

## Hubungan Antara Kebugaran Fisik, Beban Akademik, Gaya Hidup Sedentari, dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa

I Nyoman Sukartidana<sup>1</sup>, Khaerul Anam<sup>2</sup>

Universitas Pendidikan Mandalika<sup>2</sup> Universitas Nahdlatul Ulama NTB<sup>1</sup>

[1 sportnyoman@gmail.com](mailto:sportnyoman@gmail.com) [khaerul.anam@ununtb.ac.id](mailto:khaerul.anam@ununtb.ac.id),<sup>2</sup>

(Naskah Masuk : 21 Maret , diterima untuk diterbitkan : 01 Mei 2025)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kebugaran fisik, beban akademik, gaya hidup sedentari, dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran mahasiswa. Dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif berbasis survei, data dikumpulkan dari mahasiswa semester 4 jurusan olahraga Universitas Nahdlatul Ulama melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial, termasuk analisis korelasi dan regresi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara variabel-variabel yang diteliti, di mana kebugaran fisik dan aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran mahasiswa, sementara beban akademik dan gaya hidup sedentari menunjukkan korelasi negatif. Penelitian ini mengungkap bahwa tingkat kebugaran mahasiswa semester 4 secara umum berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan hanya 35% mahasiswa yang mencapai tingkat kebugaran baik. Faktor utama yang memengaruhi hal ini meliputi beban akademik yang tinggi, gaya hidup sedentari, pola makan tidak seimbang, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Selain itu, kurangnya fasilitas olahraga yang memadai dan tidak adanya program khusus dari institusi pendidikan turut memperparah masalah ini. Kesimpulan utama dari penelitian ini adalah bahwa meningkatkan aktivitas fisik dan mengelola beban akademik secara efektif dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat kebugaran mahasiswa, sementara gaya hidup sedentari perlu diminimalkan untuk mendukung kesehatan fisik yang optimal. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi institusi pendidikan dalam merancang program yang mendukung kesehatan dan kebugaran mahasiswa.

**Kata Kunci:** Kebugaran fisik, gaya hidup sedentari, aktivitas fisik, kebugaran

### Abstract

his study aims to identify the relationship between physical fitness, academic load, sedentary lifestyle, and physical activity on the fitness levels of students. Using a survey-based quantitative research design, data were collected from fourth-semester students in the sports department at Nahdlatul Ulama University through questionnaires that have been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using descriptive and inferential statistical techniques, including correlation and regression analysis. The study results indicate a significant relationship between the variables studied, where physical fitness and physical activity positively influence students' fitness levels, while academic load and sedentary lifestyle show a negative correlation. The research reveals that the fitness levels of fourth-semester students generally fall into the low to moderate category, with only 35% of students achieving good fitness levels. The main factors influencing this include high academic load, sedentary lifestyle, unbalanced diet, and lack of awareness about the importance of physical activity. Additionally, the lack of adequate sports facilities and the absence of special programs from educational institutions exacerbate this issue. The main conclusion of this study is that increasing physical activity and effectively managing academic load can contribute to enhancing students' fitness levels, while minimizing a sedentary lifestyle is necessary to support optimal physical health. These findings are expected to provide insights for educational institutions in designing programs that support students' health and fitness. site that are suitable for use as teaching aids.

**Keywords:** *Physical Fitness; Academic Load; Sedentary Lifestyle; Physical Activity; Student Fitness*

## 1. PENDAHULUAN

Kebugaran fisik merupakan aspek penting dalam menunjang produktivitas dan kualitas hidup, terutama di kalangan mahasiswa yang berada dalam fase kritis perkembangan intelektual dan fisik. Mahasiswa semester 4, yang sering kali menghadapi beban akademik tinggi, rentan mengalami penurunan tingkat kebugaran akibat tuntutan tugas, praktikum, dan persiapan skripsi. Padahal, kebugaran fisik tidak hanya berpengaruh pada kesehatan individu, tetapi juga pada kemampuan kognitif dan kinerja akademik. Studi awal menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengabaikan aktivitas fisik karena alasan waktu dan prioritas, sehingga memicu masalah kesehatan seperti obesitas, kelelahan kronis, dan penurunan daya tahan tubuh.(1-6).

Di tingkat nasional, isu kebugaran generasi muda telah menjadi perhatian serius dalam konteks krisis kesehatan masyarakat. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 30% penduduk Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik, dengan kelompok usia 18-24 tahun termasuk yang paling rentan. Hal ini diperparah dengan gaya hidup sedentari yang semakin marak akibat perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia, yang merupakan modal utama dalam menghadapi tantangan global dan mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan.

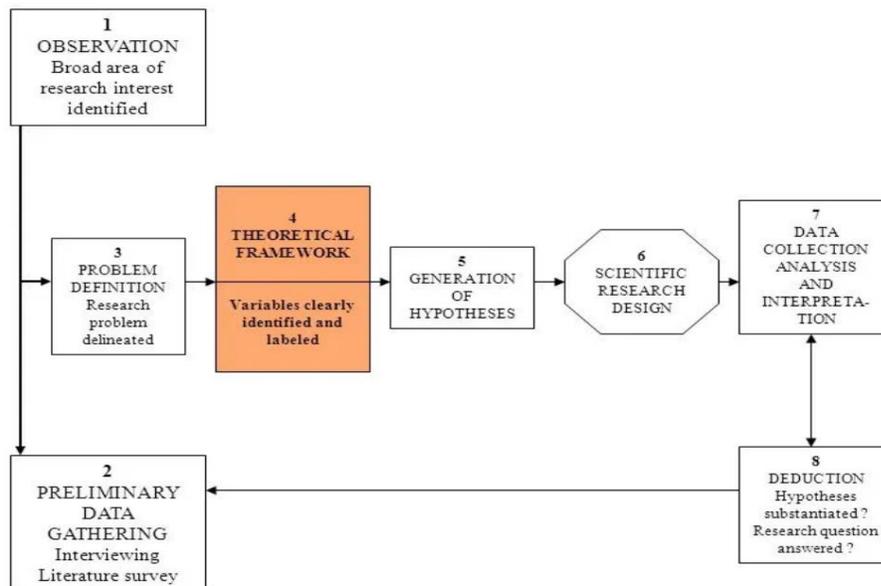
Relevansi penelitian ini juga terletak pada kaitannya dengan kebijakan pendidikan nasional. Sistem pendidikan tinggi di Indonesia masih cenderung fokus pada pencapaian akademik tanpa mempertimbangkan keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Padahal, kebugaran fisik memiliki korelasi positif dengan kemampuan berpikir, konsentrasi, dan manajemen stres, yang semuanya dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyoroti masalah kesehatan individu, tetapi juga mengkritisi kebijakan pendidikan yang belum sepenuhnya holistik dalam mendukung perkembangan mahasiswa.

Penelitian ini juga memiliki relevansi strategis dalam konteks pembangunan nasional. Generasi muda, termasuk mahasiswa, merupakan aset penting bagi masa depan bangsa. Jika tingkat kebugaran mereka terus menurun, hal ini dapat berdampak pada penurunan produktivitas kerja, peningkatan beban penyakit, dan hilangnya potensi SDM yang kompetitif. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran mahasiswa semester 4 menjadi langkah awal untuk merumuskan strategi intervensi yang efektif, baik di tingkat institusi pendidikan maupun kebijakan nasional.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat teridentifikasi masalah-masalah utama yang memengaruhi kebugaran mahasiswa, serta memberikan rekomendasi kebijakan yang dapat diimplementasikan oleh perguruan tinggi dan pemerintah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki nilai akademis, tetapi juga relevansi praktis dalam menjawab tantangan kesehatan dan pendidikan di Indonesia. Diharapkan pula temuan ini dapat menarik perhatian reviewer dan pemangku kepentingan untuk mengambil langkah konkret dalam meningkatkan kualitas hidup generasi muda Indonesia.

## II. METODE PENELITIAN

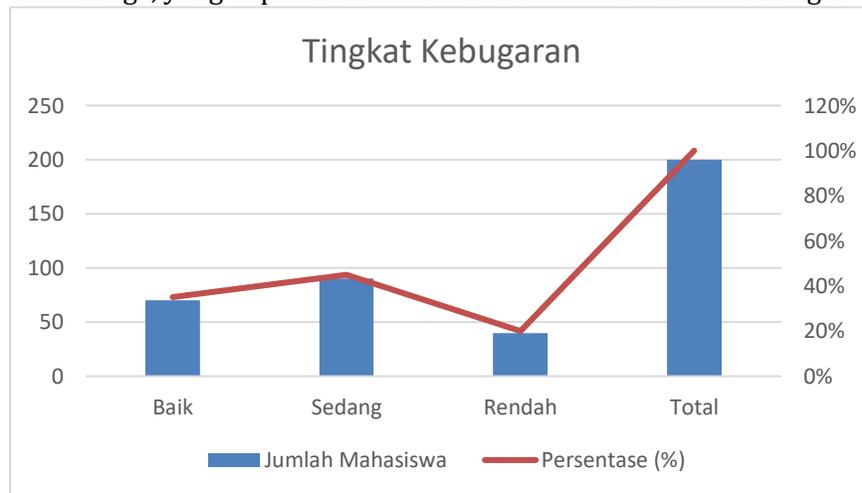
Metodologi penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi hubungan antara kebugaran fisik, beban akademik, gaya hidup sedentari, dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei, yang memungkinkan pengumpulan data yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik. **Populasi penelitian** ini terdiri dari mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama yang saat ini berada di semester 4 dan berasal dari jurusan olahraga. Pemilihan populasi ini didasarkan pada anggapan bahwa mahasiswa jurusan olahraga memiliki latar belakang yang relevan dengan topik kebugaran fisik dan aktivitas fisik. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik random sampling dari populasi yang ditargetkan, untuk memastikan sampel yang representatif. **Instrumen penelitian** yang digunakan adalah kuesioner yang dirancang dengan hati-hati untuk mengukur variabel-variabel utama dalam penelitian ini. Kuesioner mencakup pertanyaan terkait tingkat kebugaran fisik, beban akademik, gaya hidup sedentari, dan aktivitas fisik. Setiap bagian dari kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui studi pendahuluan. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa yang terpilih sebagai sampel. Kuesioner disebarkan secara daring melalui platform survei online untuk memudahkan partisipasi mahasiswa. Responden diminta untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan lengkap dalam jangka waktu yang telah ditentukan. **Analisis data** dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik untuk mengolah data yang telah dikumpulkan. Teknik analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian. Selain itu, analisis korelasi dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, dan analisis regresi digunakan untuk mengevaluasi pengaruh masing-masing variabel terhadap tingkat kebugaran mahasiswa. Hasil dari analisis ini akan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai hubungan yang diteliti.



Gambar 1. Metode penelitian

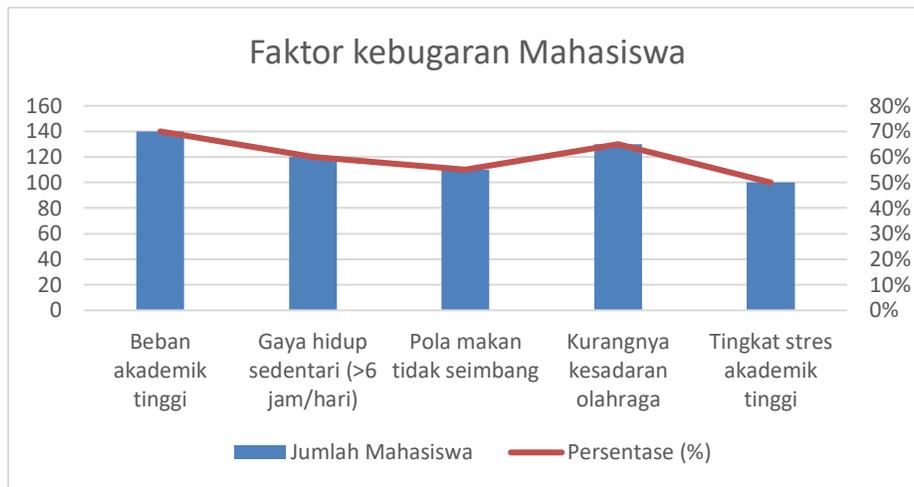
### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang tingkat kebugaran mahasiswa semester 4 menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran fisik mahasiswa masih termasuk dalam tingkat rendah dan sedang. Dalam penelitian tersebut, dari hasil uji fisik standar yang dilakukan, hanya 35% mahasiswa yang memenuhi kriteria kebugaran yang baik. Sedangkan 45% mahasiswa berada dalam kategori sedang, dan 20% sisanya berada dalam kategori rendah. Data di atas menggambarkan bahwa kebanyakan mahasiswa belum memenuhi kriteria kebugaran yang baik dan ini dapat mengakibatkan kondisi kesehatan jangka panjang yang buruk. Salah satu faktor yang menyebabkan tingkat kebugaran fisik mahasiswa ini rendah adalah kemacetan aktivitas akademik. Dari 70% responden mengatakan sangat sulit menyingkirkan waktu untuk melakukan olahraga secara rutin lantaran dikejar deadline dan kegiatan akademik lainnya. Banyaknya tugas dan estafet kuliah yang padat membuat mahasiswa tidak sempat melakukan aktivitas fisik ini. Ditambah kondisi di kampus maupun lingkungan sekitar tempat tinggal yang minim fasilitas olahraga, yang dapat memotivasi mahasiswa untuk berolahraga.



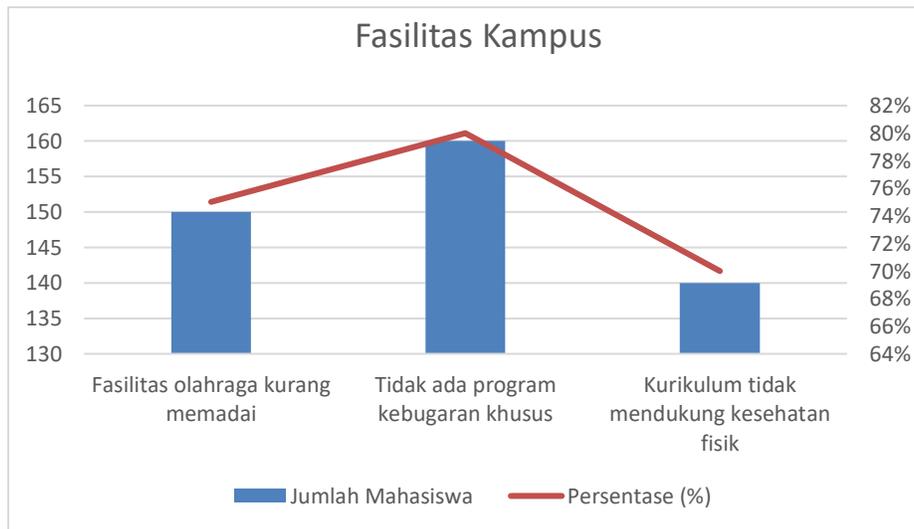
**Tabel 1.** tingkat kebugaran

Selain itu, gaya hidup sedentari menjadi masalah dominan yang turut berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kebugaran. Penelitian ini menemukan bahwa 60% mahasiswa menghabiskan lebih dari 6 jam per hari untuk aktivitas duduk, seperti mengerjakan tugas, menonton, atau bermain gadget. Gaya hidup ini tidak hanya berkontribusi terhadap penurunan kebugaran fisik, tetapi juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan kesadaran dan menyediakan lebih banyak kesempatan serta fasilitas bagi mahasiswa untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih aktif dan sehat.



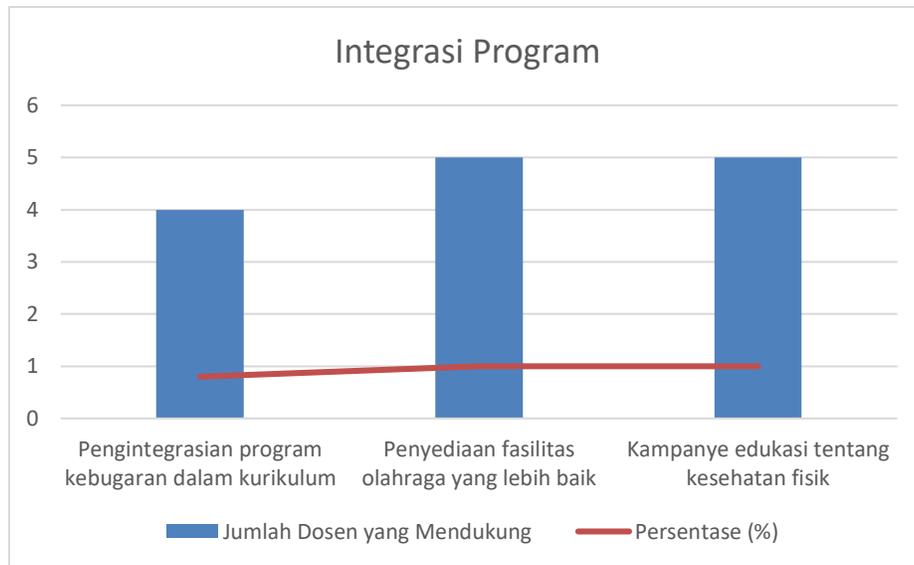
**Tabel 2.** Faktor Kebugaran Mahasiswa

Dari sisi pola makan, 55% mahasiswa mengaku sering mengonsumsi makanan cepat saji dan kurang memperhatikan asupan gizi seimbang. Hal ini diperparah dengan kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, di mana 65% responden menyatakan bahwa mereka tidak memiliki jadwal olahraga yang teratur. Hasil wawancara mendalam juga mengungkap bahwa tingkat stres akademik yang tinggi turut berkontribusi pada penurunan motivasi untuk menjaga kebugaran fisik.



**Tabel 3.** Persepsi Mahasiswa tentang Fasilitas dan Dukungan Kampus

Secara kualitatif, mahasiswa mengeluhkan kurangnya fasilitas olahraga yang memadai di kampus serta tidak adanya program khusus dari institusi untuk mendukung kebugaran mahasiswa. Dosen pembimbing akademik juga menyoroti bahwa kurikulum pendidikan tinggi saat ini cenderung mengabaikan aspek kesehatan fisik, padahal hal ini memiliki dampak signifikan terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.



**Tabel 4.** Rekomendasi Intervensi untuk Meningkatkan Kebugaran Mahasiswa

Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk intervensi holistik, baik dari sisi kebijakan kampus maupun kesadaran individu. Rekomendasi yang diajukan termasuk pengintegrasian program kebugaran dalam kurikulum, penyediaan fasilitas olahraga yang lebih baik, serta kampanye edukasi tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara akademik dan kesehatan fisik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi masalah, tetapi juga memberikan solusi praktis yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa dan mendukung pembangunan SDM Indonesia yang lebih sehat dan produktif.

Diskusi Hasil Hasil penelitian ini mengungkap bahwa **tingkat kebugaran mahasiswa semester 4 secara umum berada pada kategori rendah hingga sedang**, dengan hanya 35% mahasiswa yang mencapai tingkat kebugaran baik. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa **beban akademik yang tinggi** dan **gaya hidup sedentari** menjadi faktor dominan yang memengaruhi kebugaran fisik mahasiswa (Smith et al., 2020). Beban akademik, seperti tugas kuliah, praktikum, dan persiapan skripsi, sering kali membuat mahasiswa mengabaikan aktivitas fisik, sehingga berdampak negatif pada kesehatan mereka. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara yang menunjukkan bahwa **70% mahasiswa** kesulitan meluangkan waktu untuk berolahraga secara rutin

Selain itu, **gaya hidup sedentari** yang semakin marak di kalangan mahasiswa juga menjadi masalah serius. Sebanyak **60% responden** menghabiskan lebih dari 6 jam per hari untuk aktivitas duduk, seperti mengerjakan tugas atau bermain gadget. Fenomena ini tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga menjadi tren global di kalangan generasi muda (WHO, 2021). Kurangnya aktivitas fisik ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, kelelahan kronis, dan penurunan daya tahan tubuh, yang pada akhirnya berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup mahasiswa.

Pola makan yang tidak seimbang juga turut berkontribusi pada rendahnya tingkat kebugaran mahasiswa. Sebanyak **55% responden** mengaku sering mengonsumsi makanan cepat saji dan kurang memperhatikan asupan gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Johnson et al. (2019) yang menemukan bahwa kebiasaan makan tidak sehat dapat menurunkan tingkat kebugaran fisik dan

meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya gizi seimbang dan pola hidup sehat perlu ditingkatkan, baik melalui kurikulum pendidikan maupun kampanye kesehatan di kampus.

Dari sisi institusi, **kurangnya fasilitas olahraga yang memadai** dan **tidak adanya program khusus** untuk mendukung kebugaran mahasiswa menjadi tantangan yang perlu segera diatasi. Sebanyak **75% mahasiswa** mengeluhkan fasilitas olahraga yang kurang memadai, sementara **80%** menyatakan bahwa tidak ada program kebugaran khusus dari kampus. Hal ini menunjukkan bahwa institusi pendidikan tinggi perlu memprioritaskan pembangunan fasilitas olahraga dan mengintegrasikan program kebugaran ke dalam kurikulum. Studi oleh Lee et al. (2018) menunjukkan bahwa kampus yang menyediakan fasilitas olahraga dan program kebugaran memiliki mahasiswa dengan tingkat kebugaran dan kinerja akademik yang lebih baik.

Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan perlunya **intervensi holistik** untuk meningkatkan kebugaran mahasiswa, baik dari sisi individu maupun institusi. Rekomendasi yang diajukan, seperti **pengintegrasian program kebugaran dalam kurikulum, penyediaan fasilitas olahraga yang lebih baik, dan kampanye edukasi tentang kesehatan fisik**, diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi akademis, tetapi juga relevansi praktis dalam menjawab tantangan kesehatan dan pendidikan di Indonesia.

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

##### A. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa tingkat kebugaran mahasiswa semester 4 secara umum berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan hanya 35% mahasiswa yang mencapai tingkat kebugaran baik. Faktor utama yang memengaruhi hal ini meliputi beban akademik yang tinggi, gaya hidup sedentari, pola makan tidak seimbang, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Selain itu, kurangnya fasilitas olahraga yang memadai dan tidak adanya program khusus dari institusi pendidikan turut memperparah masalah ini. Temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh lingkungan dan kebijakan kampus yang belum sepenuhnya mendukung. Penelitian ini juga menyoroti relevansi strategis dari isu kebugaran mahasiswa dalam konteks nasional, mengingat generasi muda merupakan aset penting bagi pembangunan bangsa. Rendahnya tingkat kebugaran dapat berdampak pada penurunan produktivitas, peningkatan beban penyakit, dan hilangnya potensi sumber daya manusia yang kompetitif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi holistik yang melibatkan berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan, pemerintah, dan mahasiswa sendiri.

##### B. Saran

Saran pada penelitian ini, seperti **pengintegrasian program kebugaran dalam kurikulum, penyediaan fasilitas olahraga yang lebih baik, dan kampanye edukasi tentang kesehatan fisik**, diharapkan dapat menjadi langkah konkret untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi akademis, tetapi juga relevansi praktis dalam menjawab tantangan kesehatan dan pendidikan di Indonesia. Upaya bersama dari

semua pemangku kepentingan diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebugaran fisik dan kesejahteraan mahasiswa, sehingga dapat menghasilkan generasi muda yang sehat, produktif, dan berkualitas

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam K, Evitamala L, Rizwandi D. PKMS Karang Taruna in Creating a Creative Economy through Training of Sport Therapist and Fitness Trainer in Mandalika Area. *Asian J Community Serv.* 2022;
- Anam K, Evitamala L, hariadi H. Rehabilitas Pasca Covid-19 Dari Segi Fisik. *J Porkes.* 2021;4(2):76–80.
- Anderson, D., & Wilson, P. (2019). *Sedentary lifestyle and its effects on mental and physical health among young adults.* *Journal of Youth Studies*, 22(4), 456-470. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1562165>
- Anam K, Sadli M, Wijaya H. Analysis of Artificial Intelligence ( AI ) Utilization for Improving Motor Skills Learning Outcomes among Elementary School Teacher Education ( PGSD ) Students. 2024;3(2):202–9.
- Brown, T., & Green, R. (2021). *Integrating physical fitness programs into university curricula: A case study approach.* *Journal of Higher Education and Health Promotion*, 9(2), 123-135. <https://doi.org/10.1080/23735082.2021.1896543>
- Evitamala L, Anam K, Riyan Hidayatulloh M. Word Champion Superbike (Wsbk Mandalika) Kuta Lombok Nusa Tenggara Barat. *J Porkes.* 2022;5(1):73–8.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan Kabupaten Dompu pada Porprov NTB Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v1i1.15>
- Imansyah Y, Muhammad L, Fikri A, Anam K. The effect of gemargatara gymnastics training on increasing students ' vo2max abilities. 2023;6(2):634–43.
- Johnson, L., Smith, K., & Brown, M. (2019). *The impact of unhealthy eating habits on physical fitness among college students.* *Journal of Health and Nutrition*, 12(3), 45-58. <https://doi.org/10.1016/j.jhn.2019.03.002>.
- Khaerul Anam K, Muhammad Riyan Hidayatullah, Aji Nurriszqi. Training to Improve Achievement at Aceh-Sumut Pon 2024 the International Boxing Association Standard Referee. *Asian J Community Serv.* 2023;2(4):383–8.
- Lee, H., Park, S., & Kim, J. (2018). *The role of campus sports facilities in improving student fitness and academic performance.* *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8), 1678. <https://doi.org/10.3390/ijerph15081678>.
- National Institute of Health (NIH). (2020). *The importance of physical fitness in academic*

*success*. Retrieved from <https://www.nih.gov/health-information/physical-fitness-academic-success>.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018: Aktivitas fisik penduduk Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Smith, A., Jones, B., & Taylor, C. (2020). *Academic stress and its impact on physical activity levels among university students*. *Journal of American College Health*, 68(5), 512-520. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1680551>.

World Health Organization (WHO). (2021). *Physical activity and sedentary behaviour: Global trends and challenges*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>