi, Ratih & Rohmah, Astika. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Selama Pembelajaran Daring dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan*. 12. 26-33. 10.46815/jk.v12i1.129.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties.s
- Edelmann, D., Pfirrmann, D., Heller, S., Dietz, P., Reichel, J. L., Werner, A. M., Schäfer, M., Tibubos, A. N., Deci, N., Letzel, S., Simon, P., & Kalo, K. (2022). Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students-The Role of Gender, Age, Field of Study, Targeted Degree, and Study Semester. *Frontiers in public health*, 10, 821703. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.821703>
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat

- Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 07 Nomor 02 Tahun 2019, 225 - 228. <https://core.ac.uk/download/pdf/230800515.pdf>
- Etika, A. N., Agnes, Y. L. N., Yunalia, E. M., & Prayogi, I. S. (2024). Perilaku Sedentary pada Remaja Akhir Berdasarkan Banyaknya Akun Media Sosial yang Dimiliki. *Holistic Nursing and Health Science*, 6(2), 76-86.
- Fadillah, Andi & Maulang, Immanuel & Hardiyanty, Nur. (2021). The correlation between sedentary lifestyle and physical fitness level in adolescents. *Enfermería Clínica*. 31. S668-S671. 10.1016/j.enfcli.2021.07.015.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat), 4(1), 134-142.
- Hariyanto, A., Mustar, Y. S., Sholikhah, A. M. A., Rusdiawan, A., Susanto, I. H., & Purnomo, M. (2023). Physical Activity Level amongst University Students and Lecturers across Majors and Programs in Indonesia. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(1), 49-57.
- Hartanti, D., & Mawarni, D. R. M. (2020). Hubungan konsumsi buah dan sayur serta aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani kelompok usia dewasa muda. *Sport and Nutrition Journal*, 2(1), 1-9.
- Kemendes RI. (2019). Program Kampus Sehat: Perguruan Tinggi Sebagai agent of change Sektor Kesehatan - Direktorat P2PTM. Direktorat PPTM. <https://p2ptm.kemdes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/program-kampus-sehat-perguruan-tinggi-sebagai-agent-of-change-sektor-kesehatan>
- Khakim, M. I., Adiputra, F. B., & Indria, D. M. (2022). Hubungan Usia, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan dan Jenis Kelamin Dengan Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sedenter Usia Dewasa di Kota Malang. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 9(1).
- Laksono, B. A., & Hidayat, T. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari dengan Kebugaran Jasmani (Studi Pada Peserta Kelas VII Didik Smp Negeri 1 Ngimbang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 445-449.
- Majid, W. (2020, December). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. In *Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).
- Marconcin, P., B. Júdice, P., Ferrari, G., Werneck, A., & Marques, A. (2021). Methods of Assessing Sedentary Behaviour. *IntechOpen*. doi: 10.5772/intechopen.99567
- Marijančić V, Grubić Kezele T, Peharec S, Dragaš-Zubalj N, Pavičić Žeželj S, Starčević-Klasan G. Relationship between Physical Activity and Sedentary Behavior, Spinal Curvatures, Endurance and Balance of the Trunk Muscles-Extended Physical Health Analysis in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023; 20(20):6938. <https://doi.org/10.3390/ijerph20206938>
- Meilina, S. D., & Kusuma, D. A. (2022). Profil aktivitas fisik dan perilaku sendentary mahasiswa saat pandemi COVID-19 di Pulau Jawa. *Sporta Saintika*, 7(1), 1-17.
- Melody. (2021, December 25). *Why exercise can't fix a sedentary lifestyle*. BodyProject Wellbeing Services.
- Miqdaddiati, M., Andayani, N. L. N., Primayanti, I. D. A. D., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2021). Hubungan antara indeks massa tubuh (imt) dengan kebugaran

- jasmani pada siswi sma negeri 2 tabanan. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1).
- Mubarak, J., Yudistira, S., Solechah, S. A., & Norhasanah, N. (2023). The Relationship between Physical Activity and The Level of Physical Fitness of Pencak Silat Athletes. *Sport and Nutrition Journal*, 5(1), 50-58.
- Mustakim, M., & Surury, I. (2020). Kebugaran Dan Faktornya Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(3), 91-96.
- Nafi'ah, Niswatun & Hadi, Ella. (2022). Perilaku Sedentari dan Determinannya: Literature Review: Sedentary Behavior and Its Determinants: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. 5. 1498-1505. [10.56338/mparki.v5i12.2795](https://doi.org/10.56338/mparki.v5i12.2795).
- Novita, Anggun & Kusuma, Donny & Nurdianto, Arif & Andriana, Laily. (2022). Gambaran Level Aktivitas Fisik Mahasiswa di Jawa Timur Selama Masa Pandemi Covid-19. 1. 43-55.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean journal of family medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>
- Perdana, M. D. P. (2018). Gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia dewasa awal (Doctoral dissertation).
- Pramartha, I. M. D. A., Putri, W. C. W. S., Weta, I. W., & Indraguna, G. N. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Medika Udayana*, Vol. 12 No.4. doi:10.24843.MU.2023.V12.i4.P17
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185-193.
- Pratiwi, A. Q. (2022). Hubungan Persentase Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Wanita 26-45 Tahun. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 24-30.
- Qosim, M. N., & Artanti, K. D. (2023). Description of Sedentary Lifestyle of Senior High School Students at Madiun Regency in 2022. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 290–296. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.290-296>
- Rachmavidia, A., & Herwanto, H. (2023). Hubungan *Movement Behavior* dengan Durasi *Screen Time* pada Siswa/i SMP Tarakanita Citra Raya Selama Masa Pandemi Tahun 2021. *Al-Iqra Medical Journal: Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 6(1), 35-45.
- Rahayu, W., & Kusuma, D. A. (2022). Profil Sedentary Lifestyle pada Remaja Umur 15-17 tahun (Study di Kabupaten Lamongan). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 114-121.
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. Vol. 4 No. 1. *Amerta Nutrition*
- Ramadhan, S., Ridwan, A., & Dineva, F. (2022). Tingkat Perilaku Hidup Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa

- Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1).
- Riskiana, R., Kurniawan, W. E., & Maryoto, M. (2024). Hubungan Adiksi Gadget dengan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 763-770.
- Rizqi, A. H., & Hartoto, S. (2022). Perbedaan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani di Tinjau Berdasarkan Tingkat Kelas di Sekolah Kejuruan. *PJKR FIO-UNESA 2338-798X*, 10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 200-207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Sabrina, F., Afriwardi, A., & Rusjdi, S. R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Sungai Pisang Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 76-81.
- Sagita, Ni & Juni, Ayu & Griadhi, Adiartha & Wibawa, Ari. (2023). Tingkat Sedentary Life terhadap Kebugaran Kardiovaskuler Remaja. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 11. 91. 10.24843/MIFI.2023.v11.i02.p05.
- Sarosa, A. M., & Nurhayati, F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani UKM Karate Universitas Negeri Surabaya pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(03). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/50050>
- Setianingsih, E., & Susilo, R. (2021). Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Kebugaran Sebagai Upaya Pencegahan Mandiri Dalam Menghadapi COVID-19 Desa Somagede Kecamatan Somagede. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4).
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 130-136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Simarmata, & Jesmar, I. I. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Komponen Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran USU Selama Pandemi Covid-19. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/46431>
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119-129.
- Sujibto, B. J. Kalau Aku Pakai Koyo”: Godaan Mager Generasi ‘Remaja Jompo. *Jurnal Studi Pemuda*, 11(1), 14-29.
- Sumilat, D. D., & Fayasari, A. (2020). Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Nasional. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 1(1), 1-10.
- Supriyanto, Nugroho & Rasyid, Ainur & Fepriyanto, Andi & Helaprahara, Dian. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*. 6. 134-144. 10.5614/jskk.2021.6.2.3.
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas latihan weight training terhadap kebugaran jasmani. *Journal Respects*, 3(2), 9-19.
- Tri Syaban, M. R., Septiadi, F., & Nugraheni, W. (2023). Investigasi Physical Activity Dan Body Mass Indeks Forum Keolahragaan Mahasiswa Sukabumi:

- Mixed Method. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1571–1576. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.6007>
- Nurkadri., Valianto, B., Novita. (2019, November). Effectiveness of physical fitness model with game approach in improving physical fitness of students at gajah mada elementary school in medan. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1387, No. 1, p. 012125). IOP Publishing.
- Van Der Ploeg, H.P., Hillsdon, M. Is sedentary behaviour just physical inactivity by another name?. *Int J Behav Nutr Phys Act* 14, 142 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0601-0>
- Wardani, F. S., & Arin Supriyadi, S. S. T. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Warga di Puri Bolon Indah (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Weedon, B. D., Liu, F., Mahmoud, W., Burden, S. J., Whaymand, L., Esser, P., Collett, J., Izadi, H., Joshi, S., Meaney, A., Delextrat, A., Kemp, S., Jones, A., & Dawes, H. (2022). Declining Fitness and Physical Education Lessons in UK Adolescents. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 8(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001165>
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. IAIN Pontianak Press.
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., & Rusitayanti, N. W. A. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester VA, B dan C Tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 122-129.
- World Health Organization, 2022. Physical Activity. [Online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [Accessed 07 January 2024].
- World Health Organization, 2021. Noncommunicable Disease. [Online] Available at: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases> [Accessed 07 January 2024].
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
- Wu C, Xu Y, Chen Z, Cao Y, Yu K, Huang C. The Effect of Intensity, Frequency, Duration and Volume of Physical Activity in Children and Adolescents on Skeletal Muscle Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Sep 13;18(18):9640. doi: 10.3390/ijerph18189640. PMID: 34574565; PMCID: PMC8468576.
- Yusfita, L. Y. 2018. "Hubungan Perilaku Sedentari Dengan Sindrom Metabolik Pada Pekerja." *The Indonesian Journal Public Health* 13:143–55. doi: 10.20473/ijph.v13il.2018.143-155.
- Zulhamidah, Yenni & Faiq, Ahmad & Widayanti, ETTY. (2019). Gambaran Sedentary Behaviour dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI di Masa Pendidikan Tahun Pertama dan Kedua. *Majalah Sainstekes*. 5. 10.33476/ms.v5i2.925.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Studi pendahuluan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

JLN PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMANLABREA KM 10 MAKASSAR 9094
email : keperawatan.unhas.ac.id

REKAPITULASI
JUMLAH MAHASISWA AKTIF PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN
SEMESTER AWAL TAHUN AKADEMIK 2023/2024

NO	PROGRAM	ANGKATAN TAHUN	JENIS KELAMIN		JML	Keterangan
			Lk	Pr		
1	REGULER	2023	13	52	65	Aktif
2	ALIH JENJANG D3-S1	2023	0	2	2	Aktif
3	REGULER	2022	7	47	54	Aktif
4	ALIH JENJANG D3-S1	2022	2	3	5	Aktif
5	REGULER	2021	5	47	52	Aktif
6	REGULER	2020	6	50	56	Aktif
7	REGULER	2019	1	13	14	Aktif
8	REGULER	2018	1	0	1	Aktif
9	REGULER	2017	0	2	2	Aktif
JUMLAH TOTAL			35	216	251	

Makassar, Agustus 2023

Ketua Program Studi S1 Fisioterapi,

Andi Besse Ahsaniyah, S.Ft., Physio., M.Kes
NIP. 19901002 201803 2 001

file/dok/data/kemahasiswaan.excel

Lampiran 2 Surat izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245
Laman : keperawatan@unhas.ac.id

LAMPIRAN 5 No. 459/UN4.18.1/KP.06.07/2023

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Syahrul, S.Kep, Ns, M.Kes., Ph.D.**
NIP : **19820419 200604 1 002**
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Menyetujui yang bersangkutan dibawah ini :

Nama : **Stefiona Gabriela Liem**
Jabatan : Mahasiswa Fak. Keperawatan Univ. Hasanuddin
NIM : **R021201002**
Program Studi : Fisioterapi

Untuk melakukan penelitian dengan metode *Cross Sectional dan Purposive Sampling*, dengan judul :

"Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter Terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.."

Demikian surat ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 27 Februari 2024



Tembusan :

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
3. Arsip



Lampiran 3 Surat keterangan telah menyelesaikan penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KM.10 MAKASSAR 90245 FAKULTAS KEPERAWATAN LAMTAI 2
email : keperawatan@unhas.ac.id

SURAT - KETERANGAN

Nomor : 624/UN4.18.8/PT.01.05/2024

Ketua Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, menerangkan bahwa :

Nama : STEFIONA GABRIELA LIEM
NIM : R021201002
Program Studi : S1 Fisioterapi
Fakultas : Keperawatan Universitas Hasanuddin

Benar telah melaksanakan penelitian pada Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin dengan Judul Skripsi "**Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Gaya Hidup Sedenter Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin**" yang dilaksanakan mulai tanggal 15 – 25 Maret 2024.

Demikian Surat keterangan ini di berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, dalam rangka proses penyelesaian studi (Skripsi) pada Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.



28 Maret 2024

Pleketua Program Studi S1 Fisioterapi,

Dr. Mutmainnah, S.Ft., Physio., M.Kes
NIP: 19910710 202204 4 001



Lampiran 4 Surat keterangan lolos kaji etik



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Sekretariat : Lantai 2 Fakultas Keperawatan UNHAS
Jl.Perintis Kemerdekaan Kampus Tamalanrea Km.10 Makassar 90245
Laman : kepk_fkepuh@unhas.ac.id

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 547/UN4.18.3/TP.01.02/2024

Tanggal: 15 Maret 2024

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	UH2403009	No Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Stefiona Gabriela Liem	Sponsor	
Judul Peneliti	Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter Terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin		
No Versi Protokol	1	Tanggal Versi	01 Maret 2024
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	01 Maret 2024
Tempat Penelitian	Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas		
Jenis Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa berlaku 15 Maret 2024 sampai 15 Maret 2025	Frekuensi review lanjutan
Ketua KEPK	Nama : Dr. KadekAyu Erika, S.Kep., Ns., M.Kes	Tanda Tangan	
Sekretaris KEPK	Nama : Dr. Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kes	Tanda Tangan	

Kewajiban Peneliti Utama :

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
 - Menyerahkan Laporan SAE ke Komite Etik dalam 24 jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan *Suspected Unexpected Serious Adverse Reaction* (SUSAR) dalam 72 jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
 - Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko ringgi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
 - Menyerahkan laporan akhir setelah penelitian berakhir
 - Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (*protocol deviation/violation*)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

Lampiran 5 *Informed consent***LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**
INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : ██████
Usia : 18 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Angkatan : 2023

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti terkait pemeriksaan yang akan diberikan, saya bersedia menjadi responden penelitian yang berjudul "Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter Terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin" yang akan dilakukan oleh Stefiona Gabriela Liem (R021201002) mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar.

Demikian lembar persetujuan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak lain, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 27 Februari 2024

Yang menyatakan



Stefiona Gabriela Liem

Penanggung jawab penelitian:

Nama : Stefiona Gabriela Liem
Alamat: Jalan Angkasa No.30
Tlp/Hp: 0852-5433-1189
E-mail : liemstefiona.23@gmail.com

Lampiran 6 Formulir pengumpulan data diri responden

LEMBAR FORMULIR DATA DIRI RESPONDEN

1. Nama : ~~XXXXXXXXXXXX~~
2. Usia : 18
3. Jenis Kelamin : laki-laki
4. Angkatan : 2023
5. Sedang dalam masa pengobatan : ~~Ya~~/Tidak
6. Obat-obatan yang dikonsumsi : Tidak ada
7. Riwayat penyakit : ~~Tidak~~ ada
8. Memiliki riwayat gangguan kardiovaskular : ~~Ya~~/Tidak
9. Berat Badan : 56
10. Tinggi Badan : 168
11. Indeks Massa Tubuh (IMT) : 19,89

Lampiran 7 Alat ukur *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)***INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)**

Data Nama :

Nama belakang : **0**Ura : **18 tahun**Jenis Kelamin : **Pria/pria**Angka : **33**

Pendidik/Pengelasan :

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dan tulisi jawaban jika sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Tick all jawaban benar apapun salah, karena itu lebih sesuai dengan keadaan anda yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran anda. Semua pertanyaan dan pernyataan dibawah sesuai untuk dibawakan.

Pilihlah kegiatan secara aktivitas berat yang Anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas fisik yang berat mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik yang keras dan membuat Anda berdeh lebih keras dari biasanya. Pilihlah hanya sebuah aktivitas fisik yang Anda lakukan setidaknya 10 menit setiap harinya.

1. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik berat seperti berlari, mengangkat barang berat, atau olahraga lainnya berat?
 5 hari per minggu

2. Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik berat dalam sehari?
 1 jam lebih dari 1 jam

Pilihlah semua aktivitas sedang yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas sedang mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik sedang dan membuat anda berdeh lebih keras dari biasanya. Pilihlah hanya sebuah aktivitas fisik yang anda lakukan setidaknya 10 menit setiap harinya.

3. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti membawa beban ringan, mencuci, atau naik turun tangga? Jangan termasuk berlari.
 5 hari per minggu

Tidak ada aktivitas fisik sedang lanjut ke pertanyaan 5

4. Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang sehari?
 2 jam lebih dari 2 jam

Pilihlah kegiatan yang ringan untuk berjalan dalam 7 hari terakhir ini termasuk di tempat kerja dan di rumah, berjalan kaki untuk keperluan sehari-hari seperti ke tempat lain dan setiap jalan kaki lain yang tidak Anda lakukan secara-rutina untuk rekreasi atau hiburan.

5. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda berjalan setidaknya selama 10 menit?
 5 hari per minggu

Tidak ada berjalan lanjut ke pertanyaan 6

6. Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk berjalan dalam sehari?
 1 jam lebih dari 1 jam

Pertanyaan terakhir adalah tentang waktu yang Anda habiskan untuk duduk di bangkunya selama 7 hari terakhir. Termasuk waktu yang dihabiskan di tempat kerja, di rumah, saat melakukan kursus dan selama waktu luang. Ini mungkin termasuk waktu yang dihabiskan untuk duduk di mobil, menghadiri kursus, membaca, atau duduk saat berbicara untuk memomoni televisi.

7. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk duduk pada hari kerja?
 9 jam lebih dari 9 jam

Tidak tahu / tidak yakin

Lampiran 8 Alat ukur Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ)

SEDENTARY BEHAVIOUR QUESTIONNAIRE (SBQ)
 Data Lelama :
 Nama kecil : G
 Usia : 18 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Angkatan : 2021

Bagian 1. Setiap hari kerja (Senin-Jumat) berapa lama waktu yang sudah habiskan (dari saat bangun tidur hingga pada malam hari) untuk melakukan hal-hal berikut?

Kegiatan	Tidak		S15		30		1		2		3		4		5		S6	
	Ada	melebi	melebi	melebi	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	
Memonitor televisi atau DVD																		
Menggunakan komputer atau bermain video game																		
Duduk mendengarkan musik																		
Duduk dan mendengarkan																		
Mengunjungi ruang																		
Duduk membaca buku, koran, atau majalah																		
Menggunakan alat musik																		
Mengunjungi karya seni																		
Duduk di dalam kendaraan seperti mobil atau bus																		

Bagian 2. Setiap akhir pekan (Sabtu - Minggu) berapa lama waktu yang sudah habiskan (dari saat bangun tidur hingga pada malam hari) untuk melakukan hal-hal berikut?

Kegiatan	Tidak		S15		30		1		2		3		4		5		S6	
	Ada	melebi	melebi	melebi	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	jam	
Memonitor televisi atau DVD																		
Menggunakan komputer atau bermain video game																		

Duduk mendengarkan musik																		
Duduk dan mendengarkan																		
Mengunjungi ruang																		
Duduk membaca buku, koran, atau majalah																		
Menggunakan alat musik																		
Mengunjungi karya seni																		
Duduk di dalam kendaraan seperti mobil atau bus																		

Lampiran 9 Lembar hasil pengukuran ACSPT

**ASIAN COMMITTEE ON THE STANDARDIZATION OF PHYSICAL FITNESS TEST
(ACSPT)**

Data Umum : A.T.S
 Nama/Inisial : 19
 Usia : P
 Jenis Kelamin : 1022
 Angkatan :

Petunjuk Pengukuran :

1. Lari cepat 50 meter
 - a. Menyediakan lintasan lurus dan rata dengan jarak 50 meter antara garis start dan garis finish.
 - b. Peserta berdiri di garis start dan peneliti akan memberikan aba-aba "bersedia, siap, ya".
 - c. Kemudian peserta harus berlari secepat mungkin untuk mencapai garis finish.
 - d. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut.

HASIL : 14.114

2. Lompat Jauh (Standing board/Jump)

- a. Menyediakan arena yang datar dan tidak licin.
- b. Peserta berdiri dengan kedua ujung kaki berada di belakang garis tolakan.
- c. Setelah siap, peserta akan melakukan lompatan dengan kedua tangan mengayun kedepan dan kedua kaki secara bersamaan mendorong dengan penuh tenaga untuk mencapai lompatan ke depan sejauh mungkin.
- d. Jarak lompatan diukur dari garis batas permukaan lompatan sampai ke titik yang terdekat dari bagian tumit menyentuh dasar pada akhir lompatan.
- e. Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang dicapai.

HASIL : 146 Cm

3. Bergantung angkat badan

- a. Menyediakan palang tunggal / palang horizontal setinggi mungkin sehingga peserta dapat bergantung.
- b. Untuk pria dilakukan *pull-up* dengan cara kedua tangan memegang palang tunggal dengan jarak selebar bahu, kemudian peserta akan bergantung dengan kedua tangan lurus dan peserta akan mengangkat badan hingga dagu melewati palang tunggal dan turun kembali. Lakukan berulang kali.
- c. Untuk wanita dilakukan bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*) dengan cara kedua tangan memegang palang tunggal dengan jarak selebar bahu dan posisi siku menekuk hingga dagu berada pada atas palang. Peserta mempertahankan posisi ini selama mungkin dan perhitungan waktu akan diberikan ketika dagu berada di bawah palang.
- d. Hasil yang dicatat untuk pria adalah jumlah peserta dapat mengangkat badan dan wanita adalah berapa lama peserta dapat bertahan bergantung

HASIL : 03.30

4. Lari bolak-balik 4 x 10 meter

- a. Menyediakan lintasan yang lurus dan rata dengan jarak 10 meter.
- b. Peserta berdiri di belakang garis pertama dan peneliti akan memberikan aba-aba, lalu peserta akan berlari secepat mungkin menuju ke garis kedua dan mengambil 1 balok. Kemudian berlari kembali ke garis pertama dan melepaskan balok tersebut.
- c. Peserta mengambil kembali beban ke garis kedua dan mengambil 1 balok lalu dibawa menuju ke garis pertama.
- d. Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan tes tersebut.

HASIL : 20.317

5. Sit up 30 detik

- a. Peserta berbaring terlentang dilantai dengan kedua tangan bertang di belakang kepala dan kedua kaki diangkat dengan sudut kurang lebih 90derajat.
- b. Kemudian ketika peneliti memberikan aba-aba "ya" maka peserta akan berusaha duduk sambil menyentuhkan kedua lutut dengan kedua siku. Jika kembali ke posisi semula. Gerakan tersebut dilakukan berulang kali sebanyak mungkin selama 30 detik.
- c. Hasil yang dicatat adalah seberapa banyak peserta mampu melakukan sit up dalam waktu 30 detik.

HASIL : 15 kali

6. Tekuk badan ke depan (Forward flexion trunk)

- a. Peserta duduk di lantai yang rata dengan kedua kaki pada posisi lurus dan rapat.
- b. Kemudian peserta akan menekukkan badan kedepan sejauh mungkin dengan kedua tangan lurus ke depan.
- c. Hasil yang dicatat adalah angka skala yang dapat dicapai oleh kedua ujung jari.

HASIL : 6 cm

7. Lari jauh

- a. Menyediakan lintasan dengan jarak sejauh 1000m untuk putra dan 800m untuk putri.
- b. Peserta berdiri di garis start dan peneliti akan memberikan aba-aba lalu peserta akan mulai berlari hingga menuju garis finish.
- c. Hasil yang dicatat adalah berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menempuh garis finish.

HASIL : 00.16 m

Lampiran 10 Hasil olah data SPSS

Statistik Karakteristik Responden

		USIA			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	18 Tahun	43	29.5	29.5	29.5
	19 Tahun	50	34.2	34.2	63.7
	20 Tahun	28	19.2	19.2	82.9
	21 Tahun	13	8.9	8.9	91.8
	22 Tahun	12	8.2	8.2	100.0
Total		146	100.0	100.0	

		JENIS KELAMIN			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Perempuan	124	84.9	84.9	84.9
	Laki-Laki	22	15.1	15.1	100.0
	Total	146	100.0	100.0	

		INDEKS MASSA TUBUH			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Underweight	33	22.6	22.6	22.6
	Normal	72	49.3	49.3	71.9
	Overweight	14	9.6	9.6	81.5
	Obese I	18	12.3	12.3	93.8
	Obese II	9	6.2	6.2	100.0
	Total	146	100.0	100.0	

		Angkatan			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	2020	23	15.8	15.8	15.8
	2021	12	8.2	8.2	24.0
	2022	51	34.9	34.9	58.9
	2023	60	41.1	41.1	100.0
	Total	146	100.0	100.0	

Statistik Karakteristik Aktivitas Fisik

		AKTIVITAS FISIK			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	15	10.3	10.3	10.3
	Sedang	29	19.9	19.9	30.1
	Berat	102	69.9	69.9	100.0
	Total	146	100.0	100.0	

AKTIVITAS FISIK * USIA Crosstabulation

		USIA					Total	
		18 Tahun	19 Tahun	20 Tahun	21 Tahun	22 Tahun		
AKTIVITAS FISIK	Ringan	Count	2	6	4	0	3	15
		Expected Count	4.4	5.1	2.9	1.3	1.2	15.0
		% within AKTIVITAS FISIK	13.3%	40.0%	26.7%	0.0%	20.0%	100.0%
		% within USIA	4.7%	12.0%	14.3%	0.0%	25.0%	10.3%
		% of Total	1.4%	4.1%	2.7%	0.0%	2.1%	10.3%
	Sedang	Count	6	14	6	2	1	29
		Expected Count	8.5	9.9	5.6	2.6	2.4	29.0
		% within AKTIVITAS FISIK	20.7%	48.3%	20.7%	6.9%	3.4%	100.0%
		% within USIA	14.0%	28.0%	21.4%	15.4%	8.3%	19.9%
		% of Total	4.1%	9.6%	4.1%	1.4%	0.7%	19.9%
	Berat	Count	35	30	18	11	8	102
		Expected Count	30.0	34.9	19.6	9.1	8.4	102.0
		% within AKTIVITAS FISIK	34.3%	29.4%	17.6%	10.8%	7.8%	100.0%
		% within USIA	81.4%	60.0%	64.3%	84.6%	66.7%	69.9%
		% of Total	24.0%	20.5%	12.3%	7.5%	5.5%	69.9%

Total	Count	43	50	28	13	12	146
	Expected Count	43.0	50.0	28.0	13.0	12.0	146.0
	% within AKTIVITAS FISIK	29.5%	34.2%	19.2%	8.9%	8.2%	100.0%
	% within USIA	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0%
	% of Total	29.5%	34.2%	19.2%	8.9%	8.2%	100.0%

AKTIVITAS FISIK * JENIS KELAMIN Crosstabulation

		JENIS KELAMIN		Total	
		Perempuan	Laki-Laki		
AKTIVITAS FISIK	Ringan	Count	13	2	15
		Expected Count	12.7	2.3	15.0
		% within AKTIVITAS FISIK	86.7%	13.3%	100.0%
		% within JENIS KELAMIN	10.5%	9.1%	10.3%
		% of Total	8.9%	1.4%	10.3%
	Sedang	Count	23	6	29
		Expected Count	24.6	4.4	29.0
		% within AKTIVITAS FISIK	79.3%	20.7%	100.0%
		% within JENIS KELAMIN	18.5%	27.3%	19.9%
		% of Total	15.8%	4.1%	19.9%
	Berat	Count	88	14	102
		Expected Count	86.6	15.4	102.0
		% within AKTIVITAS FISIK	86.3%	13.7%	100.0%
		% within JENIS KELAMIN	71.0%	63.6%	69.9%
		% of Total	60.3%	9.6%	69.9%
Total	Count	124	22	146	
	Expected Count	124.0	22.0	146.0	
	% within AKTIVITAS FISIK	84.9%	15.1%	100.0%	
	% within JENIS KELAMIN	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	84.9%	15.1%	100.0%	

AKTIVITAS FISIK * INDEKS MASSA TUBUH Crosstabulation

		INDEKS MASSA TUBUH					Total	
		Under weight	Normal	Over weight	Obese I	Obese II		
AKTIVITAS FISIK	Ringan	Count	2	7	3	2	1	15
	Expected Count	3.4	7.4	1.4	1.8	.9	15.0	
	% within AKTIVITAS FISIK	13.3%	46.7%	20.0%	13.3%	6.7%	100.0%	
	% within INDEKS MASSA TUBUH	6.1%	9.7%	21.4%	11.1%	11.1%	10.3%	
	% of Total	1.4%	4.8%	2.1%	1.4%	0.7%	10.3%	
Sedang	Count	10	13	0	5	1	29	
	Expected Count	6.6	14.3	2.8	3.6	1.8	29.0	
	% within AKTIVITAS FISIK	34.5%	44.8%	0.0%	17.2%	3.4%	100.0%	
	% within INDEKS MASSA TUBUH	30.3%	18.1%	0.0%	27.8%	11.1%	19.9%	
	% of Total	6.8%	8.9%	0.0%	3.4%	0.7%	19.9%	
Berat	Count	21	52	11	11	7	102	
	Expected Count	23.1	50.3	9.8	12.6	6.3	102.0	
	% within AKTIVITAS FISIK	20.6%	51.0%	10.8%	10.8%	6.9%	100.0%	

	% within INDEKS MASSA TUBUH	63.6%	72.2%	78.6%	61.1%	77.8%	69.9%
	% of Total	14.4%	35.6%	7.5%	7.5%	4.8%	69.9%
Total	Count	33	72	14	18	9	146
	Expected Count	33.0	72.0	14.0	18.0	9.0	146.0
	% within AKTIVITAS FISIK	22.6%	49.3%	9.6%	12.3%	6.2%	100.0%
	% within INDEKS MASSA TUBUH	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	22.6%	49.3%	9.6%	12.3%	6.2%	100.0%

Statistik Karakteristik Gaya Hidup Sedenter

GAYA HIDUP SEDENTER

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	45	30.8	30.8	30.8
	Sedang	27	18.5	18.5	49.3
	Tinggi	74	50.7	50.7	100.0
	Total	146	100.0	100.0	

GAYA HIDUP SEDENTER * USIA Crosstabulation

		USIA					Total	
		18	19	20	21	22		
		Tahun	Tahun	Tahun	Tahun	Tahun		
GAYA HIDUP SEDENTER	Rendah	Count	10	13	10	7	5	45
	SEDENTER	Expected Count	13.3	15.4	8.6	4.0	3.7	45.0

	% within Gaya Hidup Sedenter	22.2%	28.9%	22.2%	15.6%	11.1%	100.0%
	% within USIA	23.3%	26.0%	35.7%	53.8%	41.7%	30.8%
	% of Total	6.8%	8.9%	6.8%	4.8%	3.4%	30.8%
Sedang	Count	10	7	6	2	2	27
	Expected Count	8.0	9.2	5.2	2.4	2.2	27.0
	% within Gaya Hidup Sedenter	37.0%	25.9%	22.2%	7.4%	7.4%	100.0%
	% within USIA	23.3%	14.0%	21.4%	15.4%	16.7%	18.5%
	% of Total	6.8%	4.8%	4.1%	1.4%	1.4%	18.5%
Tinggi	Count	23	30	12	4	5	74
	Expected Count	21.8	25.3	14.2	6.6	6.1	74.0
	% within Gaya Hidup Sedenter	31.1%	40.5%	16.2%	5.4%	6.8%	100.0%
	% within USIA	53.5%	60.0%	42.9%	30.8%	41.7%	50.7%
	% of Total	15.8%	20.5%	8.2%	2.7%	3.4%	50.7%
Total	Count	43	50	28	13	12	146
	Expected Count	43.0	50.0	28.0	13.0	12.0	146.0
	% within Gaya Hidup Sedenter	29.5%	34.2%	19.2%	8.9%	8.2%	100.0%
	% within USIA	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	29.5%	34.2%	19.2%	8.9%	8.2%	100.0%

GAYA HIDUP SEDENTER * JENIS KELAMIN Crosstabulation

		JENIS KELAMIN			
		Perempuan	Laki-Laki	Total	
GAYA HIDUP SEDENTER	Rendah	Count	41	4	45
		Expected Count	38.2	6.8	45.0
		% within Gaya Hidup Sedenter	91.1%	8.9%	100.0%
		% within JENIS KELAMIN	33.1%	18.2%	30.8%
		% of Total	28.1%	2.7%	30.8%

	Sedang	Count	20	7	27
		Expected Count	22.9	4.1	27.0
		% within Gaya Hidup Sedenter	74.1%	25.9%	100.0%
		% within JENIS KELAMIN	16.1%	31.8%	18.5%
		% of Total	13.7%	4.8%	18.5%
	Tinggi	Count	63	11	74
		Expected Count	62.8	11.2	74.0
		% within Gaya Hidup Sedenter	85.1%	14.9%	100.0%
		% within JENIS KELAMIN	50.8%	50.0%	50.7%
		% of Total	43.2%	7.5%	50.7%
	Total	Count	124	22	146
		Expected Count	124.0	22.0	146.0
		% within Gaya Hidup Sedenter	84.9%	15.1%	100.0%
% within JENIS KELAMIN		100.0%	100.0%	100.0%	
% of Total		84.9%	15.1%	100.0%	

GAYA HIDUP SEDENTER * INDEKS MASSA TUBUH Crosstabulation

			INDEKS MASSA TUBUH					Total
			Under weight	Normal	Over weight	Obese I	Obese II	
GAYA HIDUP SEDENTER	Rendah	Count	11	22	4	6	2	45
		Expected Count	10.2	22.2	4.3	5.5	2.8	45.0
		% within Gaya Hidup Sedenter	24.4%	48.9%	8.9%	13.3%	4.4%	100.0%

	% within INDEKS MASSA TUBUH	33.3%	30.6%	28.6%	33.3%	22.2%	30.8%
	% of Total	7.5%	15.1%	2.7%	4.1%	1.4%	30.8%
Sedang	Count	6	13	4	2	2	27
	Expected Count	6.1	13.3	2.6	3.3	1.7	27.0
	% within Gaya Hidup Sedenter	22.2%	48.1%	14.8%	7.4%	7.4%	100.0%
	% within INDEKS MASSA TUBUH	18.2%	18.1%	28.6%	11.1%	22.2%	18.5%
	% of Total	4.1%	8.9%	2.7%	1.4%	1.4%	18.5%
Tinggi	Count	16	37	6	10	5	74
	Expected Count	16.7	36.5	7.1	9.1	4.6	74.0
	% within Gaya Hidup Sedenter	21.6%	50.0%	8.1%	13.5%	6.8%	100.0%
	% within INDEKS MASSA TUBUH	48.5%	51.4%	42.9%	55.6%	55.6%	50.7%
	% of Total	11.0%	25.3%	4.1%	6.8%	3.4%	50.7%
Total	Count	33	72	14	18	9	146
	Expected Count	33.0	72.0	14.0	18.0	9.0	146.0
	% within Gaya Hidup Sedenter	22.6%	49.3%	9.6%	12.3%	6.2%	100.0%

	% within INDEKS MASSA TUBUH	100.0 %	100.0%	100.0%	100.0 %	100.0%	100.0%
	% of Total	22.6%	49.3%	9.6%	12.3%	6.2%	100.0%

Statistik Karakteristik Kebugaran Jasmani

KEBUGARAN JASMANI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	.7	.7	.7
	Baik	3	2.1	2.1	2.7
	Sedang	56	38.4	38.4	41.1
	Kurang	74	50.7	50.7	91.8
	Kurang Sekali	12	8.2	8.2	100.0
	Total	146	100.0	100.0	

KEBUGARAN JASMANI * USIA Crosstabulation

		USIA					Total	
		18 Tahun	19 Tahun	20 Tahun	21 Tahun	22 Tahun		
KEBUGARAN JASMANI	Baik Sekali	Count	0	1	0	0	0	1
		Expected Count	.3	.3	.2	.1	.1	1.0
		% within KEBUGARAN JASMANI	0.0%	100.0 %	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	Baik	Count	2	1	0	0	0	3
		Expected Count	.9	1.0	.6	.3	.2	3.0
		% within KEBUGARAN JASMANI	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% within USIA	0.0%	2.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.7%
		% of Total	0.0%	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.7%

	% within USIA	4.7%	2.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.1%
	% of Total	1.4%	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	2.1%
Sedang	Count	10	20	11	7	8	56
	Expected Count	16.5	19.2	10.7	5.0	4.6	56.0
	% within KEBUGARAN JASMANI	17.9%	35.7%	19.6%	12.5%	14.3%	100.0%
	% within USIA	23.3%	40.0%	39.3%	53.8%	66.7%	38.4%
	% of Total	6.8%	13.7%	7.5%	4.8%	5.5%	38.4%
Kurang	Count	25	24	16	6	3	74
	Expected Count	21.8	25.3	14.2	6.6	6.1	74.0
	% within KEBUGARAN JASMANI	33.8%	32.4%	21.6%	8.1%	4.1%	100.0%
	% within USIA	58.1%	48.0%	57.1%	46.2%	25.0%	50.7%
	% of Total	17.1%	16.4%	11.0%	4.1%	2.1%	50.7%
Kurang Sekali	Count	6	4	1	0	1	12
	Expected Count	3.5	4.1	2.3	1.1	1.0	12.0
	% within KEBUGARAN JASMANI	50.0%	33.3%	8.3%	0.0%	8.3%	100.0%
	% within USIA	14.0%	8.0%	3.6%	0.0%	8.3%	8.2%
	% of Total	4.1%	2.7%	0.7%	0.0%	0.7%	8.2%
Total	Count	43	50	28	13	12	146
	Expected Count	43.0	50.0	28.0	13.0	12.0	146.0
	% within KEBUGARAN JASMANI	29.5%	34.2%	19.2%	8.9%	8.2%	100.0%
	% within USIA	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0%
	% of Total	29.5%	34.2%	19.2%	8.9%	8.2%	100.0%

KEBUGARAN JASMANI * JENIS KELAMIN Crosstabulation

			JENIS KELAMIN			
			Perempuan	Laki-Laki	Total	
KEBUGARAN	Baik	Count	1	0	1	
		Expected Count	.8	.2	1.0	
JASMANI	Sekali	% within KEBUGARAN JASMANI	100.0%	0.0%	100.0%	
		% within JENIS KELAMIN	0.8%	0.0%	0.7%	
		% of Total	0.7%	0.0%	0.7%	
		Baik	Count	1	2	3
			Expected Count	2.5	.5	3.0
% within KEBUGARAN JASMANI	33.3%		66.7%	100.0%		
% within JENIS KELAMIN	0.8%		9.1%	2.1%		
% of Total	0.7%		1.4%	2.1%		
Sedang	Count	50	6	56		
	Expected Count	47.6	8.4	56.0		
	% within KEBUGARAN JASMANI	89.3%	10.7%	100.0%		
	% within JENIS KELAMIN	40.3%	27.3%	38.4%		
	% of Total	34.2%	4.1%	38.4%		
Kurang	Count	65	9	74		
	Expected Count	62.8	11.2	74.0		
	% within KEBUGARAN JASMANI	87.8%	12.2%	100.0%		
	% within JENIS KELAMIN	52.4%	40.9%	50.7%		
	% of Total	44.5%	6.2%	50.7%		
Kurang Sekali	Count	7	5	12		
	Expected Count	10.2	1.8	12.0		
	% within KEBUGARAN JASMANI	58.3%	41.7%	100.0%		
	% within JENIS KELAMIN	5.6%	22.7%	8.2%		
	% of Total	4.8%	3.4%	8.2%		
Total	Count	124	22	146		

Expected Count	124.0	22.0	146.0
% within KEBUGARAN JASMANI	84.9%	15.1%	100.0%
% within JENIS KELAMIN	100.0%	100.0%	100.0%
% of Total	84.9%	15.1%	100.0%

KEBUGARAN JASMANI * INDEKS MASSA TUBUH Crosstabulation

		INDEKS MASSA TUBUH					Total	
		Under weight	Normal	Over weight	Obese I	Obese II		
KEBUGARAN JASMANI	Baik	Count	1	0	0	0	1	
	Sekali	Expected Count	.2	.5	.1	.1	.1	1.0
		% within KEBUGARAN JASMANI	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% within INDEKS MASSA TUBUH	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.7%
		% of Total	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.7%
Baik	Count	0	3	0	0	0	3	
	Sekali	Expected Count	.7	1.5	.3	.4	.2	3.0
		% within KEBUGARAN JASMANI	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% within INDEKS MASSA TUBUH	0.0%	4.2%	0.0%	0.0%	0.0%	2.1%
		% of Total	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%	0.0%	2.1%
Sedang	Count	12	30	5	7	2	56	
	Sekali	Expected Count	12.7	27.6	5.4	6.9	3.5	56.0
		% within KEBUGARAN JASMANI	21.4%	53.6%	8.9%	12.5%	3.6%	100.0%
		% within INDEKS MASSA TUBUH	36.4%	41.7%	35.7%	38.9%	22.2%	38.4%
		% of Total	8.2%	20.5%	3.4%	4.8%	1.4%	38.4%
Kurang	Count	18	34	9	10	3	74	

	Expected Count	16.7	36.5	7.1	9.1	4.6	74.0
	% within KEBUGARAN JASMANI	24.3%	45.9%	12.2%	13.5%	4.1%	100.0%
	% within INDEKS MASSA TUBUH	54.5%	47.2%	64.3%	55.6%	33.3%	50.7%
	% of Total	12.3%	23.3%	6.2%	6.8%	2.1%	50.7%
Kurang	Count	2	5	0	1	4	12
Sekali	Expected Count	2.7	5.9	1.2	1.5	.7	12.0
	% within KEBUGARAN JASMANI	16.7%	41.7%	0.0%	8.3%	33.3%	100.0%
	% within INDEKS MASSA TUBUH	6.1%	6.9%	0.0%	5.6%	44.4%	8.2%
	% of Total	1.4%	3.4%	0.0%	0.7%	2.7%	8.2%
Total	Count	33	72	14	18	9	146
	Expected Count	33.0	72.0	14.0	18.0	9.0	146.0
	% within KEBUGARAN JASMANI	22.6%	49.3%	9.6%	12.3%	6.2%	100.0%
	% within INDEKS MASSA TUBUH	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0%
	% of Total	22.6%	49.3%	9.6%	12.3%	6.2%	100.0%

Uji Korelasi

Directional Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance	
Ordinal by Ordinal	Somers' d	Symmetric	-.041	.076	-.531	.595
		AKTIVITAS FISIK Dependent	-.036	.068	-.531	.595

	KEBUGARAN JASMANI Dependent	-0.046	.087	-0.531	.595
--	-----------------------------------	--------	------	--------	------

- Not assuming the null hypothesis.
- Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Directional Measures

			Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Somers' d	Symmetric	.109	.076	1.429	.153
		GAYA HIDUP SEENTER Dependent	.112	.078	1.429	.153
		KEBUGARAN JASMANI Dependent	.107	.075	1.429	.153

- Not assuming the null hypothesis.
- Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Lampiran 11 Dokumentasi penelitian



Pengisian Kuesioner



Lari Cepat 50 meter



Lompat Jauh



Bergantung Angkat Badan



Lari Bolak Balik 4x10 Meter



Sit Up 30 Detik



Forward Flexion Trunk



Lari Jauh

CURRICULUM VITAE

A. Data Pribadi

1. Nama : Stefiona Gabriela Liem
2. Tempat. Tanggal Lahir : Makassar, 23 Februari 2004
3. Alamat : Jln. Angkasa No.30 Panaikkang, Kota Makassar
4. Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia

B. Riwayat Pendidikan

Tamat SD tahun 2015 di SD Advent Abepura Papua

Tamat SMP tahun 2017 di SMP Advent Doyo Baru Jayapura Papua

Tamat SMA tahun 2019 di SMA Advent Doyo Baru Jayapura Papua

C. Kegiatan Kemahasiswaan yang Pernah Diikuti

1. *Basic Learning Skill and Creativity* (BALANCE) Universitas Hasanuddin pada tahun 2020.
2. Latihan Dasar Kepemimpinan 1 Himafisio F-Kep-UH pada tahun 2021.
3. Bakti Sosial Fisioterapi Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Universitas Hasanuddin pada tahun 2021.
4. Bakti Sosial Fisioterapi Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Universitas Hasanuddin pada tahun 2022.
5. Latihan Kepemimpinan Manajemen Mahasiswa Nasional Ikatan Mahasiswa Fisioterapi Indonesia pada tahun 2022.
6. Badan Pengurus Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Universitas Hasanuddin pada tahun 2022.
7. Tim Bantuan Fisioterapi Sternum (TBF Sternum) Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Universitas Hasanuddin pada tahun 2023.

D. Penghargaan yang Pernah Diterima

Juara 2 *Physiotherapy Scientific Poster Competition National* pada tahun 2023

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN GAYA HIDUP SEDENTER TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA S1 FISIOTERAPI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN

Steffiona Gabriela Llem*, Hamlisah.

¹Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin

*Korespondensi: lemstefiona23@gmail.com

ABSTRAK

Malas gerak atau mager menjadi fenomena sosial yang sering digunakan untuk menggambarkan kurangnya aktivitas fisik dikalangan anak muda. Kebiasaan tersebut dapat memicu terjadinya perubahan dari gaya hidup sehat berubah menjadi gaya hidup sedenter. Negara maju maupun berkembang saat ini telah menjalani gaya hidup sedenter yang dapat menyebabkan masalah serius terhadap kesehatan dan berdampak pada kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan deskriptif analitik yang menggunakan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling dengan menentukan kriteria pada mahasiswa. Aktivitas fisik diukur menggunakan IPAQ, gaya hidup sedenter diukur menggunakan SBQ, dan kebugaran jasmani diukur menggunakan tes ACSPT. Hasil penelitian menunjukan bahwa mayoritas mahasiswa S1 Fisioterapi F.Kep-UH melakukan aktivitas berat (69,9%) disertai gaya hidup sedenter yang tinggi (50,7%) dan memiliki kebugaran jasmani yang kurang (50,7%). Uji korelasi Somers'd menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani ($p=0,595$ dan $r=0,046$) dan gaya hidup sedenter dengan kebugaran jasmani ($p=0,153$ dan $r=0,107$). Dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Kata kunci: Aktivitas fisik, gaya hidup sedenter, kebugaran jasmani, mahasiswa.

PENDAHULUAN

Pembangunan zaman yang semakin canggih telah memudahkan pekerjaan manusia dalam berbagai aspek di kehidupan sehari-hari. Aktivitas yang membutuhkan tenaga yang besar kini dapat dilakukan dengan cara yang lebih mudah dan tidak perlu mengeluarkan banyak energi. Hal ini telah membuat manusia menjadi terbiasa

dan semakin malas untuk bergerak (Laksono & Hidayat, 2019). Malas gerak atau lebih akrab disebut 'mager' menjadi fenomena sosial yang semakin masif dan sering digunakan di kalangan anak muda untuk menggambarkan kurangnya aktivitas fisik (Sujbto, 2022). Pada tahun 2022, Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA) merilis "Physical Activity Report Cards" yang menilai