

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



STEFIONA GABRIELA LIEM

R021201002



PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2024

**Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter Terhadap
Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas
Keperawatan Universitas Hasanuddin**

Stefiona Gabriela Liem

R021201002



PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2024

**Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter Terhadap
Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas
Keperawatan Universitas Hasanuddin**

Stefiona Gabriela Liem

R021201002

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi S1 Fisioterapi

pada

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2024

SKRIPSI

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

STEFIONA GABRIELA LIEM

R021201002

Skripsi,

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana pada 24 April 2024 dan
dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan
pada

Program Studi S1 Fisioterapi


Fakultas Keperawatan


Universitas Hasanuddin

Makassar

Mengesahkan:
Pembimbing Tugas Akhir,

Mengetahui:
Plt. Ketua Program Studi S1 Fisioterapi,


Hamisah, S.Ft., Physio., M. Biomed


Deventriah Mutmainnah, S.Ft., Physio., M.Kes

NIP. 19761204 200003 2 004

NIP. 19910710 202204 4 001



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul "Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter Terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin" adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing (Hamisah, S.Ft., Physio., M.Biomed). Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin.

Makassar, 19 April 2024



Stefiona Gabriela Liem
R021201002

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan berkat dan kasih karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Walaupun terdapat banyak kekurangan, skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan dan motivasi berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ketua Program Studi S1 Fisioterapi F.Kep-UH, Ibu Andi Besse Ahsaniyah, S.Ft., Physio, M.Kes yang membantu mendidik dan memberikan ilmunya.
2. Dosen pembimbing skripsi, Ibu Hamisah, S.Ft., Physio, M.Biomed yang telah meluangkan waktu dan ilmunya dalam proses penyusunan skripsi.
3. Dosen penguji skripsi, Ibu Yusfina, S.Ft., Physio, M.Kes dan Ibu Nurhikmawaty Hasbiah, S.Ft., Physio, M.Kes yang telah memberikan saran dan masukan bagi perbaikan skripsi ini.
4. Seluruh staf dosen dan administrasi Program Studi S1 Fisioterapi F.Kep-UH, secara khusus Bapak Ahmad Fatahillah yang telah membantu penulis dalam mengerjakan segala administrasi.
5. Responden dalam penelitian ini, mahasiswa S1 Fisioterapi F.Kep-UH yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitian ini.
6. Kedua orang tua penulis, Bapak Simon Liem dan Ibu Luciana Buana yang selalu memberikan doanya yang tulus kepada penulis.
7. Saudari kandung penulis satu-satunya, Cece Stephany Liem yang telah mendukung penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat bagaikan saudara tak sedarah, Iral, Cinta, dan Unne yang telah kebersamai penulis dari masa kecil hingga saat ini.
9. Teman-teman seperjuangan, Firza, Anisa, Elis, Cahe, Lisa, dan Mutia yang selalu kebersamai dalam melewati masa-masa perkuliahan.
10. Teman-teman Ast20sit yang telah berjuang bersama di perkuliahan.
11. Seluruh anggota grup kesayangan IKON yang telah menjadi penyemangat dan memotivasi penulis melalui lagu-lagunya *사랑해요 아이콘*.
12. Diri sendiri yaitu anak kecil yang bertumbuh lebih cepat dibandingkan usianya. Terima kasih telah bertahan sejauh ini dan bersedia menjadi kuat dan dewasa dalam menjalani setiap proses kehidupan.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis,

Stefiona Gabriela Liem

ABSTRAK

STEFIONA GABRIELA LIEM. **Hubungan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin** (dibimbing oleh Hamisah, S.Ft., Physio, M.Kes).

Latar belakang. Malas gerak atau mager dapat memicu terjadinya perubahan dari gaya hidup sehat berubah menjadi gaya hidup sedenter yang dapat berdampak pada kebugaran jasmani. Namun, hingga saat ini masih sangat kurang penelitian yang menggabungkan hubungan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa, sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait penelitian ini. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. **Metode.** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan deskriptif analitik yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dan didapatkan sebanyak 146 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner IPAQ, gaya hidup sedenter diukur menggunakan kuesioner SBQ, dan kebugaran jasmani diukur menggunakan tes ACSPFT. **Hasil.** Dalam penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa S1 Fisioterapi F.Kep-UH melakukan aktivitas berat (69,9%) disertai dengan gaya hidup sedenter yang tinggi (50,7%) dan memiliki kebugaran jasmani yang kurang (50,7%). Hasil uji korelasi *Somers'd* menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani ($p=0,595$ dan $r=0,046$) serta tidak adanya hubungan antara gaya hidup sedenter dengan kebugaran jasmani ($p=0,153$ dan $r=0,107$). **Kesimpulan.** 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

ABSTRACT

STEFIONA GABRIELA LIEM. *The relationship between physical activity and sedentary lifestyle on physical fitness in undergraduate students of Physiotherapy Faculty of Nursing, Hasanuddin University* (supervised by Hamisah, S.Ft., Physio, M.Kes).

Background. Lazy movement or mager can trigger a change from a healthy lifestyle to a sedentary lifestyle that can have an impact on physical fitness. However, until now there is still very little research that combines the relationship between physical activity and sedentary lifestyles on the level of physical fitness in college students, so researchers are interested in examining more deeply related to this research. **Aim.** This study aims to determine the relationship between physical activity and sedentary lifestyle on physical fitness in undergraduate students of Physiotherapy Faculty of Nursing, Hasanuddin University. **Methods.** This study is a type of quantitative research with descriptive analytics using a cross sectional approach. Sampling using purposive sampling method and obtained as many as 146 students that meet the inclusion criteria. Physical activity was measured using the IPAQ questionnaire, sedentary lifestyle was measured using the SBQ questionnaire, and physical fitness was measured using the ACSPFT test. **Results.** In this study it was found that the majority of undergraduate students of Physiotherapy Faculty of Nursing, Hasanuddin University did heavy activities (69.9%) accompanied by a high sedentary lifestyle (50.7%) and had poor physical fitness (50.7%). The results of the Somers'd correlation test showed no significant relationship between physical activity and physical fitness ($p=0.595$ and $r=0.046$) and no relationship between sedentary lifestyle and physical fitness ($p=0.153$ and $r=0.107$). **Conclusion.** There is no relationship between physical activity and sedentary lifestyle to physical fitness in undergraduate students of Physiotherapy Faculty of Nursing, Hasanuddin University.

Keywords: Physical activity; Sedentary lifestyle; Physical fitness; College students

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan umum	3
1.3.2 Tujuan khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat akademik	3
1.4.2 Manfaat aplikatif	4
1.5 Teori.....	4
1.6 Kerangka Teori.....	24
1.7 Kerangka Konsep.....	25
1.8 Hipotesis	25
BAB II METODE PENELITIAN.....	26
2.1 Rancangan Penelitian	26
2.2 Tempat dan Waktu Penelitian	26
2.3 Populasi dan Sampel	26
2.3.1 Populasi.....	26
2.3.2 Sampel	26
2.4 Alur Penelitian.....	27
2.5 Variabel Penelitian	28
2.5.1 Identifikasi Variabel	28
2.5.2 Definisi Operasional Variabel	29
2.6. Prosedur Penelitian	30
2.6.1 Persiapan Alat dan Bahan.....	30
2.6.2 Prosedur Pelaksanaan	30
2.7. Pengolahan dan Analisis Data	30
2.8. Masalah Etika	31
2.8.1 Informed Consent.....	31
2.8.2 Anonymity.....	31
2.8.3 Confidentiality.....	31
2.8.4 Ethical Clearence	31
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	32
3.1 Hasil.....	32
3.1.1 Distribusi Aktivitas Fisik pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.....	33

3.1.2	Distribusi Gaya Hidup Sedenter pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	35
3.1.3	Distribusi Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	37
3.1.4	Analisis Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	39
3.1.5	Analisis Hubungan antara Gaya Hidup Sedenter dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	39
3.2	Pembahasan	39
3.2.1	Gambaran Karakteristik Umum Responden	39
3.2.2	Gambaran Aktivitas Fisik pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	40
3.2.3	Gambaran Gaya Hidup Sedenter pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	41
3.2.4	Gambaran Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hsanuddin	43
3.2.5	Analisis Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	44
3.2.6	Analisis Hubungan antara Gaya Hidup Sedenter dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	45
3.3	Keterbatasan Peneliti	46
BAB IV KESIMPULAN		47
4.1	Kesimpulan.....	47
4.2	Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....		48
LAMPIRAN.....		53

DAFTAR TABEL

Nomor urut	Halaman
Tabel 1. Systematic review	7
Tabel 2. Definisi operasional variabel	29
Tabel 3. Karakteristik responden	32
Tabel 4. Distribusi aktivitas fisik	33
Tabel 5. Distribusi aktivitas fisik berdasarkan usia	33
Tabel 6. Distribusi aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin.....	34
Tabel 7. Distribusi aktivitas fisik berdasarkan IMT	34
Tabel 8. Distribusi gaya hidup sedenter.....	35
Tabel 9. Distribusi gaya hidup sedenter berdasarkan usia	35
Tabel 10. Distribusi gaya hidup sedenter berdasarkan jenis kelamin	36
Tabel 11. Distribusi gaya hidup sedenter berdasarkan IMT.....	36
Tabel 12. Distribusi kebugaran jasmani	37
Tabel 13. Distribusi kebugaran jasmani berdasarkan usia	37
Tabel 14. Distribusi kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin	38
Tabel 15. Distribusi kebugaran jasmani berdasarkan IMT	38
Tabel 16. Hasil uji korelasi Somers'd aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani	39
Tabel 17. Hasil uji korelasi Somers'd gaya hidup sedenter dengan kebugaran jasmani.....	39

DAFTAR GAMBAR

Nomor urut	Halaman
Gambar 1. Kerangka teori.....	24
Gambar 2. Kerangka konsep	25
Gambar 3. Alur penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor urut	Halaman
Lampiran 1 Studi pendahuluan	53
Lampiran 2 Surat izin penelitian.....	54
Lampiran 3 Surat keterangan telah menyelesaikan penelitian	55
Lampiran 4 Surat keterangan lolos kaji etik	56
Lampiran 5 Informed consent	57
Lampiran 6 Formulir pengumpulan data diri responden	58
Lampiran 7 Alat ukur International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)	59
Lampiran 8 Alat ukur Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ).....	60
Lampiran 9 Lembar hasil pengukuran ACSPFT	61
Lampiran 10 Hasil olah data SPSS.....	62
Lampiran 11 Dokumentasi penelitian	76
Lampiran 12 Riwayat peneliti	78
Lampiran 13 Draft artikel.....	79

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Lambang/Singkatan	Arti dan Keterangan
%	Persentase
WHO	<i>World Health Organization</i>
Germas	Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
RI	Republik Indonesia
ACSPFT	<i>Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test</i>
SBQ	<i>Sedentary Behaviour Questionnaire</i>
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
<i>Et al</i>	<i>Et alia</i>
CO ₂	Karbon dioksida
O ₂	Oksigen
IMT	Indeks Massa Tubuh
METS	<i>Metabolic Equivalent Task</i>
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
dkk	dan kawan-kawan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring perkembangan zaman manusia menjadi dimanjakan oleh teknologi dan informasi yang semakin canggih, sehingga dapat memudahkan pekerjaan manusia dalam berbagai aspek di kehidupan sehari-hari. Aktivitas yang sebelumnya membutuhkan tenaga yang besar kini dapat dilakukan dengan cara yang lebih mudah sehingga 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 (Sujibto, 2022). Pada tahun 2022, *Active Healthy Kids Global Alliance* (AHKGA) merilis "*Physical Activity Report Cards*" yang menilai tingkat aktivitas anak dan remaja di 57 Negara. Negara Indonesia mendapatkan nilai F pada kategori aktivitas fisik yang artinya hanya <20% anak dan remaja yang memenuhi rekomendasi global untuk melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik diartikan sebagai gerakan tubuh yang melibatkan otot dan membutuhkan energi. Aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah berbagai penyakit tidak menular (WHO, 2022). Namun sayangnya, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hariyanto dkk (2023) terdapat 41% dari 2.698 mahasiswa memiliki kategori tingkat aktivitas fisik yang rendah. Kebiasaan kurang melakukan aktivitas fisik telah memicu terjadinya perubahan dari gaya hidup sehat (*healthy lifestyle*) berubah menjadi gaya hidup sedenter (*sedentary lifestyle*). Hal ini didukung dengan pernyataan WHO dalam Sagita (2023), yang menyatakan bahwa sekitar 60-85% individu di negara maju maupun berkembang saat ini telah menjalani gaya hidup sedenter yang dapat menyebabkan masalah serius terhadap kesehatan. Berbeda dari kurangnya aktivitas fisik atau tidak berolahraga, perilaku sedenter merupakan aktivitas yang dilakukan di luar dari waktu tidur dengan posisi duduk dan berbaring adalah posisi yang paling dominan sehingga menghasilkan pengeluaran energi yang terlalu sedikit disertai dengan pola makan yang tidak sehat (Rahma & Wirjatmadi, 2020). Tanpa disadari terdapat berbagai macam perilaku sedenter baik di rumah, sekolah, tempat kerja, maupun saat bepergian, sehingga dapat berdampak terhadap kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik tanpa merasakan kelelahan ketika melakukannya. Tingkat kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menyimpan energi untuk melakukan aktivitas lain dalam waktu kosong dan memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas yang mendadak (Prastyawan & Pulungan, 2022). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi

kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik dan kebiasaan gaya hidup. Rendahnya aktivitas fisik yang didukung dengan kebiasaan gaya hidup sedenter dapat mempengaruhi fisiologis tubuh terhadap timbulnya penyakit, seperti mengakibatkan penumpukan lemak dalam tubuh sehingga komposisi persen lemak tubuh akan meningkat dan mengalami obesitas yang berdampak pada kesehatan dan penurunan kebugaran fisik (Hartanti & Mawarni, 2020). Bahkan pada remaja saat ini, telah muncul istilah 'remaja jompo' yang disematkan karena kondisi fisik yang mulai rentan mengalami gejala seperti pegal-pegal, pusing, dan kelelahan saat berkegiatan (Sujibto, 2022). Remaja jompo memiliki tubuh yang lemah, kurang bergerak, dan tidak berolahraga sehingga mereka merasa cepat lelah dan membutuhkan istirahat. Hal ini membuktikan rendahnya kebugaran jasmani pada remaja saat ini (Prastyawan & Pulungan, 2022).

Kebugaran jasmani yang rendah tentu menjadi perhatian bagi beberapa tenaga kesehatan. Salah satunya menjadi perhatian bagi fisioterapi sebagai tenaga kesehatan yang memiliki peran penting untuk dapat meningkatkan kemampuan fisik, kebugaran dan kesehatan jasmani, serta kualitas hidup yang berhubungan dengan gerakan dan kesehatan, sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan, keterbatasan kemampuan fungsi, serta kecacatan yang mungkin dihasilkan oleh penyakit, gangguan, kondisi, ataupun cedera (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.65 Tahun 2015).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 orang mahasiswa melalui wawancara, didapatkan hasil bahwa 9 dari 10 orang mahasiswa memelihara gaya hidup sedenter dan mengalami keluhan pegal-pegal serta lebih cepat merasa lelah ketika sedang melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat. Sebelumnya Supriyanto dkk (2022) pernah meneliti mengenai "Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep" dan ditemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fadillah *et al.*, 2021) yang mengatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara gaya hidup sedenter terhadap kebugaran jasmani yang artinya semakin tinggi gaya hidup sedenter maka kebugaran jasmani akan semakin menurun. Namun, hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Hartanti & Mawarni (2020), yaitu bahwa gaya hidup sedenter tidak memiliki hubungan signifikan terhadap kebugaran jasmani. Hingga saat ini juga masih sangat kurang penelitian yang menggabungkan hubungan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dengan melakukan penelitian mengenai "Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas menjadi landasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin”.

Adapun pertanyaan penelitian yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin?
- b. Bagaimana gambaran gaya hidup sedenter pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin?
- c. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin?
- d. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin?
- e. Apakah ada hubungan antara gaya hidup sedenter terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Diketuinya distribusi aktivitas fisik pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
- b. Diketuinya distribusi gaya hidup sedenter pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
- c. Diketuinya distribusi kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
- d. Diketuinya analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
- e. Diketuinya analisis hubungan antara gaya hidup sedenter dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat akademik

- a. Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran mengenai aktivitas fisik, gaya hidup sedenter, dan tingkat kebugaran jasmani

pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan bagi para pembaca terkait hubungan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian, perbandingan, maupun rujukan bagi peneliti selanjutnya mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

1.4.2 Manfaat aplikatif

- a. Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan kemampuan peneliti dalam mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama mengikuti masa perkuliahan di bidang studi fisioterapi.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dan informasi terhadap profesi kesehatan dalam mengoptimalkan upaya promotif dan preventif terhadap permasalahan kebugaran jasmani pada mahasiswa S1 Fisioterapi.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran dan pertimbangan bagi mahasiswa S1 Fisioterapi untuk lebih memperhatikan aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mencapai kebugaran jasmani yang baik.
- d. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran dan pertimbangan bagi pihak universitas untuk menyediakan sarana dan prasarana yang dapat mendukung dalam meningkatkan aktivitas fisik agar dapat terciptanya mahasiswa yang lebih sehat dan bugar.

1.5 Teori

World Health Organization (2022) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Romadhoni *et al.*, 2022) mengatakan bahwa aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan atau pengeluaran energi yang berperan penting dalam mendukung pemeliharaan fisik dan mental serta dapat menjaga kualitas hidup, sehingga memungkinkan seseorang menjadi sehat dan bugar sepanjang hari. Hal ini sejalan dengan Kemenkes RI (2019) yang melaksanakan program kampus sehat sebagai upaya promotif dan preventif hidup sehat berupa perwujudan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang salah satunya meliputi peningkatan aktivitas fisik agar terciptanya masyarakat kampus yang sehat, bugar, dan produktif.

Beberapa penelitian telah mendapatkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Adhianto & Arief, 2023) mengatakan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik maka akan berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erliana & Hartoto, 2019) yang mengatakan aktivitas fisik menjadi salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani seseorang. Menurut (Wardani, 2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa aktivitas fisik dapat menyebabkan beberapa perubahan pada fisiologis tubuh, seperti perubahan pada sistem kardiorespirasi dikarenakan sering melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan jantung bekerja lebih efisien dan dapat mengedarkan lebih banyak darah dengan jumlah denyut nadi yang lebih sedikit; perubahan pada sistem pernapasan berupa meningkatnya fungsi neuromuskular, sehingga pengambilan O₂ dan pelepasan CO₂ menjadi lebih baik; perubahan pada sistem otot rangka menjadikan otot lebih besar dan lebih kuat; dan perubahan pada sistem pencernaan menjadi lebih lancar dikarenakan peningkatan sirkulasi darah sewaktu melakukan aktivitas fisik dan hal ini sangat mempengaruhi sistem pencernaan. Hal ini diperkuat oleh (Wicaksono & Handoko, 2020) dalam bukunya yang berjudul “Aktivitas Fisik dan Kesehatan” yang mengatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki fungsi fisiologis tubuh, seperti tekanan darah, denyut jantung, perubahan serabut otot, penyakit-penyakit saraf dan metabolik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sarosa & Nurhayati, 2022), menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh sebesar 31,7% terhadap tingkat kebugaran jasmani. Sejalan dengan penelitian (Weedon *et al.*, 2022) yang menjelaskan adanya penurunan performa kebugaran jasmani dapat disebabkan oleh gaya hidup monoton dan aktivitas fisik rendah. Seseorang yang bugar saat melakukan aktivitas fisik dan olahraga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan tubuh yang sehat, tidak melebihi batas tubuh, dan tidak beresiko sakit (Adhianto & Arief, 2023). Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Etika *et al.*, 2023), didapatkan sekitar 49,7% mahasiswa menghabiskan waktu sedenter paling banyak.

Rahayu dan Kusuma (2022) mendefinisikan perilaku sedenter sebagai aktivitas yang memerlukan energi tidak lebih dari energi istirahat, yaitu antara 1,0-1,5 METs (*Metabolic Equivalent of Task*). Hal ini berhubungan dengan pengeluaran energi yang rendah seperti duduk atau berbaring dalam jangka waktu yang lama (Laksono & Hidayat, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Stefansdottir & Gudmundsdottir dalam Karaeng, 2021) bahwa gaya hidup sedenter dapat berdampak buruk bagi kesehatan, seperti menyebabkan nyeri musculoskeletal, penimbunan kalori dan lemak, meningkatkan terjadinya risiko diabetes melitus tipe-2 risiko hipertensi, dan kolesterol. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nafi'ah dkk (2022), yang mengatakan bahwa gaya hidup sedenter dapat menyebabkan berbagai masalah gangguan metabolisme tubuh. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan penurunan kesehatan yang akan membatasi kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan terjadi penurunan kebugaran

jasmani (park *et al.*, 2020). Fadillah dkk (2021) dalam penelitiannya mendukung hal tersebut dengan menemukan adanya hubungan antara *sedentary lifestyle* terhadap tingkat kebugaran jasmani. Selain itu, diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sagita *et al.*, 2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *sedentary lifestyle* dan kebugaran.

Aktivitas fisik dapat diukur dengan menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) versi bahasa Indonesia yang nilai validitas dan reliabilitasnya telah diuji dalam penelitian (Dharmansyah & Budiana, 2021) yaitu sebesar 0,884 dan telah dinyatakan valid. Untuk pengukuran gaya hidup sedenter dapat menggunakan SBQ (*Sedentary Behaviour Questionnaire*) yang nilai validitas dan reliabilitasnya telah diuji dalam penelitian (Marconcin *et al.*, 2021) yaitu sebesar 0,35 dan 0,44-0,91. Selain itu, penelitian oleh (Yusfita, 2018) juga telah mendapatkan nilai uji reabilitas sebesar 0,81 dan dinyatakan valid untuk kuesioner SBQ versi Bahasa Indonesia. Untuk kebugaran jasmani dapat diukur menggunakan metode *Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test* (ACSPFT) yang dalam penelitian (Nurkadri, 2019) menyatakan bahwa ACSPFT telah diakui secara internasional dan telah terstandarisasi di Asia.

Tabel 1. *Systematic review*

No	Jurnal	Gap Latar Belakang	Metode			Hasil	Kesimpulan	Pemikiran Peneliti
			Sampel	Variabel	Alat Ukur			
1.	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (Adhianto & Arief, 2023).	Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Sidoarjo didapatkan bahwa peserta didik mudah mengalami kelelahan berlebihan saat pembelajaran PJOK berlangsung dan peserta didik lebih sering menghabiskan waktu bermain <i>game online</i> dari pada	67 peserta didik kelas 8 SMP Negeri 2 Sidoarjo yang berusia 13-14 tahun.	- Aktivitas fisik - Kebugaran jasmani	- Angket aktivitas fisik - PACER <i>test</i>	Terdapat korelasi signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik dengan koefisien korelasi sebesar 0,244 dan (p) 0,046.	Aktivitas fisik memiliki hubungan yang lemah terhadap kebugaran jasmani dan arah hubungannya linier, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik maka akan berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.	Penelitian ini fokus pada hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, namun tidak mempertimbangkan faktor-faktor lain yang juga dapat memengaruhi kebugaran jasmani seperti faktor genetik, jenis kelamin, dan IMT. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini juga tidak mencakup semua aspek yang relevan

		melakukan kegiatan olahraga.						dalam hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.
2.	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani UKM Karate Universitas Negeri Surabaya pada Masa Pandemi Covid-19 (Sarosa & Nurhayati, 2022).	Penelitian ini timbul dari adanya permasalahan pada masa pandemi COVID-19 di mana semua tempat diliburkan. Proses pembelajaran dan latihan dilakukan secara individu dapat menyebabkan ketidakefektifan latihan mandiri.	30 mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate	- Aktivitas fisik - Kebugaran jasmani	- <i>Multi-stage Fitness Test (MFT)</i> - <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i>	Terdapat hubungan signifikan antara variabel aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Aktifitas fisik memiliki pengaruh sebesar 31,7% terhadap tingkat kebugaran jasmani sisanya 68,3% dipengaruhi oleh variabel lain.	Pada penelitian ini kebugaran jasman mahasiswa paling banyak berada pada kategori baik dengan intensitas aktivitas fisik yang sedang. Maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa UKM karate Universitas Negeri Surabaya tetap melakukan aktivitas fisik	Penelitian menyebutkan bahwa 68.3% dari kebugaran jasmani dipengaruhi oleh variabel lain selain aktivitas fisik. Namun, penelitian tidak mendalami variabel-variabel tersebut. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan variabel yang memengaruhi kebugaran jasmani.

							guna menjaga kebugaran jasmani saat pandemi.	
3.	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Erliana & Hartoto, 2019).	Penelitian ini menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak dari penelitian sebelumnya dengan jenis angket yang digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik siswa yang berbeda.	266 siswa dalam satu tingkatan kelas yaitu kelas X pada SMA Negeri 1 Purwoasri.	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivitas fisik - Kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> - PAQ-A - <i>Multi-Stage Fitness Test</i> (MFT) 	Nilai signifikansi korelasi <i>product moment</i> sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Hasil interpretasi koefisien korelasi menunjukkan nilai positif dengan kekuatan hubungan termasuk dalam kategori rendah. Nilai koefisien korelasi aktifitas fisik terhadap tingkat	Besarnya hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 14%. Sedangkan untuk 86% dipengaruhi oleh beberapa hal seperti genetik, umur, jenis kelamin, kebiasaan olahraga, status gizi, kadar hemoglobin, kondisi	Penelitian ini kurang menjelaskan terkait bagaimana hubungan antara aktivitas fisik yang dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa serta kurangnya didukung dengan <i>review</i> dari jurnal-jurnal terdahulu yang berkaitan.

						kebugaran jasmani siswa sebesar 0,374.	kesehatan, kebiasaan merokok, dan istirahat yang cukup.	
4.	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2019/2020 (Pramartha <i>et al.</i> , 2023).	Studi ini tidak bisa secara langsung mengukur tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dikarenakan adanya pandemi COVID-19. Pendekatan studi yang berupa <i>cross-sectional</i> menyebabkan tidak dilakukannya <i>follow up</i> terhadap subjek penelitian,	40 orang laki-laki berusia 17-22 tahun mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2017, 2018, dan 2019.	- Variabel independen (aktivitas fisik) - Variabel dependen (kebugaran jasmani)	- PAQ-A - <i>Harvard Step Test</i>	Didapatkan hasil distribusi tingkat aktivitas fisik paling banyak yakni sebanyak 21 mahasiswa (52,5%) dalam kategori rendah dan distribusi tingkat kebugaran jasmani paling banyak yakni sebanyak 21 mahasiswa (52,5%) dalam kategori kurang.	Dapat diambil simpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani dengan $r_{xy}=0,131$ nilai sig.= 0,357 menggunakan uji Korelasi Kendall Tau.	Penelitian ini telah menunjukkan beberapa proporsi faktor pada variabel yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Namun, kategori pada penentuan sampel masih kurang luas dan hanya terbatas pada kategori tertentu.

		<p>sehingga tidak dapat ditentukan faktor risiko serta hubungan yang jelas antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.</p> <p>Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan metode yang lebih sesuai dan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih baik dan dapat</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		diaplikasikan pada populasi umum.						
5.	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep (Supriyanto <i>et al.</i> , 2022).	Penelitian tentang hubungan kebugaran jasmani pada tingkat mahasiswa masih sedikit dilakukan, dan lebih banyak penelitian yang dilakukan pada tingkat siswa.	44 orang mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dari program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi angkatan tahun 2000.	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivitas fisik - Kebugaran jasmani - Prestasi akademik 	<ul style="list-style-type: none"> - IPAQ - <i>Multi-Stage Fitness Test</i> (MFT) - Indeks prestasi mahasiswa 	Hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani berkorelasi signifikan ($p < 0.05$), sedangkan hubungan antara aktivitas fisik terhadap indeks prestasi tidak berkorelasi signifikan ($p > 0.05$).	Aktivitas fisik memberikan efek kepada kebugaran jasmani secara signifikan, akan tetapi aktivitas fisik tidak memberikan dampak signifikan terhadap indeks prestasi mahasiswa. Hal ini dikarenakan beberapa faktor internal dan eksternal.	Penelitian ini telah mengukur beberapa variabel yang juga dapat mempengaruhi kebugaran pada seseorang. Namun, pemilihan sampel dalam penelitian ini sangat terbatas yaitu hanya dengan mengambil satu jenis kelamin yaitu laki-laki.
6.	Declining fitness and physical education	Penelitian ini tidak membahas tingkat	Sebanyak 2.651 siswa SMP yang	<ul style="list-style-type: none"> - IMT (Tinggi badan dan berat 	<ul style="list-style-type: none"> - BMI (<i>Portable Harpenden</i>) 	Kekuatan genggaman ($B = -0.60$), lompat jauh	Kekuatan otot menurun paling cepat pada remaja	Penelitian ini telah menggunakan ukuran sampel

	lessons in UK adolescents (Weedon <i>et al.</i> , 2021)	aktivitas fisik di dalam atau di luar sekolah sehingga tidak dapat memberikan bukti secara langsung bahwa penurunan kebugaran kardiorespirasi disebabkan oleh penurunan aktivitas fisik.	berusia 13-14 tahun dan mengambil bagian dalam penilaian penyaringan sekolah pada bulan September 2014 – Desember 2019.	badan) - <i>Health related fitness</i> (Kekuatan tungkai, Kekuatan genggaman, Kebugaran kardiorespirasi, Keterampilan melempar dan menangkap)	<i>stadiometer & SECA medical 770 digital floor scale</i>) - (<i>Board jump, The Takei TTK 5001 hand-held dynamometer, 20 m shuttle run test, Hand ball toss</i>)	($B=-1,16$), Lari shuttle 20 m ($B=-1.85$) dan keterampilan melempar dan menangkap ($B=-0.12$) menurun secara signifikan selama periode penelitian.	dengan tingkat kebugaran yang rendah, sedangkan CRF (<i>cardiorespiratory fitness</i>) dan MC (<i>Motor competence</i>) mengalami penurunan paling cepat pada remaja dengan berat badan normal.	dengan jumlah besar sehingga mampu mencakup perwakilan tingkat sosio-ekonomi yang lebih luas.
7.	The Relationship between Physical Activity and The Level of Physical Fitness of Pencak Silat	Hasil survei dari beberapa jurnal menunjukkan bahwa masih banyak atlet yang memiliki	30 atlet pencak silat di Banjarbaru	-Asupan makronutrien -Status Hidrasi -Aktivitas fisik -Tingkat kebugaran jasmani	- Formulir <i>food recall</i> 24 jam - Pemeriksaan urin mandiri (PURI) - <i>Physical Activity Level</i>	Sebagian besar atlet mengalami defisiensi protein, lemak, dan karbohidrat, status hidrasi sedang, dan tingkat aktivitas fisik sangat ringan. asupan	Asupan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) dan status hidrasi tidak berhubungan dengan tingkat	Penelitian ini memiliki jumlah sampel yang relatif kecil yaitu 30 atlet, yang dapat membatasi generalisasi temuan untuk populasi atlet

	Athletes (Mubarak <i>et al.</i> , 2023).	tingkat kebugaran yang kurang baik. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pemahaman dan kesadaran atlet akan pentingnya kebugaran jasmani terhadap kualitas permainan untuk meraih prestasi.			(PAL) <i>questionnaire</i> - 12 minute <i>running test</i> (<i>copper test</i>)	zat gizi makro yaitu protein ($p=0,264$), lemak ($p=0,643$), karbohidrat ($p=0,101$), dan status hidrasi ($p=0,264$) tidak mempunyai hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani. atlet pencak silat, sedangkan aktivitas fisik ($p=0,010$) mempunyai hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat.	kebugaran jasmani atlet pencak silat di wilayah Banjarbaru. Namun, aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat di wilayah Banjarbaru.	Pencak Silat yang lebih besar.
8.	Kebugaran dan Faktornya Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran	Masih terdapat kesenjangan diantara berbagai hasil studi terkait	seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas	- Kebugaran Jasmani - Status gizi - Aktivitas fisik - Tingkat stres	- YMCA 3 <i>Minutes Step test</i> - Antropometri - Kuesioner	Adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran ($p\text{-value}=0,019$).	Adapun variabel yang berhubungan secara signifikan hanya aktivitas fisik	Terkait dengan variabel yang tidak berhubungan pada penelitian ini dapat direkomendasi

	dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta (Mustakim & Surury, 2019).	kebugaran dengan faktor yang mempengaruhi pada remaja atau mahasiswa. Oleh karena itu, penulis berminat untuk melakukan penelitian tentang Status Gizi, Aktivitas Fisik, Durasi Tidur dan Tingkat Stres dengan Kebugaran pada mahasiswi FKK UMJ.	Muhammad iyah Jakarta yang memiliki kondisi sehat.	- Kualitas tidur		Sedangkan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran (p-value= 0,143). Adapun stress dan durasi tidur tidak berhubungan dengan kebugaran pada mahasiswa FKK UMJ (p-value= 1 dan 0,265).	sedangkan durasi tidur, status gizi dan tingkat stress tidak berhubungan .	kan untuk menambah jumlah sampel dan penggunaan instrument yang lebih teruji dan tidak memiliki kecenderungan bias dalam pengukuran.
9.	Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Kebugaran	Penelitian selanjutnya dapat memotivasi sampel agar bersungguh-	53 peserta didik kelas VII F dan kelas VII H SMP Negeri 1	- Aktivitas sedentari - Kebugaran jasmani	- ASAQ (<i>Adolescent Sedentary Activity Questionn</i>	Hasil dari pengujian korelasi gamma menunjukkan hasil sig 0,689 > sig 0,05.	Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas	Pada penelitian ini tidak adanya variabel kontrol yang diukur dan

	Jasmani (Studi Pada Peserta Kelas VII Didik Smp Negeri 1 Ngimbang) (Laksono & Hidayat, 2019).	sungguh dalam mengisi kuesioner dan mengembangkan kuesioner maupun metode penelitian agar hasilnya lebih maksimal.	Ngimbang.		aire) - <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	Berdasarkan hasil dari perhitungan value 0,087 dapat diartikan bahwa sumbangan aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani sebesar 8,7%.	sedentari dengan kebugaran jasmani.	dicantumkan sehingga dapat mempengaruhi hubungan antar variabel. Selain itu, alat ukur kebugaran yang digunakan pada penelitian ini hanya dapat mengukur daya tahan aerobik / vo2max.
10.	Hubungan antara Sedentary Lifestyle terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Remaja di SMAN 5 Makassar	Penelitian ini tidak mengontrol variabel lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seperti indeks massa tubuh	99 responden berusia 16-19 yang merupakan siswa SMAN 5 makassar.	- <i>Sedentary lifestyle</i> - Kebugaran jasmani	- <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ) - Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	Korelasi negatif yang signifikan diamati antara gaya hidup dan tingkat kebugaran fisik ($p = 0,00$, $p < 0,05$) pada remaja..	Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara gaya hidup sedentari dan kebugaran fisik pada remaja. Oleh	Penelitian ini telah menggunakan pengukuran yang lebih luas dalam mencakup tiap komponen kebugaran jasmani.

	(Fadillah <i>et al.</i> ,2021).	dan status sosial ekonomi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut yang mengontrol variabel-variabel tersebut untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.					karena itu, disarankan perlunya edukasi mengenai dampak gaya hidup sedentari terhadap kebugaran jasmani pada remaja.	
11.	Hubungan konsumsi buah dan sayur serta aktivitas Sedentari terhadap kebugaran jasmani Kelompok	Pada kelompok usia dewasa muda, seringkali terjadi kecenderungan konsumsi buah dan	87 responden mahasiswa berusia 19-23 tahun.	<ul style="list-style-type: none"> - Pola konsumsi buah dan sayur - Aktivitas sedentari - Kebugaran jasmani 	- <i>Semi quantitative food frequency questionnaire</i> (FFQ) & <i>food record</i> 3 x 24 jam	Terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi buah dengan kebugaran jasmani. Pola konsumsi buah dan sayur dari sampel	Pola konsumsi buah dan sayur dari sampel tergolong kategori rendah. Sebanyak 96,6%	Penelitian ini telah meneliti variabel lain yang diperkirakan dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Namun untuk

	usia dewasa muda (Hartanti & Mawarni, 2020).	sayur yang rendah serta tingkat aktivitas sedentari yang tinggi. Hal ini dapat berdampak negatif pada kebugaran jasmani dan kesehatan secara keseluruhan.			<ul style="list-style-type: none"> - <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire & activity record 5 x 24 jam (ASAQ)</i> - <i>Harvard Step Test</i> 	tergolong kategori rendah. Sebanyak 96,6% sampel memiliki Tingkat aktivitas sedentari tinggi. Pola konsumsi buah berhubungan dengan kebugaran jasmani.	sampel memiliki Tingkat aktivitas sedentary tinggi. Tidak ada hubungan antara pola konsumsi sayur dan aktivitas sedentari dengan kebugaran jasmani. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dengan kebugaran jasmani.	pengukuran kebugaran jasmani yang digunakan pada penelitian ini hanya dapat mengukur daya tahan kardio / vo2max.
12.	Tingkat Perilaku Hidup Kurang Gerak (<i>Sedentary</i>)	Selama pandemi COVID-19, Fakultas Keperawatan	229 responden yang merupakan mahasiswa aktif S1	<i>Sedentary Behaviour</i>	<i>Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ)</i>	Tingkat <i>sedentary behaviour</i> pada mahasiswa Fakultas Keperawatan di	Mayoritas mahasiswa Fakultas Keperawatan menjalani keseharian	Penelitian ini kurang menganalisis mengenai faktor-faktor eksternal

	<i>Behaviour</i>) di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan (Ramadhan <i>et al.</i> ,2022).	Universitas Syiah Kuala menjalankan perkuliahan secara daring. Pemberlakuan kebijakan perkuliahan daring maupun hybrid learning tersebut menyebabkan berkurangnya tingkat aktivitas fisik dan meningkatnya <i>sedentary behaviour</i> pada mahasiswa	Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala.			masa pandemi COVID-19 berada pada kategori berat dengan jumlah 217 (94,8%) mahasiswa, kategori sedang berjumlah 12 (5,2%) mahasiswa dan tidak ditemukan mahasiswa dengan <i>sedentary behaviour</i> kategori rendah.	dengan tingkat <i>sedentary behaviour</i> kategori berat yang terjadi karena efek lanjut dari kebijakan social distancing ataupun PPKM dan pemberlakuan perkuliahan secara daring.	selain pandemi COVID-19 yang juga dapat memengaruhi tingkat <i>sedentary behaviour</i> pada mahasiswa, seperti kondisi lingkungan, aksesibilitas fasilitas olahraga, dan faktor sosial.
13.	Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak	Penelitian ini menggunakan pengukuran kebugaran	Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1	Kebugaran jasmani	A.C.S.P.F.T (<i>Asia Commitee On The Standardi Of Physical</i>	Nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler	Tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat pada	Penelitian ini kurang menganalisis mengenai faktor-faktor eksternal

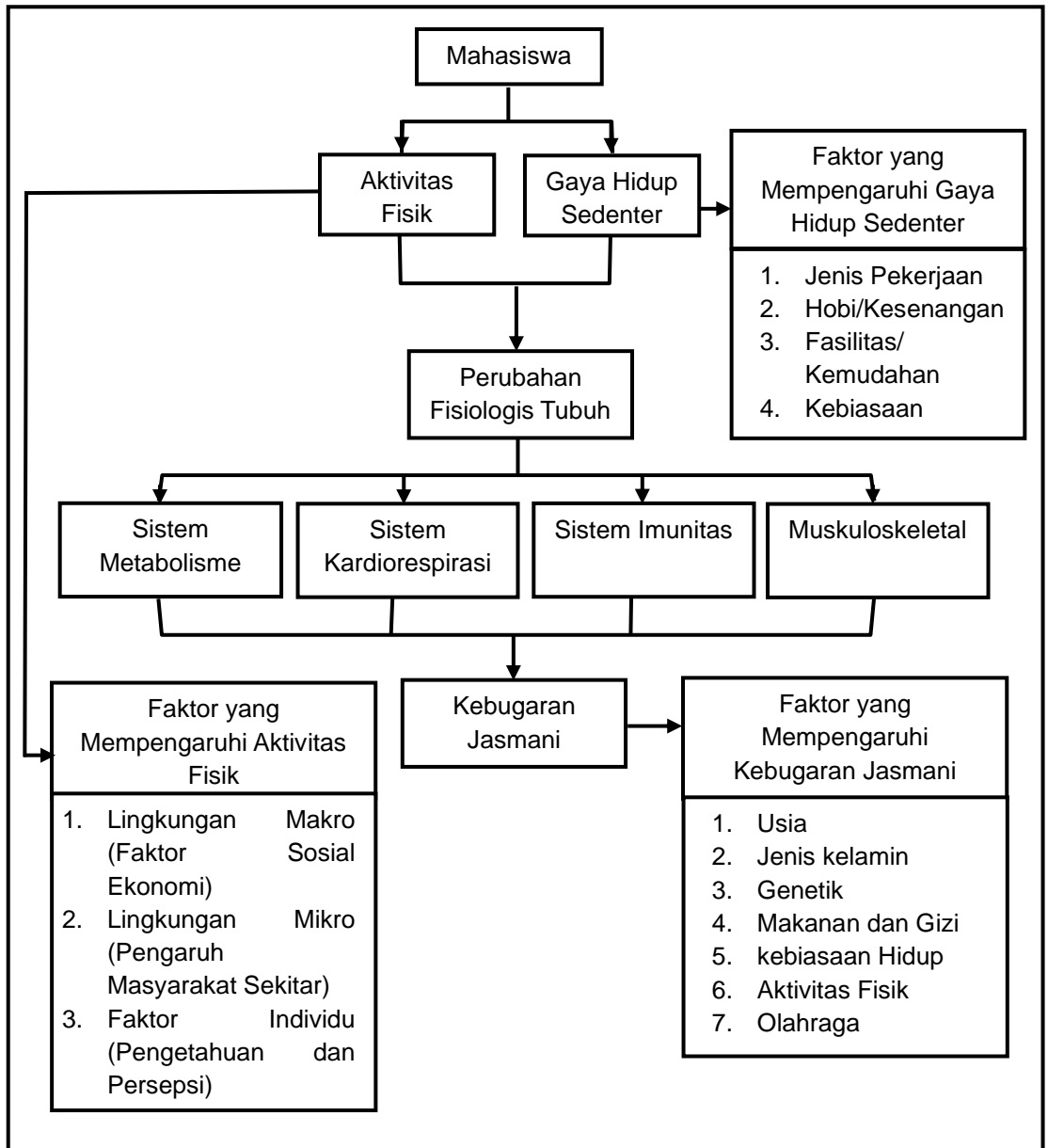
	Silat Pada Masa Covid-19 SMAN 1 Kabandungan (Abidin <i>et al.</i> , 2021).	jasmani dengan menggunakan tes A.C.S.P.F.T yang dapat mengukur setiap komponen kebugaran dan lebih menariknya penelitian ini dilakukan pada masa Covid-19.	Kabandungan yang berjumlah 20 orang		<i>Fitness)</i>	pencak silat pada masa Covid-19 sebesar 302,45 yang berada pada interval 251-310.	masa Covid-19 SMAN 1 Kabandungan termasuk kedalam kategori Kurang. Hal ini disebabkan karena seseorang menjadi malas untuk bergerak dan kebanyakan orang lebih memilih diam dirumah tanpa aktivitas apapun saat pandemi.	selain pandemi COVID-19 yang juga dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
14.	Relationship between Physical Activity and Sedentary Behavior, Spinal Curvature,	Terdapat banyak penelitian yang menyelidiki hubungan antara aktivitas fisik	82 orang berusia 18-25 tahun.	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivitas fisik - Sedentary behaviour - Kelengkungan tulang belakang - Daya tahan 	<ul style="list-style-type: none"> - IPAQ-LF - Spinal mouse - Tes ketahanan batang tubuh 	50% siswa diklasifikasikan sebagai aktif minimal dan 50% sebagai aktif dalam meningkatkan kesehatan.	Hasil penelitian kami menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat	Penelitian ini memberikan informasi yang cukup mengenai bagaimana aktivitas fisik perilaku

	Endurance and Balance of the Trunk Muscles-Extended Physical Health Analysis in Young Adults (Marijančić <i>et al.</i> ,2023)	dan postur tubuh, namun belum ada data mengenai hubungan antara jenis dan intensitas aktivitas fisik dengan perilaku sedenter.		dan keseimbangan otot batang tubuh		Sudut kifosis toraks dan lordosis lumbal tidak menunjukkan korelasi dengan aktivitas fisik atau perilaku sedenter. Namun, siswa dengan aktivitas fisik terendah memiliki nilai yang lebih tinggi secara signifikan pada tes ketahanan ekstensor batang tubuh dan rasio tes ketahanan ekstensor / fleksor batang tubuh, yang mengindikasikan otot batang tubuh yang tidak seimbang. Hanya aktivitas fisik dengan intensitas yang	aktivitas fisik yang rendah dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk memiliki otot-otot batang tubuh yang tidak seimbang, fungsi pernapasan yang lebih buruk, serta kualitas hidup dan tidur yang lebih buruk.	sedenter berhubungan satu sama lain dengan perubahan tulang belakang, daya tahan dan keseimbangan otot-otot batang tubuh dengan menyertakan ukuran komposisi tubuh, kapasitas kardiorespirasi, serta kualitas hidup dan tidur.
--	---	--	--	------------------------------------	--	---	---	--

						kuat dan gaya hidup sedenter yang berkorelasi secara signifikan dengan kualitas hidup yang terkait dengan kesehatan fisik. Selain itu, kinerja pernapasan dan kualitas tidur secara signifikan lebih baik pada nilai aktivitas fisik yang tinggi.		
15.	Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students– The Role of Gender, Age, Field of Study, Targeted Degree, and Study	Pentingnya untuk mengidentifikasi kelompok risiko potensial terkait kesehatan dalam populasi mahasiswa. Namun	4.351 mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivitas fisik - Perilaku sedenter - Bidang studi - Semester pembelajaran - Jenis kelamin - Usia 	IPAQ-SF	Untuk aktivitas fisik, perbedaan yang signifikan ditemukan untuk jenis kelamin ($F(2, 80.46) = 17.79, p < 0.001, \eta^2 = 0.009$), untuk bidang studi ($F(5, 1738.09) = 7.41, p < 0.001, \eta^2 = 0.01$), dan untuk	Penelitian ini menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang tinggi dikombinasikan dengan jumlah <i>sedentary behaviour</i> yang tinggi pada mahasiswa.	Penelitian ini telah memberikan informasi mengenai aktivitas fisik dan perilaku sedenter terhadap kesehatan mahasiswa dengan menyertakan

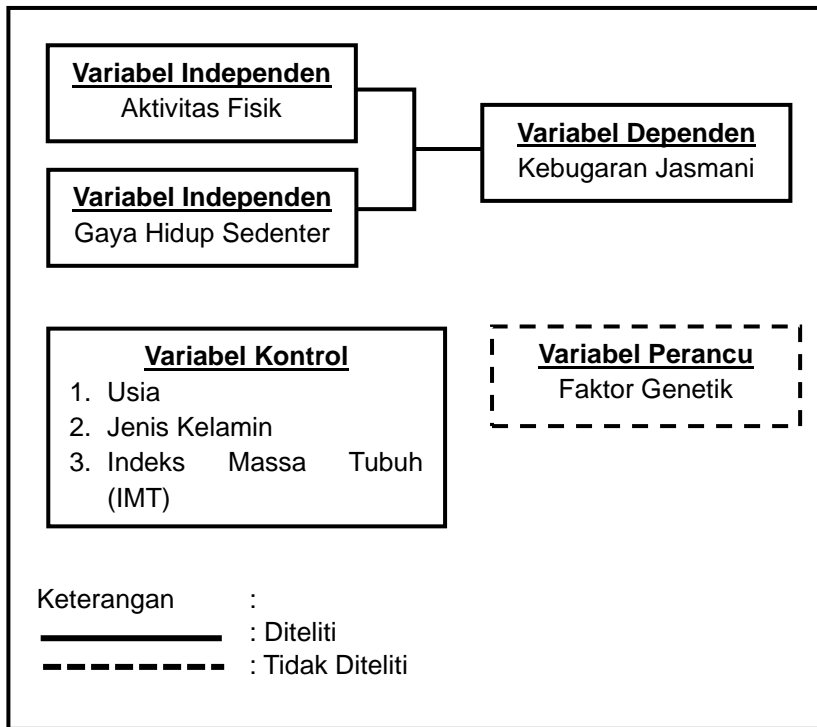
	Semester (Edelmann <i>et al.</i> , 2022).	hingga saat ini, masih kurang yang meneliti mengenai faktor aktivitas fisiknya. Selain itu, pengaruh faktor-faktor yang berhubungan dengan penelitian seperti semester pembelajaran dan bidang studi utama terhadap kesehatan mahasiswa tidak diselidiki atau belum memberikan hasil yang konsisten.				semester studi ($F(1, 948.12) = 5.53, p < 0.05, \eta^2 = 0.001$), namun tidak untuk umur dan tingkat yang ditargetkan ($p > 0.05$). Untuk perilaku sedenter, perbedaan signifikan ditemukan untuk bidang studi ($F(5, 3816) = 5.69, p < 0.001, \eta^2 = 0.01$) dan gelar yang ditargetkan ($F(3, 3868) = 3.94, p < 0.01, \eta^2 = 0.003$), tetapi tidak untuk jenis kelamin, usia, dan semester studi ($p > 0.05$).	Mahasiswa perempuan, mahasiswa dari bidang "ilmu pengetahuan alam, matematika dan informatika," mahasiswa program doctoral dan mahasiswa tahun pertama, tampaknya merupakan subkelompok yang berisiko tinggi.	faktor sosiodemografi dan faktor yang berhubungan dengan studi untuk dianalisis.
--	---	--	--	--	--	---	---	--

1.6 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka teori

1.7 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

1.8 Hipotesis

Berdasarkan rumusan permasalahan dan kerangka konsep yang telah dikembangkan, maka dapat diajukan hipotesis “Ada Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin”.