

## TINGKAT PEMAHAMAN MAHASISWA TENTANG PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK DAN HUBUNGANNYA DENGAN GAYA HIDUP SEDENTER

Nur Indah Atifah Anwar<sup>1</sup>, Muhammad Akbar Syafruddin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Makassar

<sup>1</sup>[nurindah@unm.ac.id](mailto:nurindah@unm.ac.id)

### Abstract

*This study was designed with a quantitative approach using correlational research to determine the level of student understanding of the importance of physical activity and the relationship between this understanding and the tendency of a sedentary lifestyle. The sample was taken using a purposive sampling technique to ensure the representation of students who have various study programs and semester levels, and met the inclusion criteria, namely active students who are willing to complete the questionnaire and do not have medical conditions that significantly limit physical activity. The sample size in this study was 150 students. The main instrument in this study was a structured questionnaire consisting of two main parts: a scale that measures the level of understanding of the importance of physical activity and a scale that assesses sedentary lifestyle patterns. The results of the reliability test showed that the Cronbach's Alpha values of the physical activity questionnaire and sedentary lifestyle were 0.939 and 0.935, respectively. The results of the study indicate that there is a very strong and positive relationship between the understanding of physical activity and the sedentary lifestyle of students of the Faculty of Sport Science, Makassar State University, with a correlation coefficient value of 0.844 and a significance of 0.000. These findings indicate that the higher students' understanding of the importance of physical activity, the more positive their behaviors in managing their lifestyle to avoid becoming too sedentary.*

**Keywords:** Understanding, Physical Activity, Sedentary Lifestyle, Students

### Abstrak

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif menggunakan jenis penelitian korelasional untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa tentang pentingnya aktivitas fisik serta hubungan pemahaman tersebut dengan kecenderungan gaya hidup sedenter. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling untuk memastikan keterwakilan mahasiswa yang memiliki variasi program studi dan tingkat semester, serta memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif yang bersedia mengisi angket dan tidak memiliki kondisi medis yang secara signifikan membatasi aktivitas fisik. Besaran sampel dalam penelitian ini sejumlah 150 orang mahasiswa. Instrumen utama dalam penelitian ini berupa kuesioner terstruktur yang terdiri dari dua bagian utama: skala yang mengukur tingkat pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dan skala yang menilai pola gaya hidup sedenter. Hasil uji reabilitas diketahui nilai Cronbach's Alpha angket aktifitas fisik dan gaya hidup sedenter masing sebesar 0,939 dan 0,935. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif antara pemahaman aktivitas fisik dengan gaya hidup sedenter mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,844 dan signifikansi 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat pemahaman mahasiswa terhadap pentingnya aktivitas fisik, maka semakin positif pula perilaku mereka dalam mengelola gaya hidup agar tidak terlalu sedenter.

**Kata Kunci :** Pemahaman, Aktivitas Fisik, Gaya Hidup Sedenter, Mahasiswa

|                       |                     |                      |
|-----------------------|---------------------|----------------------|
| Submitted: 2025-10-10 | Revised: 2025-10-20 | Accepted: 2025-10-30 |
|-----------------------|---------------------|----------------------|

### PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Banyak penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, kesehatan jantung, dan mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes dan obesitas (Sasanti et al., 2025). Oleh karena itu, pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik sangat diperlukan, terutama bagi mahasiswa yang berada di usia produktif. Mahasiswa merupakan kelompok populasi yang rentan terhadap gaya hidup sedentari, yaitu kebiasaan duduk atau tidak bergerak dalam jangka waktu lama yang dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental (Sukartidana & Anam, 2025). Tingginya beban akademik dan penggunaan teknologi digital membuat mahasiswa cenderung kurang aktif bergerak.

Gaya hidup sedenter dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes tipe 2, serta gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan

(Khoirunnisa & Soleh, 2024). Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sedentari agar mahasiswa dapat mengambil tindakan pencegahan yang tepat. Pengetahuan dan pemahaman mahasiswa tentang aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap tingkat partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Mahasiswa yang memiliki pemahaman tinggi mengenai manfaat aktivitas fisik cenderung memiliki intensitas aktivitas fisik yang lebih baik daripada yang kurang memahami (Hidayah et al., 2025).

Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa walaupun mahasiswa memahami pentingnya aktivitas fisik, faktor gaya hidup sedenter masih dominan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini mengakibatkan rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa di banyak perguruan tinggi (Pratiwi et al., 2024; Ratmono et al., 2022). Kondisi ini diperkuat oleh hasil studi yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa melaksanakan aktivitas berat namun tetap disertai gaya hidup sedenter yang tinggi, yang berpotensi menurunkan kebugaran jasmani secara keseluruhan (Divinubun & Latar, 2025). Oleh sebab itu, intervensi edukasi tentang gaya hidup aktif dan pengurangan kebiasaan sedentari sangat dibutuhkan.

Edukasi daring tentang aktivitas fisik terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya aktivitas fisik serta meningkatkan kebugaran jasmani seperti peningkatan kapasitas VO<sub>2</sub>maks (indikator kebugaran kardiorespirasi) (Asyhari et al., 2025). Ini menunjukkan bahwa pemberian informasi yang tepat dapat mendorong perubahan perilaku positif. Selain kebugaran fisik, aktivitas fisik juga berhubungan dengan pola makan sehat dan tingkat stres pada mahasiswa. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengatur pola makan dan mengurangi stres, sehingga meningkatkan kualitas hidup mahasiswa (Barus & Siregar, 2024).

Rendahnya kesadaran akan dampak negatif gaya hidup sedentari menyebabkan mahasiswa seringkali gagal mengatur waktu dengan baik untuk beraktivitas fisik. Oleh karena itu, studi tentang tingkat pemahaman mahasiswa terhadap pentingnya aktivitas fisik dan kaitannya dengan gaya hidup sedenter sangat penting untuk mengetahui hambatan dan peluang perubahan gaya hidup (Zulfikar, 2025). Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat pemahaman mahasiswa terhadap pentingnya aktivitas fisik dan bagaimana hal itu berhubungan dengan kebiasaan gaya hidup sedentari yang mereka jalani. Dengan mengetahui hal ini, pihak kampus dan pemangku kebijakan dapat merancang program yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa dan mengurangi gaya hidup sedentari. Kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik yang cukup dan penurunan perilaku sedenter di kalangan mahasiswa akan berdampak positif pada kesehatan jangka panjang serta produktivitas akademik. Oleh karena itu, upaya edukasi dan intervensi yang berbasis bukti sangat diperlukan agar mahasiswa dapat mengadopsi gaya hidup sehat yang aktif setiap hari (Divinubun & Latar, 2025).

## **METODE**

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif menggunakan jenis penelitian korelasional untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa tentang pentingnya aktivitas fisik serta hubungan pemahaman tersebut dengan kecenderungan gaya hidup sedenter. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran secara objektif dan analisis hubungan antarvariabel menggunakan teknik statistik inferensial. Penelitian dilakukan secara cross-sectional dengan mengambil data pada satu titik waktu selama masa perkuliahan aktif, sehingga kondisi pemahaman dan perilaku sedenter yang dilaporkan mencerminkan situasi aktual responden pada periode pengumpulan data.

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif di sebuah perguruan tinggi yang mencakup berbagai program studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling untuk memastikan keterwakilan mahasiswa yang memiliki variasi program studi dan tingkat semester, serta memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif yang bersedia mengisi angket dan tidak memiliki kondisi medis yang secara

signifikan membatasi aktivitas fisik. Besaran sampel dalam penelitian ini sejumlah 150 orang mahasiswa.

Instrumen utama dalam penelitian ini berupa kuesioner terstruktur yang terdiri dari dua bagian utama: skala yang mengukur tingkat pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dan skala yang menilai pola gaya hidup sedenter. Skala pemahaman dirancang mengukur aspek pengetahuan, sikap, dan kesadaran terhadap manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan fisik dan mental serta pencegahan penyakit tidak menular. Skala gaya hidup sedenter mengukur frekuensi dan durasi kegiatan duduk, penggunaan perangkat elektronik untuk keperluan non-aktif, dan kebiasaan okupasional yang berkontribusi pada perilaku sedenter. Setiap item menggunakan skala Likert 5 poin agar memungkinkan pengukuran intensitas sikap dan perilaku.

Sebelum disebarkan ke sampel utama, kuesioner diuji coba pada sejumlah kecil mahasiswa untuk menguji validitas konten dan konstruk serta reliabilitas instrumen. Uji validitas dilakukan melalui korelasi item-total untuk memastikan kesesuaian indikator. Reliabilitas diukur menggunakan koefisien Cronbach's Alpha; instrumen dinyatakan andal jika nilai alpha memenuhi kriteria umum (misalnya  $\geq 0,70$ ). Hasil uji reliabilitas diketahui nilai Cronbach's Alpha angket aktifitas fisik dan gaya hidup sedenter masing sebesar 0,939 dan 0,935.

Pengumpulan data dilanjutkan dengan proses pengolahan dan analisis menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS. Analisis dimulai dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel, distribusi skor pemahaman, dan tingkat perilaku sedenter. Uji asumsi statistik seperti uji normalitas dan linearitas dilakukan untuk menentukan kelayakan penggunaan uji parametrik. Untuk menguji hubungan antara tingkat pemahaman dan gaya hidup sedenter digunakan uji korelasi Pearson; apabila asumsi terpenuhi, analisis regresi linier sederhana untuk melihat besaran pengaruh tingkat pemahaman terhadap perilaku sedenter.

## HASIL

Hasil dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemahaman mahasiswa tentang pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter.

Tabel 1. Hasil uji deskriptif

| <b>Data</b>  | <b>Pemahaman Aktifitas Fisik</b> | <b>Gaya Hidup Sedenter</b> |
|--------------|----------------------------------|----------------------------|
| Mean         | 86.00                            | 85.99                      |
| Std. Deviasi | 3.010                            | 2.875                      |
| Minimum      | 79                               | 79                         |
| Maximum      | 93                               | 93                         |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data penelitian mengenai pemahaman aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, diperoleh nilai rata-rata (mean) pemahaman aktivitas fisik sebesar 86,00 dengan standar deviasi 3,010, nilai minimum 79, dan maksimum 93. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki tingkat pemahaman yang tinggi dan relatif homogen terhadap pentingnya aktivitas fisik. Nilai mean yang mendekati batas atas rentang skor menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memahami manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan jasmani dan mental, serta menyadari peran aktivitas fisik dalam menunjang keseharian dan prestasi akademik. Nilai standar deviasi yang kecil mengindikasikan bahwa variasi pemahaman antar mahasiswa tidak terlalu besar, atau dengan kata lain, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dan kesadaran yang hampir sama.

Sementara itu, untuk variabel gaya hidup sedenter diperoleh nilai rata-rata sebesar 85,99 dengan standar deviasi 2,875, nilai minimum 79, dan maksimum 93. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa kecenderungan gaya hidup sedenter mahasiswa masih tergolong cukup tinggi, yang berarti sebagian besar mahasiswa menghabiskan waktu cukup banyak dalam aktivitas pasif seperti duduk, menatap layar, atau bekerja di depan komputer dalam waktu lama. Standar

deviasi yang kecil juga menunjukkan bahwa pola perilaku sedenter mahasiswa relatif seragam, menandakan bahwa gaya hidup dengan tingkat aktivitas fisik rendah merupakan kebiasaan umum di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, meskipun mereka memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya aktivitas fisik.

Tabel 2. Hasil uji normalitas

| Data                      | N   | Sig.  | $\alpha$ | Keterangan |
|---------------------------|-----|-------|----------|------------|
| Pemahaman Aktifitas Fisik | 150 | 0,120 | >0,05    | Normal     |
| Gaya Hidup Sedenter       |     | 0,154 |          | Normal     |

Berdasarkan hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap variabel Pemahaman Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) masing-masing sebesar 0,120 untuk pemahaman aktivitas fisik dan 0,154 untuk gaya hidup sedenter. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil uji hipotesis

| Pemahaman Aktifitas Fisik Gaya Hidup Sedenter |                     |        |        |
|-----------------------------------------------|---------------------|--------|--------|
| Pemahaman Aktifitas Fisik                     | Pearson Correlation | 1      | .844** |
|                                               | Sig. (2-tailed)     |        | .000   |
|                                               | N                   | 150    | 150    |
| Gaya Hidup Sedenter                           | Pearson Correlation | .844** | 1      |
|                                               | Sig. (2-tailed)     | .000   |        |
|                                               | N                   | 150    | 150    |

Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel Pemahaman Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,844 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf  $\alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Sementara itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,844 menunjukkan tingkat hubungan yang sangat kuat dan positif antara pemahaman aktivitas fisik dengan gaya hidup sedenter mahasiswa.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif antara pemahaman aktivitas fisik dengan gaya hidup sedenter mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,844 dan signifikansi 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat pemahaman mahasiswa terhadap pentingnya aktivitas fisik, maka semakin positif pula perilaku mereka dalam mengelola gaya hidup agar tidak terlalu sedenter. Hubungan yang kuat ini mencerminkan adanya kesadaran yang tinggi di kalangan mahasiswa mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas belajar yang banyak dilakukan dalam posisi duduk dengan kebutuhan untuk tetap aktif secara fisik dalam keseharian mereka.

Hasil ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyebutkan bahwa pengetahuan dan pemahaman merupakan faktor dasar yang membentuk perilaku individu (Wati & Ridlo, 2020). Mahasiswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang manfaat aktivitas fisik seperti meningkatkan kebugaran, mencegah penyakit, serta menjaga kesehatan mental cenderung memiliki motivasi yang lebih besar untuk mengurangi perilaku sedenter. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat pemahaman rendah lebih berpotensi mengabaikan pentingnya gerak tubuh dan lebih mudah terjebak dalam pola hidup pasif, misalnya duduk terlalu lama, jarang berolahraga, atau menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar.

Tingginya korelasi antara kedua variabel ini juga menunjukkan bahwa kesadaran kognitif mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan sudah berada pada tingkat yang baik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan akademik yang mendukung, di mana mahasiswa terbiasa mendapatkan informasi dan pengalaman langsung mengenai aktivitas fisik, olahraga, dan kebugaran (Rahman, 2023). Dalam konteks pendidikan keolahragaan, pemahaman teoretis mengenai pentingnya aktivitas fisik biasanya diperkuat oleh praktik lapangan dan kegiatan olahraga rutin, sehingga membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik dan menekan kecenderungan gaya hidup sedenter.

Namun demikian, hasil yang menunjukkan korelasi positif ini juga perlu dipahami secara hati-hati. Hubungan positif yang kuat bukan berarti mahasiswa sama sekali tidak memiliki perilaku sedenter, melainkan menunjukkan bahwa semakin baik pemahaman mereka, semakin terkendali pula gaya hidup sedenter yang mereka jalani. Dengan kata lain, mahasiswa dengan pemahaman tinggi cenderung mampu menyeimbangkan aktivitas fisik dan kegiatan akademik mereka. Ini menjadi indikasi bahwa pemahaman yang kuat dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap risiko perilaku pasif, terutama di tengah meningkatnya tuntutan belajar dan penggunaan teknologi yang cenderung membuat mahasiswa lebih banyak duduk.

Dari sisi psikologis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui teori motivasi intrinsik. Pemahaman yang baik terhadap manfaat aktivitas fisik dapat menumbuhkan kesadaran internal yang mendorong mahasiswa untuk berperilaku aktif tanpa paksaan eksternal. Ketika mahasiswa memahami bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan fokus belajar, mengurangi stres, dan memperbaiki suasana hati, mereka akan lebih cenderung mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sehari-hari. Hal ini memperkuat peran pemahaman sebagai pendorong perilaku aktif dan pengurang gaya hidup sedenter.

Selain itu, hasil penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program pembelajaran dan pembinaan di lingkungan kampus. Fakultas Ilmu Keolahragaan dapat memanfaatkan temuan ini untuk memperkuat kegiatan promosi kesehatan, penyuluhan, dan pembiasaan aktivitas fisik yang berkelanjutan bagi mahasiswa (Syafuruddin & others, 2023). Upaya peningkatan pemahaman tidak hanya melalui teori di kelas, tetapi juga melalui kegiatan praktis seperti olahraga bersama, kampanye aktivitas fisik, dan monitoring kebugaran (Burhanuddin et al., 2024). Strategi semacam ini dapat memperkuat pemahaman sekaligus menurunkan intensitas perilaku sedenter.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pemahaman aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk gaya hidup mahasiswa. Hubungan yang sangat kuat dan positif antara kedua variabel menunjukkan bahwa aspek kognitif berkontribusi signifikan terhadap perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, peningkatan literasi aktivitas fisik di kalangan mahasiswa menjadi langkah strategis untuk menciptakan generasi muda yang aktif, sehat, dan produktif. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dapat menjadi contoh institusi yang mengintegrasikan pemahaman dan praktik aktivitas fisik secara seimbang dalam kehidupan akademik mahasiswa.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa pemahaman aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola gaya hidup mahasiswa, di mana peningkatan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik berpotensi mengurangi kecenderungan perilaku sedenter. Hasil ini menegaskan pentingnya upaya edukatif dan program pembiasaan aktivitas fisik yang berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi, khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan, guna membentuk mahasiswa yang tidak hanya memahami teori kebugaran, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asyhari, H., Latuheru, R. V, Rahmi, S., & others. (2025). Sosialisasi Senam Aerobik untuk Meningkatkan VO2 Max pada Mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 236–246.
- Barus, V. A., & Siregar, M. F. Z. (2024). PERAN ANTARA POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(4), 462–473.
- Burhanuddin, S., Juhanis, J., Aziz, M. I. M., Jahrir, A. S., & Awaluddin, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar. *MALLOMO: Journal of Community Service*, 4(2), 236–242.
- Divinubun, S., & Latar, I. M. (2025). Kontribusi Aktivitas Jasmani terhadap Gaya Hidup Sehat Mahasiswa sebagai Investasi Kesehatan Masa Depan. *Jurnal Pendidikan Geografi Unpatti*, 4(1), 166–179.
- Hidayah, A. N., Rahmi, U., & Salasa, S. (2025). Hubungan Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Dengan Gaya Hidup Sedentari (Sedentary Lifestyle). *Jurnal Porkes*, 8(2), 1083–1096.
- Khoirunnisa, L., & Soleh, N. M. (2024). PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL. *Journal Central Publisher*, 2(2), 1686–1691.
- Pratiwi, D. A., Zuriati, Z., Nabil, H. Y., Yadi, A., & others. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Punggung Bawah Mahasiswi Ilmu Kesehatan. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 188–194.
- Rahman, D. (2023). Pentingnya kebugaran jasmani bagi mahasiswa: Bagaimana dengan tingkat kebugaran mahasiswa olahraga pasca pandemi covid-19? *Jurnal Patriot*, 5(4), 218–224.
- Ratmono, B. A. A., Widodo, A., & Sholikhah, A. M. (2022). Analisis Pengetahuan Gizi Makanan dan Pola Gaya Hidup Pada Mahasiswa. *Journal of Sport and Exercise Science*, 5, 26–34.
- Sasanti, S. D., Mufidaturrosida, A., & Utaminingtyas, F. (2025). Aktivitas Fisik Dan Kejadian Penyakit Tidak Menular Warga PSHT Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 9(2), 39–44.
- Sukartidana, I. N., & Anam, K. (2025). Hubungan Antara Kebugaran Fisik, Beban Akademik, Gaya Hidup Sedentari, dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 3(1), 69–77.
- Syafruddin, M. A., & others. (2023). Perilaku Pola Hidup Sehat Siswa Usia Sekolah Dasar Di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 171–181.
- Wati, P., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat di kelurahan Rangkah kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47–58.
- Zulfikar, M. (2025). PERILAKU SEDENTER MAHASISWA CALON GURU PENDIDIKAN JASMANI BERDASARKAN HASIL GPAQ. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 105–110.