

GAMBARAN KEBIASAAN OLAHRAGA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN DAN PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA TAHUN 2019/2020 DI MASA PANDEMI COVID-19

Felicia Holil¹, I Made Muliarta², Ketut Tirtayasa², I Putu Adiartha Griadhi²

¹Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Bali

²Departemen/Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Bali

e-mail: felicia.holil@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes merupakan penyebab kematian peringkat pertama di dunia. Tidak terbiasanya berolahraga merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular. Mahasiswa kedokteran yang merupakan dokter di masa mendatang diharapkan dapat ikut menyukseskan program Germas yang di dalamnya meliputi kebiasaan olahraga sehingga dengan begitu mahasiswa kedokteran nantinya dapat menjadi contoh dan memberikan konsultasi yang baik terkait olahraga demi menurunkan faktor risiko penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan olahraga pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2019/2020.

Metode pada penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 140 responden mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2019/2020 angkatan 2015-2019 yang diambil secara *proportional stratified random sampling*. Data kebiasaan olahraga diukur dengan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*).

Pada penelitian ditemukan 90,7% mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2019/2020 terbiasa berolahraga. Distribusi terbiasa berolahraga paling banyak ditemukan pada perempuan (92%), memiliki IMT *overweight* (100%), bermotivasi sangat tinggi (100%), dan memiliki ketersediaan waktu lebih (96,2%). Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut khususnya penelitian analitik untuk mencari hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kebugaran jasmani mahasiswa.

Kata kunci: kebiasaan olahraga, aktivitas fisik, mahasiswa.

ABSTRACT

Non-communicable diseases such as diabetes mellitus and cardiovascular disease are currently becoming the leading cause of death in the world. It can be caused by lack of exercise. As a medical student, we are expected to success the Germas program, which includes sports habits so that medical students can later become examples and provide good consultation related to sports to reduce risk factors for non-communicable diseases. This study aims to determine the description of sports habits in students of the Undergraduate Medical Program and the Medical Profession of the Faculty of Medicine, Udayana University in 2019/2020.

This study applied a descriptive quantitative method and a cross-sectional approach. There are 140 respondents collected in this study using a proportional stratified random sampling, consisting of the students of Undergraduate Program of Medicine and Doctor's Profession, Faculty of Medicine, Udayana University in 2019/2020 class of 2015-2019. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) is used to measure the exercise habits data.

This study found 90.7% students of the Undergraduate Medical and Professional Doctor Study Program, Faculty of Medicine, Udayana University in 2019/2020 were accustomed to exercising, which mostly found in women (92%), had a BMI overweight (100%), very highly motivated (100%), and had more time availability (96.2%). The results of this study can be used as a basic data for further research, to find the relationship between exercise habits and students' physical fitness.

Keywords: sports habits, physical activity, students

PENDAHULUAN

Setiap orang senantiasa mendambakan suatu kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani atau *physical fitness* merupakan kesanggupan seseorang dalam melangsungkan berbagai macam aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cukup energi untuk menikmati masa bersantai serta merespons saat keadaan darurat. Terdapat 2 kelompok komponen yang berkontribusi dalam kebugaran jasmani: yaitu *skill related fitness* dan *health-related fitness*.¹ Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui rangkaian usaha, salah satunya ialah olahraga. Olahraga dapat memberikan dampak positif bagi tubuh, hingga dikatakan mampu memulihkan berbagai komposisi tubuh, seperti lemak tubuh, massa dan kekuatan otot, kesehatan tulang, meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan, berpengaruh bagi sistem pernapasan, peredaran darah, dan sistem pernapasan. Sehingga mampu menurunkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes mellitus, hipertensi dan penyakit jantung.²⁻⁴ Secara umum olahraga didefinisikan sebagai satu dari berbagai usaha fisik maupun psikis yang dilakukan seseorang demi mempertahankan dan meningkatkan kualitas kesehatannya. Olahraga meliputi gerak aktivitas tubuh, seperti: melempar, menggenggam, berdiri, berjalan, berlari, jongkok, melompat, meloncat.⁵

Merujuk pada data WHO pada tahun 2015, di dunia sebanyak 1,13 miliar orang mengidap hipertensi.⁶ Selain itu, adanya tren peningkatan proporsi obesitas yang merupakan faktor risiko dari hipertensi sejak tahun 2007 sebesar 10,5%, 2013 sebesar 14,8%, dan pada 2018 sebesar 21,8%. Pada tahun 2015, penyakit yang menduduki peringkat tertinggi didominasi oleh penyakit tidak menular. Adapun penyakit-penyakit tersebut yakni stroke, penyakit jantung koroner (PJK), kanker, dan diabetes.⁷

Meningkatnya angka penyakit tidak menular dapat menurunkan produktivitas, dan dapat meningkatkan biaya pengobatan sehingga tidak hanya individu yang terbebani namun pemerintah juga mengeluarkan biaya yang besar dalam penanganan masalah kesehatan melalui BPJS. Oleh karena itu, pemerintah membuat program gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) yang diharapkan dapat menanggulangi masalah tersebut. Germas merupakan suatu program dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup bangsa dengan mengedepankan upaya promotif dan preventif yang dilakukan oleh seluruh komponen bangsa, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif.⁸

Dalam menyukseskan Germas, setiap individu harus memiliki kesadaran untuk melakukannya tak terkecuali mahasiswa. Padatnya aktivitas menyebabkan mahasiswa sering kali mengabaikan olahraga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Tripoli Libya, bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dan tidak mencapai intensitas yang direkomendasikan oleh WHO.⁹ Rendahnya aktivitas fisik dapat memicu risiko komplikasi yang berkaitan dengan kelebihan lemak tubuh seperti sindrom metabolik. Sindrom metabolik adalah kumpulan gejala metabolik yang merupakan risiko terjadinya penyakit

kardiovaskular, seperti obesitas abdominal, gangguan metabolisme glukosa, dislipidemia, dan hipertensi, yang dapat meningkatkan risiko terhadap diabetes maupun kematian akibat penyakit kardiovaskular.¹⁰⁻¹¹ Padahal sejumlah penelitian menyebutkan bahwa olahraga dapat berdampak positif bagi tubuh, apabila mahasiswa melakukan olahraga secara teratur maka akan membuat tubuh menjadi lebih fit, dapat manajemen stres, melatih keterampilan, dapat bekerja sama tim, bersosialisasi dengan lingkungan, membangun karakter, dan memanfaatkan waktu luang untuk kesehatan. Dengan berolahraga mahasiswa atau remaja dapat menanamkan nilai-nilai disiplin, dedikasi, tanggung jawab, percaya diri, pengorbanan, dan akuntabilitas.¹²

Berdasarkan faktor risiko yang ditimbulkan akibat jarang berolahraga, maka perlu dikaji mengenai gambaran kebiasaan olahraga mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter (PSSKPD) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2019/2020 untuk menyadarkan mahasiswa bahwa periode usia dewasa muda sangat penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat.

BAHAN DAN METODE

Metode pada penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan secara daring melalui kuesioner google formulir pada Mei-Juni 2020 dan sudah mendapatkan izin kelayakan etik dengan nomor 3000/UN14.2.VII.14/LP/2019 tertanggal 23 Desember 2019.

Subyek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PSSKPD Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015, 2016, 2017, 2018, 2019 yang berkenan menjadi responden pada penelitian ini. Penentuan subyek diambil menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Variabel bebas berupa jenis kelamin, IMT, motivasi, ketersediaan waktu, dan variabel terikat berupa kebiasaan olahraga.

Instrumen yang digunakan yaitu IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) *long form* yang mengukur aktivitas fisik dalam 4 domain, yaitu aktivitas fisik terkait transportasi, aktivitas terkait kerja, aktivitas rumah tangga dan berkebun, aktivitas fisik pada waktu luang. Hasil interpretasi IPAQ dikelompokkan berdasarkan kategori dari total poin yang didapat. Interpretasi IPAQ dikelompokkan menjadi tidak terbiasa (kategori rendah) dan terbiasa (kategori sedang-tinggi). Data penelitian dianalisis menggunakan Microsoft Excel 2019 dan hasil analisisnya disajikan dalam bentuk grafik & tabel.

HASIL

Pada penelitian ini didapatkan total 140 sampel yang terdiri oleh 21 responden dari angkatan 2015, 22 responden dari angkatan 2016, 53 responden dari angkatan 2017, 22 responden dari angkatan 2018, dan 22 responden dari angkatan 2019.

Distribusi frekuensi mahasiswa PSSKPD Universitas Udayana tahun 2019/2020 dipaparkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian berdasarkan angkatan

Karakteristik	Angkatan n (%)				
	2015	2016	2017	2018	2019
Jenis Kelamin					
Laki-laki	8 (38,1)	12 (54,6)	16 (30,2)	11 (50)	5 (22,7)
Perempuan	13 (61,9)	10 (45,4)	37 (69,8)	11 (50)	17 (77,3)
IMT					
<i>Underweight</i>	1 (4,8)	1 (4,5)	5 (9,4)	1 (4,5)	3 (13,6)
Normal	15 (71,4)	17 (77,3)	40 (75,5)	12 (54,6)	16 (72,8)
<i>Overweight</i>	5 (23,8)	4 (18,2)	8 (15,1)	9 (40,9)	3 (13,6)
Motivasi					
Sangat rendah	2 (9,5)	2 (9,2)	0 (0)	0 (0)	1 (4,6)
Rendah	3 (14,3)	4 (18,1)	6 (11,3)	4 (18,2)	2 (9,1)
Sedang	8 (38,1)	6 (27,3)	23 (43,4)	8 (36,4)	10 (45,4)
Tinggi	3 (14,3)	4 (18,1)	16 (30,2)	7 (31,8)	6 (27,3)
Sangat tinggi	5 (23,8)	6 (27,3)	8 (15,1)	3 (13,6)	3 (13,6)
Ketersediaan Waktu					
Sangat kurang	3 (14,3)	0 (0)	1 (1,9)	0 (0)	0 (0)
Kurang	3 (14,3)	2 (9,1)	6 (11,3)	3 (13,6)	3 (13,6)
Cukup	5 (23,8)	5 (22,7)	22 (41,5)	10 (45,5)	11 (50)
Lebih	7 (33,3)	10 (45,5)	20 (37,7)	7 (31,8)	8 (36,4)
Sangat lebih	3 (29,3)	5 (22,7)	4 (7,6)	2 (9,1)	0 (0)
Kebiasaan Olahraga					
Tidak terbiasa	2 (9,5)	2 (9,1)	4 (7,6)	4 (18,2)	1 (4,6)
Terbiasa	19 (90,5)	20 (90,1)	49 (92,4)	18 (81,8)	21 (95,6)

Berdasarkan jenis kelamin, proporsi responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 38,1% untuk angkatan 2015, 54,6% untuk angkatan 2016, 30,2% untuk angkatan 2017, 50% untuk angkatan 2018, dan 22,7% untuk angkatan 2019. Sedangkan perempuan memiliki proporsi sebesar 61,9% untuk angkatan 2015, 45,4% untuk angkatan 2016, 69,8% untuk angkatan 2017, 50% untuk angkatan 2018, dan 77,3% untuk angkatan 2019.

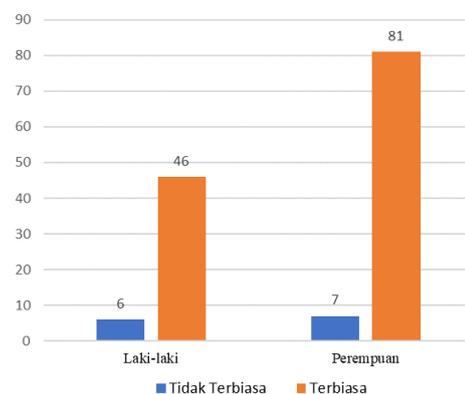
Berdasarkan IMT, proporsi responden dalam kategori *underweight* sebesar 4,8% untuk angkatan 2015, 4,5% untuk angkatan 2016, 9,4% untuk angkatan 2017, 4,5% untuk angkatan 2018, dan 13,6% untuk angkatan 2019. Kategori normal sebesar 71,4% untuk angkatan 2015, 77,3% untuk angkatan 2016, 75,5% untuk angkatan 2017, 54,6% untuk angkatan 2018, dan 72,8% untuk angkatan 2019. Sedangkan kategori *overweight* sebesar 23,8% untuk angkatan 2015, 18,2% untuk angkatan 2016, 15,2% untuk angkatan 2017, 40,9% untuk angkatan 2018, dan 13,6% untuk angkatan 2019.

Berdasarkan motivasi, proporsi responden terbanyak berdasarkan motivasi adalah kategori sedang yaitu sebesar 38,1% untuk angkatan 2015, 27,3% untuk angkatan 2016, 43,4% untuk angkatan 2017, 36,4% untuk angkatan 2018, dan 45,4% untuk angkatan 2019. Sedangkan proporsi tersedikit adalah kategori sangat rendah yaitu sebesar 9,5% untuk angkatan 2015, 9,2% untuk angkatan 2016, 0% untuk angkatan 2017, 0% untuk angkatan 2018, dan 4,6% untuk angkatan 2019.

Berdasarkan ketersediaan waktu, proporsi responden terbanyak adalah kategori lebih yaitu sebesar 33,3% untuk angkatan 2015, 45,5% untuk angkatan 2016, dan kategori

cukup yaitu sebesar 41,5% untuk angkatan 2017, 45,5% untuk angkatan 2018, dan 50% untuk angkatan 2019.

Berdasarkan kebiasaan olahraga, proporsi responden terbanyak adalah terbiasa berolahraga yaitu sebanyak 90,5% untuk angkatan 2015, 90,1% untuk angkatan 2016, 92,4% untuk angkatan 2017, 81,8% untuk angkatan 2018, dan 95,6% untuk angkatan 2019. Sedangkan proporsi tidak terbiasa berolahraga sebanyak 9,5% untuk angkatan 2015, 9,1% untuk angkatan 2016, 7,6% untuk angkatan 2017, 18,2% untuk angkatan 2018, dan 4,6% untuk angkatan 2019.



Gambar 1. Grafik distribusi frekuensi kebiasaan olahraga mahasiswa PSSKPD Universitas Udayana tahun 2019/2020 berdasarkan jenis kelamin

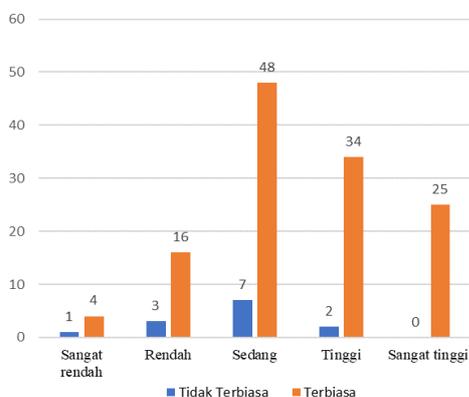
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 140 responden didominasi oleh terbiasa berolahraga, berjenis kelamin perempuan 81 orang (92%) dan laki-laki 46 orang (88,5%). Sedangkan proporsi responden yang

tidak terbiasa berolahraga sebanyak 7 (8%) perempuan dan 6 (11,5%) laki-laki.

Tabel 2. Distribusi frekuensi kebiasaan olahraga mahasiswa PSSKPD Universitas Udayana tahun 2019/2020 berdasarkan motivasi

IMT	Kebiasaan olahraga n (%)		Total
	Tidak terbiasa	Terbiasa	
<i>Underweight</i>	3 (27,3)	8 (72,7)	11 (100)
Normal	10 (10)	90 (90)	100 (100)
<i>Overweight</i>	0 (0)	29 (100)	29 (100)
Total	13 (9,3)	127 (90,7)	140 (100)

Hasil distribusi kebiasaan olahraga berdasarkan IMT dijelaskan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa proporsi kebiasaan olahraga didominasi oleh mahasiswa terbiasa berolahraga yang memiliki IMT normal yaitu sebesar 90%, dan IMT overweight sebesar 100%.



Gambar 2. Grafik distribusi frekuensi kebiasaan olahraga mahasiswa PSSKPD Universitas Udayana tahun 2019/2020 berdasarkan motivasi

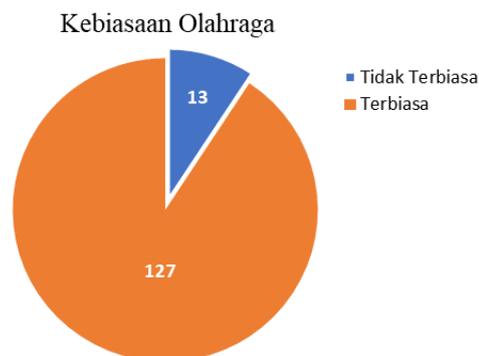
Hasil penelitian menunjukkan proporsi kebiasaan olahraga berdasarkan motivasi terbanyak adalah mahasiswa terbiasa olahraga dengan motivasi sangat tinggi sebesar 100%, dan kedua ialah motivasi tinggi sebesar 94,4%.

Tabel 4. Distribusi frekuensi kebiasaan olahraga mahasiswa PSSKPD Universitas Udayana tahun 2019/2020 berdasarkan ketersediaan waktu

Ketersediaan Waktu	Kebiasaan olahraga n (%)		Total
	Tidak terbiasa	Terbiasa	
Sangat kurang	1 (25)	3 (75)	4 (100)
Kurang	2 (11,8)	15 (88,2)	17 (100)
Cukup	5 (9,4)	48 (90,6)	53 (100)
Lebih	2 (3,8)	50 (96,2)	52 (100)
Sangat lebih	3 (21,4)	11 (78,6)	14 (100)
Total	13 (9,3)	127 (90,7)	140 (100)

Berdasarkan Tabel 4 dijelaskan bahwa dari total 140 responden, proporsi kebiasaan olahraga berdasarkan ketersediaan waktu terbanyak adalah mahasiswa terbiasa

olahraga dengan kategori lebih sebesar 96,2% dan kedua ialah kategori cukup sebesar 90,6%.



Gambar 3. Grafik distribusi frekuensi mahasiswa PSSKPD Universitas Udayana tahun 2019/2020 berdasarkan kebiasaan olahraga

Berdasarkan Gambar 3 dijelaskan bahwa dari total 140 responden, proporsi mahasiswa berdasarkan kebiasaan olahraga didominasi oleh terbiasa berolahraga sebanyak 127 orang (90,7%) sedangkan yang tidak terbiasa berolahraga sebanyak 13 orang (9,3%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada Gambar 1 didapatkan bahwa mahasiswa yang terbiasa berolahraga mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 81 orang (92%). Hal ini dapat terjadi karena jenis kelamin termasuk salah satu faktor penting dalam perkembangan citra tubuh (*body image*), perempuan cenderung lebih negatif dalam memandang citra tubuh (*body image*) dan ingin memiliki tubuh yang ideal.¹³ Pandangan seperti inilah yang memacu perempuan untuk terbiasa berolahraga dengan tujuan memperbaiki penampilan mereka.

Berdasarkan hasil distribusi IMT pada Tabel 2, hasil penelitian ini selaras dengan penelitian pada tahun 2019 di SMAN 6 Surabaya yang menyatakan proporsi kebiasaan olahraga didominasi oleh siswa terbiasa berolahraga yang memiliki IMT normal yaitu sebesar 38,4%.¹⁴ Kebiasaan olahraga merupakan hal yang sangat penting, disamping untuk meningkatkan kebugaran tubuh olahraga juga dapat mengontrol kelebihan berat badan serta bermanfaat dalam jangka panjang seperti menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, kelainan muskuloskeletal, dan bahkan kanker.¹⁵⁻¹⁶

Berdasarkan Gambar 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang terbiasa olahraga bermotivasi sangat tinggi sebesar 100% dan tinggi sebesar 94,4%. Hasil ini searah dengan penelitian di SMPN 5 Lumajang yang menunjukkan bahwa proporsi motivasi olahraga terbanyak adalah kategori sedang sebesar 48,8% diikuti oleh motivasi tinggi sebesar 38,2%.¹⁷ Faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan olahraga ialah persepsi dan pengetahuan mengenai hidup sehat, kegembiraan berolahraga, motivasi, dan manfaat berolahraga. Orang yang mempunyai persepsi dan pengetahuan yang baik mengenai hidup sehat akan

terbiasa berolahraga karena keyakinan mereka terhadap manfaat olahraga bagi kesehatan.¹⁸ Tingkat pengetahuan mahasiswa kedokteran mengenai manfaat dan kebutuhan akan olahraga ini dapat merupakan salah satu motivasi mahasiswa dalam melakukan olahraga, yang mana hal ini merupakan aksi dalam mendukung Germas dan kepedulian terhadap kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4, hasil ini sesuai dengan penelitian di Australia yang menyimpulkan bahwa mayoritas orang memiliki ketersediaan waktu yang cukup untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik.¹⁹ Namun hasil ini bertentangan dengan penelitian pada siswa di Kota Palangka Raya, yaitu dalam sehari siswa berolahraga minimal kurang dari 20 menit sebesar 37%. Hal ini disebabkan oleh kesulitan pembagian waktu antara olahraga dengan kegiatan lain.²⁰ Menyediakan waktu untuk berolahraga merupakan suatu yang penting demi memperoleh manfaat olahraga dan *physical fitness*, durasi ideal yang dibutuhkan untuk olahraga ialah 300 menit per minggu.³

Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan dalam Gambar 3 terdapat 90,7% mahasiswa PSSKPD Universitas Udayana terbiasa berolahraga. Hasil ini serupa dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2016 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang menyatakan 89,2% mahasiswa terbiasa berolahraga.²¹ Namun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Brawijaya, yaitu terdapat 40% mahasiswa terbiasa berolahraga dan 60% mahasiswa tidak terbiasa berolahraga. Hal ini dapat terjadi karena perbedaan kurikulum setiap fakultas kedokteran dalam memenuhi kompetensinya sehingga jadwal dan ketersediaan waktu untuk berolahraga pun berbeda.²²

SIMPULAN DAN SARAN

Gambaran kebiasaan olahraga mahasiswa PSSKPD Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2019/2020 paling banyak ditemukan terbiasa berolahraga yakni sebanyak 127 orang (90,7%), sedangkan yang tidak terbiasa berolahraga sebanyak 13 orang (9,3%). Distribusi kebiasaan olahraga berdasarkan jenis kelamin, paling banyak ditemukan terbiasa berolahraga yakni perempuan 81 orang (92%) dan laki-laki 46 orang (88,5%). Distribusi kebiasaan olahraga berdasarkan IMT, paling banyak ditemukan terbiasa berolahraga yakni IMT normal sebanyak 90 orang (90%), dan IMT overweight sebanyak 29 orang (100%). Distribusi kebiasaan olahraga berdasarkan motivasi, paling banyak ditemukan motivasi sangat tinggi yakni sebanyak 25 orang (100%), dan kedua ialah motivasi tinggi sebanyak 34 orang (94,4%). Distribusi kebiasaan olahraga berdasarkan ketersediaan waktu paling banyak ditemukan terbiasa olahraga dengan kategori lebih sebanyak 50 orang (96,2%).

Adanya keterbatasan pada penelitian ini yang hanya dapat menggambarkan kebiasaan olahraga mahasiswa PSSKPD Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2019/2020 berdasarkan jenis kelamin, IMT, motivasi, dan ketersediaan waktu, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut khususnya penelitian analitik untuk mencari

hubungan antara karakteristik pada penelitian ini dengan *physical fitness* mahasiswa. Disarankan juga penelitian deskriptif lanjutan dengan menambahkan jenis olahraga, durasi olahraga, dll.

DAFTAR PUSTAKA

1. Caspersen CJ, Christenson GM, Powell KE. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health rep.* 1985 Mar 1;100(2):126-31.
2. Saghiv MS, Sagiv MS. Introduction to Exercise Physiology. *Basic Exercise Physiology*. Switzerland: Springer, Cham; 2020. 1–31.
3. Henriques-Neto D, Peralta M, B. Júdice P, B. Sardinha L. Fitness, physical activity, or sedentary patterns? Integrated analysis with obesity surrogates in a large youth sample. *American Journal of Human Biology*. Oct 20:e23522.
4. Bhyantari NPR, Muliarta IM. Kapasitas Aerobik Mahasiswa Pemain Wushu Lebih Baik Daripada Mahasiswa Bukan Pemain Wushu Di Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*. 2016;5(5).
5. Ramadhan A, Bulqini A. Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*. 2018 Mar 30;1(1):13-9.
6. World Health Organization (WHO). September 2019. Hypertension. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> [Accessed 11.11.2019].
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2018. Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas 2018. Available: <https://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-dari-riskesdas-2018.html> [Accessed 11.11.2019].
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2016. GERMAS Wujudkan Indonesia Sehat. Available: www.depkes.go.id [Accessed 11.11.2019].
9. Tinazci C, Musa O, Alrefai SE. Patterns of physical activity of Libyan undergraduate students at the University of Tripoli using international physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Sport Mont*. 2019;17(2):103–6.
10. Zulissetiana EF, Santoso B, Alkaf S, Suryani PR, Kurnianto A. Upaya pencegahan sindrom metabolik dan obesitas melalui perubahan pola eating habits, screen-based activities serta peningkatan aktivitas fisik pada anak dan remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanity and Medicine*. 2020;1(2):76–85.
11. Diah Sutarini IDAA, Muliarta IM, Dinata MK. Perbedaan Physical Fitness Pada Berbagai Frekuensi Olahraga Dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana* 2020;8(11).
12. John JM, Thiel A, Haug V. Physical Activity Behavior from a Transdisciplinary Biopsychosocial Perspective: a Scoping Review. *Sport Medicine - Open*. 2020;6(1).
13. Alidia F. Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2018;14(2):79.

14. Setiawati FS, Ramadhani N, Mahmudiono T, Hidayati KF. Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*. 2019;3(3):142.
15. World Health Organization (WHO). April 2020. Obesity and Overweight. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [Accessed 06.10.2020].
16. Putra IGBU, Muliarta IM. Fleksibilitas Anak Sekolah Dasar Di Kota Denpasar Usia 9-13 Tahun Yang Bermain Wushu Lebih Baik Dari Pada Bukan Pemain Wushu. *E-Jurnal Medika Udayana*. 2016;5(10):9–13.
17. Kurniawan OEP, Hariyoko. Survei Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science Health* [Internet]. 2020;2(2):114–8. Available from: <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
18. Rosidin U, Sumarni N, Suhendar I. Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*. 2019;2(2):108–18.
19. Rebar AL, Paterson JL, Johnston R, Short CE, Schoeppe S, Vandelanotte C. A Test of How Australian Adults Allocate Time for Physical Activity. *Behav Med*. 2019;45(1):1–6.
20. Harvianto Y. Minat Partisipasi Dalam Olahraga Ditinjau Dari Suku Bangsa Pada Siswa Di Kota Palangka Raya. *J Pendidik Mandala*. 2019;4(4):17–30.
21. Dharmika Palguna IGA, Adiatmika IPG, Dinata MK. Hubungan Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*. 2020;9(8):9–13.
22. Riskawati YK, Rasyid H Al, Prabowo ED. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat. *Majalah Kesehatan FKUB*. 2018;5(1):26–32.