

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA SEMESTER IV FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNSRAT SAAT PEMBATAAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19

Lestari E. Liando*, Marsella D. Amisi*, Yulianty Sanggelorang*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Generasi muda dalam hal ini mahasiswa di bidang kesehatan mempunyai peran penting dalam pembangunan bangsa Indonesia, mengingat secara demografis Indonesia akan mengalami bonus demografi atau masa emas pada rentang tahun 2020-2030. Tentunya terdapat prasyarat agar para generasi muda dapat memanfaatkan masa emas tersebut, dimana salah satu prasyaratnya ialah kondisi sehat. Kurangnya aktivitas fisik akan menjadi salah satu faktor risiko independen dalam suatu penyakit kronis yang bisa menyebabkan kematian secara global. Aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap perubahan Indeks Massa Tubuh seseorang, kesehatan fisik mental dan spiritual seseorang, kecerdasan emosi seseorang dan kemampuan psikologis seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT semester IV saat pembatasan sosial masa pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan survey deskriptif, dilaksanakan pada bulan Maret-Oktober 2020. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 113 mahasiswa. Instrumen penelitian International Physical Activity Questionnaire/IPAQ dan Formulir Recall 2x24 jam. Hasil penelitian ini yaitu paling banyak responden tergolong dalam kategori sedang yaitu sebanyak 54 orang atau 47,8% kemudian diikuti oleh kategori ringan yaitu sebanyak 33 orang atau 29,2% dan paling sedikit berjumlah 26 orang atau 23,0% dalam kategori berat.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Mahasiswa, COVID-19

ABSTRACT

The young generation, in this case, students in the health sector play an important role in the development of the Indonesian nation, considering that demographically Indonesia will experience a demographic bonus or golden period in the period 2020-2030. Of course there are prerequisites so that the younger generation can take advantage of this golden period, where one of the prerequisites is a healthy condition. Lack of physical activity will be an independent risk factor for a chronic disease that can cause death globally. Physical activity also affects changes in one's Body Mass Index, physical mental and spiritual health, emotional intelligence and psychological abilities. The purpose of this study was to describe the physical activity of the fourth semester students of the Faculty of Public Health UNSRAT during the social restrictions during the Covid-19 pandemic. Type of this research is a quantitative study with a descriptive survey held in March-October 2020. The sample in this study amounted to 113 students. This Research uses International Physical Activity Questionnaire/IPAQ and Recall Form 2x24 hours. This research obtained the following results, most of the respondents were in the moderate category, amounting to 54 people or 47.8%, then followed by the mild category, namely 33 people or 29.2% and the least in the heavy category amounting to 26 people or 23.0%.

Keywords: Physical activity, College students, COVID-19

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik ialah segala bentuk pergerakan badan yang diproduksi oleh otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik akan menjadi salah satu faktor resiko independen dalam suatu penyakit kronis yang bisa menyebabkan kematian secara global

(WHO, 2010). Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) kurangnya bergerak/aktivitas fisik dengan gaya hidup duduk terus-menerus dalam bekerja dapat menyebabkan kecacatan serta lebih dari 2 juta kematian tiap tahunnya.

Menurut *US Department of Health and Human Services* (2015), aktivitas fisik

bermanfaat dalam menurunkan berat badan. Aktivitas fisik berperan pada pembakaran kalori di dalam badan dan jika bergabung dengan pengurangan kalori yang dikonsumsi, akan berdampak pada defisit kalori yang seterusnya akan menurunkan berat badan. Aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap perubahan Indeks Massa tubuh (IMT) seseorang (Nugroho, 2016). Riset yang dilakukan oleh Mujur (2011), aktivitas fisik merupakan faktor resiko dari kejadian *overweight*. Hal tersebut menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik seseorang berhubungan kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan computer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar, pada tahun 2013 ditemukan bahwa di 22 provinsi di Indonesia terdapat penduduk yang memiliki prevalensi aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif, dan data tersebut berada diatas rata-rata penduduk yang ada di seluruh Indonesia (Riskesdas, 2013). Jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2018 sebanyak 33,5% penduduk Indonesia yang tergolong dalam aktivitas fisik kurang, dan terbilang meningkat dari tahun 2013 yaitu sebanyak 26,1%. Sementara Provinsi Sulawesi Utara sebanyak 30,2% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 35,5% proporsi penduduk yang tergolong aktivitas fisik kurang (Riskesdas, 2018).

Mahasiswa dibidang kesehatan adalah calon tenaga kesehatan di masa mendatang sehingga diharapkan dapat menjadi teladan dilingkungannya dan mampu mempromosikan aktivitas fisik kepada semua masyarakat. Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utomo di Universitas Sebelas Maret pada tahun 2015 didapatkan hasil 15,24% mahasiswa kedokteran tergolong dalam tingkat aktivitas fisik yang rendah dan 50,47% tergolong dalam tingkat aktivitas fisik sedang (Utomo, 2015).

Tingkat aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat dimodifikasi yaitu usia, jenis kelamin, ras, etnis dan faktor yang dapat dimodifikasi yaitu karakteristik individu, dukungan sosial, lingkungan tempat tinggal, status ekonomi, pekerjaan, keterbatasan fisik, level pendidikan/pengetahuan dan kesempatan mengakses pelayanan kesehatan (Riskawati dkk, 2018). Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT berasal dari berbagai wilayah baik didalam Sulawesi Utara maupun diluar daerah Sulawesi Utara dengan berbagai karakteristik usia beserta dukungan kondisi tempat tinggal yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisiknya. Hal tersebut akan semakin berpengaruh dalam situasi sekarang ini, saat pembatasan sosial masa pandemi *Covid-19*.

Pada saat pembatasan sosial masa pandemi *Covid-19* Fakultas Kesehatan

Masyarakat UNSRAT menerapkan kebijakan bagi mahasiswa yang masih sementara mengikuti mata kuliah yang telah dikontrak (didalamnya termasuk mahasiswa semester IV) dihibau untuk kuliah jarak jauh/kuliah *online*. Dimana mahasiswa yang biasanya harus mengikuti kuliah di dalam ruangan kelas untuk sementara ini diarahkan mengikuti kuliah dari rumah masing-masing menggunakan berbagai aplikasi video *converence*. Dalam masa pandemi *Covid-19* ini aktivitas fisik sangat dibatasi untuk memutus rantai penularan, dimana semua orang dihibau untuk tidak keluar rumah bila tidak ada hal yang mendesak. Namun selain belajar dari rumah disisi lain juga terdapat pola kebiasaan baru yang muncul selama masa pandemi ini diantaranya orang-orang lebih peduli akan kesehatan mereka, dimana mereka yang sebelumnya tidak terbiasa berolahraga menjadi suka bahkan membiasakan diri dengan berolahraga, lebih memperhatikan perilaku hidup bersih dan sehat, dan bahkan ada beberapa orang yang mulai menerapkan pola kebiasaan baru tersebut sebagai hobi mereka.

Aktivitas fisik yang rutin sangat bermanfaat baik bagi kesehatan seseorang terlebih saat masa pandemi *Covid-19* ini. Melakukan aktivitas fisik bahkan juga membantu meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan risiko depresi pada masa pandemi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka perlu untuk melakukan penelitian mengenai gambaran aktivitas fisik mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT saat pembatasan sosial masa Pandemi *Covid-19*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian survey deskriptif pada bulan Mei-September 2020. Populasi penelitian yaitu mahasiswa aktif semester IV tahun ajaran 2019/2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi yang berjumlah 177 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 113 subjek. Pengambilan data dilakukan secara *online* melalui aplikasi *google form* yang memuat *International Physical Activity Questionnaire/IPAQ (Short Last 7 Days)* dan via *Whatsapp* untuk membagikan Formulir *Recall* aktivitas fisik 2x24 jam untuk analisis tambahan. Analisis data menggunakan analisis univariat secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Saat dilakukan pengambilan data, dari total 177 mahasiswa yang dihubungi, diperoleh sebanyak 113

mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dan yang sudah mengisi link *google form* dalam penelitian ini.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum

Karakteristik Umum	n	%
Usia		
18 tahun	7	6.2
19 tahun	65	57.5
20 tahun	38	33.6
21 tahun	3	2.7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	15.9
Perempuan	95	84.1

Berdasarkan tabel 1, untuk variabel usia dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun yaitu sebanyak 65 orang atau 57,5% dan paling sedikit berusia 21 tahun yaitu sebanyak 3 orang atau 2,7%. Sementara untuk variabel jenis kelamin dapat dilihat bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang atau 15,9% dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 95 orang atau 84,1%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa berdasarkan IPA'Q

Kategori	n	%
Berat	26	23.0
Sedang	54	47.8
Ringan	33	29.2
Total	113	100

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa kebanyakan responden yang diteliti memiliki tingkat aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 54 orang atau 47,8% dan paling

sedikit responden dengan tingkat aktivitas fisik berat yaitu 26 orang atau 23.0%.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakiah (2014), yaitu dalam penelitiannya didapatkan hasil paling banyak mahasiswa tergolong dalam aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 76 orang (49,0%), kemudian aktivitas ringan sebanyak 61 orang (39,4%), dan paling sedikit aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 18 orang (11,6%). Namun sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Habut dkk (2015), yaitu dalam hasilnya didapatkan paling banyak mahasiswa tergolong dalam aktivitas fisik ringan dan paling sedikit tergolong dalam aktivitas fisik berat.

Melakukan aktivitas fisik yang positif dapat menunjang dalam mewujudkan kemampuan emosi, kesehatan fisik mental dan spiritual seseorang menjadi lebih baik (Riyanto & Mudian, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Li, dkk (2009) menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan yang diberikan dari aktivitas fisik dan kecerdasan emosi seseorang. Jadi ketika seseorang melakukan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kemampuan psikologis, kemampuan emosi, dan kesehatan fisik seseorang.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Aktivitas Fisik Menurut Usia dan Jenis Kelamin berdasarkan IPA'Q

Karakteristik Responden	Kategori Aktivitas Fisik			Total n(%)
	Berat n(%)	Sedang n(%)	Ringan n(%)	
Usia				
18 tahun	1 (14,3)	3 (42,85)	3 (42,85)	7 (100)
19 tahun	16 (24,6)	33 (50,8)	16 (24,6)	65 (100)
20 tahun	8 (21,1)	17 (44,7)	13 (34,2)	38 (100)
21 tahun	1 (33,33)	1 (33,33)	1 (33,33)	3 (100)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	9 (50,0)	5 (28,0)	4 (22,0)	18 (100)
Perempuan	17 (17,9)	49 (51,6)	29 (30,5)	95 (100)

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa untuk responden yang berusia 18 tahun sebagian besar tergolong dalam aktivitas sedang dan ringan yaitu masing-masing sebanyak 3 orang atau 42,85%. Responden yang berusia 19 tahun paling banyak tergolong dalam aktivitas sedang yaitu sebanyak 33 orang atau 50,8%. Responden yang berusia 20 tahun, paling banyak tergolong dalam aktivitas sedang yaitu sebanyak 17 orang atau 44,7%. Responden yang berusia 21 tahun untuk kategori berat, ringan dan sedang masing-masing berjumlah 1 orang atau 33,33%. Sementara untuk variabel jenis kelamin untuk laki-laki paling banyak tergolong dalam aktivitas berat yaitu sebanyak 9 orang atau 50,0% untuk perempuan paling banyak tergolong dalam aktivitas sedang yaitu sebanyak 49 orang atau 51,6%.

Penyebab masih tingginya angka aktivitas fisik yang sedang bahkan ringan pada mahasiswa dikarenakan banyak dari mahasiswa sekarang yang lebih memilih untuk menggunakan kendaraan demi

mempermudah aktivitas sehari-hari. Ditambah lagi selama masa pandemi *Covid-19* ini, aktivitas orang-orang diluar rumah lebih dibatasi terlebih seperti mahasiswa yang sebenarnya sebelum pandemi biasanya harus berangkat ke kampus (baik menggunakan kendaraan atau berjalan kaki) untuk mengikuti mata kuliah dan sekarang mereka tinggal duduk dirumah masing-masing dan membuka laptop atau *handphone* mereka untuk mengikuti kuliah. Kondisi ini menyebabkan intensitas aktivitas fisik menurun.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Aktivitas Fisik Menurut Durasi (menit) berdasarkan IPA'Q

Variabel	Median (min-max)	n (%)
Aktivitas Berat	45 (5-360)	50 (44,2)
Aktivitas Sedang	30 (5-840)	96 (85,0)
Aktivitas Ringan		
Berjalan Kaki	25 (5-540)	113 (100)
Duduk	120 (2-900)	113 (100)

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa semua responden melakukan aktivitas

ringan berjalan kaki dengan durasi median 25 menit/hari (5 menit minimum-540 menit maksimum), Begitupun untuk aktivitas ringan duduk juga dilakukan oleh semua responden dengan durasi median 120 menit/hari (2 menit minimum-900 menit maksimum). Sementara untuk aktivitas sedang, dilakukan oleh 96 responden atau 85,0% dengan durasi median 30 menit/hari (5 menit minimum-840 menit maksimum). Dan untuk aktivitas berat, dilakukan oleh 50 responden atau 44,2% dengan durasi median 45 menit/hari (5 menit minimum-360 menit maksimum).

World Health Organization menjelaskan bahwa antara usia 17-64 tahun sebaiknya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Untuk melakukan aktivitas fisik ringan sampai sedang minimal 10 menit dalam sehari dan untuk aktivitas sedang direkomendasikan minimal 30 menit dalam sehari (Kemenkes RI, 2018). Jika dibandingkan dengan hasil penelitian pada mahasiswa semester IV FKM Unsrat, tentunya dapat dikatakan baik karena walaupun dalam masa pembatasan sosial, responden masih tetap melakukan aktivitas dengan intensitas ringan sampai sedang bahkan ada beberapa yang melakukan aktivitas berat.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Berdasarkan *Recall* 2x24 jam

Kategori	n	%
Berat	3	3.1
Sedang	11	11.5
Ringan	82	85.4
Total	96	100

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang diteliti memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 82 orang atau 85,4% dan sebagian kecil dengan tingkat aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 3 orang atau 3,1%.

Hasil analisis tambahan ini, selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Firdaningrum (2020), yaitu dalam penelitiannya didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa tergolong dalam aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 44 orang (56,4%), kemudian aktivitas sedang sebanyak 24 orang (30,8%), dan paling sedikit aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 10 orang (12,8%). Didapati pula persamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryana dan Fitri (2017), yaitu sebagian besar pula mahasiswa yang diteliti tergolong dalam kategori ringan, kemudian diikuti oleh aktivitas sedang namun perbedaan dalam hasil penelitian ini yaitu tidak terdapat mahasiswa yang tergolong dalam aktivitas fisik berat.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Aktivitas Fisik Menurut Usia dan Jenis Kelamin berdasarkan *Recall* 2x24 jam

Karakteristik Responden	Kategori Aktivitas Fisik			Total n(%)
	Berat n(%)	Sedang n(%)	Ringan n(%)	
Usia				
18 tahun	0 (0,0)	0 (0,0)	4 (100)	4 (100)
19 tahun	2 (3,5)	6 (10,5)	49 (86,0)	57 (100)
20 tahun	1 (3,1)	5 (15,6)	26 (81,3)	32 (100)
21 tahun	0 (0,0)	0 (0,0)	3 (100)	3 (100)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	2 (11,1)	3 (16,7)	13 (72,2)	18 (100)
Perempuan	1 (1,3)	8 (10,3)	69 (88,4)	78 (100)

Berdasarkan tabel 6, dapat dilihat bahwa untuk responden yang berusia 18 tahun, semuanya tergolong dalam aktivitas ringan. Responden yang berusia 19 tahun paling banyak tergolong dalam aktivitas ringan yaitu sebanyak 49 orang atau 86,0%. Responden yang berusia 20 tahun, paling banyak tergolong dalam aktivitas ringan sebanyak 26 orang atau 81,3%. Responden yang berusia 21 tahun, semuanya tergolong dalam aktivitas ringan. Sementara untuk variabel jenis kelamin untuk laki-laki paling banyak tergolong dalam aktivitas ringan yaitu sebanyak 13 orang atau 72,2%

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Aktivitas Fisik Menurut Durasi (menit) Berdasarkan *Recall* 2x24jam

Variabel	Median (min-max)	n (%)
Aktivitas Berat	120 (60-480)	39 (40,6)
Aktivitas Sedang	360 (120-900)	96 (100%)
Aktivitas Ringan	990 (540-1320)	96 (100%)

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa semua responden yaitu sebanyak 96 orang melakukan aktivitas ringan dengan durasi

begitupun untuk perempuan paling banyak juga tergolong dalam aktivitas ringan yaitu sebanyak 69 orang atau 88,4%.

Tingkat aktivitas fisik kurang, meningkat di banyak negara dengan implikasi yang besar bagi kesehatan secara umum orang di seluruh dunia dan untuk prevalensi NCDs seperti penyakit kardiovaskular, diabetes dan kanker. Aktivitas fisik yang kurang diperkirakan sebagai penyebab utama sekitar 21-25% dari beban kanker payudara dan usus besar, 27% diabetes dan sekitar 30% beban penyakit jantung (WHO,2010).

median 990 menit/hari (540 menit minimum-1320 menit maksimum), begitupun dengan aktivitas sedang, dilakukan oleh semua responden dengan durasi median 360 menit/hari (120 menit minimum-900 menit maksimum). Dan untuk aktivitas berat, dilakukan oleh 39 responden atau 40,6% dengan durasi median 120 menit/hari (60 menit minimum-480 menit maksimum).

Berdasarkan hasil *recall* 2x24 jam, didapati bahwa untuk aktivitas ringan

terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan oleh responden yaitu tidur, duduk santai (menonton TV dan mengobrol), main *Handphone/gadget*, dan mengikuti seminar *online*. Sementara untuk kegiatan yang tergolong dalam aktivitas sedang yaitu makan, mandi/berpakaian, mencuci baju, mencuci piring, mengepel, memasak dan berjalan kaki. Dan untuk kegiatan yang tergolong dalam aktivitas berat yaitu bersepeda, olahraga, dan berkebun.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013 menyebutkan bahwa angka kejadian penyakit tidak menular di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Salah satu faktor resiko utama penyebab penyakit tersebut adalah gaya hidup *sedentary* yang meningkatkan mortalitas semua jenis penyakit termasuk melipatgandakan faktor resiko penyakit kardiovaskuler dan diabetes. Perkembangan teknologi zaman sekarang cenderung mendorong orang-orang untuk melakukan gaya hidup *sedentary*, terlebih pada mahasiswa di masa pandemi *Covid-19* ini. Orang dengan *sedentary lifestyle* sering melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energy atau mengabaikan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko seseorang sebesar 20-30% terkena penyakit tidak menular dibanding orang dengan aktivitas fisik yang cukup yaitu sebesar 150 menit per minggu (WHO, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT Semester IV saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi *Covid-19*, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik responden berdasarkan kuesioner IPA'Q paling banyak tergolong dalam kategori sedang yaitu sebanyak 54 orang atau 47,8% kemudian untuk kategori ringan sebanyak 33 orang atau 29,2% dan paling sedikit berjumlah 26 orang atau 23,0% dalam kategori berat.

SARAN

1. Bagi mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT Diharapkan untuk mahasiswa yang tergolong dalam kategori tingkat aktivitas fisik berat untuk lebih memperhatikan pola konsumsi makanan agar sesuai dengan pengeluaran kalori setiap hari, sementara untuk mahasiswa yang tergolong dalam kategori sedang diharapkan selalu membiasakan melakukan aktivitas fisik yang rutin dengan menjaga tubuh tetap aktif terlebih selama masa pandemi *Covid-19*, dan untuk mahasiswa yang tergolong dalam tingkat aktivitas fisik ringan diharapkan untuk tetap meluangkan waktu setidaknya 30 menit/hari untuk olahraga ringan

seperti *jogging*, bersepeda, jalan cepat bahkan naik turun tangga, demi membantu tubuh tetap aktif sehingga menjauhkan diri dari sejumlah penyakit.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian/riset lebih mendalam terkait aktivitas fisik dan variabel yang berkaitan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa seperti IMT, asupan makanan, komposisi lemak tubuh dsb, agar aktivitas fisik dapat dikaji lebih luas dan dapat diperoleh informasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Suanita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Salis JF. 2003. *International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity*. *Medicine and Science in Sports & Exercise*. 195(9131/03): 1391
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Republik Indonesia
- FAO/WHO/UNU. 2004. *Human Energy Requirement, Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation*. Roma
- Firdaningrum N.E. 2020. *Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Malang: Central Library Of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Of Malang
- Habut M Y, Nurmawan I, Wiryanthini I A. 2015. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. *Jurnal Kedokteran*
- Li G S, Lu FJ, Wang A. 2010. *Exploring The Relationships Of Physical Activity, Emotional Intelligence And Health In Taiwan College Students*. *Journal of Exercise Science of Fitness*. 7(1), 55-63.
- Kementerian Dalam Negeri. 2020. *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah*. (online).
https://www.kemendagri.go.id/documents/covid19/BUKU_PEDOMAN_COVID-19_KEMENDAGRI.pdf. Diakses pada 1 Agustus 2020
- Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (online). <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/hasil%20Riskesdas%202013>. Diakses pada 1 November 2020
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*. (online).
<https://covid19.go.id/storage/app/media/Regulasi/KMK%20No.%20HK.01.07-MENKES-413-2020%20ttg%20Pedoman%20Pencegahan%20dan%20Pengendalian%20COVID-19.pdf>. Diakses pada 1 Agustus 2020

- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta
- Mujur Andriardus. 2011. *Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Semarang*
- Novianingrum, E. 2015. *Perbedaan Konsumsi Cairan, Serat Makanan, dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Proses Defekasi Pada Mahasiswa Diploma III Gizi Unimus*. Skripsi. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang
- Nugroho K, Mulyadi NS, Masi G N M. 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran*. Jurnal Keperawatan. 4(1-5)
- Nurmalina. 2011. *Jenis-jenis aktivitas fisik*. (online) <http://digilib.unimus.ac.id/files.pdf>. Diakses pada 24 April 2020
- Presiden Republik Indonesia. 2020. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*.
- P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Apa definisi aktivasi fisik*. (online) <http://p2ptm.kemkes.go.id/infograp hic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>. Diakses pada 24 April 2020
- Risikesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013 Laporan Nasional 2013*. Jakarta
- Riyanto P, Mudian D. 2019. *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa*. Journal Sport Area.
- Salim, A.N. 2014. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawati Sekretariat Daerah Kabupaten Wonosobo*. Skripsi. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang
- Serly Vicennia, Sofian A, Ernalia Y. 2015. *Hubungan Body Image, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*. Jurnal Kedokteran. 2(1-14)
- Suryana, Fitri Y. 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan IMT Dan Komposisi Lemak Tubuh*. Jurnal AcTion. 2(2)
- Thompson WR, Gordon NF, Pescatello LS. 2009. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 8th edition*. Lippincott Williams & Wilkins
- U.S. Department of Health and Human Services. 2015. *Physical activity and health: A Report of the Surgeon General*. 7-8
- Utomo H S. 2015. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kapasitas Memori Kerja Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*
- Welis W, Rifki M S. 2013. *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press: Padang
- WHO. 2010. *Global Recommendations On Physical Activity For Health*. WHO Library Cataloguing Publication Data.
- WHO. 2013. *Global Action Plan for The Prevention and Control of Noncommunicable Diseases: 2013-2020*. (online). http://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/. Diakses pada 1 November 2020

Zakiah. 2014. *Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN SYARIF HIDAYATULLAH Jakarta Tahun 2014*. Skripsi. Jakarta: UIN SYARIF HIDAYATULLAH Jakarta