

HUBUNGAN PENGETAHUAN, KESEHATAN FISIK, DAN KESEHATAN MENTAL DENGAN TINGKAT AKTIVITAS *SEDENTARY* MAHASISWA PADA MASA PANDEMI *COVID-19* DI KOTA MAKASSAR



SKIRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Meraih Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar

Oleh

WITARI PARADIGMA MUSTA

70200117049

**JURUSAN KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR
2022**

PENGESAHAN SKRIPSI


Skripsi yang berjudul "*Hubungan Pengetahuan, Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental dengan Aktivitas Sedentary Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Makassar*" yang disusun oleh Witari Paradigma Musta, NIM: 70200117049, Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar, telah diuji dan dipertahankan dalam sidang *Munaqasyah* yang diselenggarakan pada hari Rabu, 17 November 2021 M, dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Kesehatan, Jurusan Kesehatan Masyarakat.

Samata-Gowa, 19 November 2021 M
14 RabiulAkhir 1443 H

DEWAN PENGUJI

Ketua	: Dr. dr. Syatirah, Sp.A., M.Kes	(.....)
Sekretaris	: Abd. Majid HR Lagu, SKM.,M.Kes	(.....)
Munaqisy I	: Yessi Kurniati, SKM., M.Kes	(.....)
Munaqisy II	: Dr. Susmihara, M.Pd	(.....)
Pembimbing I	: Nurdiyanah S, SKM., M.PH	(.....)
Pembimbing II	: Dr. SittiRaodhah, SKM.,M.Kes	(.....)

Diketahui Oleh:
Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
UIN Alauddin Makassar


Dr. dr. Syatirah, Sp.A., M.Kes
NIP. 19800701 200604 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini:

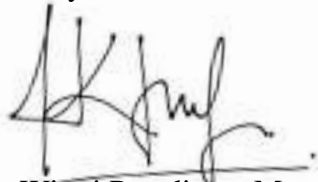
Nama : Witari Paradigma Musta
Nim : 70200117049
Tempat/Tanggal Lahir : Lepa-Lepa, 10 Mei 1999
Jurusan/Peminatan : Kesehatan masyarakat/Promosi Kesehatan
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Alamat : BTN Tamarunang Indah 2 Blok D6/7
Judul : Hubungan Pengetahuan, Kesehatan Fisik, dan Kesehatan Mental dengan Tingkat Aktivitas Sedentary Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Makassar

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran, bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri. Jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ALAUDDIN
MAKASSAR

Gowa, 17 November 2021

Penyusun,



Witari Paradigma Musta

70200117049

KATA PENGANTAR



Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penayang, segala puji hanya milik Allah SWT atas kehadirat-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada kami, serta shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW. Berkat limpahan dan rahmat-Nya sehingga penyusun mampu menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan antara Pengetahuan, Kesehatan Fisik, Dan Kesehatan Mental dengan Aktivitas *Sedentary* Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Makassar”. Guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan S1 pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Adapun kekurangan dalam skripsi ini merupakan keterbatasan dari penulis sebagai manusia dan hamba Allah. Dimana, kesempurnaan semata-mata hanyalah milik Allah Swt. Namun dengan segala kerendahan hati, penulis mempersembahkan skripsi ini sebagai hasil usaha dan kerja keras yang telah penulis lakukan dan berharap semoga hasil penelitian ini dapat memberi manfaat bagi kita semua.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi penulis untuk menghadapi berbagai rintangan dan hambatan dalam proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Kedua orang tua Ayahanda tercinta Musta Artha Ibunda Diawati Sape atas cinta kasih dan sayangnya yang tak terhingga, sangat berjasa dalam membesarkan, mendidik dan membimbing penulis dengan penuh

perhatian dan atas do'a restunya hingga penulis bias sampai di titik ini. Saudaraku, Fahmi Ahmad, Amisyah Mudia, dan Atkiah Adista serta keluarga besarku yang dengan tulus mendoakan memberikan dukungan baik dari segi moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dibangku kuliah.

Pada kesempatan ini juga penulis ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Hamdan Juhannis, MA,Ph.D, selaku Rektor UIN Alauddin Makassar.
2. Dr. dr.Syatirah Djalaluddin, M.Kes., Sp.A, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar dan para Wakil Dekan I, II, dan III
3. Abd. Majid Hr. Lagu, SKM., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan Masyarakat dan Sukfitrianty Syahrir, SK., M.Kes, Selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
4. Nurdiyana S, SKM., MPH selaku Dosen Pembimbing I dan Dr. Sitti Raodhah, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah dengan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Yessi Kurniati, SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji Kompetensi dan Dr. Susmihara, M.Pd. selaku dosen penguji Integrasi Keislaman yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

6. Syahrul Basri, SKM., M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan perhatian terkait akademik peneliti selama berkuliah di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
7. Seluruh Dosen Prodi Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama proses studi. Serta segenap staf Tata Usaha di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar yang banyak berjasa dalam proses penyelesaian administrasi selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
8. Lembaga Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, dan Politeknik Negeri Ujung Pandang serta staff dan para responden yang telah memberikan izin serta kemudahan kepada penulis selama melakukan penelitian.
9. Saudara-saudariku Anthophila, teman kelas Kesmas D, dan Peminatan PKIP 2017, yang telah membantu dan selalu memberikan dukungan sehingga penulis merasa kuat dan tidak pernah lupa untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Keluarga Warzone, Ummul Kasih upara, Ratnah, Nur Afni Rasyid, Dhea Ananda Masdar, Sarah Karuru, Dewi Sartika, Siti Rasidah, St. Annisa Muhraini, Hasrullah, Alif Riayadi Sholihin, Danang Haryo Yudanto, Asmin, Ahmad Ramachakti, Indra Arvito Arman, Zainal Abidin, Amran, Dan Andi Muhammad Asa'ad yang tidak pernah lelah dalam kebersamai, selalu menjadi tempat pulang ketika penulis jauh dari

keluarga dan selalu memberikan semangat hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini

11. Nur Rahma N, Husnun Imayah, Faradhiba Tsani, Nurhafidah, R. Nur Mutiah Adawiah, Uswatun Hasanah, Jhois Thowealung, Andi Fausiah Azis, dan Nurul Fitria Hafid yang setia menjadi tempat berbagi, selalu memberi semangat dukungan, dan membantu penulis.

12. Rida Wahida, Hermadani, Siti Naorah Aprilia Putri, Nurul izzah Majid, Nurul Amalia Akmal dan teman-teman Tamarunang lainnya yang telah berjuang dan bersama dan menyelesaikannya yang dihadapi hingga sampai pada puncak masing-masing.

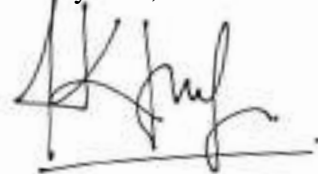
Atas segala bentuk perhatian dan bantuan dari semua pihak yang ikut berkontribusi dalam penulisan ini, penulis menghaturkan doa kepada Allah SWT. semoga diberikan balasan oleh-Nya dengan pahala yang berlipat ganda.

Dengan penuh kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan penulisan skripsi. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Aamiin Yarabbal Alaamiin.

Gowa, 10 Oktober 2021

Penyusun,



Witari Paradigma Musta

70200117049

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1-14
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Hipotesis Penelitian.....	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Definisi Operasional.....	8
G. Kajian Pustaka.....	11
BAB II TINJAUAN TEORITIS	15-43
A. Aktivitas <i>Sedentary</i>	15
B. Klasifikasi Aktivitas <i>Sedentary</i>	16
C. Faktor-Faktor Penyebab Aktivitas <i>Sedentary</i>	17
D. Dampak Kesehatan Aktivitas <i>Sedentary</i>	23
E. Integrasi Keislaman.....	27
F. Kerangka Teori.....	32

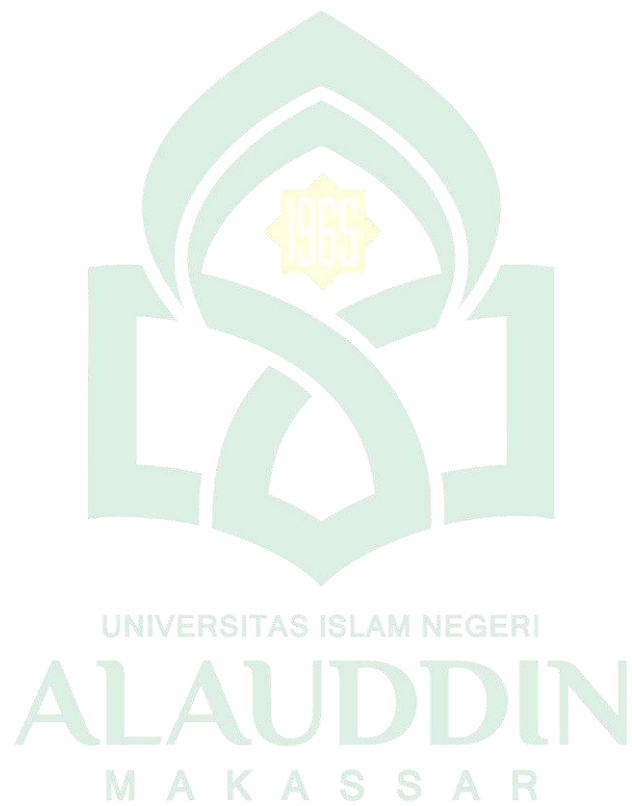
G. Kerangka Konsep	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34-43
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Teknik Sampling	37
E. Metode Pengumpulan Data	38
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	39
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44-73
A. Hasil	44
B. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Peneliti.....	73
BAB V PENUTUP.....	73-74
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	xiii
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Kajian Pustaka.....	11
Tabel 3.1	Hasil Uji Validitas Kuesioner Variabel Kepatuhan Masyarakat.....	40
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan umur	50
Tabel 4.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Universitas	50
Tabel 4.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Semester	51
Tabel 4.5	Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat <i>Sedentary</i> Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar	51
Tabel 4.6	Tabel Distribusi Frekuensi Total <i>Sedentary</i> Berdasarkan Kegiatan Yang Dilakukan Responden Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar	52
Tabel 4.7	Tabel Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar	53
Tabel 4.8	Tabel Distribusi Frekuensi Kesehatan Fisik Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar	53
Tabel 4.9	Tabel Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar	54
Tabel 4.10	Tabel Hubungan Pengetahuan Dengan Aktivitas <i>Sedentary</i>	54
Tabel 4.11	Tabel Hubungan Kesehatan Fisik Dengan Aktivitas <i>Sedentary</i>	55
Tabel 4.12	Tabel Hubungan Kesehatan Mental Dengan Aktivitas <i>Sedentary</i>	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner Penelitian
Lampiran 2	Lembar Komite Etik
Lampiran 3	Surat permohonan Penelitian
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian BKPM D Prov.Sul-Sel
Lampiran 5	Surat Izin Penelitian Uin Alauddin Makassar
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian Universitas Hasanuddin
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian Universitas Negeri Makassar
Lampiran 8	Surat Izin Penelitian Politeknik Negeri Ujung Pandang
Lampiran 9	Master Tabel
Lampiran 10	Output SPSS
Lampiran 11	Dokumentasi Penelitian



ABSTRAK

Nama : Witari Paradigma Musta
Nim : 702001170049
Judul : Hubungan Pengetahuan, Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental dengan Tingkat Aktivitas *Sedentary* Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Makassar

Study From Home (SFH) selama masa pandemi *covid-19* memberikan dampak bukan hanya pembatasan aktivitas sosial tetapi juga pada aktivitas pembelajaran yang mengharuskan mahasiswa menghadiri kelas secara daring. Hal ini juga berpengaruh terhadap aktivitas *sedentary* mereka. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas *sedentary* dan hubungan pengetahuan, kesehatan fisik dan kesehatan mental dengan aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi *covid-19* di Kota Makassar.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa perguruan tinggi negeri di kota Makassar dengan total sampel sebanyak 461 responden dengan teknik sampling *accidental sampling*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa dari 461 responden terdapat 181 responden (39.3%) mengalami *sedentary* rendah, 58 responden (12.6%) mengalami *sedentary* sedang, dan 222 responden (48.2%) mengalami *sedentary* tinggi. Selanjutnya dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ($p = 0,897$), kesehatan fisik ($p = 0,123$), dan kesehatan mental ($p = 0,551$) dengan aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemic *covid-19* di kota Makassar. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan agar mahasiswa lebih memahami informasi terkait *sedentary* dan membiasakan diri dengan mengurangi durasi dalam kegiatan yang tidak aktif, rajin berolahraga meski ditengah pandemi agar terhindar dari *sedentary lifestyle*.

Kata kunci : *Sedentary* , *Pengetahuan*, *Kesehatan Fisik*, *Kesehatan Mental*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa Pandemi *Covid-19* hampir telah merubah segala tatanan kehidupan manusia, merubah aktivitas yang sudah menjadi rutinitas keseharian masyarakat. Saat ini masyarakat diwajibkan untuk menjaga jarak, membatasi segala aktivitas diluar rumah, belajar & bekerja bahkan dari rumah. Penyebaran penyakit *corona virus* 2019 (*Covid-19*) yang sedang berlangsung merupakan keadaan darurat kesehatan masyarakat dan telah menjadi ancaman global. Pemerintah telah memerintahkan warga untuk tinggal di rumah sebagai tindakan darurat dan menerapkan penutupan sekolah untuk mencegah penyebaran infeksi lebih lanjut. Pembatasan pergerakan manusia melalui *social distancing & physical distancing* disuarakan oleh pemerintah untuk menekan penyebaran virus *Covid-19* di Indonesia. Pandemi *Covid-19* telah menjadi ancaman bagi masyarakat dalam hal kesehatan, ekonomi, dan gaya hidup. Merebaknya wabah *Covid-19* telah memberikan dampak pada kesehatan secara global di era milenium ini setelah pandemi flu spanyol pada 1918 (Hasanah et al., 2020).

Spanyol sejak Maret 2020, telah diberlakukan larangan keluar rumah untuk melakukan kegiatan olahraga atau sosial. Selama periode ini, elemen lingkungan binaan dan faktor lain yang terkait dengan lingkungan individu dibatasi karena status alarm *covid-19* (Romero-Blanco et al., 2020). Pembatasan segala elemen aktivitas sosial dilakukan dalam segala aspek kehidupan, salah satunya adalah dalam dunia pendidikan yaitu diberlakukannya penutupan sekolah. Dengan terjadinya penutupan sekolah berskala besar sekitar 165 negara dengan lebih dari 150 juta anak-anak dan

remaja terkena dampak tersebut (UNESCO, 2020). Dengan masih mewabahnya *covid-19*, proses belajar mengajar akan terus dilakukan dari rumah masing-masing (*study from home*). Hal ini menjadi salah satu solusi pengganti agar proses belajar dapat tetap berjalan meskipun harus secara online (Handarini & Wulandari, 2020). Dalam situasi seperti itu, masalah kesehatan fisik dan mental menjadi perhatian yang signifikan. Khususnya, perilaku gaya hidup anak-anak dan remaja, seperti aktivitas fisik (*Physical Activity*) dan perilaku menetap (*Sedentary Behaviour*) telah terpengaruh secara drastis karena penutupan sekolah yang berkepanjangan dan pengurungan di rumah selama pandemi *Covid-19* (Xiang et al., 2020)

Aktivitas fisik masyarakat yang berkurang selama pandemi *Covid-19* terjadi di beberapa negara, sehingga banyak masyarakat yang mengalami masalah kesehatan seperti berat badan bertambah dan kesehatan mentalnya menurun. Dari data yang ada lama waktu rata-rata yang digunakan untuk aktivitas fisik mengalami penurunan secara drastis, yaitu pengurangan rata-rata mencapai 435 menit yang mana saat sebelum pandemi waktu penggunaan aktivitas fisik sebesar 540 menit/minggu namun saat pandemi berkurang menjadi 105 menit/minggu. Hasil penelitian yang dilakukan pada anak usia sekolah menunjukkan bahwa pada saat hari biasa waktu rata-rata aktivitas *sedentary* responden dilakukan selama 3.55 jam/hari sedangkan saat akhir pekan rata-rata waktu *aktivitas sedentary* yang dilakukan oleh responden adalah 4.98 jam/hari yang mana hal ini menunjukkan peningkatan waktu aktivitas *sedentary*. Meningkatnya penggunaan waktu santai di akhir pekan disebabkan oleh kesempatan untuk melakukan aktivitas *sedentary* lebih banyak dibandingkan pada hari biasa. Menurut Setyoadi, dkk dalam (Ludyanti, 2019) Aktivitas *sedentary* pada anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pendidikan orang tua, lingkungan dan

kondisi sosial ekonomi. Sehingga dari catatan, terjadi peningkatan prevalensi aktivitas *sedentary* dari 21,3% menjadi 65,6% selama pandemi. Waktu menatap layar meningkat secara signifikan selama pandemi secara total (rata-rata + 1730 menit atau sekitar 30 jam per minggu). Waktu bermain di layar monitor juga lebih banyak, menunjukkan bahwa hampir seperempat siswa menggunakan waktu layar yang lama untuk bersenang-senang (Xiang et al., 2020).

Hal serupa juga terjadi di Indonesia, selama merebaknya *covid 19* di Indonesia pemerintah telah mengeluarkan Surat Edaran dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No.1 Tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran *covid 19* pada ranah pendidikan. Kemendikbud mengeluarkan instruksi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan para peserta didik untuk belajar dari rumah masing-masing terhitung semenjak bulan Maret 2020. Pemberlakuan aturan pembelajaran jarak jauh ini juga diberlakukan di seluruh penjuru negeri, tak terkecuali kota Makassar. Tingginya kenaikan kasus *covid-19* di kota Makassar, Pemkot Makassar mengeluarkan Surat Edaran Wali Kota Makassar Nomor: 440/12/S.Edar/Disdik/2021 tentang Kebijakan Pendidikan di Masa Pandemi Covid-19 di Lingkungan Pendidikan Kota Makassar. Pembelajaran jarak jauh diperpanjang mulai dari Sekolah Tingkat Dasar hingga Perguruan tinggi (Nursam, 2021). Dengan masih berjalannya SFH (*Study From Home*), para pelajar baik siswa(i) maupun Mahasiswa(i) akan menghabiskan banyak waktu dirumah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Abduh et al., 2020) menunjukkan bahwa 93.3% siswa memiliki level aktivitas fisik yang masih berada pada level rendah, selebihnya 6.7% siswa memiliki level aktivitas fisik yang berkategori sedang selama pandemi

covid-19. Hal ini terjadi karena pada masa pandemi siswa tidak melakukan aktivitas fisik secara signifikan selama dirumahkan karena segala sesuatu yang dilakukan berbasis online. Rendahnya aktivitas yang dilakukan seseorang dapat berisiko terhadap adanya peningkatan aktivitas *sedentary* individu. Secara umum, tingkat aktivitas *sedentary* seseorang mulai meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Di Spanyol, jumlah aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa rendah. Sedangkan perilaku menetap merupakan masalah kesehatan pada populasi anak dan remaja yang diperparah dengan bertambahnya usia. Pada mahasiswa, waktu duduk bisa melebihi 9 jam sehari (Castro et al., 2020)

Aktivitas *sedentary* banyak terjadi pada usia remaja dikarenakan gaya hidup yang sangat dekat dengan dunia teknologi saat ini. Dalam penelitian (Hartanti & Mawarni, 2020) menyatakan bahwa 96,6% responden dengan rentang usia 19-23 tahun memiliki aktivitas *sedentary* yang tinggi.

Studi sekarang secara konsisten menunjukkan bahwa menjalani gaya hidup yang tidak aktif atau aktivitas *sedentary* dapat berkontribusi untuk sejumlah penyakit diantaranya tingkat *sedentary* yang tinggi mengakibatkan kenaikan berat badan dan obesitas (Faiq et al., 2018), dan *sedentary* sedang dengan indeks massa tubuh *overweight* dapat meningkatkan kejadian penyakit degeneratif seperti Hipertensi dan diabetes melitus serta aktivitas *sedentary* yang berlebih berhubungan dengan sindrom metabolik pada pekerja (Yusfita, 2018). Hal ini disebabkan karena penurunan aktivitas fisik dan peningkatan aktivitas *sedentary* dapat menyebabkan terjadinya penumpukan kalori dalam tubuh. Akumulasi kalori mempengaruhi sistem metabolisme. Kurangnya aktivitas fisik berdampak pada siklus metabolisme yang menurun sehingga dapat menimbulkan beberapa penyakit tidak menular dan penyakit

degeneratif menurut Kemenkes 2013 dalam (Fajanah, 2018). Dalam penelitian (Mar'ah, 2017) di SDN Mangkura 1 Makassar terdapat 48 anak yang mengalami obesitas, dan terdapat 39 anak yang mengalami *sedentary* sehingga ada hubungan *sedentary* dengan risiko obesitas pada anak usia sekolah, dan memiliki kebiasaan melakukan perilaku *sedentary* yang tinggi, yakni lebih dari >16,3 jam/ minggu.

Dampak lain yang bisa saja timbul akibat dari aktivitas *sedentary* adalah gangguan kardiometabolik, asma, gangguan kesehatan mental seperti cemas, depresi, harga diri rendah, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak (Carson et al., 2016). Menurut sebuah studi dengan 10.381 peserta terkait aktivitas pasif dan kurangnya aktivitas fisik, cenderung risiko lebih tinggi mengembangkan gangguan kesehatan mental (Sari, 2018). Hasil penelitian dari (Asare, 2015; Teychenne et al., 2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang ditimbulkan oleh perilaku *sedentary* terhadap kesehatan mental pada remaja atau kalangan muda. Kesehatan yang mental yang dimaksud adalah dapat berupa depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini sejalan dengan usia pemuda yang merupakan usia rentang depresi ditambah dengan perilaku *sedentary* yang sering kali menjadi pemicu gangguan kesehatan mental.

Dengan aturan *SFH* mahasiswa harus terus menghadiri kelas online, dan kehidupan sosial mereka dibatasi karena larangan bepergian selama masa pandemi, aktivitas fisik dapat menjadi berkurang dalam menghabiskan waktu, atau perilaku menetap dapat meningkat. Karakteristik lain dari masing-masing individu seperti jenis kelamin, motivasi, kebiasaan makan, kesehatan fisik dan kondisi mental, dapat mempengaruhi aktivitas mahasiswa untuk berolahraga. Kesehatan fisik dan keadaan mental para peserta didik di masa pandemi menjadi salah satu masalah kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap adanya peningkatan aktivitas *sedentary*. Selain itu

kurangnya pengetahuan terhadap bahaya *sedentary* menjadi pemicu meningkatnya aktivitas tersebut. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pandemi *covid-19* ini menyebabkan masyarakat berperilaku pasif dengan memanfaatkan waktu luangnya untuk hidup santai selama dirumah. Sehingga dampak secara tidak langsung terhadap penurunan aktivitas fisik yang dilakukan.

Sehingga dalam keadaan pandemi seperti ini, para mahasiswa yang melakukan pembelajaran secara online akan memberikan dampak yang signifikan terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa perilaku menetap siswa akan meningkat selama pandemi karena segala sesuatu dilakukan dari rumah di rumah, dan bahwa aktivitas fisik mereka akan menurun karena mereka tidak bisa keluar untuk berolahraga. Untuk itu dalam penelitian ini dimaksudkan untuk melihat hubungan pengetahuan, kesehatan fisik, dan kesehatan mental dengan tingkat aktivitas *sedentary* Mahasiswa pada masa pandemi *covid-19*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk melihat “bagaimana hubungan pengetahuan, kesehatan fisik, dan kesehatan mental dengan aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi *covid-19* di kota Makassar”

C. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H_0 = tidak ada hubungan pengetahuan dengan tingkat aktivitas *sedentary* Mahasiswa pada masa pandemi *covid-19*.
 H_a = ada hubungan pengetahuan dengan tingkat aktivitas *sedentary* Mahasiswa pada masa pandemi *covid-19*.

2. H_0 = tidak ada hubungan kesehatan mental dengan tingkat aktivitas *sedentary* Mahasiswa pada masa pandemi *covid-19*.
 H_a = ada hubungan kesehatan mental dengan tingkat aktivitas *sedentary* Mahasiswa pada masa pandemi *covid-19*.
3. H_0 = tidak ada hubungan kesehatan fisik dengan tingkat aktivitas *sedentary* Mahasiswa pada masa pandemi *covid-19*.
 H_a = ada hubungan kesehatan fisik dengan tingkat aktivitas *sedentary* Mahasiswa pada masa pandemi *covid-19*.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi *covid-19* di Kota Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi *covid-19*
- b. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi *covid-19*.
- c. Mengetahui hubungan kesehatan fisik dengan tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi *covid-1*.
- d. Mengetahui hubungan kesehatan mental dengan tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi *covid-19*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Responden/Mahasiswa

Memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi *covid-19* di kota Makassar.

2. Manfaat Teoritis

Memberikan tambahan pustaka ilmu terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi *covid-19* di kota Makassar.

3. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber rujukan dalam penentuan kebijakan maupun program pengembangan kesehatan remaja khususnya terkait aktivitas *sedentary* Mahasiswa pada masa pandemi *covid-19* di Kota Makassar.

F. Definisi Oprasional

1. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan pemahaman dan segala hal yang diketahui oleh responden tentang aktivitas *sedentary*.

Kriteria Objektif:

Baik : bila responden memperoleh skor pengetahuan \geq nilai Mean
(rata-rata) dari total skor pertanyaan

Kurang: bila responden memperoleh skor pengetahuan $<$ nilai Mean
(rata-rata) dari total skor pertanyaan.

2. *Mental Health*

Kesehatan mental disini diukur menggunakan kuesioner SF-36 dengan item vitalitas dan kesehatan mental memuat 9 pertanyaan pada skala 5 poin (1=sepanjang waktu, 5=tidak ada waktu) seberapa sering seseorang mengalami perasaan tertentu (kebahagiaan, ketenangan) dan penilaian mereka terhadap fungsinya (kelelahan, tingkat energi). Skor yang lebih tinggi menunjukkan lebih sedikit masalah kesehatan mental dan fungsi kesehatan mental yang lebih tinggi.

Kriteria Objektif:

Baik : bila responden memperoleh skor ≥ 50 dari total skor pertanyaan

Kurang Baik : bila responden memperoleh skor pengetahuan < 50 dari total skor pertanyaan.

3. *Physical Health*

Kesehatan fisik jasmani atau kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Kesehatan fisik disini diukur menggunakan kuesioner SF-36 dengan item fungsi fisik dan nyeri memuat 12 item pertanyaan.

Kriteria Objektif:

Baik : bila responden memperoleh skor ≥ 50 dari total skor pertanyaan

Kurang Baik : bila responden memperoleh skor pengetahuan < 50 dari total skor pertanyaan.

4. Tingkat Aktivitas *Sedentary*

Tingkat aktivitas *sedentary* dalam penelitian ini adalah segala bentuk aktivitas pasif yang dihitung berdasarkan kuesioner SBQ (*Sedentary Behaviour Questionnaire*). Kuesioner ini memuat 9 aktivitas yaitu seperti menonton televisi, bermain komputer/video game, duduk sembari mendengarkan musik, duduk menggunakan telepon, mengerjakan tugas/pekerjaan, duduk saat membaca, memainkan alat musik, mengerjakan karya seni, duduk menggunakan alat transportasi. (Rosenberg et al., 2010).

Kriteria Objektif:

- a. *Sedentary* rendah : $\leq 38,5$ - < 60 jam/minggu
- b. *Sedentary* sedang : 60 - $< 81,5$ jam/minggu
- c. *Sedentary* tinggi : $\geq 81,5$ - $\geq 102,5$ jam/minggu.

G. Kajian Pustaka

Table I.1

No	Nama Peneliti	Judul Peneliti	Karakteristik penelitian			Hasil
			Variabel	Jenis penelitian	Sampel	
1	Fiqotul Fajannah	Faktor-Faktor Determinan <i>Sedentary</i> Lifestyle Pada Remaja Di SMP Negeri 29 Semarang”	Independen - Pengetahuan - Sikap - Jenis kelamin Dependen - Aktivitas <i>sedentary</i>	Deskriptif analitik pendekatan <i>cross sectional</i>	remaja di SMP Negeri 29 Semarang	- Responden dengan <i>sedentary</i> rendah adalah 18 responden (18,9%), <i>sedentary</i> kategori sedang yaitu 73 responden (76,8%), dan <i>sedentary</i> kategori tinggi yaitu 4 responden (4,2%). - Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap dan jenis kelamin pada tingkat <i>sedentary</i> remaja
2	Retno Mandriyarin	<i>Sedentary</i> Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Stunted Usia 14-18 Tahun Di Kota Semarang	Independen - <i>sedentary lifestyle</i> . Dependen - obesitas	<i>cross-sectional</i>	remaja SMA yang ada di Semarang	Remaja stunted dengan kegiatan <i>sedentary</i> lifestyle ≥ 5 jam/hari memiliki risiko 2,9 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja dengan <i>sedentary</i> < 5 jam/hari.
3	Yoli Farradika, Yuyun Umniyatun,	Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya	Dependen - Variabel perilaku aktivitas fisik mahasiswa yang	kuantitatif dengan desain potong lintang	seluruh mahasiswa di Fakultas Ilmu – Ilmu	- 47,8% responden memiliki aktivitas fisik yang rendah, 39,6% responden memiliki aktivitas fisik sedang dan hanya

	Mochamad Iqbal Nurmansyah, Miftahul Janna	pada Mahasiswa Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka	diklasifikasikan berdasarkan MET (Metabolic Equivalent). Independen - karakteristik demografi, keberadaan sarana olahraga, lingkungan sosial dan persepsi mahasiswa terhadap aktivitas fisik		Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka	12,6% responden melakukan aktivitas fisik tinggi - hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, status pekerjaan, dukungan dosen dan persepsi terhadap olahraga terhadap aktivitas fisik
	Cristina Romero-Blanco , Julián Rodríguez-Almagro, María Dolores Onieva-Zafra , María Laura Parra-Fernández , María del Carmen	Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemi	Independen - jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, tempat tinggal selama tahun ajaran, kebiasaan merokok (ya / tidak dan jumlah rokok per hari) dan konsumsi alcohol (ya / tidak dan jumlah minuman per minggu).	cross-sectional, pre-post study	mahasiswa ilmu kesehatan	Responden selama keadaan lockdown menghabiskan waktunya dengan aktivitas fisik dan menghabiskan lebih banyak waktu duduk. Lingkungan sosial mahasiswa selama lockdown menjadi penghalang mahasiswa dalam beraktivitas seperti olahraga dan hidup sehat.

	Prado-Laguna and Antonio Hernández Martínez		Dependen - aktivitas fisik dan waktu duduk			
5	Nur Ahmad Arief , Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro , Suroto (2020)	Gambaran Aktivitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19	Aktivitas fisik dan perilaku pasif	Deskriptif	Mahasiswa pendidikan olahraga , Universitas Negeri Surabaya	mahasiswa yang masih aktif melakukan aktivitas fisik cukup rutin sebesar 53.7% laki-laki dan 17.2% perempuan. Selain itu, mahasiswa yang dominan memiliki perilaku pasif dengan menghabiskan duduk atau berbaring santai setiap harinya yaitu mahasiswa putra angkatan 2017 dan 2018. Mahasiswa angkatan 2017 sebanyak 3.7% sedangkan mahasiswa 2018 sebanyak 10% lebih besar daripada angkatan yang lebih tua. Sedangkan angkatan 2019 sebesar 2.5%.
6	Mi Xiang, Zhiruo Zhang (2020)	Impact of COVID-19 pandemi on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected	Aktivitas Fisik Dan Sedentary	experimental longitudinal study	Remaja usia 6-17 tahun di Shanghai, Cina	waktu rata-rata yang digunakan untuk aktivitas fisik mengalami penurunan secara drastis, dari 540 menit/minggu (sebelum pandemi) menjadi 105 menit/minggu (selama pandemi), sehingga terjadi pengurangan rata-rata 435 menit.

Perbedaan penelitian ini dengan Retno Madriyarini, *sedentary* behavior sebagai faktor penyebab dari kejadian obesitas pada remaja. Namun dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi sedangkan pada penelitian Cristina Romero dkk, yaitu dilakukan dengan mengukur 2 waktu perbandingan tingkat aktivitas fisik mahasiswa yaitu pada sebelum pandemi dan saat lockdown pandemi. Sementara pada penelitian fiqotul fajanah dan Yoli Faradika dkk adalah terdapat pada variabel independen yaitu pada penelitian ini memuat variabel, pengetahuan, kesehatan fisik dan kesehatan mental serta waktu pelaksanaan penelitian yang mana pada penelitian ini dipengaruhi oleh kondisi pandemi *covid-19*.



BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Aktivitas Sedentary

Duduk telah menjadi postur tubuh yang dominan di sebagian besar domain aktivitas manusia, termasuk pekerjaan, pendidikan, transportasi, dan waktu senggang, secara bertahap menggantikan sebagian besar bentuk aktivitas fisik. Berkurangnya aktivitas fisik atau keluaran kalori yang dilakukan oleh seseorang dalam kegiatan sehari-harinya dapat mengakibatkan adanya perilaku *sedentary*.

Aktivitas *sedentary* adalah kegiatan berdiam diri dan kegiatan yang hanya sedikit mengeluarkan energi serta cenderung akan menyimpan banyak energi berupa lemak (Pribadi & Nurhayati, 2018). Aktivitas *sedentary* dihibungkan dengan beberapa faktor risiko peningkatan penyakit kardiometabolik dan juga dapat menjadi salah satu penyebab kematian pada anak-anak dan orang dewasa. Aktivitas *sedentary* merupakan perilaku yang mengacu pada segala jenis kegiatan yang dilakukan selain dari pada tidur dengan karakteristik pengeluaran kalori sangat sedikit yakni <1,5 METs (Kemenkes, 2019)

Bentuk perilaku *sedentary* adalah seperti duduk atau berbaring dalam sehari-hari baik disekolah (mengerjakan didepan komputer, membaca, dll) dirumah (menonton, bermain game, bermain hp, dll) saat menggunakan transportasi seperti duduk di bus, kereta, motor tetapi tidak termasuk waktu tidur (Kemenkes RI 2013 dalam (Sholihah, 2019; Wismoyo & Putra, 2018)). Aktivitas *sedentary* adalah perilaku pengeluaran energi yang sangat rendah dari aktivitas fisik serta terdapat pola makan yang menyimpang dimana asupan makan cenderung tinggi energi dan rendah serat (Ramadhani & Bianti, 2017).

Pada masa pandemi *covid-19* seperti saat ini keharusan dalam menjaga jarak dan mengurangi aktivitas di luar rumah berpotensi mengakibatkan peningkatan aktivitas *sedentary* karena berbeda dengan masa sebelum terjadinya pandemi akibat dampak pergerakan yang dibatasi menjadikan segala sesuatunya secara virtual atau daring. Hanya berdiam diri duduk di hadapan laptop atau layar ponsel dari hari ke hari mendengarkan pembelajaran secara daring (Firmansyah & Nurhayati, 2021).

B. Klasifikasi Aktivitas sedentary

Menurut (Aubert et al., 2017) Klasifikasi perilaku *sedentary* dibedakan menjadi 3 berdasarkan dengan lama waktu duduk atau berbaring seperti kerja di depan laptop atau komputer, bermain game, dan menonton tv, berikut pembagian tersebut :

1. Aktivitas *sedentary* rendah : melakukan *sedentary* kurang dari 2 jam/hari.
2. Aktivitas *sedentary* sedang : melakukan *sedentary* selama 2-4 jam/hari.
3. Aktivitas *sedentary* berat : melakukan *sedentary* selama 4 jam atau lebih perhari.

Dalam perhitungan aktivitas *sedentary* berdasarkan kuesioner SBQ (*Sedentary Behaviour Questionnaire*) menurut Handayani H (2013) dalam (Elim, 2016), aktivitas *sedentary* dibedakan menjadi 3 yaitu sebagai berikut :

1. *Sedentary* rendah : $\leq 38,5 - < 60$ jam/minggu
2. *Sedentary* sedang : $60 - < 81,5$ jam/minggu
3. *Sedentary* tinggi : $\geq 81,5 - \geq 102,5$ jam/minggu

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Sedentary

Dalam beberapa studi penelitian mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *sedentary*. Berikut faktor-faktor penyebab aktivitas *sedentary* berdasarkan *sedentary behaviour Conceptual Model Theoretical Foundation* (Canfield, 2012; Peng & Zhao, 2015).

1. Biologis

a. Umur

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa anak-anak cenderung lebih aktif dibanding anak muda atau usia remaja. Secara alamiah anak cenderung aktif bermain karena tertarik pada alur permainan. Namun semakin bertambah usia seseorang maka aktivitasnya bisa saja semakin menurun diakibatkan dengan lingkungan yang sangat dekat dengan teknologi yang pada dasarnya untuk memudahkan segala pekerjaan manusia.

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat berkontribusi dalam terjadinya aktivitas-aktivitas *sedentary* pada seseorang, hal ini dikarenakan aktivitas *sedentary* dimulai dari usia anak-anak hingga remaja bahkan dewasa. Pada beberapa penelitian membuktikan bahwa laki-laki cenderung lebih sering menghabiskan waktunya untuk melakukan game online, menonton televisi, dan bermain komputer dibanding perempuan. (Peng & Zhao, 2015).

2. Intrapersonal Faktor

a. Pengetahuan

Perilaku kesehatan seseorang sangat erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan yang mereka miliki. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan paham melalui penginderaan terhadap objek tertentu. Pemahaman yang diperoleh seseorang dapat berdampak pada sikap dan keputusan dalam berperilaku. Sehingga seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap aktivitas *sedentary* maka seseorang tersebut dapat menghindari perilaku *sedentary* disebabkan karena mereka mengetahui, memahami dan mengaplikasikannya sehingga terwujud perilaku yang sehat. Sehingga pengetahuan dapat menjadi salah satu faktor terjadinya *sedentary* pada seseorang karena memiliki pengetahuan yang kurang tentang *sedentary* dan dampaknya. (Fajanah, 2018)

b. Sikap

Seseorang cenderung menentukan sikapnya sendiri dalam berperilaku. Dalam sebuah penelitian pada remaja bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sikap dengan aktivitas *sedentary* (Fajanah, 2018). Menurut Notoatmodjo (2007) dalam (Febriyanto, 2016) Sikap positif pada seseorang mungkin saja tidak akan berdampak secara langsung pada perilaku kesehatan namun sikap yang negatif dapat mempengaruhi seseorang sehingga melakukan perilaku kesehatan yang negatif. Sikap positif dapat mempengaruhi seseorang untuk berperilaku sehat karena dapat lebih mudah menyerap dan mengetahui informasi baik dan buruknya dari aktivitas *sedentary*. Begitupun sikap negatif dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku *sedentary* karena kurangnya pemahaman tentang *sedentary*, Anita Istiningtyas (2010) dalam (Fajanah, 2018).

Misalnya, seorang remaja mungkin bermain video game karena mereka menikmatinya (afektif). Mereka mungkin juga percaya bahwa bermain video game memiliki manfaat instrumental bagi mereka seperti mencapai level berikutnya atau mencari teman baru saat bermain. Akhirnya, mereka juga dapat merencanakan perilaku ini (yaitu, setelah sekolah atau malam hari) yang menunjukkan aspek perilaku dari sikap atau preferensi mereka terhadap aktivitas tersebut.

c. *Self-efficacy*

Self efficacy atau efikasi diri merupakan evaluasi seseorang atas kemampuannya untuk mengatasi hambatan yang menonjol (misalnya kendala waktu, kurangnya dukungan) untuk perilaku tertentu dalam melakukan sesuatu. (Canfield, 2012) efikasi diri didefinisikan sebagai sebagai kepercayaan diri yang dimiliki seseorang untuk mengubah atau mempertahankan tindakan atau perilaku tertentu.

Dalam penelitian (Savitri, 2018) membuktikan bahwa ada hubungan antara *self sefficacy* dengan tingkat aktivitas seseorang. Hubungan diantara keduanya bersifat positif dan berbanding lurus. Tingginya efikasi diri yang dimiliki akan membuat seseorang merasa mampu melakukan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah akan membuat seseorang berfikir tidak mampu melakukan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik.

3. Kesehatan Mental (*Mental health*)

Dimensi *mental health* atau kesehatan mental juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dan perilaku menetap. Secara khusus, stress depresi dan kecemasan adalah kondisi yang berpotensi memengaruhi tingkat aktivitas fisik dan perilaku menetap. Pada penelitian (Kartika, 2020) gejala stres pada siswa meningkat selama pandemi *Covid-19*. Masalah psikologis yang sering muncul dan dialami siswa adalah

kecemasan yang berlebihan, stres, dan depresi. Berbagai penyebab juga timbulnya masalah psikologis tersebut, yaitu karena banyaknya tugas perkuliahan dan sulitnya mengerjakan tugas kelompok, lingkungan belajar yang kurang kondusif sehingga menimbulkan keributan, keterbatasan pemahaman materi perkuliahan, tidak mampu bertemu dengan masyarakat termasuk teman kuliah, jaringan internet yang sering terkendala, tidak bisa melakukan hobi seperti biasa, kesulitan beradaptasi, kebosanan belajar online, dan mengubah hubungan dalam keluarga.

4. Dukungan Lingkungan (*Environmental Support*)

Dukungan lingkungan adalah dimensi yang dikonseptualisasikan sebagai dukungan instrumental dan perilaku untuk meningkatkan aktivitas fisik. Dukungan dan perilaku dalam permodelan ini dapat terjadi di lingkungan rumah atau lingkungan sekolah. Penting untuk membedakan antara komunitas dan lingkungan. Komunitas didefinisikan sebagai sekelompok pemuda dan orang dewasa yang tinggal di lingkungan geografis atau kawasan multi-lingkungan yang berhubungan satu sama lain. Oleh karena itu, komunitas melibatkan penduduk dalam suatu wilayah tertentu, sedangkan lingkungan lebih merupakan komponen fisik. Lingkungan juga dapat dinilai dari segi sosial seperti keamanan, gangguan sosial, bahaya, masalah, dan keterhubungan sosial. Lingkungan juga dapat dikonseptualisasikan dalam konteks lingkungan fisik mengenai kualitas fasilitas, persepsi keamanan fasilitas, akses dan ketersediaan, desain lingkungan, kepadatan penduduk, gangguan fisik, lingkungan jalan atau lalu lintas, topografi, dan estetika. Untuk tujuan itu, istilah lingkungan akan digunakan terutama karena memasukkan aspek sosial dan fisik, kecuali membedakan perilaku oleh orang-orang dalam lingkungan di mana komunitas dapat digunakan (Canfield, 2012)

Dukungan instrumental lain adalah *neighborhood support* melibatkan jumlah taman bermain, dan ruang terbuka di lingkungan tersebut serta aksesibilitas dan kualitas tempat tersebut. Aksesibilitas berarti area terbuka ketika anak ingin mengunjunginya. Misalnya, lingkungan tersebut mungkin memiliki lapangan basket, tetapi mungkin lapangan tersebut dikunci setelah jam 6 sore. Jika satu-satunya waktu yang tersedia bagi anak untuk menggunakan tempat tersebut adalah setelah jam 6 sore, maka kehadiran lapangan ini saja tidak cukup. Mereka juga harus dapat diakses. Selain aksesibilitas, kualitas tempat juga penting. Menggunakan analogi yang sama dengan lapangan basket, jika papan belakang atau jaringnya rusak, anak-anak mungkin tidak ingin menggunakan lapangan sama sekali. Dukungan lingkungan lain mungkin menawarkan kelas instruksional, memiliki beberapa tim olahraga yang mencerminkan berbagai usia/kemampuan, atau menyediakan peralatan untuk digunakan individu. Sekali lagi, dengan dukungan terprogram ini, ada juga pertimbangan aksesibilitas dan kualitas.

Dukungan instrumental *school support* meliputi persembahan pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler, dan fasilitas sekolah. Misalnya, dukungan instrumental mungkin memerlukan sekolah yang memiliki lapangan basket outdoor. Di sini sekali lagi, persepsi kualitas, keamanan, ketersediaan, dan akses tempat tersebut dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Jika lokasi dianggap tidak aman atau jika pengadil tidak tersedia di luar jam sekolah, penggunaan fasilitas tersebut mungkin dibatasi.

Pemodelan perilaku di tingkat sekolah juga penting karena paling sering melibatkan teman sebaya. Dalam sebuah studi tentang isyarat yang dirasakan, hambatan, dan manfaat dari aktivitas fisik, menemukan bahwa "memiliki teman

untuk berolahraga" dan "memiliki teman mendorong saya untuk berolahraga" adalah di antara isyarat yang paling dirasakan untuk aktivitas fisik oleh pria dan wanita.

5. Kesehatan Fisik (*Physical Health*)

Pengertian sehat menurut WHO 1975 bahwa kesehatan didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan tidak ada penyakit atau kelemahan. Sehat menurut pengertian tersebut adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental dan sosial

Sehingga kesehatan fisik yang dimaksudkan disini adalah, adanya kondisi yang baik dari fisik dan terbebas dari rasa sakit ataupun nyeri yang mengganggu aktivitas keseharian seseorang.

6. Sosial ekonomi

Sosial ekonomi menjadi salah satu faktor yang dapat mendukung terjadinya peningkatan aktivitas *sedentary*. Berdasarkan penelitian di China, menurut anak Yu et al, 2012 dalam (Pribadi & Nurhayati, 2018) anak dengan sosial ekonomi orang tua yang tinggi dapat memiliki fasilitas teknologi seperti telepon genggam, TV, komputer, video games, dan lain sebagainya, yang mana hal ini dapat meningkatkan aktivitas *sedentary*. Status ekonomi sosial juga berpengaruh pada aktivitas *sedentary* (Peng & Zhao, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata anak menghabiskan waktu untuk bermain handphone selama 191,7 menit/hari, menonton TV hingga 93,1 menit/hari, waktu menggunakan transportasi adalah 62,3 menit/hari, dan menggunakan komputer 69,8 menit/hari. Keberadaan teknologi yang semakin memudahkan, dapat menjadi pemicu meningkatnya aktivitas *sedentary* (Pribadi & Nurhayati, 2018).

D. Dampak Kesehatan Dari Aktivitas Sedentary

Pada studi penelitian *sedentary implication* oleh (Peng & Zhao, 2015) mengemukakan dampak yang terjadi akibat *sedentary*. Berikut dampak dari *sedentary* adalah sebagai berikut :

1. Obesitas

Obesitas adalah penyakit yang berhubungan dengan kelebihan lemak pada tubuh sehingga dapat memberikan pengaruh pada kesehatan individu. Obesitas telah diidentifikasi sebagai salah satu masalah yang muncul dari usia yang lebih muda terutama di perkotaan karena ketersediaan fasilitas dan kecenderungan makan berlebihan. Obesitas bisa terjadi mulai dari usia anak-anak hingga dewasa. Kegemukan pada anak-anak dan remaja dikaitkan dengan risiko kesehatan dari resistensi insulin yang menyebabkan diabetes tipe 2. Beberapa penelitian mengidentifikasi bahwa obesitas sebagai sebuah gaya hidup yang berhubungan dengan globalisasi yang membawa banyak perubahan dalam kebiasaan makan anak-anak dan orang dewasa sehingga hanya sedikit atau bahkan tidak terjadinya pengeluaran energi atau kalori dari dalam tubuh.

Terdapat hubungan yang kuat antara gaya hidup *sedentary* dan Obesitas pada Anak yaitu jumlah waktu screen time dan obesitas pada anak-anak dan remaja. Menonton TV, video dan permainan komputer merupakan faktor risiko terjadinya obesitas pada anak-anak dan remaja terutama di era komputer ini (Salmon et al., 2011).

Dalam penelitian Lucas, Ward dan Brain (2008) dalam (Peng & Zhao, 2015) mengidentifikasi gaya hidup *sedentary* sebagai penyebab utama obesitas pada pekerja laki-laki dan perempuan. Seseorang yang tidak banyak bergerak, mengakibatkan

terjadi penyerapan dan penyimpanan kalori karena kurangnya pengeluaran energi. Kalori yang berlebihan ini dapat menimbulkan terjadinya obesitas. Beberapa metode untuk menilai Obesitas dapat dilihat dengan : Ketebalan Lipatan Kulit, Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang dan Rasio Pinggul Pinggang. Ketebalan Lipatan Kulit Ini menunjukkan bahwa adanya penimbunan lemak dalam tubuh.

2. Diabetes Melitus Tipe 2

Diabetes melitus banyak disebut sebagai penyakit kencing manis. Diabetes melitus merupakan salah satu dari Penyakit tidak menular (PTM) yang mana pengidap penyakit ini tidak dapat mengontrol kadar glukosa dalam darahnya. Pada orang normal tanpa diabetes, kelenjar pankreas yang melepaskan hormon insulin bertugas mengangkut glukosa melalui darah menuju otot-otot dan jaringan sebagai pemasok energy. Sedangkan pada penderita diabetes terjadi ketidakmampuan tubuh dalam menggunakan insulin secara efektif.

Aktivitas *sedentary* seperti waktu screen time yang lama, waktu duduk, waktu mengemudi dan membaca merupakan perilaku yang sangat berhubungan dengan peningkatan makan dan penambahan berat badan yang dapat mendukung terjadinya diabetes mellitus (Peng & Zhao, 2015) karena kelebihan energi yang dialami tubuh saat otot dalam keadaan diam akan diubah jadi lemak dan disimpan di rongga perut menjadi lemak fiseral, selanjutnya kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan peradangan yang memicu resistensi insulin tubuh akan mengalami kelebihan energi yang mana harusnya energi tersebut diubah menjadi glikogen. Resistensi insulin ini akan menghalangi tubuh dalam memproses gula sehingga terjadi kenaikan kadar gula darah diatas rata-rata. Pada akhirnya pankreas akan rentang terhadap kerusakan

karena terus menghasilkan insulin untuk mengimbangi kadar gula yang tinggi dan sehingga menyebabkan diabetes (Wardana, 2020).

3. Defisiensi Vitamin

Dampak dari aktivitas *sedentary* dikaitkan dengan kekurangan vitamin terutama vitamin B dan D yang dapat menyebabkan penyakit seperti Osteoarthritis. Perbedaan hidup di lingkungan natural dan beraktivitas fisik dengan *sedentary* lifestyle yang hanya duduk, didalam ruangan tanpa adanya pencahayaan sinar matahari dan tidak terkena sinar ultraviolet mengakibatkan tingginya kejadian defisiensi vitamin D yang pada akhirnya menyebabkan berbagai penyakit tulang dan kerusakan organ seperti osteoarthritis, hipertensi, gagal jantung dan penyakit vaskular lainnya.

Transisi nutrisi dari pola makan nabati tradisional kini semakin digantikan oleh makanan manis dan lemak hewani yang rendah vitamin dan lebih tinggi kolesterol sehingga menyebabkan banyak penyakit kronis. Ini diperparah oleh kecenderungan umum gaya hidup yang lebih tidak banyak bergerak atau *sedentary* lifestyle. Kekurangan vitamin D menyebabkan vitamin B golongan vitamin (terutama B6 dan B12) sangat penting untuk hidup sehat (Peng & Zhao, 2015)

4. Kolesterol

Kolesterol adalah salah satu dari tiga jenis lipid yang diproduksi oleh hati dan diangkut ke sel-sel tubuh oleh low Density lipoprotein (LDL) dan digunakan untuk pembentukan hormon steroid, asam empedu dan vitamin D. Kolesterol berguna untuk tubuh tetapi tidak perlu menjadi bagian dari makanan karena hati memproduksi dalam jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh. Kelebihan kolesterol menyebabkan 18%

penyakit pembuluh darah otak global dan 56% penyakit jantung iskemik . (Peng & Zhao, 2015)

Aktivitas sedentary merupakan salah satu penyebab seseorang mengalami hiperkolesterolemia (kelebihan kolesterol), Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik setiap hari, tubuh menghasilkan energi berupa ATP (Adenosine TriPhospate) dari makanan yang dikonsumsi, namun makanan yang masuk tidak semua dapat diubah menjadi ATP, yang mana sebagiannya tersimpan sebagai kolesterol. Kebutuhan adenosine TriPhospate (ATP) yang semakin meningkat akan mengakibatkan pembentukan kolesterol semakin sedikit begitu juga dengan jahat. Dengan melakukan perilaku *sedentary* akan menyebabkan terjadinya pembentukan kolesterol yang berlebih dalam tubuh.(Zuhroiyyah et al., 2017) .

5. Kanker

Terdapat risiko besar terjadinya kanker payudara dan kanker usus besar karena gaya hidup yang tidak banyak bergerak atau *sedentary* lifestyle. Hal ini karena jaringan tubuh yang tidak aktif seperti otot dan sel dapat memicu berkembangnya sel kanker yang memiliki risiko kesakitan dan kematian yang tinggi (Peng & Zhao, 2015). WHO menghubungkan waktu duduk yang lama dan peningkatan risiko kanker usus besar pada pria dan wanita dan kanker endometrium pada wanita . Duduk hingga 7 jam per hari memiliki peningkatan risiko kanker endometrium yang lebih besar dibanding dengan orang yang duduk kurang dari 3 jam per hari. Perempuan yang tidak melakukan aktivitas fisik yang tinggi memiliki risiko tinggi terkena kanker payudara dibandingkan perempuan yang aktif bergerak. Di sisi lain, pria yang tidak aktif juga memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena kanker prostat dibandingkan dengan rekan mereka yang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Alasan untuk ini

dapat dilihat pada fakta bahwa aktivitas fisik meningkatkan produksi testosteron, hormon yang berkontribusi pada peningkatan risiko kanker prostat ketika diproduksi secara berlebihan (Tremblay et al., 2010)

E. Integrasi Keislaman

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ
الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ (رواه الترمذي)

Terjemahnya : Dari Ibnu 'Abbas r.a., bahwa Rasulullah Shallallahu 'alaihiwasalam bersabda, "Ada dua nikmat yang sering memperdaya kebanyakan manusia; (yaitu) kesehatan dan waktu luang." (HR. Tirmidzi)

Imam An-Nawawi mengutip hadis yang diriwayatkan dari Ibnu Abbas r.a., Nabi Muhammad SAW bersabda, bahwa banyak orang tertipu dengan dua jenis nikmat yang diberikan kepada mereka, yaitu nikmat kesehatan dan kesempatan. Ada di antara manusia tidak kehilangan kedua nikmat (kesehatan dan kesempatan) ini dan ada pula yang kehilangan kesempatan dan kesehatan itu sebelum meninggal. (Yurida, 2019)

Ibnul Jauzi menuturkan bahwa kadang seseorang mempunyai fisik yang sehat, namun tidak mempunyai waktu luang karena sibuk. Dan ada pula orang-orang mempunyai waktu luang namun tidak sehat. Apabila kedua nikmat ini (waktu luang dan badan yang sehat) dimiliki, namun jika dalam dirinya dipengaruhi oleh rasa malas yang besar untuk melakukan ketaatan kepada Allah; maka ia termasuk oleh orang-orang yang tertipu. Ia juga menasehatkan bahwa dunia merupakan tempat mencari amal untuk kehidupan akhirat. Jika manusia memanfaatkan waktu luang dan kesehatan untuk ketaatan kepada Allah maka mereka termasuk orang-orang yang

beruntung dan berbahagia. Namun apabila keduanya digunakan dalam keburukan maka merugilah di hadapan Allah. (Fathul Bari bi Syarhi Shahihil Bukhari: 14/184) Syaikh Abdul ‘Aziz bin Baz rahimahullah mengatakan bahwa kebanyakan manusia tertipu karena tidak memanfaatkan waktu luang dan nikmat sehat, dengan baik. (Fathul Bari bi Syarhi Shahihil Bukhari: 14/182).

Allah Berfirman dalam Q.S Al-Furqan/25: 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Terjemahnya : Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.

Ahmad Syauqi al-Fanjari mengatakan bahwa manusia membutuhkan waktu tidur sekitar 8 jam untuk beristirahat demi mendapatkan waktu tidur yang berkualitas, jika waktu tidur tidak berkualitas karena kurang dari waktu itu, maka akan mengganggu kerja otak sehingga terjadi gangguan kesehatan. Dijadikannya malam sebagai waktu istirahat maka waktu siang adalah untuk memberikan kesempatan kepada manusia untuk berusaha pada siang hari dan melakukan segala aktivitas-aktivitas yang bermanfaat.

Al-Quran melarang melakukan sesuatu yang dapat merusak badan. Islam selalu menganjurkan untuk ,menjaga keseimbangan dalam beraktivitas dan istirahat. Seperti bermalas-malasan, tidak melakukan aktivitas fisik di siang hari dan melakukan aktivitas yang berlebihan dimalam hari seperti begadang merupakan contoh perilaku yang dapat mendatangkan kemudharatan dalam diri. Islam selalu menganjurkan untuk memberikan hak badan, sesuai dengan fungsi dan daya tahannya, sesuai anjuran Nabi, sebagaimana disebutkan dalam hadits:

“Nabi pernah berkata kepadaku: Hai hamba Allah, bukankah aku memberitakan bahwa kamu puasa di sz’am? hari dan qiyamul lail di malam hari, maka aku katakan, benar ya Rasulullah, Nabi menjawab: Jangan lakukan itu, berpuasa dan berbukalah, bangun malam dan tidurlah, sebab, pada badanmu ada hak dan pada lambungmu juga ada hak” (HR Bukhari dan Muslim)

Hendaklah sebagai manusia yang tidak merugi untuk selalu memanfaatkan waktu yang dimiliki dalam melakukan hal-hal baik. Produktif di siang hari, melakukan perilaku-perilaku kebajikan merupakan salah satu hal menghindari kemudharatan terhadap kesehatan. Ketika tubuh sering tidak digunakan di siang hari maka hal itu dapat berdampak pada pengurangan aktivitas fisik yang dapat mendatangkan perilaku *sedentary* .

Islam menekankan keteraturan mengatur ritme hidup dengan cara beraktivitas yang baik, tidur cukup, istirahat cukup, di samping hak-haknya kepada Tuhan melalui ibadah. Islam memberi tuntunan agar mengatur waktu untuk kesehatan jasmani. Keseimbangan aktivitas fisik dan keteraturan tidur diatur secara proporsional, masing-masing anggota tubuh memiliki hak yang mesti dipenuhi.

Di sisi lain, Islam melarang membebani badan melebihi batas kemampuannya, sikap berlebih-lebihan dalam apapun tentu tidak baik. Dalam agama, perilaku melampaui batas di sebut *ghuluw* ini adalah sikap yang tercela dan di larang oleh syariat. *Ghuluw* sama sekali tidak akan mendatangkan kebaikan bagi pelakunya;, juga tidak akan membuahkan hasil yang baik dalam segala urusan. Apalagi jika hal tersebut dalam urusan agama.

Allah Berfirman dalam Q.S Al-Maidah / 5:77

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا
كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ

Terjemahnya : Hai Ahli Kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesat dahulunya (sebelum kedatangan Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus.

Ghuluw dalam agama itu sendiri adalah sikap dan perbuatan berlebih-lebihan melampaui apa yang di kehendaki oleh syariat baik berupa keyakinan dan perbuatan. Menjauhi sikap *ghuluw* atau ekstrem berlaku untuk segala peri kehidupan, Islam mengajarkan konsep keseimbangan dalam memenuhi berbagai kecenderungan yang ada pada diri manusia. *Ghuluw* dalam perkara dunia misalnya makan, minum, berpakaian, berhias, dan perbuatan lain yang dilakukan secara berlebih-lebihan, seperti melakukan begadang sepanjang malam, melaparkan perut berkepanjangan sekalipun maksudnya untuk beribadah, menggunakan pakaian terbaik tetapi berlebih-lebihan.

Allah Berfirman dalam Q.S Al-A'raf / 7:31

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَشَرِبْ وَلَا تُسْرِفْ ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِيْنَ

Terjemahnya : Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

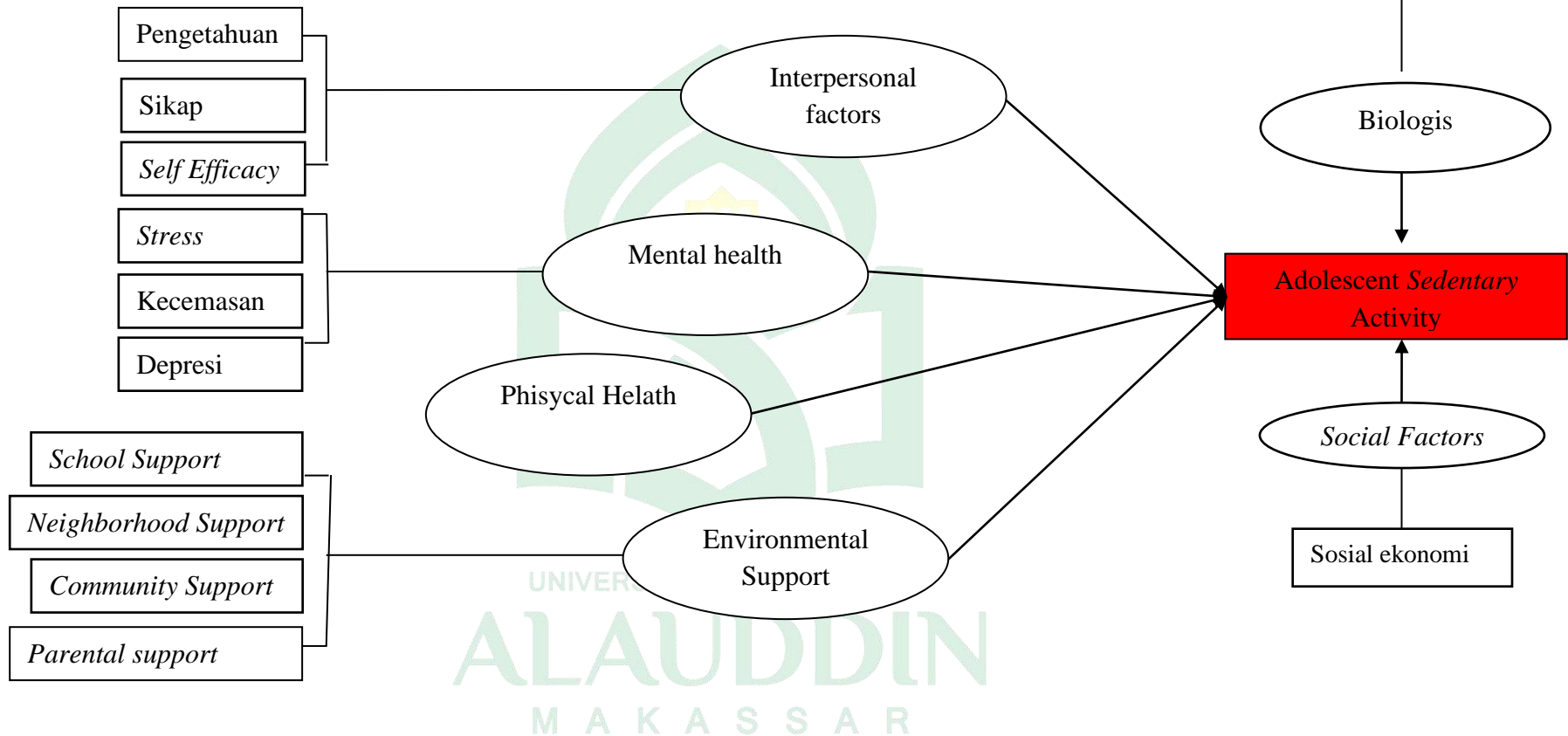
Berbagai ayat tadi menunjukkan dengan sangat jelas bahwa berlebih-lebihan dan melampaui batas adalah sebuah perilaku yang di benci oleh Allah SWT. Adapun dampak dari sikap dan perbuatan itu ada beberapa macam, termasuk dalam

hal kesehatan. Tidak menjaga badan sesuai dengan haknya tentunya akan mendatangkan kemudharatn terhadap kesehatan.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan Qur'an dan hadis di atas, Rasulullah SAW mengajarkan bahwa sesungguhnya waktu itu memiliki nilai yang sangat besar dan mahal. Manusia dianjurkan untuk memanfaatkan waktu secara optimal dan produktif atas waktu yang telah diberikan oleh Allah. Selain itu juga, hal yang paling utama adalah memanfaatkannya dalam kebajikan sehingga dapat menjauhkan diri dalam kelalaian.

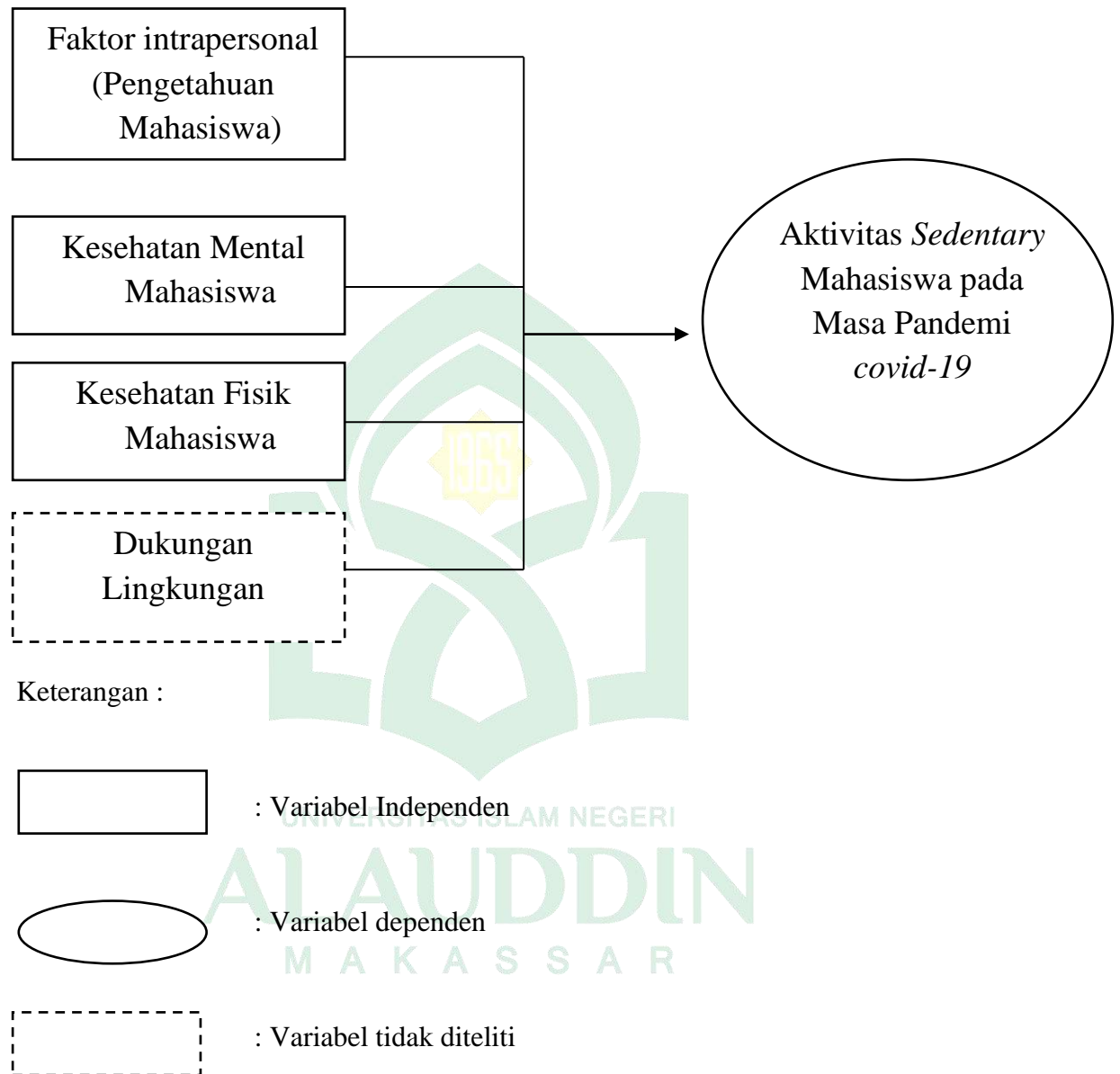
Untuk itu dalam mengatasinya, hendaklah seorang pemuda berusaha memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan yang berkualitas untuknya, seperti belajar, berolahraga, melakukan aktivitas fisik yang aktif atau kegiatan lainnya, untuk menghindari kekosongan aktivitas dirinya dengan kelalaian atau bermalas-malasan, dan menjadikannya sebagai orang yang berbuat (kebaikan) untuk dirinya dan orang lain, sehingga dapat memanfaatkan segala waktu luangnya terhadap aktivitas-aktivitas produktif dibanding aktivitas-aktivitas yang mendatangkan kemudaratan dan kiranya dapat mengganggu kesehatannya seperti *sedentary* .

F. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Modifikasi *Aktivitas sedentary* Conceptual Model Theoretical Foundation (Canfield, 2012; Peng & Zhao, 2015)

G. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan ini dimaksudkan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor risiko dan efeknya seperti penyakit atau kondisi kesehatan tertentu dengan menggunakan pendekatan *point time*. Pengukuran dilakukan terhadap variabel independen dan variabel dependen.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan di laksanakan di Kota Makassar secara online dengan waktu penelitian dilaksanakan dalam kurung waktu 7 bulan mulai dari bulan Maret – September 2021. Waktu penelitian terhitung dari pembuatan proposal hingga publikasi artikel penelitian.

C. Populasi dan sampel

Populasi merupakan jumlah keseluruhan dari subjek penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu. Karakteristik ini dijadikan acuan oleh peneliti sehingga dapat dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2003). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa/i jenjang S1 yang berkuliah di Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar yaitu, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar dan Politeknik Ujung Pandang, dan saat ini aktif dalam kegiatan belajar secara online atau *studi from home* pada masa pandemi *covid-19*. Jumlah populasi adalah 87.672 Mahasiswa/i.

Sampel merupakan bagian populasi yang memenuhi karakteristik penelitian yang secara nyata dapat diteliti dan ditarik kesimpulan. Jadi sampel yang diambil

harus dapat mewakili seluruh populasi (representatif) agar penelitian dapat dikatakan valid.

Besar jumlah sampel ditentukan dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Keterangan : N = Besar Populasi

n = Besar Sampel

d = Tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan 5% (0,05)

$$n = \frac{87.672}{1 + 87.672 (0,05^2)}$$

$$n = \frac{87.672}{87.673 (0,0025)}$$

$$n = \frac{87.672}{219,182}$$

$$n = 399,9 \approx 400$$

jadi sampel dalam penelitian ini adalah 399,9 dibulatkan menjadi 400 sampel.

Sehingga penentuan jumlah sampel dari setiap PTN (Perguruan Tinggi Negeri) digunakan rumus alokasi proporsional sebagai berikut :

$$ni = Ni/N \cdot n$$

Keterangan : ni = jumlah anggota sampel menurut setiap startum

Ni = jumlah anggota setiap startum

n = jumlah sampel

N = Jumlah keseluruhan populasi

1. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

$$ni = Ni/N \cdot n$$

$$ni = \frac{24.289}{87.672} \cdot 400$$

$$ni = \frac{9.715.600}{87.672}$$

$$ni = 110,8$$

jadi sampel dari Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar adalah 110,8 dibulatkan menjadi 111 sampel

2. Universitas Hasanuddin

$$ni = Ni/N \cdot n$$

$$ni = \frac{27.525}{87.672} \cdot 400$$

$$ni = \frac{11.010.000}{87.672}$$

$$ni = 125,5$$

jadi sampel dari Universitas Hasanuddin adalah 125,5 dibulatkan menjadi 126 sampel

3. Universitas Negeri Makassar

$$ni = Ni/N \cdot n$$

$$ni = \frac{31.189}{87.672} \cdot 400$$

$$ni = \frac{12.475.600}{87.672}$$

$$ni = 142,2$$

jadi sampel dari Universitas Negeri Makassar adalah 142

4. Politeknik Negeri Ujung Pandang

$$ni = Ni/N \cdot n$$

$$ni = \frac{4.669}{87.672} \cdot 400$$

$$ni = \frac{1.867.600}{87.672}$$

$$ni = 21$$

jadi sampel dari Universitas Negeri Makassar adalah 21

D. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan pendekatan accidental sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan faktor kebetulan/aksidental. Aksidental berarti siapa pun yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti maka orang tersebut dapat dijadikan sampel. (Masturoh & T, 2018)

Adapun kriteria sampling dalam penelitian ini yg merupakan karakteristik populasi yang telah ditentukan terbagi atas 2 yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, adalah sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria yang akan menyaring populasi menjadi sampel yang memenuhi kriteria secara teori yang sesuai dan terkait dengan topik dan kondisi penelitian (Masturoh & T, 2018). Kriteria inklusi penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa/i yang berkuliah di Perguruan Tinggi Negeri Kota Makassar
- b. Bersedia menjadi responden
- c. Responden mampu memahami bahasa yang digunakan peneliti

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria untuk mengecualikan sampel dari kriteria inklusi atau karakteristik populasi tidak dapat diambil sebagai sampel (Masturoh & T, 2018). Kriteria eksklusi :

- a. Responden tidak mengisi kuesioner secara lengkap
- b. Responden berhenti dalam penelitian

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data primer dari penelitian ini dilakukan langsung oleh peneliti dengan cara wawancara menggunakan kuesioner secara online dengan menggunakan *google form* dengan penyebaran kuesionernya melalui *instagram*, *whatsapp* baik *personal chat* maupun *group chat*.

F. Instrumen penelitian

Alat instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Instrumen kuesioner terdiri dari kuesioner karakteristik, kuesioner skala guttman untuk pengetahuan, kuesioner SF-36 untuk kesehatan fisik dan kesehatan mental dan kuesioner pengukuran aktivitas *sedentary* yaitu *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ).

Kuesioner skala guttman untuk mengukur pengetahuan terdiri atas 10 pertanyaan tentang aktivitas *sedentary*. Skala guttman memiliki 2 pilihan jawaban yaitu benar dan salah. Jika menjawab pertanyaan dengan benar memiliki nilai 1, dan jika menjawab pertanyaan salah memiliki nilai 0. Pengukuran baik dan buruknya pengetahuan dilihat berdasarkan nilai rata-rata dari skor jawaban responden. Pengetahuan baik \geq nilai Min \geq pengetahuan kurang.

Kuesioner SF-36 merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas hidup seseorang, terdiri atas 36 pertanyaan yang memuat 8 dimensi dan terbagi atas 2 yaitu pengukuran yaitu kesehatan fisik (dimensi peranan fisik, nyeri dan kesehatan umum) dan kesehatan mental (dimensi peranan emosional, vitalitas, kesehatan mental dan fungsi sosial). Skor penilaian SF-36 antara 0-100, kesehatan fisik ataupun mental dikatakan baik apabila mendapatkan skor 51-100, dan buruk apabila skornya 0-50 (Ningrum et al., 2016). Skor setiap dimensi ditransformasikan dengan rumus :

$$\text{Transformasi skor} = \frac{(\text{Skor yang diperoleh} - \text{skor terendah})}{\text{Selisih skor tertinggi dan terendah}} \times 100$$

Aktivitas *sedentary* diukur menggunakan kuesioner *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ). SBQ menunjukkan seberapa lama waktu yang digunakan responden terhadap 9 domain aktivitas *sedentary* yaitu menonton tv, menggunakan komputer/video game, duduk sambil menggunakan telepon, duduk sambil membaca, mengerjakan tugas, bermain alat musik, membuat karya seni, dan duduk dalam transportasi. SBQ terbagi atas 2 jenis yaitu mengukur 9 kategori pada hari senin-jumat dan mengukur 9 kategori terpisah dengan hari sabtu dan minggu. Pilihan jawaban SBQ terdiri atas 15 menit, 1 jam, 2 jam, 3 jam, 4 jam, 5 jam, dan 6 jam atau lebih. Untuk mendapatkan total estimasi waktu aktivitas *sedentary* yang digunakan dalam 1 minggu digunakan rumus :

$$(\text{Waktu senin-jumat} \times 5) + (\text{waktu sabtu \& minggu} \times 2) = \dots\dots\dots \text{Jam/minggu}$$

G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Semakin tinggi validitas instrumen menunjukkan

semakin akurat alat pengukur itu mengukur suatu data. Pengujian validitas ini penting dilakukan agar pertanyaan yang diberikan tidak menghasilkan data yang menyimpang dari gambaran variabel yang dimaksud. Secara teori uji validitas dapat diukur dari korelasi product moment atau korelasi Pearson sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi pearson antara skor butir X dengan skor variabel Y

n = Jumlah responden uji coba

X = Jumlah skor butir X

Y = Jumlah skor butir Y

Apabila r hitung yang diperoleh > r tabel, maka instrumen atau item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (valid). Begitupun sebaliknya, jika r hitung < r tabel, maka instrumen atau item pertanyaan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (tidak valid).

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas variabel pengetahuan dengan 10 pertanyaan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1
Hasil Uji Validitas Kuesioner Variabel pengetahuan

Pertanyaan	r Hitung	r Tabel	Kriteria
1	0.635	0.217	Valid
2	0.780	0.217	Valid
3	0.603	0.217	Valid
4	0.651	0.217	Valid
5	0.533	0.217	Valid
6	0.646	0.217	Valid
7	0.591	0.217	Valid
8	0.851	0.217	Valid
9	0.807	0.217	Valid
10	0.780	0.217	Valid

Sumber : Data Primer 2021

2. Uji Realibilitas

Uji Reliabilitas adalah pengujian indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Hal ini menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama. Alat ukur dikatakan reliabel jika menghasilkan hasil yang sama meskipun dilakukan pengukuran berkali-kali. Suatu kuesioner dikatakan reliabel jika jawaban dari kuesioner tersebut konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Kuesioner sebagai alat ukur harus mempunyai reliabilitas yang tinggi. Perhitungan reliabilitas hanya bisa dilakukan jika variabel pada kuesioner tersebut sudah valid. Dengan demikian harus menghitung validitas dahulu sebelum menghitung reliabilitas, jadi apabila pertanyaan pada kuesioner tidak valid maka tidak perlu dilanjutkan dengan pengujian reliabilitas. Uji reliabilitas dapat diukur dengan menggunakan formula Cronbach's alpha (α) sebagai berikut:

$$r_{ii} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum Si^2}{St^2} \right)$$

Keterangan :

r_{ii} = Koefisien reliabilitas test

k = Cacah butir

Si^2 = Varians skor butir

St^2 = Variants skor total

Kriteria suatu data dikatakan reliabel dengan menggunakan teknik ini bila nilai *Cronbach's alpha* (α) > 0.6. Hasil uji reliabilitas kuesioner pengetahuan

didapatkan *Cronbach's alpha* $0.861 > 0.6$. Interpretasi hasil tersebut adalah kuesioner yang di ujikan reliabel. Semua pertanyaan pada kuesioner dinyatakan valid dan reliabel sehingga kuesioner tersebut dapat dipakai dalam penelitian ini.

H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Data primer yang sudah terkumpul akan diolah secara statistik menggunakan komputer melalui program Microsoft Excel dan SPSS (*Service Package for Social Science*). Pengolahan data terdiri dari beberapa tahapan yang harus dilakukan yaitu:

a. Editing

Melakukan pengecekan data untuk kelengkapan, kontinuitas dan keseragaman data agar keabsahan data dapat terjamin.

b. Coding

Memberikan kode pada data sehingga dapat memudahkan dalam pengolahan data serta menjadi kerahasiaan identitas responden.

c. Scoring

Memberikan skor pada variabel yang diteliti dan dianalisis.

d. Cleaning

Pengecekan kembali terhadap data sebelum dilakukan pengolahan, gunanya untuk memperjelas data apabila didapatkan ketidaksesuaian dari jawaban responden sehingga menghindari kekosongan data.

2. Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik dengan menggunakan komputerisasi. Analisis data pada penelitian ini adalah analisis Univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat yaitu dimana hasil penelitian akan dideskripsikan dengan

menggunakan tabel distribusi frekuensi pada karakteristik responden, faktor penyebab *sedentary* dan tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan variabel dependen dan independen. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji *chi square* dengan syarat tidak lebih dari 20% *cell* yang nilai expectednya kurang dari 5, apabila tidak memenuhi syarat tersebut maka akan dilanjutkan dengan menggunakan uji *fisher*. Analisis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel yang ditentukan berdasarkan nilai *p-value*, dan mengetahui nilai *Prevalence Risk* (PR) yang merupakan ukuran yang diperoleh dari penelitian menggunakan desain *Cross Sectional* yang menunjukkan seberapa besar atau kecilnya risiko untuk mengalami penyakit pada kelompok yang relatif terpajan dibandingkan kelompok tidak terpajan dengan $\alpha=5\%$.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran umum lokasi penelitian

Kota Makassar (Makassar: *Mangkasar*, *Macassar*, dari tahun 1971 - 1999 secara resmi dinamai sebagai Ujung pandang atau Ujung Pandang) adalah kota madya sekaligus ibu kota Provinsi Sulawesi Selatan. Kota madya ini adalah kota terbesar dengan koordinat $5^{\circ}8'S$ $119^{\circ}25'E$ di pesisir barat daya pulau Sulawesi berhadapan dengan Selat Makassar. Kota Makassar adalah salah satu kota metropolitan di Indonesia, dan merupakan kota terbesar keempat di Indonesia sekaligus terbesar di Kawasan Timur Indonesia (KTI). Kota Makassar menjadi pusat pelayanan di KTI juga berperan sebagai pusat perdagangan dan jasa, pusat kegiatan pemerintahan, pusat kegiatan industri, simpul jasa angkutan barang dan penumpang baik darat, laut maupun udara dan pusat pelayanan pendidikan dan kesehatan (Sulselprov.go.id, n.d.)

Secara geografis Kota Makassar terletak di pesisir pantai barat bagian selatan pulau Sulawesi pada letak koordinat $5^{\circ}8'S$ $119^{\circ}25'E$ dengan wilayah seluas 128,18 km². Kota Makassar berada pada ketinggian berkisar 0-25 m dari permukaan laut. Secara administrasi kota ini terdiri dari 14 kecamatan dengan 143 kelurahan, dan mempunyai batas-batas wilayah yaitu:

Sebelah utara berbatasan dengan Kabupaten Pangkajene Kepulauan

Sebelah timur berbatasan dengan Kabupaten Maros

Sebelah selatan berbatasan dengan Kabupaten Gowa

Sebelah barat berbatasan dengan Selat Makassar

Secara demografis penduduk Kota Makassar menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) mencapai 1.469.601 jiwa terdiri dari 727.314 penduduk berjenis kelamin laki-laki serta 742.287 penduduk berjenis kelamin perempuan, perkembangan penduduk di Kota Makassar sendiri mengalami peningkatan mulai dari tahun 2012 dengan jumlah penduduk 1.369.606 jiwa hingga pada tahun 2016 menjadi 1.469.601 jiwa. Penduduk Kota Makassar mengalami pertumbuhan sebesar 1,39% dengan masing-masing persentase pertumbuhan penduduk laki-laki sebesar 1,43% dan perempuan sebesar 1,36% dengan jumlah populasi paling banyak pada rentang umur 20-24 tahun. Pada tahun 2016, kepadatan penduduk Makassar mencapai 8.361 jiwa/km² dengan jumlah penduduk per rumah tangga rata-rata empat orang (BPS Makassar, 2017).

Berbagai macam fasilitas berkembang pesat di Kota Makassar seperti di bidang perekonomian, kesehatan serta pendidikan. Misalnya pada bidang pendidikan, Kota Makassar menjadi salah satu kota pilihan bagi yang ingin melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi, baik dari daerah Sulawesi Selatan itu sendiri maupun dari luar Sulawesi Selatan. Terdapat sejumlah perguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang dapat menjadi pilihan di Kota Makassar. Perguruan tinggi negeri di Kota Makassar antara lain Universitas Islam Negeri Alauddin (UIN), Universitas Hasanuddin (UNHAS), Universitas Negeri Makassar (UNM), Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP).

a. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar awalnya dikenal dengan nama dulu Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Alauddin Makassar. Pada mulanya IAIN Alauddin Makassar berstatus Fakultas Cabang dari IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Namun mulai tanggal 10 Nopember 1965 IAIN Alauddin Makassar resmi berstatus mandiri dengan nama Institut Agama Islam Negeri Alauddin di Makassar dengan Keputusan Menteri Agama Nomor 79 tanggal 28 Oktober 1965 dengan 3 fakultas yakni Fakultas Syari'ah, Fakultas Tarbiyah dan Fakultas Ushuluddin, Mulai 10 Oktober 2005 Status Kelembagaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Alauddin Makassar berubah menjadi (UIN) Universitas Islam Negeri Alauddin Alauddin Makassar berdasarkan Peraturan Presiden (Perpres) Republik Indonesia No 57 tahun 2005 tanggal 10 Oktober 2005 yang ditandai dengan peresmian penandatanganan prasasti oleh Presiden RI Bapak DR H Susilo Bambang Yudhoyono pada tanggal 4 Desember 2005 di Makassar (Uin-alauddin.ac.id, n.d.).

Universitas islam negeri alauddin Makassar berlokasi di jl. Sultan Alauddin No. 63, Romang Polong, Kec Somba Opu. saat ini telah memiliki 7 Fakultas dan 1 Program Pasca Sarjana. Jumlah Mahasiswa strata 1 UIN Alauddin Makassar adalah 24.289 Mahasiswa (pddikti, 2021).

b. Universitas Hasanuddin

Sejarah Singkat Universitas Hasanuddin. Universitas Hasanuddin hadir ditengah masyarakat sejak tanggal 10 September 1956, ketika itu wakil presiden R.I. Drs. Muhammad Hatta membuka selubung papan nama

Universitas Hasanuddin. Pengukuhan secara yuridis terdapat dalam surat Keputusan Menteri Pendidikan, Pengajaran, dan Kebudayaan R.I. No. 3369/S, tertanggal 11 Juni 1956, terhitung tanggal 1 September 1956, dan diatur dengan PP No. 23, tanggal 8 September 1956 termuat dalam Lembaga Negara No. 39 tahun 1956 tentang Pendirian Universitas Negeri di Makassar. Nama Hasanuddin merupakan pemberian dari Presiden Soekarno yang disampaikannya dalam pidato kenegaraan di Gubernuran Sulawesi Selatan tahun 1954, diambil dari nama pahlawan nasional Raja Gowa yang bergelar I Mallombasi Daeng Mattawang Karaeng Bontomangape Mohammad Bakir Tumenanga Riballa Pangkana. Kota Makassar.

Universitas Hasanuddin saat ini berlokasi di Jl. Perintis Kemerdekaan Km 10 Tamalanrea Kota Makassar. Hingga saat ini telah memiliki beberapa Fakultas Strata 1 yaitu Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Farmasi, Fakultas Hukum, Fakultas pertanian, Fakultas MIPA, Fakultas Peternakan, Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan, Fakultas Kehutanan, dan Fakultas Teknik. Jumlah Mahasiswa Strata 1 Universitas Hasanuddin adalah 27.525 Mahasiswa (pddikti, 2021).

c. Universitas Negeri Makassar

Didirikan pada 1 Agustus 1961 sampai dengan 31 Agustus 1964, dengan berstatus Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Hasanuddin, berdasarkan SK Menteri PTIP No. 30 Tahun 1964 Tanggal 1 Agustus 1961. Kemudian pada 1 September 1964 sampai dengan Januari 1965 berstatus IKIP Yogyakarta cabang Makassar, berdasarkan SK Menteri PTIP

No. 154 Tahun 1965 Tanggal 1 September 1965. Selanjutnya pada 5 Januari sampai dengan 3 Agustus 1999, berstatus mandiri dengan nama IKIP Makassar, berdasarkan SK Presiden Republik Indonesia No. 272 Tahun 1965 tanggal 5 Januari 1965. Pada fase ini, sejak 1 April 1972, IKIP Makassar berubah menjadi IKIP Ujung pandang dengan mengikuti perubahan nama Kotamadya Makassar menjadi Kotamadya Ujung pandang. Dan pada 4 Agustus 1999 sampai sekarang akhirnya berstatus Universitas dengan nama Universitas Negeri Makassar (UNM) berdasarkan SK Presiden Republik Indonesia No. 93 Tahun 1999 tanggal 4 Agustus 1999(unm.ac.id, n.d.).

Universitas Negeri Makassar (UNM) berpusat lokasi di Gunung Sari Jl. AP. Pettarani Makassar, selanjutnya juga memiliki beberapa lokasi kampus yaitu Jl. Daeng Tata (Kampus II Parang Tambung), Jl. Wijaya Kusuma (Kampus III Banta-Bantaeng), dan Jl. Tamalate I (Kampus IV Tidung).

Hingga saat ini UNM telah memiliki 9 fakultas yaitu Fakultas Psikologi, Ilmu Pendidikan, MIPA, Teknik, Bahasa dan Sastra, Ilmu Keolahragaan, Ilmu Sosial, Seni dan Desain. Jumlah Mahasiswa Strata 1 Universitas Negeri Makassar adalah 31.189 Mahasiswa (pddikti, 2021)

d. Politeknik Negeri Ujung Pandang

Politeknik Negeri Ujung Pandang, dulu bernama Politeknik UNHAS yang berdiri sejak tahun 1987 merupakan Perguruan Tinggi Negeri sebagai salah satu dari 26 Politeknik Negeri di Indonesia. Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor: 128/O/2002 tanggal 31 Juli 2002 tentang Organisasi dan Tata Kerja Politeknik Negeri Ujung Pandang, sehingga Politeknik mandiri dan berpisah dari Universitas

Hasanuddin dan berganti nama menjadi Politeknik Negeri Ujung Pandang. Pada tahun akademik 2017/2018, Politeknik Negeri Ujung Pandang menyelenggarakan dua Program Kelas, yaitu Program Kelas D3 & D4 (Sarjana Terapan) dan Program Kelas Kerjasama D3 PLN (poliupg.ac.id, 2017)

PNUP berlokasi di Jalan Perintis Kemerdekaan KM.10 Tamalanrea , Makassar. Saat ini PNUP telah memiliki 6 Jurusan yaitu Teknik Elektro, Teknik Sipil, Teknik Mesin, Teknik Kimia, Administrasi Negara, Akuntansi. Jumlah mahasiswa Politeknik Negeri Ujung Pandang adalah 4.669 Mahasiswa (pddikti, 2021).

2. Karakteristik Responden

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, umur, universitas, dan tingkat semester. Berdasarkan data yang diperoleh dari pengumpulan data dan pengolahan data yang dilakukan, maka hasil yang diperoleh sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin

Tabel 4.1
Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin
pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar tahun 2021

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	321	69.6
Laki-laki	140	30.4
Total	461	100

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.1, dapat diketahui bahwa dari total 461 responden, terdapat 321 responden (69.6%) yang berjenis kelamin perempuan dan 140 responden (30.4%) berjenis kelamin laki-laki.

b. Umur

Tabel 4.2
Distribusi Responden berdasarkan Umur
pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar Tahun 2021

Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
17-19	100	21.7
20-22	328	71.1
23-25	33	7.2
Total	461	100

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa dari total 461 responden, terdapat 100 responden (21.7%) yang memiliki rentang usia 17-19 tahun, 328 responden (71.1%) yang memiliki rentang usia 20-22 tahun dan 33 responden (7.2%) yang memiliki rentang usia 23-25 tahun.

c. Perguruan Tinggi

Tabel 4.3
Distribusi Responden berdasarkan Perguruan Tinggi
pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar Tahun 2021

Perguruan Tinggi	Frekuensi	Persentase (%)
UIN Alauddin Makassar	153	33.2
Universitas Hasanuddin	131	28.4
Universitas Negeri Makassar	151	32.8
Politeknik Negeri Ujung Pandang	26	5.6
Total	461	100

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.3, dapat diketahui bahwa dari total 461 responden, terdapat 153 (33.2%) responden berasal dari UIN Alauddin Makassar, 131 responden (28.4%) dari Universitas Hasanuddin, 151 responden (32.8%) yang berasal dari Universitas Negeri Makassar dan 26 responden (5.6%) yang berasal dari Politeknik Negeri Ujung Pandang.

d. Tingkat Semester

Tabel 4.4
Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Semester
pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar Tahun 2021

Semester	Frekuensi	Persentase (%)
Dua	89	19.3
Empat	66	14.3
Enam	110	23.9
Delapan	196	42.5
Total	461	100

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui bahwa dari total 461 responden, terdapat 196 responden (42.5%) yang berada pada tingkat semester 8 dan 66 responden (14.3%) yang berada pada tingkat semester 4.

3. Analisis Univariat

a. Tingkat *Sedentary*

Tabel 4.5
Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat *sedentary*
pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar tahun 2021

Tingkat <i>Sedentary</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	181	39.3
Sedang	58	12.6
Tinggi	222	48.2
Total	461	100

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.5, dapat diketahui bahwa dari total 461 responden, sebanyak 222 responden (48.2%) responden dengan tingkat *sedentary* yang tinggi dan terdapat 58 responden (12.6%) dengan tingkat *sedentary* yang sedang

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Total *Sedentary* berdasarkan Kegiatan Responden
pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar Tahun 2021

Senin-Jum'at	
Kegiatan	Total (jam)
Menonton TV (termasuk DVD)	0.6
Menggunakan komputer atau bermain video game	1.7
Duduk mendengarkan musik	0.8
Duduk menggunakan telepon	3.3
Mengerjakan Tugas	2.2
Duduk membaca buku, koran, atau majalah	0.9
Memainkan alat musik	0.2
Mengerjakan karya seni	0.3
Duduk di dalam alat transportasi	1.1
Sabtu dan Minggu	
Kegiatan	Total (jam)
Menonton TV (termasuk DVD)	0.7
Menggunakan komputer atau bermain video game	1.4
Duduk mendengarkan musik	0.8
Duduk menggunakan telepon	3.4
Mengerjakan Tugas	1.5
Duduk membaca buku, koran, atau majalah	0.8
Memainkan alat musik	0.2
Mengerjakan karya seni	0.3
Duduk di dalam alat transportasi	1.0

Berdasarkan tabel 4.6, dapat diketahui bahwa dari 9 kegiatan yaitu saat waktu Senin-Jum'at maupun Sabtu dan Minggu, kegiatan paling banyak dilakukan adalah duduk menggunakan telepon yaitu dengan rata-rata dari setiap responden adalah 3.3 dan 3.4 jam dan paling sedikit adalah memainkan alat musik yaitu 0.2 jam baik pada hari senin-jum'at dan sabtu-minggu.

b. Tingkat Pengetahuan

Tabel 4.7
Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan
pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar Tahun 2021

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	263	57.0
Kurang	198	43.0
Total	461	100

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.6, dapat diketahui bahwa dari total 461 responden, sebanyak 263 responden (57.0%) responden dengan tingkat pengetahuan baik dan 198 responden (43%) memiliki pengetahuan kurang tentang *sedentary*.

c. Kesehatan Fisik

Tabel 4.8
Distribusi Responden berdasarkan Kesehatan Fisik
pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar Tahun 2021

Kesehatan Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	350	75.9
Kurang Baik	111	24.1
Total	461	100

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.7, dapat diketahui bahwa dari total 461 responden, sebanyak 350 responden (75.9%) responden dalam keadaan kesehatan fisik yang baik sedangkan 111 responden (24.1%) dalam keadaan kurang baik.

d. Kesehatan Mental

Tabel 4.9
Distribusi Responden berdasarkan Kesehatan Mental
pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar Tahun 2021

Kesehatan Mental	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	216	46.9
Kurang Baik	245	53.1
Total	461	100

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.8, dapat diketahui bahwa dari total 461 responden, sebanyak 216 responden (46.9%) dalam keadaan kesehatan mental baik dan 245 responden (53.1%) responden dalam keadaan kesehatan mental yang kurang baik.

4. Hasil Analisis Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Aktivitas *Sedentary*

Tabel 4.10
Hubungan Pengetahuan dengan Aktivitas *Sedentary*
pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar Tahun 2021

Pengetahuan	<i>Sedentary</i>						Total	<i>P</i> value	
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%			
Baik	101	38.4	33	12.5	129	49.0	263	100	0,897
Kurang	80	40.4	25	12.6	93	47.0	198	100	
Total	181	39.3	58	12.6	222	48.2	461	100	

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.10, dapat diketahui bahwa dari 263 responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik terdapat 101 responden (38.4%) *sedentary* rendah, 33 responden (12.5%) *sedentary* sedang dan 129 responden (49.0%) dengan tingkat *sedentary* tinggi. Selanjutnya dari 198 responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang terdapat 80 responden (40.4%)

sedentary rendah 25 responden (12.6%) *sedentary* sedang dan 93 responden (47.0%) dengan tingkat *sedentary* yang tinggi.

Hasil analisis *chi-square* diperoleh nilai p sebesar 0,897. Dikarenakan nilai $p > 0.05$, maka H_a ditolak dan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa. Artinya mahasiswa dengan pengetahuan yang baik belum menunjukkan aktivitas *sedentary* yang mereka lakukan adalah rendah.

b. Hubungan Kesehatan Fisik dengan Tingkat Aktivitas *Sedentary*

Tabel 4.11
Hubungan Kesehatan Fisik dengan Aktivitas *Sedentary*
pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar Tahun 2021

Kesehatan fisik	<i>Sedentary</i>						Total	p value
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	130	36.7	42	11.9	182	51.4	354	100
Kurang baik	51	47.7	16	13.5	40	37.4	107	100
Total	181	39.3	58	12.6	222	48.2	461	100

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.11, dapat diketahui bahwa dari 354 responden memiliki kesehatan fisik baik terdapat 130 responden (36.7%) *sedentary* rendah, 42 responden (11.9%) *sedentary* sedang dan 182 responden (51.4%) dengan *sedentary* tinggi. Selanjutnya dari 107 responden yang memiliki kesehatan fisik kurang baik terdapat 51 responden (47.4%) *sedentary* rendah, 16 responden (13.5%) *sedentary* sedang, dan 40 responden (37.4%) dengan *sedentary* yang tinggi.

Hasil analisis *chi-square* diperoleh nilai p sebesar 0,123. Dikarenakan nilai $p > 0.05$, maka H_a ditolak dan H_0 diterima yang berarti

tidak ada hubungan yang signifikan antara kesehatan fisik dengan tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa. Artinya kesehatan fisik mahasiswa yang baik belum menunjukkan aktivitas *sedentary* yang rendah.

c. Hubungan Kesehatan Mental dengan Tingkat Aktivitas *Sedentary*

Tabel 4.10
Hubungan Kesehatan Mental dengan Aktivitas *Sedentary*
pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar Tahun 2021

Kesehatan mental	<i>Sedentary</i>						Total	<i>P</i> value
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	
Baik	84	38.9	31	14.4	101	46.8	216	100
Kurang baik	97	39.6	27	11.0	121	49.4	245	100
Total	181	39.3	58	12.6	222	48.2	461	100

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.12, dapat diketahui bahwa dari 216 responden dengan kesehatan mental yang baik terdapat 84 responden (38.9%) *sedentary* rendah, 31 responden (14.4%) *sedentary* sedang dan 101 responden (46.8%) dengan *sedentary* yang tinggi. Selanjutnya dari 258 responden yang mengalami kesehatan mental yang *kurang baik* terdapat 97 responden (39.6%), 27 responden (11.0%) *sedentary* sedang dan 121 responden (49.4%) dengan tingkat *sedentary* tinggi.

Hasil analisis *chi-square* diperoleh nilai *p* sebesar 0,551. Dikarenakan nilai $p > 0.05$, maka H_a ditolak dan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa. Artinya kesehatan mental mahasiswa tidak menjadi faktor dalam tinggi rendahnya *sedentary* yang dilakukan mahasiswa.

B. Pembahasan

1. Tingkat Aktivitas *Sedentary* Mahasiswa

Aktivitas *sedentary* merupakan perilaku atau gaya hidup yang ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik seperti duduk, berbaring namun bukan tidur yang keluaran kalorinya sangat sedikit yaitu dibawah 1 MetTs. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa tingkat gaya hidup *sedentary* yang terjadi pada mahasiswa pada masa pandemi yaitu dari 461 responden sebanyak 222 responden (48.2%) dengan tingkat *sedentary* tinggi, 181 responden (39.3%) dengan tingkat *sedentary* rendah, dan 58 responden (12.6%) dengan tingkat *sedentary* sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen Zheng et.al (2020) di Chinese University of Hong Kong pada dewasa muda, bahwa sebanyak 70% dari responden terlibat dalam aktivitas fisik yang rendah dan secara signifikan waktu yang dihabiskan pada *sedentary* dan durasi tidur mengalami peningkatan selama merebaknya *Covid-19* (Zheng et al., 2020). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Xiang et al., 2020) bahwa waktu rata-rata yang digunakan untuk aktivitas fisik mengalami penurunan secara drastis, dari 540 menit/minggu (sebelum pandemi) menjadi 105 menit/minggu (selama pandemi), sehingga terjadi pengurangan rata-rata 435 menit yang berlanjut pada meningkatnya aktivitas *sedentary*. Hal ini sesuai dengan survei nasional, yang melaporkan bahwa waktu duduk meningkat dari 5 menjadi 8 jam per hari selama terjadinya pembatasan aktivitas diluar rumah (Ammar et al., 2020).

Penelitian sebelumnya juga oleh Fransesca galle dkk (2020) pada mahasiswa di 3 universitas mewakili di Italia dan penelitian Lenda Betrand,dkk (2021), bahwa perilaku menetap meningkat secara signifikan, dan semua aktivitas fisik menurun secara signifikan selama *lockdown*. Waktu yang dihabiskan menggunakan perangkat elektronik menunjukkan peningkatan tertinggi (+52,4 menit/hari), siswa melaporkan peningkatan penggunaan media digital sebelum tidur selama pandemi mengalami peningkatan dan berjalan kaki menurun sebesar 365,5 menit/minggu (Gallè et al., 2020). Perubahan yang diamati dalam perilaku menetap menunjukkan terjadi peningkatan *sedentary* pada mahasiswa. Peralihan dalam perubahan kelas secara daring di Universitas mengakibatkan siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk selama diberlakukannya “*stay home*”(Bertrand et al., 2021).

Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Arief dan kawan-kawan (2020) bahwa mahasiswa dominan memiliki perilaku pasif dengan menghabiskan waktu duduk atau berbaring santai setiap harinya. Aktivitas fisik mahasiswa selama pandemi mengalami perubahan penurunan karena adanya aturan pembatasan gerak untuk mencegah persebaran virus *Covid-19* ini (Arief et al., 2020).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Intan dkk (2021) yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa melakukan perilaku sedenter tinggi yaitu ≥ 6 jam. Waktu yang dihabiskan untuk perilaku sedenter meningkat pada tiap jenis komponen kuesioner. Perilaku sedenter

yang dilakukan mengalami peningkatan secara signifikan pada masa pandemi (Adhyputri et al., 2021).

Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar mahasiswa mengalami pembatasan dalam beraktivitas, seperti adanya pemberlakuan jarak sosial dengan tinggal di rumah, dan melakukan pembelajaran secara daring,. Selain itu, peningkatan waktu *sedentary* selama *Covid-19* dapat didukung oleh banyak faktor seperti kegiatan pembelajaran, duduk depan komputer untuk tujuan akademis, waktu menatap layar (*screen time*) meningkat, seperti waktu yang lebih lama dihabiskan untuk duduk dan mengerjakan tugas saat kegiatan pembelajaran daring, kurang olahraga atau aktivitas fisik, kelelahan fisik yang dapat berakibat pada mahasiswa untuk mengistirahatkan tubuh, dan penggunaan *smartphone* serta lingkungan fisik dengan kemudahan fasilitas yang ada (Deliens et al., 2015). Selain itu, sistem pembelajaran yang ada di bangku perkuliahan bergantung pada jumlah SKS mata kuliah yang diprogram mahasiswa. Semakin banyak jumlah SKS mata kuliah perharinya maka akan semakin lama waktu yang digunakan untuk belajar secara daring baik itu tatap muka melalui *zoom* atau aplikasi pembelajaran dari perguruan tinggi itu sendiri yang berdampak pada bertambahnya durasi belajar secara daring sehingga tanpa sadar aktivitas *sedentary* mahasiswa pun semakin meningkat setiap harinya.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa tingkat aktivitas *sedentary* yang dilakukan mahasiswa berdasarkan kuesioner penelitian SBQ, duduk dengan menggunakan telepon/*smartphone* adalah frekuensi terbanyak yang dilakukan baik itu pada hari *weekday* maupun *weekend*. Penggunaan *smartphone*

menjadi salah satu faktor berpengaruh dalam meningkatnya *sedentary* (Deliens et al., 2015). Hampir seluruh responden dalam penelitian ini memiliki telepon genggam. Kemudahan yang diberikan, membuat mahasiswa menjadi bergantung, mulai dari untuk aplikasi sosial, diikuti oleh aplikasi hiburan. bahkan hingga pembelajaran daring dapat dilakukan melalui telepon genggam. Hal ini jelas menunjukkan bahwa duduk menggunakan telepon genggam telah menjadi kegiatan yang meningkatkan waktu menatap layar. Waktu layar dan waktu duduk meningkat tajam selama pandemi *covid-19* (Jahja et al., 2021)

Selanjutnya durasi *sedentary* paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah duduk mengerjakan tugas pada waktu *weekday* dan menggunakan komputer pada waktu *weekend*. Selama berjalannya kuliah daring di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu belajar secara mandiri, pemberian dan pengumpulan tugas pun dilakukan secara daring. Pemberian tugas mandiri dan berkurangnya tugas-tugas praktik selama pandemi yang digantikan dengan tugas-tugas secara online membuat mahasiswa lebih sering duduk mengerjakan tugas pada waktu *weekday*. Meski tidak jauh berbeda, pada *weekend* mahasiswa lebih banyak menggunakan waktunya duduk dihadapan komputer baik itu untuk keperluan akademik maupun menggunakannya sebagai hiburan seperti bermain video game online.

Durasi duduk menggunakan transportasi merupakan domain *sedentary* selanjutnya yang banyak dilakukan oleh mahasiswa baik itu saat *weekday* maupun *weekend* diikuti dengan kegiatan duduk membaca,

mendengarkan musik, menonton tv, mengerjakan seni, dan memainkan alat musik.

2. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Aktivitas *Sedentary*

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*) dari pengalaman dan penelitian, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih melekat daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (nunuk setyawati). Pengetahuan adalah dasar dari seseorang dalam melakukan sesuatu. Pengetahuan bisa didapatkan dari berbagai cara, salah satunya adalah dengan belajar dan dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan terhadap suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman terhadap suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan perilaku seseorang..

Pada penelitian ini didapatkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa tentang *sedentary* dari 461 responden sebanyak 57% dengan pengetahuan baik dan 43% dengan pengetahuan kurang. Dari penelitian ini didapatkan bahwa responden dominan memiliki pengetahuan yang baik tentang *ssedentary*. Segala tindakan atau aktivitas yang dilakukan tentunya dilakukan secara sadar dan berdasarkan pengalaman yang berkaitan dengan interaksi manusia dengan lingkungannya yang didasarkan pengetahuan. Pengetahuan responden yang baik tentang *sedentary* dapat didukung oleh kemajuan teknologi informasi yang semakin memberikan kemudahan kepada mahasiswa untuk mendapatkan informasi lebih luas baik itu melalui media elektronik bahkan media sosial. Sedangkan beberapa responden masih kurang familiar dengan *sedentary*, sehingga tidak sedikit responden yang bertanya terlebih dahulu

kepada peneliti terkait *sedentary* sebelum menyelesaikan pertanyaan kuesioner.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *chi Square* didapatkan bahwa p hitung = $0,897 > 0,05$, maka H_0 diterima artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan aktivitas *sedentary* mahasiswa di Kota Makassar. Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar Mahasiswa yaitu sekitar 57% memiliki pengetahuan yang baik sedangkan aktivitas *sedentary* mahasiswa sangat tinggi.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Pika Asyera, dkk (2021) tidak ada hubungan antara pengetahuan dan *sedentary* pada remaja di kota Medan (Sinulingga et al., 2021). Begitupun pada penelitian Nur Hidayati (2019) tentang hubungan antara pengetahuan dengan aktivitas fisik masyarakat, yang mana mayoritas masyarakat kota banda aceh memiliki pengetahuan yang baik dan perilaku aktivitas fisik yang sedang sehingga menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap perilaku aktivitas fisik (Hidayati, 2019). Namun penelitian ini tidak didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Fiqotul Fajannah (2018) yang mana pada penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan *sedentary lifestyle* pada remaja di SMP Negeri 29 Semarang. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Perdinan (2021) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan aktivitas fisik mahasiswa pada masa pandemi *covid-19* (Manangkabo et al., 2021).

Pada penelitian ini dapat diinterpretasikan bahwa pengetahuan yang dimiliki belum dapat mendasari mahasiswa untuk memiliki perilaku yang positif terhadap *sedentary*. Meskipun mereka mengetahui dampak dari gaya hidupnya serta risiko yang akan terjadi terhadap penyakit tertentu, namun pada kenyataannya belum bisa memberikan perubahan perilaku positif. Berdasarkan teori tingkat pengetahuan domain kognitif menurut Notoatmodjo, tingkat pengetahuan mahasiswa dalam penelitian ini masih pada tingkat tahu/*know*. Tingkat pengetahuan mahasiswa masih sebatas mengetahui, namun belum membiasakannya dalam kehidupan sehari-hari. Sementara, penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif pada nilai/tujuan/manfaat dari suatu perilaku menyebabkan perilaku tersebut akan bersifat langgeng (Notoatmodjo, 2003). Sehingga pengetahuan yang positif namun bila belum diikuti dengan kesadaran dan sikap positif maka penerimaan perilaku positif belum tentu dapat beriringan. Berdasarkan analisis terhadap tingkat *sedentary* mahasiswa didapatkan bahwa keadaan pandemi *covid-19* yang sedang terjadi menjadi faktor yang akhirnya mendukung terjadinya aktivitas *sedentary* pada mahasiswa saat ini. Segala pekerjaan yang saat ini serba terbatas dan lebih berbasis online membuat mahasiswa terpaut pada aktivitas pasif terutama pada saat duduk menatap layar terlalu lama selama melakukan perkuliahan. Kegiatan yang terus berulang ini dapat menjadi kebiasaan yang berdampak pada perilaku atau gaya hidup *sedentary* yang tinggi.

Allah Berfirman dalam Q.S Al-Baqarah / 2: 195

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Terjemahnya : Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

Orang-orang mukmin diperintahkan membelanjakan harta kekayaannya untuk berjihad fi sabilillah dan dilarang menjatuhkan dirinya ke dalam jurang kebinasaan karena kebakhilannya. Jika suatu kaum menghadapi peperangan sedangkan mereka kikir, tidak mau membiayai peperangan itu, maka perbuatannya itu berarti membinasakan diri mereka. Menghadapi jihad dengan tidak ada persiapan serta persediaan yang lengkap dan berjihad bersama-sama dengan orang-orang yang lemah iman dan kemauannya, niscaya akan membawa kepada kebinasaan. Dalam hal infaq fi sabilillah orang harus mempunyai niat yang baik, agar dengan demikian ia akan selalu memperoleh pertolongan Allah (Kementrian Agama, n.d.).

Dalam hal ini manusia diperintahkan untuk tidak menjatuhkan diri dan membinasakan diri ketika berada di jalan Allah. Menjatuhkan diri sendiri yang dimaksudkan disini adalah ketika manusia mengetahui hal-hal yang seharusnya dihindari, mengetahui dampak *sedentary* jika terus dilakukan tetapi tetap saja tidak menghiraukannya maka pada akhirnya hanya membinasakan diri sendiri. Allah memerintahkan manusia untuk berbuat baik bukan hanya untuk orang lain tetapi juga untuk diri sendiri, seperti menghindari *sedentary*, rajin berolahraga, dan menjaga pola hidup sehat. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik dalam semua

urusannya. Maka Allah memberikan pahala yang besar kepada mereka dan membimbing mereka ke jalan yang benar.

3. Hubungan Antara Kesehatan Fisik Dengan Aktivitas *Sedentary*

Kesehatan merupakan keadaan dimana kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap, tidak hanya bebas dari penyakit dan kecacatan (WHO, 2005). Kesehatan terdiri dari kesehatan jasmani (fisik) dan kesehatan rohani (jiwa). Kesehatan jasmani (fisik) adalah seorang individu tidak merasakan sakit dan secara klinis tidak mengalami sakit, semua fungsi organ tubuh tidak mengalami gangguan (Notoatmodjo, 2007).

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa tingkat kesehatan fisik mahasiswa dari total 461 responden, sebanyak 354 responden (75.9%) dalam keadaan kesehatan fisik yang baik sedangkan 107 responden (24.1%) dalam keadaan kurang baik. Kesehatan fisik dalam penelitian ini menyangkut kemampuan responden dalam menggunakan alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Beberapa hal dapat mempengaruhi fungsi fisik fisiologis salah satunya adalah, karena semakin bertambahnya usia seseorang maka semua fungsi tubuh juga akan mengalami penurunan dan itu bersifat fisiologis, sehingga semakin tua usia seseorang maka fungsi tubuhnya akan semakin menurun (Anggraini, Bella 2017). Pada penelitian ini responden merupakan mahasiswa yang memiliki rentang usia 17-25 tahun dengan responden terbanyak berada pada usia 20-22 tahun. Usia ini merupakan dewasa muda yang fungsi fisiknya masih dapat berfungsi dengan baik.

Berbeda dari penelitian yang dilakukan oleh Bella Anggraini (2017) bahwa kebugaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2013 berada pada tingkatan kurang dan sedikit yang baik yaitu sebanyak 52% dari total responden. Kebugaran tubuh adalah suatu keadaan dimana tubuh dapat melakukan kegiatan-kegiatan dengan fisik dan tenaga yang cukup tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Arifwadi, 2011)

Hasil analisis *chi-square* diperoleh nilai P sebesar 0.123. Dikarenakan nilai $P > 0.05$, maka H_a ditolak dan H_0 diterima yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan fisik dengan tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Jodi Canfield (2012) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kesehatan fisik dengan tingkat aktivitas *sedentary* remaja (Canfield, 2012).

Pada penelitian ini dapat diinterpretasikan bahwa kesehatan fisik yang baik belum menjadi faktor terhadap perilaku *sedentary* yang positif. Dalam keadaan fungsi fisik yang sehat maupun tidak, pada akhirnya hal ini menjadi suatu pola hidup individu yang berkaitan dengan bagaimana cara mereka menghabiskan waktu setiap harinya. Keberadaan teknologi yang semakin memudahkan menjadi salah satu hal yang berpengaruh terhadap gaya hidup seseorang dengan memberikan kemudahan dan kepraktisan pada setiap aktivitas. Seperti dalam hal berkomunikasi, cukup diam di sebuah tempat menatap layar komputer yang terhubung internet mengganti budaya tatap muka. Hal ini juga didukung dengan keadaan yang terjadi saat ini, pandemi *covid-19* yang telah memberikan pembatasan pergerakan dan pemberlakuan

belajar secara daring telah memberikan kontribusi tinggi terhadap kurangnya pergerakan yang dilakukan oleh mahasiswa.

Dengan keadaan nikmat kesehatan yang dimiliki hingga saat ini sudah sepatutnya sebagai manusia untuk banyak bersyukur karena ada tiga pokok kenikmatan yaitu sehat, aman dan ada makanan.

Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda :

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ أَمِنًا فِي سِرِّهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيرَتْ لَهُ
الدُّنْيَا بِأَسْرِهَا

Terjemahnya : Barangsiapa di antara kamu masuk pada waktu pagi dalam keadaan sehat badannya, aman pada keluarganya, dia memiliki makanan pokoknya pada hari itu, maka seolah-olah seluruh dunia dikumpulkan untuknya. (HR. Ibnu Majah, no: 4141, dihasankan oleh Syaikh Al-Albani di dalam Shahih Al-Jami'ush Shaghir no. 5918)

Sudah selayaknya manusia bersyukur dengan nikmat yang telah didapatkan hingga hari ini, terlebih pada nikmat sehat. Salah satu bentuk kesyukuran yang dapat dilakukan adalah dengan tidak mensia-siakan sehat yang dimiliki dengan melakukan hal-hal atau perilaku yang hanya akan mendatangkan kemudaratkan kepada diri sendiri. Salah satu contoh perilaku yang selalu dilakukan tanpa sadar bahwa itu merupakan hal yang sia-sia adalah seperti aktivitas *sedentary*, bermalas-malasan, tidak berolahraga, dan tidak melakukan pola hidup sehat. Sehat yang tidak dijaga hanya akan merugikan diri sendiri dimasa yang akan datang.

Saat ini manusia banyak yang rela mengeluarkan biaya yang cukup besar untuk berobat ataupun membeli obat, ini bukti nyata mahalnya kesehatan yang merupakan kenikmatan dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang

sebenarnya luar biasa. Akan tetapi kebanyakan manusia lalai dari kenikmatan kesehatan ini, dia akan ingat jika kesehatan hilang darinya.

4. Hubungan Antara Kesehatan Mental Dengan Aktivitas *Sedentary*

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. “*There is no health without mental health*” (WHO, 2021). Pada penelitian ini ditemukan bahwa dari 461 responden, sebanyak 254 responden (53.1%) responden memiliki kesehatan mental yang kurang baik dan 216 responden (46.9%) dalam keadaan kesehatan mental baik. Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Keadaan mental yang kurang baik menandakan bahwa adanya ketidakseimbangan yang terjadi pada seseorang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Putri dan Desma (2020) dari 110 responden 94 responden (85.5%) mengalami gangguan kesehatan mental dengan indikasi mulai dari stress ringan, stress sedang, dan stress berat akibat pembelajaran daring pada mahasiswa semester awal (Fitria & Saputra, 2020). Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Erica, dkk (2020) bahwa terjadi peningkatan rerata status kesehatan mental berdasarkan tingkat keparahan depresi, kegelisahan, dan stres yang dialami responden saat pandemi *covid-19* yaitu dari 3,26 menjadi 5,01 saat pandemi. Perbandingan antara jumlah responden yang memiliki

masalah kesehatan mental meningkat dibandingkan sebelum pandemi *covid-19* (Setyawati et al., 2021). Hal ini sejalan pula dengan studi yang dilakukan oleh Liu dkk (2012) dimana angka prevalensi depresi akan meningkat setelah adanya paparan dengan peristiwa/kejadian yang buruk. Rira (2020) juga mengungkapkan bahwa banyak hal yang menjadi penyebab munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat dampak pembelajaran jarak jauh di masa pandemi *covid-19* yaitu seperti tugas perkuliahan, lingkungan belajar, keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat, tidak bisa beradaptasi, serta kejenuhan yang dialami saat pembelajaran jarak jauh (Kartika, 2020). Sebagai contoh, mahasiswa saat pandemi mengalami periode ketidakpastian yang ekstrim dengan pengaturan hidup yang berubah (Cao et al., 2020), penutupan kampus universitas (Sahu, 2020), ketakutan akan infeksi dan penularan (Bao et al., 2020). Selain itu, sosial langkah-langkah jarak dan isolasi diri telah menyebabkan siswa mengalami isolasi dalam jejaring sosial, kurangnya interaksi sosial dan berkurangnya dukungan emosional sehingga mengurangi kesehatan mental (Elmer et al., 2020). Semua faktor ini, cenderung berdampak negatif pada kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, kemungkinan besar dalam konteks Pandemi *covid-19*, kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor di mana perilaku aktif bergerak memiliki potensi mengurangi dampak.

Meskipun begitu penelitian ini terlihat berbeda dari penelitian sebelumnya oleh Anggo dkk (2020) bahwa status kesehatan mental mahasiswa program sarjana di Bandung, dari 102 responden sebagian besar dari

mereka atau 51% tidak memiliki masalah kesehatan mental atau hanya memiliki sedikit masalah kesehatan mental.

Berdasarkan hasil uji *chi square* antara kesehatan mental dengan aktivitas *sedentary* mahasiswa didapatkan nilai *p* sebesar 0.551. Dikarenakan nilai $P > 0.05$, maka tidak ada hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan aktivitas *sedentary* mahasiswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jodi canfield (2012) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan tingkat aktivitas *sedentary* remaja. Penelitian oleh Metthew, dkk (2020) juga mengemukakan bahwa penurunan kesejahteraan mental tidak mempengaruhi perilaku menetap (Savage et al., 2020).

Namun penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuchai Huang (2020) pada penelitian tersebut mengukur hubungan antara aktivitas *sedentary* terhadap kesehatan mental risiko depresi yang mana terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Meningkatnya waktu yang digunakan dalam perilaku menetap dapat mendorong terjadinya risiko depresi (Huang et al., 2020). Perilaku menetap seperti menggunakan komputer dapat menghambat komunikasi langsung antar individu, menyebabkan pengurangan interaksi sosial dan meningkatkan potensi depresi. Kedua, perilaku menetap juga mengurangi waktu yang dihabiskan dalam aktivitas fisik, yang merupakan penghambat dalam mengobati depresi.

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa kesehatan mental *kurang baik* yang dimiliki mahasiswa belum menjadi faktor terhadap aktivitas *sedentary* yang terjadi pada mahasiswa. Mahasiswa saat ini sangat akrab dengan fasilitas

teknologi yang semakin memudahkan seperti telepon genggam, TV, komputer, video games, dan lain sebagainya menjadi pemicu utama meningkatnya aktivitas *sedentary*. Sehingga secara keseluruhan baik itu responden memiliki mental yang baik maupun kurang baik, kejadian *sedentary* tetap dapat terjadi karena kenyamanan akibat kebiasaan mahasiswa. Namun jika dilihat dari persentase kejadian, mahasiswa dengan *sedentary* tinggi lebih banyak dialami oleh mahasiswa dengan kesehatan mental yang kurang baik, meskipun sangat tipis perbedaannya tetapi dalam hal ini kesehatan mental yang kurang baik bisa memberikan pengaruh pada keseharian mahasiswa. Suasana hati dan stamina terkadang bisa berfluktuasi sehingga menyebabkan pada waktu-waktu tertentu seseorang semangat beraktivitas, sementara di waktu lainnya menjadi sangat malas berkegiatan apapun karena hati yang tidak bersemangat akibat stress, depresi maupun cemas yang dialami.

Allah akan menguji hambanya dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan kekurangan bahan pangan. Ujian bagi manusia seringkali terasa dalam bentuk kesempitan, kesulitan, keberatan. Semua yang diujikan kepada manusia adalah kebutuhan manusia yang bisa membuat manusia merasa dalam keadaan sulit dan putus asa. Untuk itu Allah memerintahkan hambanya untuk meminta pertolongan dengan sabar dan shalat.

Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-Baqarah / 153 dan 155 : 2

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya : Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya : Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.

Diriwayatkan oleh Hudzaifah RA bahwa ia berkata; “Jika Nabi *Shallallahu Alaihi Wasallam* merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau menunaikan shalat (HR. Abu Dawud). Hal ini tentu mengisyaratkan pentingnya ritual shalat untuk menciptakan rasa tenang dan tentram pada jiwa seseorang. Ketika dalam keadaan shock atau ketakutan tubuh dipaksa mengeluarkan reaksi biologis seperti mengeluarkan hormon adrenalin sebagai persiapan untuk menghadapi kondisi tertentu. Hal itu dapat memicu perubahan jiwa dan pikiran karena kondisi susunan syarat terpengaruh dan keadaan kelenjar endokrin yang reaktif (Fuad, 2016).

Allah memberi sedikit kelemahan terhadap apa yang manusia miliki, supaya manusia merasa lemah, sekaligus menegaskan bahwa rahmat-Nya Allah tidak jauh dari manusia. Seakan perlu berusaha untuk melatih diri, terkadang manusia merasa khawatir dan takut atas apa yang terjadi pada hari esok. Pandemi seperti saat ini telah mendatangkan berbagai dampak kepada manusia, seperti perasaan sedih, jiwa yang lemah, rasa khawatir dan cemas hingga stress yang berlebih berakibat pada masalah mental yang terjadi. Meski begitu, rasa khawatir, rasa takut kelaparan hanya bagian kecil dari apa yang Allah timpakan kepada manusia. Perasaan tersebut agar manusia dapat

mengingat Allah beserta rahmat-Nya. Untuk itu Allah memerintahkan untuk shalat dan sabar sebagai solusi ketika kita menghadapi masalah. Allah menuntun manusia yang beriman untuk memperbanyak shalat. Sholat menjadi sarana menghadirkan solusi, dan ini adalah cara terbaik, seberat apapun masalah, kembalilah kepada Allah, sholatlah, sujudlah, rukuklah, tundukkan diri dihadapan Allah, hinakan diri, dan biarkan Allah yang akan membimbing solusi kita. Allah juga menganjurkan untuk sabar menghadapi kesulitan karena Allah, sabar atas segala fitnah dan tipu daya, sabar atas lambatnya pertolongan, sabar dalam menghadapi tekanan, sabar atas sedikitnya penolong, hingga sabar atas sulit dan beratnya jiwa. Meminta pertolongan kepada-Nya dengan shalat dan sabar merupakan solusi terbaik dalam menenangkan jiwa atas segala masalah yang dihadapi.

C. Keterbatasan Peneliti

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu terkendala pada akses dalam menemui responden secara langsung atau offline karena masa pandemi *covid-19* sehingga pembagian kuesioner dilakukan secara online. Kekurangan dari kuesioner online adalah tidak memungkinkannya bagi peneliti untuk mengetahui apakah responden memahami maksud dari pertanyaan yang diberikan dengan baik atau tidak.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di kota Makassar yang dilakukan pada tanggal 12 agustus – 15 september 2021 di 4 Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat *sedentary* mahasiswa terbanyak berada pada tingkat aktivitas *sedentary* tinggi yaitu 48.2% dari total responden, 39.3% pada tingkat *sedentary* rendah, dan 12.6% *sedentary* sedang
2. Tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa di kota Makassar pada masa pandemi covid-19, dimana nilai *p-value* sebesar 0,897 ($>0,05$).
3. Tidak ada hubungan antara kesehatan fisik dengan tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa di kota Makassar pada masa pandemi covid-19, dimana nilai *p-value* sebesar 0,123 ($>0,05$).
4. Tidak ada hubungan antara kesehatan mental dengan tingkat aktivitas *sedentary* mahasiswa di kota Makassar pada masa pandemi covid-19, dimana nilai *p-value* sebesar 0,551 ($>0,05$).

B. Saran

1. Kepada tenaga kesehatan, diharapkan kedepannya mampu menjadi pelopor dalam mengurangi *sedentary lifestyle* di masyarakat terutama pada kalangan anak-anak hingga dewasa muda melalui kegiatan-kegiatan penambah

informasi seperti penyuluhan dan kegiatan promosi kesehatan lainnya untuk menambah pemahaman pencegahan *sedentary*.

2. Kepada keluarga, diharapkan sebagai lingkungan paling dekat dengan mahasiswa peran keluarga dalam memberikan pemahaman dan mencegah *sedentary* lebih baik lagi seperti melalui GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) dalam keluarga, sebagai support dalam mendukung aktivitas fisik mahasiswa yang lebih aktif.
3. Kepada mahasiswa diharapkan agar terus berusaha mengurangi durasi dalam kegiatan yang tidak aktif. Rajin berolahraga meski ditengah pandemi agar terhindar dari *sedentary lifestyle*.
4. Kepada Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambah variabel lain untuk mengetahui faktor yang lebih mendukung aktivitas *sedentary* pada masa pandemi, selain itu juga dapat dilanjutkan untuk mengetahui dampak dari *sedentary* selama pandemi pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Kamarudin, & Lilo, D. K. (2020). Level Aktivitas Fisik dan Status Gizi Siswa SMAPada Masa Pandemi Covid 19 (Studi Pada Siswa SMANOR Tadulako Kota Palu). *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 100–106.
- Adhyputri, I. R., Indrasari, E. R., & Roekmantara, T. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Sedenter pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Universitas Islam Bandung*.
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., & Hammouda, O. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity : Results of the. *Nutrients*, 12(1583), 13.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Asare, M. (2015). *Sedentary* Behaviour and Mental Health in Children and Adolescents: A Meta-analysis. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 03(06). <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000259>
- Aubert, S., Barnes, J., & Tremblay, M. (2017). New *sedentary* behaviour definitions: A terminology consensus project by the *Sedentary* Behaviour Research Network. *WellSpring*, 28(10), 1–5.
- Bertrand, L., Shaw, K. A., Ko, J., Deprez, D., Chilibeck, P. D., & Zello, G. A. (2021). The impact ofthe coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemi on university students' dietary intake, physical activity, and *sedentary* behaviour. *Appl. Physiol. Nutr. Metab*, 46, 265–272. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.02.005>
- Canfield, J. (2012). Models of physical activity and *sedentary* behavior. *ProQuest Dissertations and Theses*, 1–159.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of *sedentary* behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), S240–S265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2020). How *Sedentary* Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Prevention Science*, 21(3), 332–343. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01093->

- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and *sedentary* behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, *15*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>
- Elim, A. A. (2016). *Hubungan perilaku sedentari dengan kejadian pre-hipertensi pada dewasa muda* [Universitas Trisakti]. http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/0/null/judul/000000000000000096706#
- Faiq, A. R., Zulhamidah, Y., Widayanti, E., Kedokteran, P., Anatomi, B., & Biologi, B. (2018). Gambaran *Sedentary* Behaviour dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI di Masa Pendidikan Tahun Pertama dan Kedua Profile of *Sedentary* Behaviour and Body Mass Index of medical students of YARSI University in first and second y. *Majalah sainstekes*, *5*(2), 66–73.
- Fajanah, F. (2018). Faktor-faktor determinan *sedentary* lifestyle pada remaja (studi di smp negeri 29 semarang). *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 1–19. [http://repository.unimus.ac.id/2503/4/BAB II.pdf](http://repository.unimus.ac.id/2503/4/BAB%20II.pdf)
- Febriyanto, M. A. B. (2016). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang* [Universitas Airlangga]. www.iranerid.com
- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X Man Kota Mojokerto. *Ejournal Unesa*, *09*(01), 95–100.
- Fitria, P. A., & Saputra, D. Y. (2020). Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *4*(2), 60–66.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi*, *1*(1), 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- Gallè, F., Sabella, E. A., Ferracuti, S., De Giglio, O., Caggiano, G., Protano, C., Valeriani, F., Parisi, E. A., Valerio, G., Liguori, G., Montagna, M. T., Spica, V. R., Da Molin, G., Orsi, G. B., & Napoli, C. (2020). *Sedentary* Behaviors and Physical Activity of Italian Undergraduate Students...: iSearch. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, *17*(6171), 1–11. <https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=4ff6f911-33c3-4314-8053-2659eacdb4f2%40sessionmgr101>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Family Practice*, *8*(3),

496–503. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmy005>

- Hartanti, D., & Mawarni, D. R. M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Sedentari terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. *Sport and Nutrition Journal*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i1.38073>
- Hidayati, N. (2019). *Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku aktivitas fisik pada masyarakat kota banda aceh*.
- Huang, Y., Li, L., Gan, Y., Wang, C., Jiang, H., Cao, S., & Lu, Z. (2020). Sedentary behaviors and risk of depression: a meta-analysis of prospective studies. *Translational Psychiatry*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-020-0715-z>
- Jahja, F., Hananta, L., Prastowo, N. A., & Sidharta, V. M. (2021). Sedentary living, screen time, and physical activities in medical students during the coronavirus (covid-19) pandemi . *Sport Mont*, 19(3), 3–7. <https://doi.org/10.26773/smj.211005>
- Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknologi*, 1(2), 107–115. https://www.researchgate.net/profile/Abdul_Latip/publication/341868608_Peran_Literasi_Teknologi_Informasi_Dan_Komunikasi_Pada_Pembelajaran_Jarak_Jauh_Di_Masa_Pandemi_Covid-19/Links/5ed773c245851529452a71e9/Peran-Literasi-Teknologi-Informasi-Dan-Komunikasi
- Kemendes. (2019). *Info Grafik P2PTM*. <http://www.p2ptm.kemdes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/8/yuk-mengenal-apa-itu-kegiatan-sedentari>
- Kementrian Agama. (n.d.). *Risalah Muslim*. [Risalahmuslim.Id. https://risalahmuslim.id/quran](http://risalahmuslim.id/quran)
- Ludyanti, L. N. (2019). Perilaku Kurang Gerak (*Sedentary Behaviour*) Dengan Perkembangan Psikososial Anak Pra Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 22–31.
- Manangkabo, P., Kairupan, B. H. R., & Manampiring, A. E. (2021). Citra Tubuh, Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(1), 007. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i1.34046>
- Mar'ah, F. (2017). Hubungan *Sedentary Life* Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Di Sdn Mangkura 1 Makassar. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar*, 4, 9–15.
- Ningrum, W. a. C., Hidayati, T., & Rahmah. (2016). Kualitas Hidup Pasien

Urolithiasis pada Komponen Fisik dan Komponen Mental dengan Instrumen Short Form-36 (SF-36). *Jurnal Care*, 4(2), 53–63.

Nursam, M. (2021). *Kasus Covid-19 Meningkat, Pemkot Makassar Perpanjang Pembelajaran Online*. FajarNews.

pddikti. (2021). *PDDikti*. Pangkalan Data Pendidikan Tinggi.
https://pddikti.kemdikbud.go.id/data_pt/RUM4MDc3NEUtOUIxQy00ODE3LUZzQUEtNzIBOTJCOUI0MDU2

Peng, S. W., & Zhao, H. Y. (2015). *Sedentary Lifestyle: Health Implications*. *Dr. Mfrekemfon P. Inyang Okey-Orji Stella*, 4(2), 20–25.
<https://doi.org/10.9790/1959-04212025>

poliupg.ac.id. (2017). *Sejarah*. Poliupg.Ac.Id.
<https://www.poliupg.ac.id/halaman/sejarah>

Pribadi, P. S. A., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi pada Siswa SMP di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 327–330.

Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di Sdn Kedurus Iii / 430 Kelurahan Kedurus Kecamatan. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2).

Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. D. C., & Hernández-Martínez, A. (2020). Physical activity and *sedentary* lifestyle in university students: Changes during confinement due to the covid-19 pandemi . *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–13.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>

Rosenberg, D. E., Norman, G. J., Wagner, N., Patrick, K., Calfas, K. J., & Sallis, J. F. (2010). Reliability and validity of the *sedentary* behavior questionnaire (SBQ) for adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(6), 697–705.
<https://doi.org/10.1123/jpah.7.6.697>

Salmon, J., Tremblay, M. S., Marshall, S. J., & Hume, C. (2011). Health risks, correlates, and interventions to reduce *sedentary* behavior in young people. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 197–206.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.001>

Sari, S. P. (2018). *Begini Bahayanya Terapkan Hidup Sedentary* . Inews.Id.
<https://www.inews.id/lifestyle/health/begini-bahayanya-terapkan-hidup-sedentary>

Savage, M. J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L. C., Nevill, M., &

- Hennis, P. J. (2020). Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemi in UK university students: Prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 19(September), 100357. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100357>
- Savitri, K. A. (2018). Hubungan Self-Efficacy (Se) Dan Sense Of Coherence (Soc) Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa. *Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang*.
- Setyawati, E., Subhan, D. H., & Yusnita, Y. (2021). Perbedaan status kesehatan mental mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 pada saat sebelum dengan pada saat pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 2(1), 193–204.
- Sholihah, M. (2019). *Pengembangan Model Peran Keluarga Terhadap Sedentary Life Style Berbasis Family Centered Nursing and Teory of Planned Behavior*. 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sinulingga, P. A. br, Andayani, L. S., & Lubis, Z. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Sedentari Yang Berisiko Obesitas Pada Remaja Di Kota Medan. *Jurnal Health Sains*, 2(5). <https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/156/253>
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Bisnis*. Pusat Bahasa Depdiknas.
- Sulselprov.go.id. (n.d.). *Kota Makassar*. Sulselprov.Go.Id. https://sulselprov.go.id/pages/info_lain/22
- Teychenne, M., Stephens, L. D., Costigan, S. A., Olstad, D. L., Stubbs, B., & Turner, A. I. (2019). The association between *sedentary* behaviour and indicators of stress: A systematic review. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7717-x>
- Tremblay, M., Colley, R., Saunders, T., Healy, G., & Owen, N. (2010). Physiological and Health Implications of a *Sedentary* Lifestyle. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 35, 725–740.
- Uin-alauddin.ac.id. (n.d.). *Sejarah Perkembangan*. Uin-Alauddin.Ac.Id. <https://uin-alauddin.ac.id/profil/sejarah-perkembangan>
- UNESCO. (2020). *UNESCO rallies international organizations, civil society and private sector partners in a broad Coalition to ensure #LearningNeverStops*. <https://en.unesco.org/news/unesco-rallies-international-organizations-civil-society-and-private-sector-partners-broad>
- unm.ac.id. (n.d.). *Sejarah*. Unm.Ac.Id. <https://unm.ac.id/sejarah/>

- Wardana, F. (2020). *Studi literatur pengaruh pendidikan kesehatan terhadap aktivitas sedentari pada remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- WHO. (2021). *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030* (Vol. 148).
- Wismoyo, & Putra, N. (2018). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Sma Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(September 2017), 298–310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemi on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(4), 531–532. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>
- Yurida, M. S. (2019). *Pemanfaatan Waktu Luang Menurut Beberapa Hadis Rasulullah Saw dan Pengembangannya dalam Bimbingan Islam* [Universitas Islam Ngeri Ar-Raniry Darrusalam Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/7261/>
- Yusfita, L. Y. (2018). Hubungan Perilaku Sedentari Dengan Sindrom Metabolik Pada Pekerja. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(January), 143–155. <https://doi.org/10.20473/ijph.v113il.2018.143-155>
- Zheng, C., Huang, W. Y., Sheridan, S., Sit, C. H. P., Chen, X. K., & Wong, S. H. S. (2020). COVID-19 pandemi brings a *sedentary* lifestyle: A cross-sectional and longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, March 2020. <https://doi.org/10.1101/2020.05.22.20110825>
- Zuhroiyyah, S. F., Sukandar, H., & Sastradinanja, S. B. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol Low-Density Lipoprotein, dan Kolesterol High-Density Lipoprotein pada Masyarakat Jatinangor. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2(3), 116–122. <https://doi.org/10.24198/jsk.v2i3.11954>

LAMPIRAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ALAUDDIN
M A K A S S A R

Lampiran 1

KUESIONER PENELITIAN

“FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT AKTIVITAS *SEDENTARY* MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19”

Nama Responden :

Jenis Kelamin :

Umur Responden :

Alamat Responden :

Pendidikan :

A. Kuesioner Pengetahuan

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat menghindarkan diri dari gangguan kesehatan.		
2	Pengeluaran kalori kurang dari 1,5 Mets merupakan tanda Aktivitas <i>sedentary</i>		
3	Menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game ataupun menonton tv tidak akan mempengaruhi kesehatan		
4	Berlari merupakan contoh aktivitas <i>sedentary</i>		
5	Remaja dewasa cenderung lebih banyak melakukan aktivitas <i>sedentary</i> dibanding anak-anak		

6	Teknologi yang semakin memudahkan pekerjaan manusia dapat meningkatkan aktivitas <i>sedentary</i>		
7	Pembelajaran daring secara tidak langsung merupakan salah satu contoh aktivitas <i>sedentary</i>		
8	Saat menggunakan transportasi seperti di bus, kereta, motor tetapi tidak termasuk waktu tidur termasuk aktivitas <i>sedentary</i>		
9	<i>Sedentary</i> dapat menyebabkan penyakit obesitas karena pengeluaran energy yang kurang		
10	Aktivitas <i>sedentary</i> yang dilakukan lebih dari 4 jam dalam sehari Merupakan <i>sedentary</i> tingkat tinggi		

B. Kuesioner *Sedentary Behaviour Questionennary* (SBQ)

Aktivitas <i>Sedentary</i> (Senin-jumat)									
Setiap harinya (Senin sampai Jumat), berapa lama waktu yang anda habiskan (dari saat bangun tidur hingga tidur pada malam hari) melakukan hal-hal berikut?									
Aktivitas	Tidak ada	15 menit atau kurang	30 menit	1 jam	2 jam	3 jam	4 jam	5 jam	6 jam/ lebih

alat musik									
Mengerjakan karya seni									
Duduk di dalam alat transportasi									

C. Kuesioner SF-36

Kesehatan Fisik

item Fungsi fisik dan Rasa Nyeri

	Apakah aktivitas berikut menjadi terbatas karena kondisi saudara (i)?	Sangat Terbatas	Sedikit terbatas	Tidak terbatas sama sekali
1	Aktivitas fisik berat seperti berlari, mengangkat barang berat, berolahraga berat			
2	Aktivitas seperti memindahkan barang memasak, mencuci, menyetrika, berjalan cepat			
3	Mengangkat atau membawa barang sekitar 3-5 kg			
4	Menaiki beberapa anak tangga			
5	Menaiki 1 anak tangga			
6	Menekuk tubuh, berlutuk,			

	membungkuk			
7	Berjalan 1,5 km			
8	Berjalan sekitar 500 meter			
9	Berjalan sekitar 100 meter			
10	Mandi atau berpakaian			

11. seberapa berat nyeri yang saudara(i) rasakan pada tubuh?

Tidak sama sekali	Sangat ringan	Ringan	Sedang	Berat	Berat sekali

12. dalam 4 minggu terakhir seberapa berat rasa nyeri pada tubu mempengaruhi pekerjaan sehari-hari saudara (i)?

Tidak berpengaruh	Seikit berpengaruh	sedang	Banyak berpengaruh	Sangat berpengaruh

Kesehatan Mental

	Setiap waktu	Sangat sering	Sering	Kadang	Jarang	Tidak pernah
Apakah saudara(i) merasa penuh semangat?						
Apakah saudara(i) merasa sangat gugup?						
Apakah saudara(i) merasa sangat sedih hingga tidak ada yang						

	yang dapat menghibur saudara (i)?						
	Apakah saudara(i) merasa tenang dan damai?						
	Apakah saudara(i) merasa penuh energy?						
	Apakah saudara(i) merasa bimbang dan kecewa?						
	Apakah saudara(i) merasa jenuh dan bosan?						
	Apakah saudara(i) merasa bahagia?						
	Apakah saudara(i) merasa capek?						

Lampiran 2

Lembar Komite Etik

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

B.105/KEPK/FKIK/VII/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Witari Paradigma Musta
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Aktivitas Sedentary Mahasiswa Pada Masa
Pandemic Covid-19 di Kota Makassar "**

"The Related Factors of Students sedentary activities during the covid-19 in Makassar city"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pernerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 01 Juli 2021 sampai dengan tanggal 01 Juli 2022.

This declaration of ethics applies during the period July 01, 2021 until July 01, 2022.

July 01, 2021
and Chairperson,

Dr. Syarifah, Sp.A., M.Kes

Lampiran 3

Surat Permohonan Izin

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
Kampus 1: Jalan Sultan Alauddin No. 83 Makassar
Kampus 2: Jalan H.M. Yasin Limpo No. 35, Rongeng Palong-Gowa (0411)541879 Fax 0411-8221400 Gowa
Website: fak.un-alauddin.ac.id

Nomor : B- 3324 / UH 06/FRK/PP.00.9/07/ 2021
Sifat : Penting
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Gowa, 7 Juli 2021

Kepada Yth :
Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Prov. Sul-Sel
Cq. Bidang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan
Di
Tempat

Assalamu 'Alaikom W: Wb

Dengan hormat, disampaikan bahwa mahasiswa UIN Alauddin Makassar Yang tersebut dibawah ini :

Nama : Yitani Paradigma Musta
N I M : 70200117049
Fakultas/Jurusan : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan/Kesehatan Masyarakat
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : Dusun Balangkara Desa Burau Luru Timur

Bermaksud melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi sebagai salah satu Syarat Untuk Memperoleh gelar sarjana. Adapun judul skripsi :

"Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Sedentary Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Makassar."

Dengan Dosen Pembimbing : 1. Nurdyaniyah S, SKM., MPH.
2. Dr. Siti Raadhah, SKM., M.Kes.

Untuk maksud tersebut kami memohon kepada Bapak/Ibu kiranya berkenan memberi izin untuk melakukan penelitian di Wilayah Kerja Kota Makassar terhitung mulai tanggal 12 Juli s/d 12 Agustus 2021.


Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak diucapkan terimakasih.


Wassalam
Dekan
Syatirah

Tembusan :
-Rektor UIN Alauddin Makassar

Lampiran 4

Surat Izin Penelitian BKPMD Prov.Sul-Sel


PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 18675/SI.01/PTSIP/2021
Lampiran : 1 (satu) Lembar
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Terdapat

di
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar Nomor : B-2326/Ur.06/FKIK/PP.00.9/07/2021 tanggal 07 Juli 2021 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : WITARI PARADIGMA MUSTA
Nomor Pokok : 70200117049
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
Alamat : J. H. M. Yasin Limpo No. 38, Samata-Gowa

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

"FAKTOR-FAKTOR YANG BERTHUBUNGAN DENGAN AKTIVITAS SEDENTARY MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA MAKASSAR"

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. 02 Agustus s/d 02 September 2021


Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami menyatakan kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Dokumen ini diarsipkan secara elektronik dan Surat ini dapat diunduh kembali hanya dengan menggunakan barcode.

Damalkan surat izin penelitian ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dibuatkan di Makassar
Pada tanggal : 27 Juli 2021


A.A. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
Sebagai Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu


Dr. JAYADINAS, S.Sos., M.Si
Pangkat : Pembina Tk.I
Np : 197105011968031004

Terselenggara Di:
1. Dekan Fak. Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar di Makassar
2. Peneliti

SIKIP-PTSIP 01-07-2021

 Jl. Boulevard No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448938
Website : sda.dikmas.sulawesiprov.go.id Email : stip@sa.sulawesiprov.go.id
Makassar 90231



Lampiran Surat Izin Penelitian

Kepada Yth :

- 1. Rektor Univ. Hasanuddin Makassar**
- 2. Rektor Univ. Negeri Makassar**
- 3. Rektor UIN Alauddin Makassar**
- 4. Direktur Politeknik Negeri Ujung Pandang**

Lampiran 5

Surat Izin Penelitian UIN Alauddin Makassar

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ALAUDDIN MAKASSAR
Kampus I : Jalan Saikang Alauddin No. 81 Makassar
Kampus II : Jalan H. M. Yasin Limpo No. 36 Parang Palong-Gowa Telp. (0411) 841878
Fax (0411) 8221430 Website : www.uin-alauddin.ac.id

Nomor : B-070021/Un.06.1/PP/07/08/2021 Gowa, 22 Agustus 2021
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : *lain Penelitian*

Yth. (daftar nama terlampir)
Di Gowa

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Berdasarkan surat Kepala Dinas Perencanaan Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan Nomor : 18675/S.01/PTSP/2021 tanggal 27 Juli 2021 tentang Izin Penelitian dalam rangka penyusunan skripsi, maka dengan hormat disampaikan bahwa yang tersebut namanya dibawah ini:

Nama : WITARI PARADIGMA MUSTA
Nomor Pokok : 70200117040
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Pekerjaan : Mahasiswa (S1)
Alamat : J. H. M. Yasin Limpo No. 36 Romang Palong-Gowa

Diajukan dan diberi izin untuk melaksanakan penelitian pada UIN Alauddin Makassar, dengan judul skripsi:

"FAKTOR-FAKTOR YANG BERTHUBUNGAN DENGAN AKTIVITAS SEDENTARY MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA MAKASSAR"

Yang akan dilaksanakan dari tanggal 2 Agustus sampai dengan 2 September 2021

Sehubungan dengan maksud tersebut diatas, di mohon kesediaan Saudara Kiranya berkenan memberi fasilitas dan informasi serta data yang akurat selama penelitian berlangsung.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalam

Rektor UIN Alauddin Makassar
Kepala Biro Akademik
u.b.
Kepala Biro AAOK



Tertusan:
1. Rektor UIN Alauddin Makassar (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Perencanaan Modal & Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan
3. Mahasiswa yang bersangkutan



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ALAUDDIN MAKASSAR**

Kampus I : Jalan Sultan Alauddin No. 63 Makassar
Kampus II : Jalan H. M. Yasin Limpo No. 36 Ronsang Palong-Gowa Telp. (0411) 841870
Fax (0411) 8221400 Website : www.uin-alauddin.ac.id

Lampiran Izin Penelitian
Nomor : B-1427/Un.06.1/PP.07/08/2021
Tanggal : 12 Agustus 2021

DAFTAR PEJABAT/PEGAWAI YANG DITUJUKAN

1. Dekan Fakultas Syariah dan Hukum
 2. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
 3. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
 4. Dekan Fakultas Adab dan Humaniora
 5. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 6. Dekan Fakultas Sains dan Teknologi
 7. Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam
 8. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Kedokteran
- UIN Alauddin Makassar

a.n. Rektor UIN Alauddin Makassar
Wakil Rektor Bidang Akademik
s.b.
Kepala Biro AAKK,



Lampiran 6

Surat Izin Penelitian Universitas Hasanuddin



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
KAMPUS TAMALANREA
JALAN PERINTIS KEMERDEKAAN KM 10 MAKASSAR 90245
TELEPON : 0411-386200 (6 SALURAN) 384002 FAX : 383188**

Nomor : 21118/UN4.1.1.2/PT.01.04/2021
Tgl : 100 Penemuan

4 Agustus 2021

Yth : Para Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi Fakultas
Universitas Hasanuddin
Makassar

Dengan hormat, menindaklanjuti surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan Nomor : 18675/S.01/PTSP/2021 tanggal 27 Juli 2021 perihal tersebut di atas, diartipaparkan bahwa mahasiswa :

Nama : Witari Paradigma Musta
NIM : 70200117049
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar

akan melakukan penelitian di Universitas Hasanuddin dengan topik "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN AKTIVITAS SEDENTARY MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA MAKASSAR".

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus s.d 2 September 2021, untuk maksud tersebut, dimohon bantuan kiranya dapat mengizinkan mahasiswa tersebut di atas untuk melakukan penelitian di fakultas/ unit kerja Saudara.

Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

u.n. Kepala Biro Administrasi Akademik
Kepala Bidang Pendidikan,

Adi Widiyasa, S.Hut
NIP 19670225 198703 1 002

Tembusan:

1. Wakil Rektor Bidang Akademik, Riset dan Inovasi UNHA
2. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar
3. Sdr. Witari Paradigma Musta



Lampiran 7

Surat Izin Penelitian Universitas Negeri Makassar



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Menara Pinisi Lantai 10 Jalan Andi Pangeran Pettarani Makassar
Telpom (0411) 865677, Fax(0411) 861377 Kode Pos 90222
Laman: www.unm.ac.id e-mail : lpjen@unm.ac.id & lemlitunm@ yahoo.co.id

Nomor : 3944/UN36.11/LP2M/2021
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

12 Agustus 2021

Yth. Kepala Perpustakaan UNM
di
Tempat

Berdasarkan Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terhadap Nomor: 18675/S.01/PTSP/2021 tanggal 27 Juli 2021 Perihal Izin Penelitian, dengan hormat kami sampaikan bahwa mahasiswa/peneliti yang tersebut dibawah ini:

Nama : Witari Paradigma Musta
Nomor Pokok : 70200117049
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Pekerjaan : Mahasiswa (S1)
Alamat : Jalan H. M. Yasin Limpo No. 36 Samata Gowa

Akan melakukan penelitian di lingkungan UNM dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul:

"Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Sedentary Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Makassar"

Yang akan dilaksanakan dari: Tanggal 12 Agustus s.d. 12 September 2021

Untuk maksud tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* dengan ketentuan:

1. Sebelum dan sesudah melakukan kegiatan yang bersangkutan melapor kepada Pimpinan unit dimana kegiatan ini dilaksanakan.
2. Mematuhi peraturan yang ada di lokasi penelitian.
3. Menyerahkan 1 (satu) eksemplar *hardcopy* Laporan Hasil Penelitian kepada Rektor UNM Cq. LP2M UNM

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih



Prof. Dr. H. Bachrini A. Rauf, M.T.
1870-19511016 198303 1 006

Tembusan
- Rektor UNM (sebagai laporan)

Lampiran 8

Surat Izin Penelitian Universitas Hasanuddin



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI UJUNG PANDANG
Jalan Perintis Kemerdekaan Km. 10 Tamaleneva, Makassar 90245
Telepon: (0411)-585365, 585367, 585368; Faksimili: (0411)-586043
Website : <http://www.poliupg.ac.id/>
E-Mail : pnsp@poliupg.ac.id

Nomor : B/ 2021 /PL10/PK.01.06/2021
Hal : Persetujuan Penelitian

Agustus 2021

Yth. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Islam Negeri Alauddin
Makassar

Berdasarkan surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Bidang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Nomor : 18675/S.01/PTSP/2021 tanggal 27 Juli 2021 perihal Izin Penelitian mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Alauddin Makassar, maka kami melalui surat ini menyetujui/memberikan izin untuk melaksanakan penelitian pada Politeknik Negeri Ujung Pandang kepada mahasiswa berikut :

Nama : WITARI PARADIGMA MUSTA
Nomor Pokok : 70200117049
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Pekerjaan : Mahasiswa (S1)
Alamat : Jl. H. M. Yasin Limpo No. 36 Somata-Gowa
Judul Skripsi : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Sedentary Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Makassar

Demikian persetujuan kami, atas perhatian dan kerja sama yang baik, disampaikan terima kasih.

a.n. Direktur
Wakil Direktur I,



Tembusan:
1. Rektor UIN Alauddin Makassar
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 9

Master tabel

No.	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Perguruan Tinggi	Tingkat semester	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	Angga Renaldi	Laki-Laki	21	UH	8	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
2	Sakinah Ma'sumah Adwin	Perempuan	23	UNM	8	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1
3	Nur Aidha	Perempuan	21	UNM	6	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
4	Fitriah Sultan	Perempuan	21	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
5	Hasrawati	Perempuan	18	UH	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2
6	Dewi Sartika	Perempuan	23	UNM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Muhammad Fajar Firmansyah	Laki-Laki	19	UH	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1
8	Lisnawati	Perempuan	19	UH	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
9	wahyuni	Perempuan	22	UINAM	8	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
10	Heri Sanjaya	Laki-Laki	18	UINAM	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1
11	Kurnia Imcira	Perempuan	18	UINAM	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2
12	Nursyifa syukur	Perempuan	18	UINAM	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
13	Imel Ayudia	Perempuan	19	UINAM	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2
14	Eril Sandi	Laki-Laki	22	UINAM	8	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1
15	Ina Maisara	Perempuan	18	UH	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
16	haerul anwar	Laki-Laki	20	UINAM	6	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
17	Faradibah bagenda	Perempuan	19	UINAM	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
18	Khfifa	Perempuan	18	UINAM	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2
19	Hajar Hidayah	Perempuan	20	UNM	4	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1
20	Musli hasdim	Laki-Laki	22	UINAM	8	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2
21	Hasrida Nur	Perempuan	21	UINAM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	Nirmala Amir	Perempuan	20	UINAM	4	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1
23	Ananda	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
24	Nur Asiah	Perempuan	21	UINAM	4	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2
25	Yusril alfaridz	Laki-Laki	21	UINAM	4	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2
26	Novianti	Perempuan	22	UINAM	4	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
27	Hamdania	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
28	Juman Ahmad Taufik	Laki-Laki	20	UINAM	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2
29	zahra mufliha muslim	Perempuan	19	UINAM	4	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
30	Sri Nelly Agustina	Perempuan	19	UINAM	4	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1
31	Rindi Antika	Perempuan	20	UINAM	4	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2
32	Aulia Agusfina	Perempuan	20	UINAM	4	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2
33	Fisca Annisa	Perempuan	19	UNM	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2

34	M.Reski Novardana	Laki-Laki	19	UINAM	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
35	Abdul rahmab	Laki-Laki	22	UINAM	8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
36	Annisa Samad	Perempuan	20	UINAM	4	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2
37	Widya	Perempuan	21	UINAM	4	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1
38	Tase	Laki-Laki	20	UINAM	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
39	Eka	Perempuan	22	UINAM	8	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1
40	Nurul fadilah	Perempuan	20	UINAM	6	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
41	Aisyah Sahabuddin	Perempuan	22	UNM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
42	A. Annisa Rahmah	Perempuan	20	UINAM	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
43	Ahmad Dai Zidan	Laki-Laki	21	UINAM	8	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
44	sln	Perempuan	20	UINAM	4	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1
45	Friska Nurshadrina.S	Perempuan	20	UINAM	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
46	Resa Ardiansyah	Laki-Laki	19	UH	4	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
47	Siti nurfatihatul	Perempuan	20	UINAM	6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
48	Muhammad Misbah Ahmad Ruhani	Laki-Laki	22	UH	8	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1
49	Siti Hajar. H	Perempuan	20	UINAM	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
50	Sarah karuru	Perempuan	21	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
51	Raja	Laki-Laki	22	UH	8	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
52	Sri widyastuti	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
53	Indra	Laki-Laki	21	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
54	Siti Nurfadilla	Perempuan	20	UINAM	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
55	Masyitah Adawiyah	Perempuan	20	UINAM	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
56	ATIRA	Perempuan	20	UNM	4	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1
57	Israwali Justan	Perempuan	20	UINAM	6	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
58	Musdalifah	Perempuan	23	UNM	8	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
59	Mulyawan widiasman	Laki-Laki	23	UH	8	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2
60	A. Dwi Putri Astrifa Sufiina A	Perempuan	21	UINAM	6	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2
61	Ainun	Perempuan	23	UINAM	8	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
62	Yulia Putri Utami	Perempuan	18	UINAM	4	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1
63	Jumra	Perempuan	20	UINAM	6	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
64	Lilis Handayani	Perempuan	20	UINAM	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
65	Reskiyanti	Perempuan	18	UINAM	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
66	Nur Aisyah Annisa	Perempuan	22	UNM	8	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2
67	Syahrul ramadhan	Laki-Laki	21	UNM	8	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1
68	Aina Nasira	Perempuan	21	UINAM	4	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2
69	Fikrannur Fathurrahman	Laki-Laki	19	UINAM	4	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2
70	Putri Oktaviani	Perempuan	20	UNM	4	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
71	Dewi Sri Handayani	Perempuan	18	UINAM	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2
72	Ariyanti Widyastuti	Perempuan	20	UINAM	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
73	andi ainun naiman	Perempuan	23	UNM	8	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2

114	Muh ahmad dhany f	Laki-Laki	18	UH	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
115	Faridah	Perempuan	22	UH	8	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
116	Nurafifa azzahra	Perempuan	18	UNM	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1
117	Sapriani	Perempuan	19	UNM	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
118	Idul Fitri Abdullah	Laki-Laki	20	UNM	4	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2
119	Afifah Salsabila	Perempuan	20	UNM	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
120	Asrar	Laki-Laki	20	UNM	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
121	Arcintya Dwi Novia	Perempuan	22	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
122	Susiyanti	Perempuan	21	UNM	8	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1
123	ERNA	Perempuan	19	UH	6	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2
124	Muh. Emil Dwi Rizky	Laki-Laki	22	UNM	8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
125	Nur Adnan Setiadi	Laki-Laki	18	PNUP	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
126	Nur Zakiyah	Perempuan	19	PNUP	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2
127	Rayhan mustamin	Laki-Laki	18	PNUP	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2
128	Muhammad fadil h	Laki-Laki	19	PNUP	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2
129	Yusbianita Yusran	Perempuan	22	UNM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
130	Nurul Fatin	Perempuan	22	UNM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
131	Totokrisdianto	Laki-Laki	22	UNM	8	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
132	Alif Ryadussolihin R	Laki-Laki	21	UH	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
133	Yusri Ihza Mahendra	Laki-Laki	21	UH	6	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
134	Muh. Faiq Qushayyi	Laki-Laki	20	UH	6	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
135	Rahmat Ian Ardana	Laki-Laki	21	UH	8	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
136	Randika	Laki-Laki	21	UH	6	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
137	Syahrin Janary	Laki-Laki	20	UH	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
138	Muhammad Fattaah Al Ghaniy Tah	Laki-Laki	19	UH	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
139	HAJRAH	Perempuan	22	UH	6	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
140	Muhammad Fadli Kasman	Laki-Laki	22	UNM	8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
141	Mute	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
142	Alling	Laki-Laki	22	UNM	8	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2
143	Bakri	Laki-Laki	23	UNM	8	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1
144	Nasriani Syamsul	Perempuan	22	UNM	8	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2
145	Muh. Rizqy Aqsha K	Laki-Laki	21	UINAM	6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
146	Mutthalib	Laki-Laki	20	UINAM	6	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2
147	Eriyanto	Laki-Laki	22	UH	6	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
148	Dian Nurul Pratiwi	Perempuan	21	UH	8	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
149	Ibnu Aly Badiu	Laki-Laki	20	UH	6	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2
150	Delli	Perempuan	22	UH	8	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
151	RD	Perempuan	22	UH	8	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
152	Ainun Jasadin	Perempuan	21	UH	8	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2
153	Risky Nurcahyani	Perempuan	22	UH	8	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1

154	Faizal Abdillah	Laki-Laki	19	UH	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
155	ZULHIJRAH	Perempuan	18	UH	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
156	Andi Alan Galan S.	Laki-Laki	21	UH	6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
157	Farhan Syah	Laki-Laki	21	UH	6	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
158	Rachman	Laki-Laki	20	UNM	6	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
159	Teguh Haryadi	Laki-Laki	21	UINAM	6	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1
160	Abdul Fatta SH	Laki-Laki	21	UINAM	8	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
161	Adhiyaksa Prananda RS	Laki-Laki	21	UH	6	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
162	Vemi	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
163	Aulia Natasha	Perempuan	21	UINAM	8	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
164	Putri Widiyastuti.S	Perempuan	19	UINAM	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
165	Nurul Anisa	Perempuan	20	UH	6	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
166	Hasnawati Rasyid	Perempuan	18	UNM	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2
167	Annisa Miftahul	Perempuan	21	UH	6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
168	Rahmi Nurul Ainun Fitrah	Perempuan	19	UH	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
169	Chandra	Laki-Laki	21	UINAM	8	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2
170	Riska idayanti	Perempuan	20	UINAM	6	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
171	Azizah mugni	Perempuan	19	PNUP	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2
172	Maulana Azizi Polontalo	Laki-Laki	19	UINAM	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2
173	Satriani	Perempuan	20	UINAM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
174	Rasni	Perempuan	21	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
175	Bunga sahila	Perempuan	18	UINAM	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2
176	Wahyu Hidayat	Laki-Laki	22	UNM	8	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
177	Sri	Perempuan	21	UH	6	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
178	Sitti Aisyah Surianda	Perempuan	19	UH	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2
179	Ira	Perempuan	18	UNM	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2
180	Siti hardiyanti syarif	Perempuan	21	UNM	8	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1
181	Salmiah	Perempuan	23	UNM	8	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
182	Hajrah H.A	Perempuan	21	UINAM	8	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2
183	Kasmirawati	Perempuan	20	UINAM	6	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2
184	Hasmianti	Perempuan	21	UINAM	6	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2
185	Nahdah Tunnisah Mawaddah	Perempuan	19	UINAM	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
186	Anindya fiska syarif	Perempuan	21	UINAM	8	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2
187	Nengsi Sapitri	Perempuan	22	UNM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
188	Sri Mulyani	Perempuan	23	UINAM	8	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2
189	Luthfiyah Sidar Ganj	Perempuan	18	UNM	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
190	Mutia	Perempuan	18	PNUP	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
191	ASTI RIYANI SYARIFUDDIN	Perempuan	19	PNUP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
192	Tendri Abeng	Perempuan	22	UINAM	8	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
193	Ahmad Ikbal	Laki-Laki	22	UINAM	8	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1

194	Irna Aryanti Mamal	Perempuan	19	PNUP	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2
195	Mufti As Siddiq	Laki-Laki	21	UINAM	6	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2
196	Nur Afni Rasyid	Perempuan	21	UH	6	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
197	ummul kasih upara	Perempuan	21	UH	8	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2
198	Rina	Perempuan	21	UINAM	8	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2
199	Nurihsan Detrinawansa Saputra	Laki-Laki	22	UINAM	8	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2
200	Aenur Radhiatul Ashaf	Perempuan	22	UNM	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
201	Arin Dwi Wulandasaki	Perempuan	21	UNM	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
202	Sulkarnain	Laki-Laki	23	UINAM	8	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2
203	Anita Mariani	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
204	Astuti Sri Dewi	Perempuan	21	UINAM	6	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
205	Muh ibnuh	Laki-Laki	20	UINAM	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
206	Ratnah	Perempuan	22	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
207	Liz	Perempuan	23	UH	8	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2
208	Nugie Yudhaningtyas	Laki-Laki	19	UINAM	4	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
209	Fitra Andi Pasinringi	Perempuan	20	UINAM	4	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1
210	Nurul Ilimi Ihyani	Perempuan	20	UH	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
211	Ahmad Muh. Nizham Almulk Arifu	Laki-Laki	20	UINAM	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
212	Mentari	Perempuan	21	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
213	Nur Afifah Baharuddin	Perempuan	20	UINAM	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
214	Rezki Yanti Abidin	Perempuan	19	UINAM	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
215	Jasmine	Perempuan	20	UH	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
216	Aulia Maya Lestari	Perempuan	21	UNM	6	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2
217	MELSON MARIN	Laki-Laki	21	PNUP	6	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1
218	Annisa Ariyanti	Perempuan	22	UNM	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
219	Amri	Laki-Laki	22	UNM	8	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2
220	Taufik Hidayat	Laki-Laki	23	PNUP	8	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2
221	Agil Nur Rahmat	Laki-Laki	21	UINAM	8	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
222	ADY MULADI	Laki-Laki	21	UINAM	8	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1
223	Nurul faizah	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
224	Devi Artamevia	Perempuan	21	UINAM	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
225	Muhammad Fadel	Laki-Laki	22	UNM	8	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2
226	Alif setiawan	Laki-Laki	22	UINAM	8	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1
227	Erina	Perempuan	22	UNM	8	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2
228	Sebrianti	Perempuan	21	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
229	Asmayanti	Perempuan	20	UINAM	4	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
230	Nurkhalifah	Perempuan	19	UNM	4	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
231	Yuliani	Perempuan	23	UNM	8	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1
232	Nur Riska	Perempuan	21	UINAM	8	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
233	Muh. Yusuf	Laki-Laki	20	UH	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2

234	Dwi Ridhayanti Amaliah	Perempuan	23	UNM	8	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2
235	Mutia	Perempuan	21	UH	8	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
236	Faazah Faradhilah	Perempuan	21	UH	8	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2
237	Nurhaeni	Perempuan	21	UH	8	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2
238	Devy	Perempuan	23	UH	8	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1
239	Hasri Ayuni	Perempuan	21	UH	8	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
240	Nurul Indah	Perempuan	22	UH	8	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
241	Johana	Perempuan	22	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
242	Stevanie Elsa	Perempuan	22	UH	8	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
243	Nurul Luthfiah Ramadhani	Perempuan	21	UH	8	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
244	amaliyah	Perempuan	21	UH	6	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1
245	Indah Puspitasari	Perempuan	22	UH	8	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
246	andi ainun ni'ma	Perempuan	20	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
247	Singgang	Perempuan	21	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
248	Andi Anniza Ahyana Hamka	Perempuan	20	UH	4	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2
249	Fikha	Perempuan	22	UNM	8	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
250	Andi Arifai	Laki-Laki	18	UH	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
251	Irwan Syah	Laki-Laki	22	UNM	8	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
252	Fatmawati	Perempuan	18	UH	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
253	Halima Tu'saddiyah	Perempuan	18	UH	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
254	Nirwan	Laki-Laki	19	UH	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2
255	MUH. GAULIS TASBI	Laki-Laki	18	PNUP	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2
256	Eca	Perempuan	21	UH	6	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
257	reski rahayu ramadhan	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
258	Nur Fachirah	Perempuan	20	PNUP	6	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
259	Muhammad jafar	Laki-Laki	22	UNM	8	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1
260	Nurul Sakinah Hijriah	Perempuan	23	UINAM	8	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1
261	Namira R	Perempuan	22	UNM	6	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1
262	Kiki Kurniawan	Laki-Laki	22	UH	8	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1
263	Muh. Indra Parawansah	Laki-Laki	20	UINAM	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
264	Diva	Perempuan	21	UNM	6	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
265	Wahyu	Laki-Laki	20	UINAM	6	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2
266	Hikma	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
267	Muhd. Ikraam Ikhbaatullah	Laki-Laki	20	UNM	6	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
268	Anhar aliah	Laki-Laki	22	UINAM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
269	SarahN	Perempuan	20	UNM	6	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
270	Nur Annisa Hafid	Perempuan	20	UNM	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
271	Andi Nurzahratul Jannah	Perempuan	18	UNM	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1
272	Yefuneli Meibrianti	Perempuan	21	UNM	6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
273	Ananda Dwi	Perempuan	20	UNM	6	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1

274	Shahruf Edy	Perempuan	22	UNM	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
275	Angga	Laki-Laki	20	UNM	6	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
276	Aprilia Dwi Hastika	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
277	April	Perempuan	22	UNM	8	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1
278	andi aisyah	Perempuan	21	UNM	6	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
279	Risma	Perempuan	21	UH	8	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1
280	adel	Perempuan	21	UNM	6	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
281	Nurul Izzah	Perempuan	20	UH	4	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
282	Gabriella	Perempuan	20	UNM	6	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
283	Nur Hikma Lestari	Perempuan	22	UNM	8	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1
284	Serly Febrianti	Perempuan	22	UNM	8	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2
285	Edar	Perempuan	21	UNM	8	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2
286	Utti	Perempuan	20	UNM	6	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2
287	Ade Aulya Apriliani	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
288	Astika	Perempuan	21	UNM	8	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2
289	Jihan Maharani	Perempuan	21	UNM	6	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2
290	Husni	Perempuan	22	UNM	8	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2
291	Faldi	Laki-Laki	22	UNM	8	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1
292	Ni Luh Eka	Perempuan	21	UH	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
293	Irawati	Perempuan	21	UNM	4	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2
294	Nurul safitri andriani	Perempuan	20	UNM	6	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2
295	Nunung	Perempuan	21	UH	8	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2
296	Andi Nurliana	Perempuan	23	UNM	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
297	Sukmawati. B	Perempuan	21	UINAM	6	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2
298	Nurhikmah	Perempuan	21	UNM	8	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2
299	Andi Abil Hasan Rivai	Laki-Laki	21	UINAM	6	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2
300	Nur azisah	Perempuan	21	PNUP	6	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2
301	Syair Muharram	Laki-Laki	20	PNUP	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
302	M. Rafqi syamruddin	Laki-Laki	21	UNM	8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
303	Dani	Perempuan	22	PNUP	8	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1
304	Shiti Qamariah	Perempuan	21	PNUP	8	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1
305	An-Azirah M	Perempuan	20	UINAM	6	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2
306	Rahim s.	Laki-Laki	20	PNUP	8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
307	Muh .Arfandi	Laki-Laki	21	PNUP	6	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2
308	Adhe firly	Laki-Laki	23	UINAM	8	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
309	Husnul Khuluq	Perempuan	19	UINAM	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2
310	Muh Farhansyah S	Laki-Laki	18	UINAM	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2
311	Andi Ainun	Perempuan	20	UNM	4	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
312	Fingki indriani	Perempuan	19	UINAM	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
313	Farah Ariyani	Perempuan	19	UINAM	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2

434	Fiska	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2													
435	Idress Hashemi	Laki-Laki	22	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2													
436	Nasrahwati	Perempuan	21	UINAM	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2													
437	Ratna Sari	Perempuan	21	UINAM	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2													
438	Fitri	Perempuan	23	UNM	8	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1													
439	Teo shifan rafeyfa anggara	Laki-Laki	18	UINAM	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2													
440	JABAL AKBAR NUR	Laki-Laki	17	UINAM	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2													
441	A. Khusnul khatimah	Perempuan	18	UINAM	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2													
442	Nur Ahyani	Perempuan	21	UINAM	8	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2													
443	Aqifilla Maharani	Perempuan	21	UNM	6	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2													
444	Suharti latif	Perempuan	22	UH	8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1													
445	Alfina Damayanti	Perempuan	21	UNM	4	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2													
446	Muhammad Zulhan	Laki-Laki	21	UINAM	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2													
447	Dhea Prasetya	Perempuan	20	UH	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2													
448	Nini Wahyuni	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2													
449	Reski Yuliana S	Perempuan	21	UH	8	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1													
450	Al Fauzan Alfarisi Nasir	Laki-Laki	19	UINAM	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2													
451	Uswatun Hasanah	Perempuan	22	UINAM	8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2													
452	Al Mukarramah	Perempuan	21	UINAM	6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2													
453	Rahbiani	Perempuan	22	UH	6	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2													
454	Rahayu	Perempuan	20	UINAM	6	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2													
455	Mutia Alivia	Perempuan	20	UINAM	6	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2													
456	Widia Maharani	Perempuan	21	UINAM	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1													
457	Afifah Cahya Imani Arifin	Perempuan	21	UINAM	6	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2													
458	Najwa Khaeria	Perempuan	19	UINAM	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1													
459	Yusril	Laki-Laki	21	UH	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2													
460	Muhammad Ghalib SM	Laki-Laki	22	UH	8	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2													
461	wafiq zakyyah	Perempuan	18	UINAM	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1													
No.	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	SS1	SS2	SS3	SS4	SS5	SS6	SS7	SS8	SS9
1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	0	360	240	360	180	15	0	0	30	0	360	180	240	60	15	0	0	15
2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	15	120	30	120	60	15	0	0	120	15	120	0	180	15	15	0	0	60
3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	15	0	15	15	180	60	0	0	15	15	0	15	15	60	60	0	0	15
4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	15	15	15	15	15	15	0	0	15	15	15	15	15	15	15	0	0	15
5	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	360	15	15	120	180	15	0	0	120	30	0	15	180	15	15	0	0	0
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	30	30	360	300	0	0	30	300	0	0	300	360	180	0	0	360	240
7	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	120	300	60	360	120	30	0	0	60	60	60	30	360	0	15	0	0	240
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	15	15	0	15	15	0	0	0	15	15	15	0	15	15	0	0	0	0
9	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	0	15	30	60	60	0	0	15	360	0	15	15	15	15	15	15	15	15
10	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	0	60	30	30	120	30	120	120	0	0	0	15	60	15	15	60	60	15
11	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	15	15	15	15	15	15	0	0	15	15	15	15	15	0	15	0	0	15
12	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	120	0	0	120	120	120	0	0	180	120	180	30	120	120	180	180	0	180

13	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	30	360	0	300	360	360	0	0	15	15	360	0	360	360	240	0	0	15
14	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	0	360	300	360	30	0	0	0	30	360	0	15	360	0	0	0	0	0
15	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15	180	15	360	360	0	15	15	120	15	15	0	300	60	0	0	0	180
16	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	30	120	0	300	15	0	15	15	120	60	60	15	360	15	0	15	0	120
17	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	15	30	15	360	360	60	15	15	360	30	15	15	360	15	15	0	0	60
18	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	15	15	15	60	60	15	0	0	30	15	15	15	60	15	0	0	0	30
19	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	0	0	15	60	30	15	0	0	180	0	0	15	30	15	0	0	0	120
20	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	30	30	60	60	0	0	0	15	15	30	30	60	60	0	0	0	30
22	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	0	30	15	360	60	15	0	0	60	0	60	30	360	15	0	0	0	120
23	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
24	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	0	15	15	360	300	60	0	0	60	0	0	15	360	0	30	0	0	0
25	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	15	60	30	30	60	30	0	15	30	30	120	30	60	15	30	15	15	120
26	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	120	60	120	180	60	60	0	30	15	240	120	60	60	60	30	0	0	15
27	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	30	60	30	120	15	15	0	15	30	120	60	60	60	0	0	0	0	0
28	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	15	240	15	180	120	0	0	0	120	60	15	15	180	15	0	15	0	60
29	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	30	15	15	30	30	30	0	0	30	30	15	15	30	30	30	0	0	15
30	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	0	360	120	360	180	180	0	15	60	0	240	120	360	240	240	0	0	0
31	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	30	30	30	30	30	30	0	0	15	15	30	30	30	30	15	0	0	15
32	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	15	30	15	360	360	180	15	15	120	15	15	0	300	60	0	0	0	15
33	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	30	15	360	240	15	0	0	30	0	240	0	360	0	0	0	0	0
34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	300	60	360	180	15	0	0	30	60	300	240	360	0	15	0	0	30
35	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	0	300	120	360	60	15	180	0	180	120	360	180	360	180	15	180	0	120
36	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	15	360	60	300	240	30	180	120	0	0	15	30	60	120	180	240	300	360
37	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	15	60	30	300	240	30	30	60	15	15	120	30	300	120	0	0	0	15
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	300	0	360	180	0	0	0	60	120	30	0	300	15	15	0	15	60
39	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	0	240	120	300	60	0	0	0	60	0	300	60	360	15	0	0	0	15
40	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	240	0	360	60	60	0	15	15	15	60	30	360	300	0	0	0	0
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	120	240	60	360	15	15	15	15	30	360	360	60	360	15	30	15	0	15
42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	120	60	15	300	180	0	15	0	60	60	120	30	180	180	0	0	0
43	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	0	300	120	360	60	15	180	0	180	120	360	180	360	180	15	180	0	120
44	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	240	300	60	360	300	240	0	60	30	180	180	0	360	180	15	0	120	0
45	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	120	30	30	60	60	0	60	15	15	60	30	120	30	60	0	60	0
46	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	30	240	0	300	300	0	0	15	120	0	0	0	0	15	0	0	0	60
47	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	0	180	60	300	15	0	0	0	60	0	120	0	360	15	0	0	15	120
48	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	15	0	0	360	0	0	0	0	15	15	0	0	360	0	0	0	0	0
49	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	180	120	300	30	15	0	15	15	30	15	60	300	30	15	0	0	120
50	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15	360	60	300	240	30	180	120	0	0	15	30	60	120	180	240	300	360
51	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	30	15	30	120	30	15	0	15	0	60	15	30	180	30	15	0	15
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	30	60	120	360	30	15	30	180	15	30	60	120	360	15	15	30	180
53	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	360	180	360	0	0	0	0	120	0	360	60	360	0	0	0	0	60
54	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	15	300	240	360	240	180	0	30	15	0	360	180	360	240	0	30	0	15
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	30	30	360	15	0	30	15	30	30	0	30	360	0	0	30	15	240
56	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	0	0	15	15	0	15	0	0	15	0	0	0	15	15	15	0	0	15
57	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	0	0	15	15	15	15	15	15	15	0	0	15	15	0	15	15	15	15

58	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	0	15	15	15	15	0	0	0	15	0	15	15	15	15	0	0	0	15
59	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	0	60	30	240	180	60	60	0	60	0	360	240	300	120	30	180	0	15
60	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	15	30	30	60	60	30	0	0	30	0	30	30	60	60	30	0	0	30
61	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	0	60	0	60	120	0	0	0	30	0	30	60	30	60	30	30	30	120
62	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	15	30	30	30	30	15	0	0	15	30	30	30	30	15	15	0	15	15
63	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	15	15	30	30	15	0	15	0	0	15	15	30	30	15	0	15	15
64	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	15	30	0	30	30	15	0	0	0	15	30	0	30	30	15	0	0	15
65	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	0	15	30	60	60	60	60	60	60	15	15	60	240	240	60	0	0	0
66	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	15	30	0	120	60	60	0	60	120	0	0	0	120	0	30	0	15	60
67	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	0	30	15	30	15	15	15	15	15	15	30	0	30	0	0	30	15	0
68	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	15	15	15	15	15	0	0	0	15	15	15	15	15	0	0	0	0	15
69	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	0	15	15	15	15	15	15	0	15	0	15	15	15	15	15	15	0	15
70	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	360	300	240	180	120	60	30	15	0	360	300	240	180	120	30	30	15	0
71	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	15	0	0	300	240	30	15	15	30	30	0	0	360	240	180	15	15	360
72	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15	0	15	30	30	15	0	0	0	15	0	15	30	15	15	0	0	0
73	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	15	30	60	360	60	30	0	60	30	15	180	360	60	60	0	0	30	
74	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	0	360	360	360	360	30	120	120	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
75	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	0	15	15	15	15	0	0	15	0	0	15	15	0	15	0	0	0
76	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	60	30	240	30	60	60	120	60	0	60	30	360	30	30	30	120	30
77	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	0	60	60	300	30	30	15	15	60	0	60	30	300	0	15	15	15	15
78	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	30	30	30	120	60	30	0	0	15	180	60	60	180	60	30	0	0	15
79	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	15	180	360	300	120	180	15	0	0	60	15	0	240	0	240	15	0	60
80	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	0	0	0	360	360	360	0	0	30	0	0	0	360	240	360	0	0	15
81	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	15	15	0	15	15	15	0	0	15	15	15	0	15	15	15	0	0	15
82	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	0	15	15	15	15	15	0	0	15	15	15	0	15	15	0	0	0	0
83	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	120	15	15	240	15	15	120	15	60	60	15	15	240	15	15	120	0	60
84	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	60	60	30	60	180	120	0	15	60	60	60	30	30	60	30	15	15	120
85	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	0	180	120	300	360	120	15	0	15	0	240	240	360	0	30	0	0	0
86	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15	240	0	120	30	0	0	0	15	30	300	0	300	30	0	0	0	15
87	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	15	15	15	180	360	240	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	0	15
88	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	240	180	60	360	30	15	0	0	60	300	30	60	360	0	0	0	0	120
89	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	60	180	15	240	30	60	0	0	60	120	180	30	240	15	60	0	0	120
90	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	30	30	60	360	300	180	0	0	15	15	30	120	360	60	60	0	0	30
91	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15	15	0	15	0	0	0	15	0	15	15	15	15	0	0	0	0	0
92	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	0	15	360	0	15	0	0	30	0	0	30	360	0	0	0	0	15
93	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	15	30	120	60	0	0	0	0	0	15	30	60	30	0	0	0
94	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	60	30	240	300	60	0	0	30	0	60	30	120	240	60	0	0	180
95	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	120	0	15	30	15	15	0	0	30	240	0	15	30	30	15	0	0	30
96	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	30	30	120	30	30	0	15	15	0	30	30	120	15	30	0	15	15
97	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	240	360	180	360	15	60	30	180	60	120	240	60	300	0	15	30	120	15
98	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	0	120	60	360	240	360	15	30	30	0	180	120	360	300	240	15	180	15
99	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	0	15	15	15	15	15	0	0	0	15	15	15	15	15	15	0	0	0
100	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	15	0	180	240	0	0	0	30	15	0	0	360	240	0	0	0	30
101	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	15	240	300	300	300	300	180	60	60	15	15	15	60	300	60	0	0	30
102	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	0	0	15	15	15	15	15	0	15	0	0	15	15	15	0	15	0	15

103	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	0	180	30	300	120	0	0	0	30	0	240	60	300	0	0	0	0	30	
104	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	120	360	30	180	240	0	15	0	15	60	360	30	120	120	0	15	0	30	
105	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	15	180	30	360	120	60	15	120	30	15	120	30	300	120	30	15	120	60	
106	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	0	180	300	360	300	30	0	0	240	0	300	30	360	360	15	0	0	120	
107	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	15	15	15	30	240	30	0	0	15	15	15	15	30	180	120	0	0	15	
108	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	0	0	30	30	15	30	30	30	30	0	0	30	30	30	30	30	30	30	
109	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	120	60	30	180	360	60	15	360	15	15	15	30	60	120	0	0	360	15	
110	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	15	15	180	360	180	0	0	15	180	0	300	60	300	300	360	15	0	360	
111	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	30	0	240	300	180	60	0	0	0	60	240	120	360	0	0	15	0	60
112	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	0	15	15	0	15	15	15	0	0	15	15	0	0	0	15	15	0	0	
113	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	30	0	30	120	60	0	0	15	0	30	0	60	180	60	0	0	30	
114	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	360	30	360	120	15	0	0	60	0	360	30	360	120	0	0	60	120	
115	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	300	60	15	360	60	15	0	0	30	300	15	0	360	60	15	0	0	60	
116	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	30	60	30	360	360	360	30	30	180	15	15	15	180	360	0	15	15	120	
117	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	120	180	240	120	15	0	0	30	120	120	180	300	180	15	0	0	30	
118	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	0	300	15	30	240	15	15	15	300	0	120	0	360	180	0	0	0	300	
119	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	360	180	300	360	15	0	0	15	15	360	180	360	360	15	0	0	15	
120	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	0	30	0	60	60	15	0	0	15	0	15	0	60	60	15	0	0	15	
121	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	300	360	180	0	30	15	0	0	60	300	300	180	0	30	15	
122	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	0	180	15	360	240	30	0	0	360	0	0	180	360	120	30	0	60	
123	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	0	240	30	360	60	0	0	0	300	0	360	15	360	120	15	0	0	240
124	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	15	120	360	15	120	30	15	30	60	30	15	60	360	60	30	15	0	0	
125	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	30	60	15	120	60	30	0	0	60	60	60	30	120	60	30	0	0	30	
126	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	15	15	15	30	30	15	0	0	30	15	15	30	30	30	15	0	0	30	
127	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	60	120	0	240	60	15	0	0	30	300	240	0	240	60	15	30	30	0	
128	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	0	15	15	15	0	0	0	0	15	0	0	15	15	0	0	0	0	0	
129	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	300	0	360	360	30	0	30	360	15	0	30	360	360	60	0	0	360	
130	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	360	0	120	360	360	180	0	0	120	240	0	60	360	360	180	0	0	30	
131	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	0	60	240	360	300	15	0	0	180	0	30	60	360	0	0	0	0	180	
132	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	60	30	180	180	30	30	30	60	30	120	60	240	120	30	15	15	60	
133	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	60	60	30	60	120	60	30	30	120	60	240	180	300	240	180	60	120	120	
134	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	0	15	15	15	15	15	0	0	15	0	15	15	15	0	15	0	0	15	
135	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	120	240	0	360	240	30	0	0	120	120	60	0	360	120	15	0	0	60	
136	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15	0	0	15	15	0	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	0	15	
137	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	60	15	120	120	15	0	0	60	30	30	15	120	120	0	0	0	30	
138	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	15	15	15	15	15	0	0	15	0	15	15	15	15	15	15	0	0	15
139	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	0	60	0	30	180	30	0	0	15	0	30	0	60	60	30	0	0	60	
140	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	0	0	0	360	240	240	0	0	180	0	360	0	360	240	0	0	0	360	
141	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	30	180	30	240	240	180	0	0	60	60	240	30	240	180	180	0	0	60	
142	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	30	15	15	60	0	15	0	0	30	0	30	15	30	0	0	0	0	60	
143	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	15	15	0	15	15	15	15	0	15	15	0	15	0	15	0	15	0	15	
144	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	0	0	15	15	15	0	0	0	15	0	0	0	15	15	0	0	0	15	
145	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	60	0	15	240	30	60	0	0	30	120	0	15	240	0	60	0	0	30	
146	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	15	15	0	60	15	15	0	15	15	30	15	0	120	15	15	0	15	15	
147	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	30	30	60	120	0	0	0	30	0	30	30	60	120	0	0	0	15	

148	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	0	0	60	240	120	0	0	0	15	0	0	60	240	0	0	0	0	0
149	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	0	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	30	30	15	15	30	30
150	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	0	0	15	120	120	120	0	0	60	0	0	30	180	60	0	0	0	240
151	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	0	30	30	60	60	15	0	0	60	0	30	30	60	60	15	0	0	30
152	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	0	0	0	120	120	120	120	240	0	0	0	120	60	0	0	0	30	
153	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	30	0	15	30	30	0	0	0	30	30	0	15	30	30	0	0	0	30
154	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	0	60	30	120	180	30	60	0	15	0	120	30	180	120	30	60	0	15
155	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	30	15	0	240	60	15	0	0	15	30	15	0	240	60	15	0	0	15
156	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	30	0	0	120	120	60	0	0	30	30	60	0	180	0	30	30	0	60
157	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	15	120	30	180	0	0	0	0	15	180	60	120	60	60	60	60	60	
158	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	15	15	15	15	0	0	0	15	0	15	15	15	15	0	0	0	15
159	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	0	60	30	60	360	30	15	0	30	0	120	30	120	240	30	0	0	15
160	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	15	15	0	30	30	0	0	0	60	15	0	0	30	15	0	0	0	0
161	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	30	180	180	180	120	240	0	30	30	120	300	300	300	120	360	0	15	30
162	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	0	360	30	360	240	120	0	15	0	15	15	15	15	15	15	15	15	15
163	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	30	30	30	120	30	15	0	0	0	180	60	60	120	0	15	0	0	0
164	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	15	0	0	240	360	0	0	0	15	120	0	0	360	0	0	0	0	0
165	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	0	60	30	360	300	0	0	0	30	0	120	60	360	120	0	0	0	15
166	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	0	0	0	15	15	15	0	0	15	0	0	0	15	15	15	0	0	15
167	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	15	300	15	240	240	30	0	0	15	15	60	15	240	60	15	15	15	15
168	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	30	120	60	360	360	180	60	60	120	15	0	120	360	360	120	0	0	60
169	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	0	0	15	360	30	120	0	0	60	15	15	30	360	120	300	0	0	240
170	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	15	30	0	30	30	0	0	0	0	0	15	0	30	30	15	0	0	15
171	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	0	120	15	360	360	15	0	0	360	15	120	0	300	180	0	0	0	300
172	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	0	15	15	15	15	0	15	0	15	0	15	15	0	15	15	15	15	15
173	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	15	360	60	15	0	0	30	0	0	30	360	60	30	0	0	30
174	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	0	0	360	360	360	0	0	0	0	0	0	300	240	300	0	0	0
175	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	60	30	360	360	120	30	0	0	360	180	30	360	360	15	15	0	0	360
176	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	15	15	15	15	15	15	0	0	15	120	120	30	180	120	120	0	0	60
177	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	360	15	360	360	0	0	0	240	60	360	15	360	360	0	0	0	180
178	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	120	180	15	360	120	120	0	0	0	60	60	0	360	120	60	0	0	60
179	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	0	15	15	30	15	30	0	0	15	0	15	15	30	0	15	0	0	0
180	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	15	15	0	30	15	15	15	0	0	15	0	15	0	0	0	0	0	0
181	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	0	0	120	360	0	0	0	360	0	0	15	360	60	0	0	0	240
182	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	60	240	15	300	120	60	0	15	0	300	360	15	300	60	30	0	0	120
183	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	0	15	0	15	15	15	0	0	0	0	15	0	15	15	0	0	0	0
184	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	0	15	0	15	15	0	0	0	0	15	0	15	0	0	0	0	0	0
185	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	60	60	30	240	180	60	60	180	120	240	180	60	360	15	15	15	15	15
186	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	0	0	0	15	15	15	0	0	15	0	0	0	15	15	0	0	0	15
187	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	60	60	30	60	120	60	30	30	120	60	240	180	300	240	180	60	120	120
188	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	0	15	0	15	15	15	0	0	15	0	0	0	15	0	15	0	0	15
189	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	360	0	15	360	360	180	180	0	180	120	0	15	360	120	120	60	0	60
190	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	30	60	120	360	120	120	0	30	15	240	240	240	300	180	240	180	240	180
191	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	120	30	120	180	15	0	0	30	0	180	60	180	240	15	0	0	30
192	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	15	60	15	120	30	15	0	0	360	0	0	15	180	0	0	0	0	15

193	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	15	120	15	240	180	15	0	15	360	0	30	15	60	30	15	0	15	240
194	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	0	180	15	180	30	30	0	0	120	0	360	0	360	60	60	0	0	30
195	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	180	120	60	120	60	60	120	180	240	15	15	15	0	15	0	15	30	15
196	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	60	240	15	300	120	60	0	15	0	300	360	15	300	60	15	0	0	120
197	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	15	15	15	15	15	15	15	15	0	15	15	15	0	15	15	0	15	15
198	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	0	300	60	300	180	120	60	0	60	0	360	60	360	0	120	60	0	60
199	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	0	0	0	15	15	0	0	0	0	0	60	60	30	0	0	0	0	0
200	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	30	180	180	360	180	15	0	0	15	60	30	180	360	0	0	0	0	30
201	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	0	30	30	15	30	15	15	0	15	15	0	15	30	15	0	0	0	15
202	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	0	60	30	60	30	30	0	0	30	0	60	60	60	30	30	0	0	15
203	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	360	0	300	360	30	0	0	360	0	120	0	120	360	120	0	0	60
204	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	15	0	15	15	15	0	0	0	15	15	15	15	15	15	0	0	0	15
205	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	15	60	30	60	15	0	15	0	30	15	120	60	120	0	0	30	0	60
206	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	60	15	300	30	0	0	0	15	0	30	30	300	15	0	0	0	60
207	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	0	15	15	15	15	15	0	0	0	0	15	15	15	15	0	0	0	0
208	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	0	360	15	60	60	0	0	0	60	240	60	15	300	30	0	0	0	60
209	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	120	360	0	360	360	30	0	0	30	60	120	0	360	0	30	0	0	30
210	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	360	60	120	360	60	180	0	15	180	240	30	30	360	0	180	0	0	120
211	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	15	300	240	360	240	180	0	30	15	0	360	180	360	240	0	30	0	15
212	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	15	15	15	15	15	0	15	15	0	15	15	15	15	15	15	15	0
213	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	0	240	180	240	180	120	0	30	30	0	300	180	240	60	30	0	0	30
214	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	0	0	30	15	15	0	0	0	0	0	0	30	15	15	0	0	0
215	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	30	0	30	15	15	0	0	0	0	30	0	30	0	15	0	0	0
216	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	0	0	0	180	360	30	0	0	30	0	0	0	360	360	15	0	0	30
217	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	0	120	0	360	240	15	0	0	30	300	240	0	300	60	0	0	0	60
218	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	0	60	60	180	15	0	0	30	0	0	120	30	120	15	0	0	0
219	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	0	15	15	15	15	15	15	15	15	0	15	0	0	15	15	15	15	15
220	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	15	120	15	300	60	120	0	30	15	15	180	120	360	30	30	0	15	15
221	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	180	15	180	30	30	0	0	120	0	360	0	360	60	60	0	0	30
222	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	15	15	15	15	0	15	0	0	0	15	15	15	15	15	15	0	0	0
223	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	30	15	30	15	15	30	0	15	0	30	15	30	15	0	0	0	15
224	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	180	120	30	180	60	300	0	60	300	120	180	60	240	60	300	0	30	60
225	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	0	360	360	360	30	30	15	0	15	0	360	360	360	30	30	15	0	0
226	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	0	15	15	360	60	0	0	0	15	15	0	30	360	30	0	0	0	60
227	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	15	120	15	240	180	15	0	15	360	0	30	15	60	30	15	0	15	240
228	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	15	15	0	0	0	15	0	15	15	15	15	0	0	0	15
229	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	0	15	0	240	120	30	0	15	15	0	0	0	240	120	60	0	15	15
230	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	0	15	15	15	0	30	15	0	30	15	15	15	15	15	0	0	15	15
231	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	0	180	120	360	120	60	0	0	15	0	120	180	240	60	30	15	15	15
232	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	240	15	0	360	180	120	0	0	120	240	180	0	300	240	60	0	0	120
233	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	15	15	15	15	0	0	0	15	0	15	15	15	15	0	0	0	15
234	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	60	0	15	360	30	30	0	0	30	360	0	0	240	30	30	0	15	0
235	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	30	15	15	300	30	0	0	0	240	30	0	0	300	15	0	0	0	60
236	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	0	60	30	300	60	60	0	60	120	0	60	60	360	0	30	0	60	120
237	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	15	0	15	15	15	0	0	0	15	0	0	15	15	0	0	0	0	15

238	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	15	0	0	360	360	15	0	15	120	0	0	0	300	360	0	0	120	0
239	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	0	0	0	15	30	15	0	0	15	15	0	0	30	30	15	0	0	0
240	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	15	15	15	15	15	0	0	15	0	15	15	15	15	15	0	0	15
241	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	30	240	15	360	240	240	0	0	180	60	60	15	360	120	30	0	0	120
242	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	15	15	360	300	180	180	60	60	60	15	30	360	360	180	120	120	120	30
243	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	180	240	0	240	120	0	0	0	30	120	120	0	300	30	0	0	0	60
244	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	0	360	30	360	360	0	0	0	30	0	240	60	360	240	120	0	0	30
245	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	240	300	30	360	240	0	0	0	300	120	180	15	240	60	0	0	0	240
246	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	60	360	120	360	360	0	0	0	60	60	360	360	360	60	0	0	0	180
247	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15	180	30	60	300	300	0	30	15	0	120	15	60	120	120	0	30	0
248	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	0	0	15	15	15	0	15	15	15	0	15	15	15	0	0	15	15	15
249	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	240	60	360	240	60	0	0	15	180	180	120	180	120	240	180	240	180
250	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	15	240	30	360	180	240	0	0	180	60	240	15	360	120	60	0	0	120
251	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	0	360	60	360	360	0	0	60	180	0	360	60	360	360	0	0	60	180
252	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	30	15	15	240	30	15	0	0	15	30	15	15	240	30	15	0	0	15
253	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	60	60	30	120	120	15	0	0	30	30	120	60	120	30	0	0	0	30
254	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	15	0	0	30	15	15	15	15	60	30	60	300	15	15	15	15	60	
255	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	0	360	30	360	360	180	0	15	60	0	360	0	360	15	0	0	0	360
256	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	0	15	15	30	30	30	0	0	30	0	30	0	30	30	30	0	0	0
257	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	120	360	30	360	360	60	15	15	120	0	360	60	360	360	30	15	15	180
258	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	0	360	60	360	240	0	0	0	30	0	360	120	360	240	0	0	0	15
259	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	0	15	0	15	0	15	0	0	0	0	60	0	30	15	15	15	15	15
260	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	60	300	30	360	360	60	15	15	120	15	360	15	360	300	60	15	15	60
261	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	15	60	60	240	240	120	0	0	0	0	240	0	240	0	0	0	0	0
262	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	180	240	0	240	60	0	0	0	30	120	120	0	300	30	0	0	0	60
263	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	240	300	300	360	120	0	0	0	180	180	300	15	360	120	0	0	0	60
264	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	0	120	120	360	180	30	0	0	60	30	300	180	360	240	120	0	60	120
265	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	240	15	0	360	180	120	0	0	120	240	180	0	300	240	60	0	0	120
266	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	60	0	60	120	60	0	60	30	0	15	0	30	15	30	0	30	15
267	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	30	60	15	60	60	30	0	0	30	30	60	15	60	30	60	0	0	60
268	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	240	240	360	120	60	30	0	360	30	120	120	360	180	0	15	0	360
269	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	15	30	15	30	30	30	15	15	30	15	30	30	30	15	15	15	15	15
270	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	30	15	360	240	120	0	0	60	60	30	15	360	240	120	0	0	60
271	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	30	300	60	120	120	180	0	0	30	30	60	60	300	60	60	0	0	60
272	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	0	60	0	120	120	15	30	0	60	0	30	0	120	180	120	30	0	120
273	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	0	0	15	240	360	0	0	0	0	0	15	360	15	0	0	0	0	0
274	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	15	120	120	120	0	360	30	0	0	15	120	120	120	0	360	30
275	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	0	180	60	300	120	120	0	30	60	0	120	60	300	120	180	0	60	30
276	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	0	180	0	360	180	0	0	0	240	0	60	0	360	120	0	0	0	120
277	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	0	30	0	180	240	0	0	360	30	0	30	0	180	180	0	0	360	30
278	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	0	300	60	120	120	60	0	60	30	0	240	180	240	240	180	0	60	30
279	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	15	30	30	360	180	120	0	0	0	15	15	30	360	240	60	60	60	60
280	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	15	15	15	360	60	30	0	0	360	0	0	0	360	0	0	0	0	0
281	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	15	15	15	15	15	15	0	15	15	15	15	15	0	15	15	15	15	
282	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	15	0	180	360	300	120	60	15	15	0	0	60	180	60	30	30	15	15

283	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	0	120	0	360	120	360	0	0	0	0	120	0	360	120	360	0	0	0
284	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	0	15	15	15	15	15	0	0	15	0	15	15	15	15	0	0	0	0
285	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	0	120	30	180	30	15	0	0	0	0	120	15	240	15	15	0	0	0
286	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	15	30	0	240	120	15	0	30	30	30	30	15	360	60	60	0	30	15
287	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	0	60	0	300	60	0	0	0	15	0	60	0	300	60	0	0	0	15
288	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	60	30	60	120	60	15	0	0	30	30	15	30	120	0	15	0	0	180
289	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	0	0	30	360	30	60	0	0	15	0	0	60	360	0	30	0	0	30
290	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	15	240	360	360	60	60	0	0	60	0	15	360	360	0	120	0	120	
291	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	0	180	240	360	180	60	0	0	300	0	60	300	360	180	180	15	15	120
292	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	30	180	180	180	120	180	180	15	15	60	120	180	180	120	180	120
293	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	0	0	15	15	15	15	0	0	15	0	0	15	15	15	15	0	0	15
294	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	120	60	30	360	30	15	0	0	15	60	30	30	180	30	30	15	15	30
295	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	0	360	30	360	360	0	0	0	120	0	0	0	300	300	0	0	0	0
296	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	30	60	240	30	300	300	30	180	0	30	300	240	180	300	60	30	15	180
297	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	15	30	30	360	240	240	0	0	15	360	360	360	360	240	240	120	120	300
298	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	30	300	60	120	120	180	0	0	30	30	60	60	300	60	60	0	0	60
299	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	0	15	15	300	30	30	15	15	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0
300	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	0	15	15	15	15	15	0	0	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0
301	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	180	120	180	300	240	15	0	120	0	30	360	360	360	15	0	360	120
302	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	0	360	60	180	300	120	0	0	30	0	120	360	180	300	120	0	0	30
303	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	0	0	15	15	15	0	0	0	15	0	0	15	15	15	15	0	0	0
304	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	0	180	0	240	180	30	0	0	15	0	180	0	360	60	0	0	0	30
305	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	15	0	15	15	15	15	0	0	15	15	15	15	15	15	15	0	0	15
306	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	0	360	60	180	300	120	0	0	30	0	360	360	180	300	120	0	0	30
307	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	15	30	15	30	30	0	15	0	30	15	30	15	30	30	0	15	0	30
308	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	0	15	15	15	0	15	0	15	0	15	15	15	15	15	15	0	15
309	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	180	300	0	360	300	180	0	0	120	300	0	0	360	180	120	0	0	120
310	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	15	15	60	0	120	15	15	15	30	15	15	30	0	15	15	15	30	30
311	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	15	15	15	30	30	15	0	15	30	15	15	15	30	30	15	0	0	30
312	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	0	30	60	120	360	15	0	0	15	0	180	180	180	0	0	0	0	15
313	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	15	15	15	15	15	15	0	15	15	15	15	15	15	0	15	0	0	15
314	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15	30	60	60	30	0	30	60	30	60	15	60	60	30	0	30	30	15
315	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	120	60	60	180	60	30	0	0	30	120	60	60	180	60	30	0	0	60
316	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	15	15	360	30	15	0	0	15	0	15	15	360	30	15	0	0	30
317	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	30	60	60	180	120	120	15	60	60	60	60	60	120	120	120	15	15	30
318	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	60	0	240	120	60	0	0	30	0	60	0	360	240	20	0	0	60
319	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	120	30	60	60	30	0	15	60	120	120	180	60	60	0	0	120	
320	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	0	15	15	60	60	30	0	0	60	0	60	30	120	60	15	0	0	120
321	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	60	30	360	240	0	0	30	360	0	30	30	240	30	0	0	0	60
322	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	0	0	15	15	15	15	15	15	0	0	0	0	15	15	15	15	15	15
323	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	0	60	360	60	0	0	15	0	0	30	360	0	0	0	0	0	30
324	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	15	30	30	120	30	15	0	0	30	60	60	30	240	15	0	0	0	60
325	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	0	30	60	360	120	15	15	30	15	0	15	30	360	240	30	120	240	30
326	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	360	60	60	360	120	60	0	0	0	120	15	15	360	0	0	0	0	0
327	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	15	15	15	60	15	0	15	15	15	15	30	30	60	0	0	15	0	15

328	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	0	0	0	15	0	15	15	0	0	0	0	0	15	0	15	0	0	15	
329	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	15	15	15	15	15	15	0	0	15	15	15	15	15	15	15	15	0	0	15
330	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	0	120	30	240	60	15	0	0	120	0	30	30	360	0	15	0	0	60	
331	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	120	60	360	360	360	30	0	0	30	60	60	360	360	360	30	0	60	
332	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	0	180	120	180	60	60	30	15	60	0	300	240	180	30	180	60	30	60	
333	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	0	30	15	360	30	0	0	15	30	0	60	30	240	15	0	0	15	15	
334	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	15	15	15	15	0	15	15	0	0	15	15	0	0	0	15	15	
335	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	30	15	60	60	30	15	15	60	30	30	30	30	30	30	30	30	15	15	
336	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	0	60	60	60	120	60	60	30	60	15	60	30	60	120	30	30	15	30
337	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	0	120	30	120	15	240	15	0	0	0	180	60	180	30	300	30	0	120	
338	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	30	60	15	360	60	30	0	0	30	15	60	0	360	15	0	0	0	60	
339	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	60	15	360	60	30	0	60	60	0	15	0	60	120	120	0	0	0	
340	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	15	0	30	360	60	0	0	0	60	0	0	0	360	60	0	0	0	0	
341	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	360	60	120	300	30	0	0	30	0	180	120	360	240	30	0	0	60	
342	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	60	0	240	15	15	0	0	30	120	30	15	240	0	30	0	0	60	
343	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	60	30	30	360	60	15	15	120	300	60	300	120	360	30	15	15	0	360	
344	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	120	30	360	180	0	0	0	240	15	30	30	360	120	0	0	0	60	
345	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	15	15	15	15	15	15	0	0	15	0	15	15	15	15	15	0	0	15	
346	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	15	15	0	15	15	0	0	15	15	15	0	15	15	0	0	0	0	15	
347	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	0	300	60	360	300	0	0	0	15	0	120	30	360	180	0	0	0	0	
348	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	0	60	30	300	300	0	0	180	30	0	120	30	360	120	0	0	120	60	
349	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	30	0	30	30	30	30	30	15	30	30	15	30	30	15	15	15	15	15	
350	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	15	0	15	15	15	0	15	15	15	15	0	15	15	0	0	15	15	15	
351	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	60	180	60	120	240	60	0	0	30	120	120	30	240	120	15	0	0	120	
352	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	30	120	0	30	240	30	0	15	360	60	120	0	60	0	30	0	30	300	
353	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	60	120	30	60	120	60	0	30	360	60	30	60	180	0	60	0	60	180	
354	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	15	0	0	360	0	15	0	0	0	0	0	360	0	0	0	0	0	0	
355	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	0	240	0	360	240	0	0	15	60	0	60	15	180	120	180	120	15	120	
356	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	0	15	15	30	240	15	0	0	0	0	30	30	60	240	0	0	0	0	
357	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	0	15	15	30	30	30	60	120	300	0	15	15	30	30	30	60	120	300	
358	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	15	0	0	360	0	15	0	0	0	0	0	360	0	0	0	0	0	0	
359	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15	15	30	180	120	120	0	0	60	15	30	120	180	30	15	0	0	30	
360	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	120	0	180	60	0	0	0	0	0	120	0	180	0	0	0	0	0	
361	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	0	15	30	60	30	15	120	0	0	0	15	60	60	30	0	30	30	
362	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	60	30	30	15	30	15	15	30	15	15	15	60	0	0	0	0	15	
363	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	0	30	15	120	60	15	30	15	30	0	0	30	120	120	60	120	60	60	
364	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	0	180	30	360	240	30	0	0	30	0	60	30	360	180	30	0	0	30	
365	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	360	360	0	360	360	60	0	0	360	30	30	0	30	60	60	0	0	30	
366	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	60	60	360	60	0	0	30	180	30	60	60	360	0	0	0	0	240	360	
367	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	180	300	120	360	300	60	0	0	30	240	360	30	360	360	15	0	0	60	
368	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	180	120	30	240	240	60	15	15	15	180	30	15	300	30	15	15	15	15	
369	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	15	60	15	120	60	30	15	15	60	15	15	15	120	30	15	15	15	60	
370	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	30	15	360	30	0	0	0	30	15	60	120	360	15	0	0	0	120	
371	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	15	30	15	30	30	30	0	0	30	30	30	0	30	0	0	0	0	30	
372	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	180	60	60	360	60	60	0	0	30	240	60	60	360	60	60	30	30	30	

373	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	300	15	120	15	0	0	15	15	180	120	15	360	120	15	0	15	15
374	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	60	60	60	300	120	60	0	0	0	15	30	30	240	15	15	0	0	30
375	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	120	180	60	300	300	15	0	300	15	60	300	60	300	300	15	0	300	15
376	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	30	30	30	30	30	0	0	30	0	30	30	30	30	30	0	0	30
377	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	15	60	15	60	30	120	15	0	30	15	60	15	60	30	120	15	0	30
378	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	30	30	0	0	0	0	15	0	30	30	30	0	30	0	0	30
379	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	15	30	60	30	120	120	30	30	120	15	120	60	120	180	120	30	0	15
380	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	15	360	0	300	300	60	180	15	30	15	360	15	360	240	240	180	0	15
381	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	60	120	15	120	60	360	15	15	60	60	15	120	360	30	360	360	30	30
382	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	360	60	360	360	0	0	0	60	0	360	0	360	180	0	0	0	180
383	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	360	300	180	120	180	0	0	0	60	360	120	60	30	60	0	0	0	60
384	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	15	0	0	300	240	30	15	15	30	180	0	0	360	240	180	15	15	60
385	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	15	0	0	300	240	30	15	15	30	30	0	0	360	240	180	15	15	180
386	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	120	60	60	60	30	60	60	60	120	120	120	180	180	0	30	0	0	120
387	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	15	60	30	360	0	0	15	0	360	360	360	360	360	0	0	15	0	360
388	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	0	120	30	180	360	300	0	0	15	0	120	30	240	300	300	0	0	60
389	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	30	15	30	60	180	30	0	30	30	30	15	30	120	60	60	0	60	60
390	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	30	120	360	360	120	30	0	0	360	60	15	360	360	300	300	0	0	180
391	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	15	0	0	300	240	30	15	15	30	30	0	0	360	240	180	15	15	240
392	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	300	360	240	360	60	15	0	15	15	15	180	30	240	15	0	0	0	0
393	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	0	15	240	120	15	0	0	0	15	0	15	240	120	15	0	0	0
394	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	15	0	0	300	240	30	15	15	30	30	0	0	360	240	180	15	15	60
395	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	15	0	300	300	240	15	15	15	120	30	0	0	360	240	180	15	15	60
396	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	0	15	15	60	120	30	0	30	15	15	15	0	120	120	30	0	0	0
397	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	15	30	15	360	120	60	0	0	60	30	120	120	360	120	30	0	0	120
398	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	360	60	60	360	120	60	0	0	0	360	15	15	360	0	0	0	0	0
399	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	60	240	300	360	180	0	0	15	0	15	120	300	360	360	180	0	0	60
400	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	30	240	30	360	240	15	0	0	180	15	360	60	360	120	30	0	0	60
401	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	15	180	30	120	120	0	0	0	60	30	180	60	120	120	30	30	30	120
402	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	30	180	180	360	180	60	15	60	0	0	15	240	360	180	120	30	120	0
403	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	15	0	60	360	360	15	0	0	240	360	0	60	360	60	30	0	0	0
404	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	30	180	120	240	240	60	0	60	60	60	30	60	30	300	120	0	30	60
405	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	0	120	300	360	120	15	0	0	0	0	120	300	360	0	0	0	0	0
406	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	60	240	360	360	120	0	30	240	15	120	60	360	360	120	0	0	180
407	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	30	15	0	15	60	60	0	0	0	30	15	0	15	60	60	0	0	0
408	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	0	0	120	360	0	120	0	0	30	0	0	30	240	0	30	0	0	60
409	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	60	30	360	360	360	180	0	0	15	30	360	120	360	180	360	15	0	30
410	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	0	300	60	300	360	60	0	15	180	0	60	60	360	180	30	0	15	360
411	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	360	240	60	360	240	30	0	0	180	360	180	15	360	120	15	0	0	30
412	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	0	300	60	300	180	120	60	0	60	0	360	60	360	0	120	60	0	0
413	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	30	30	180	360	180	180	0	15	120	30	15	180	180	240	240	0	0	0
414	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	0	120	30	60	30	15	0	0	360	0	60	60	120	0	15	0	0	180
415	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	30	60	180	30	15	15	30	60	15	30	30	240	60	15	15	60	120
416	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	60	300	360	360	30	0	0	120	0	60	180	300	300	360	0	15	180
417	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	360	180	120	240	300	180	0	0	30	360	180	120	360	120	180	0	0	30

418	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15	30	15	360	60	0	0	0	30	0	15	30	360	30	0	0	0	30
419	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	60	30	120	30	60	0	15	30	0	0	120	240	0	30	0	15	30
420	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	60	120	30	360	180	60	0	0	0	60	60	30	360	0	60	0	0	30
421	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	180	120	30	240	240	60	15	15	15	60	180	15	300	30	15	15	15	15	
422	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	0	240	60	300	360	240	0	0	240	0	60	120	360	60	120	0	15	180	
423	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	0	180	15	15	300	240	0	0	0	0	180	30	60	120	120	0	0	0	
424	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	240	30	120	360	240	240	0	30	60	180	60	120	180	180	120	0	15	30	
425	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	0	0	0	15	15	60	0	0	0	0	0	0	15	15	60	0	0	0	
426	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	120	60	60	180	60	60	120	30	30	120	120	120	300	120	120	60	180	
427	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	60	15	30	360	120	60	0	180	30	180	15	30	360	120	60	0	180	30	
428	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	120	0	60	120	30	15	0	30	0	60	0	120	15	15	15	0	60	
429	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	0	0	60	240	180	180	0	0	30	0	0	0	240	120	60	0	0	0	
430	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	0	0	360	180	360	120	15	60	0	60	0	360	180	360	120	15	60	0	30
431	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	15	360	30	360	240	60	0	0	180	0	240	30	360	180	30	30	30	360	
432	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	180	180	120	300	180	120	15	30	120	15	120	180	360	180	180	180	180	180	
433	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	60	30	120	30	30	0	0	30	30	30	15	120	15	0	0	0	30	
434	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	360	180	0	360	360	60	0	30	180	15	120	0	360	360	15	0	30	60	
435	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	240	15	60	240	180	0	0	0	0	240	30	120	300	180	0	0	0	
436	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	360	0	360	360	360	0	30	60	0	60	0	360	360	180	0	15	120	
437	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	300	0	60	300	180	0	0	0	0	240	15	60	240	180	0	0	0	
438	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	240	180	300	360	240	0	15	240	0	60	120	180	180	120	0	15	30	
439	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	60	360	360	360	120	30	0	0	360	30	0	0	360	240	180	15	15	60	
440	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	180	300	120	360	300	60	0	0	30	240	360	30	360	360	15	0	0	60	
441	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	180	120	30	240	240	60	15	15	15	180	30	15	300	30	15	15	15	15	
442	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	15	0	0	300	240	30	15	15	30	30	0	0	360	240	180	15	15	60	
443	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	30	30	180	360	180	30	0	15	30	30	15	180	240	15	0	0	0	60	
444	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	0	0	30	60	30	15	15	15	15	0	60	60	60	0	0	0	0	0	
445	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	60	300	30	120	180	15	0	0	120	60	240	60	360	240	60	0	0	180	
446	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	30	180	180	300	120	0	15	180	60	120	60	240	240	60	0	30	120	
447	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	360	0	300	300	60	0	0	120	15	360	15	360	240	240	0	0	120	
448	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	120	15	120	60	60	360	15	15	60	60	15	120	360	30	360	360	30	
449	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	15	0	30	300	240	60	0	0	30	15	0	30	240	180	30	0	0	180	
450	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	0	180	15	360	0	0	0	0	360	0	180	15	360	0	0	0	0	360	
451	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	60	60	15	300	240	30	0	0	30	60	0	30	120	180	30	0	0	0	
452	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	15	0	0	300	240	30	15	15	30	30	0	0	360	240	180	30	15	60	
453	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	60	360	120	360	300	120	0	15	0	120	360	120	360	180	120	0	15	0	
454	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	180	120	60	120	60	60	120	180	240	15	15	15	0	15	0	15	30	60	
455	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15	30	0	300	120	30	0	0	15	0	0	0	300	60	15	0	0	15	
456	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	60	0	0	240	300	180	0	0	15	60	0	0	300	180	60	0	0	30	
457	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	0	0	120	360	360	120	0	0	30	0	0	30	360	60	0	0	0	0	
458	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	0	0	60	360	300	60	0	0	30	0	0	60	360	180	15	0	0	30	
459	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	360	15	120	300	15	0	0	30	30	360	15	240	60	15	0	0	60	
460	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	30	180	240	360	180	180	0	0	180	240	60	180	360	360	60	0	0	180	
461	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	360	15	0	360	0	15	0	0	240	240	0	0	360	0	0	0	0	60	

No.	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9
1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3.1	4.8	4	2	2	3	2	1	1	3	1
2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3.1	4.8	3	4	3	3	3	5	4	4	3
3	1	3	2	2	3	3	1	2	3	2	4.2	6	4	4	5	5	5	4	3	6	2
4	1	2	1	1	3	3	1	1	3	3	4.2	6	3	3	4	4	3	4	3	3	2
5	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3.1	3.5	6	2	4	6	6	4	4	6	2
6	2	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3.1	2.3	5	4	6	4	4	6	4	5	5
7	1	3	2	2	3	3	2	1	2	3	4.2	3.5	6	4	5	5	6	5	5	6	2
8	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	3.1	4.8	4	4	5	5	5	5	5	4	2
9	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4.2	3.5	6	1	1	6	6	1	1	6	1
10	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	6	2.3	6	3	4	6	4	3	3	4	3
11	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3.1	4.8	6	4	6	6	5	6	5	6	4
12	1	3	1	3	3	1	1	1	1	3	3.1	2.3	3	4	1	3	3	2	2	3	4
13	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	4.2	4.8	6	5	4	5	6	3	5	6	6
14	2	3	2	1	1	1	1	1	1	3	5.4	3.5	3	3	5	4	4	5	4	4	3
15	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3.1	4.8	3	3	4	4	2	4	4	4	3
16	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3.1	2.3	6	3	3	4	5	2	3	5	2
17	3	2	1	1	3	1	3	3	3	3	2.2	3.5	6	5	3	5	5	5	4	6	2
18	1	2	2	2	3	2	1	1	2	3	5.4	4.8	4	5	6	4	3	5	5	4	5
19	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	6	6	4	2	4	5	4	2	2	6	2
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3.1	4.8	6	4	4	4	4	4	4	4	4
21	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	5.4	4.8	5	3	4	4	4	4	3	5	2
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.1	3.5	3	3	6	3	4	5	4	4	4
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3.1	3.5	3	4	4	3	3	4	4	3	4
24	2	3	2	1	2	2	3	1	3	3	2.2	3.5	6	5	6	5	5	5	4	5	1
25	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4.2	4.8	4	4	4	4	4	5	5	4	4
26	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3.1	4.8	3	3	3	4	4	3	3	4	3
27	2	3	2	2	1	2	1	1	1	3	3.1	3.5	4	1	2	2	3	3	1	3	1
28	1	2	1	2	2	2	1	2	3	3	4.2	4.8	3	4	4	3	3	4	4	3	4
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.1	4.8	5	4	2	5	5	2	3	4	2
30	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	6	6	6	6	6	3	6	6	4	6	1
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3.1	4.8	4	3	3	3	3	4	4	4	3
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.1	4.8	5	4	6	5	5	5	4	5	4
33	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3.1	2.3	2	5	1	1	3	1	2	2	1
34	1	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3.1	6	4	4	5	4	4	6	5	5	4
35	1	2	2	2	1	1	3	3	3	3	4.2	4.8	3	4	4	3	3	4	4	3	4
36	1	3	2	1	1	3	2	2	2	3	3.1	3.5	3	4	3	4	4	2	2	4	1
37	2	3	2	3	3	3	1	1	1	3	3.1	2.3	3	2	2	3	3	3	4	3	4
38	1	3	3	3	3	2	1	1	1	3	6	3.5	4	5	3	2	6	5	5	5	5
39	1	2	2	3	3	3	1	1	1	3	3.1	2.3	3	5	3	3	3	4	5	3	4
40	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3.1	4.8	2	5	5	2	2	5	5	2	5
41	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4.2	4.8	3	3	2	3	2	1	1	3	2
42	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3.1	4.8	5	3	3	4	4	4	2	4	3
43	1	2	2	1	1	3	2	2	3	3	5.4	6	5	5	6	6	6	6	5	6	5
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	5	3	4	4	5	3	5	5	4

45	2	3	3	3	1	2	1	2	3	3	5.4	4.8	3	4	5	5	3	5	5	5	4
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5.4	4.8	5	2	2	5	5	2	2	5	2
47	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4.2	4.8	2	3	4	3	4	4	4	3	4
48	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3.1	3.5	3	5	5	4	3	3	2	3	1
49	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3.1	2.3	5	1	4	6	4	4	3	6	2
50	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	5.4	2.3	6	2	3	3	2	6	4	2	5
51	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4.2	6	5	4	5	5	5	4	4	5	3
52	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3.1	4.8	2	4	3	2	2	3	5	2	3
53	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	4	4	5	5	5	5	6	4	4
54	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4.2	4.8	4	3	3	4	4	2	2	4	3
55	1	2	1	2	3	3	1	1	2	3	3.1	3.5	3	5	4	6	2	4	4	5	4
56	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3.1	4.8	6	1	4	5	4	3	3	5	2
57	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	4.8	6	3	3	6	6	3	3	6	3
58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3.1	4.8	3	4	4	3	3	4	4	3	4
59	3	1	3	1	1	3	2	2	2	3	6	6	4	4	6	6	5	6	1	6	3
60	2	2	2	2	3	3	2	1	1	3	5.4	4.8	5	3	3	4	5	2	2	4	2
61	2	3	2	1	3	2	1	1	1	3	4.2	3.5	3	3	5	2	3	4	3	3	5
62	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2.2	3.5	4	1	2	4	4	2	3	4	2
63	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4.2	4.8	4	4	4	4	4	4	4	5	3
64	2	3	1	2	3	3	1	2	3	3	5.4	6	5	4	5	4	4	4	4	5	4
65	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	4.8	3	4	4	3	3	4	4	3	4
66	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3.1	4.8	4	6	3	3	3	6	4	5	4
67	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	4.2	4.8	3	1	4	4	4	4	4	6	4
68	2	3	1	1	3	3	2	1	2	3	4.2	2.3	4	3	3	4	4	3	3	4	3
69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4
70	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	4.2	3.5	3	4	4	3	3	4	4	3	4
71	2	3	2	2	3	3	1	1	1	3	3.1	2.3	4	3	4	3	3	5	2	4	2
72	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3.1	4.8	3	4	3	3	3	4	3	4	3
73	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	3.1	2.3	3	5	4	3	3	3	3	3	3
74	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	3.1	3.5	4	3	3	4	4	3	3	4	3
75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	4	4	4	3	4	4	4	4	4
76	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	4.2	4.8	4	2	4	3	4	3	3	3	3
77	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	5.4	3.5	3	4	4	3	3	4	3	4	3
78	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4.2	6	4	4	5	4	3	5	5	3	5
79	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	4.2	4.8	4	5	4	4	5	5	4	5	5
80	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	4	5	6	6	4	6	5	6	5
81	3	3	3	2	1	1	2	3	3	3	3.1	4.8	6	4	6	6	6	4	6	6	3
82	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	4.2	4.8	4	4	4	4	4	5	5	4	3
83	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	4.2	4.8	3	4	4	3	3	3	4	3	3
84	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3.1	4.8	6	4	5	5	6	4	4	6	4
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	4	5	4	4	4	4	4	4	4
86	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3.1	3.5	4	3	3	3	3	4	2	5	1
87	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3.1	3.5	3	5	4	3	3	4	5	3	4
88	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	5.4	4.8	2	4	4	3	4	4	2	4	4
89	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5.4	6	5	4	3	3	3	4	4	3	4

90	1	3	1	3	3	2	1	1	1	3	4.2	6	3	4	1	3	3	1	1	3	1
91	2	3	3	1	3	2	1	2	3	3	3.1	4.8	3	5	6	5	5	6	5	6	4
92	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3.1	4.8	3	5	4	3	2	4	2	3	3
93	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	6	6	5	3	3	4	4	3	3	4	2
94	2	1	3	2	3	3	1	1	2	2	4.2	4.8	3	5	6	4	4	5	4	5	5
95	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3.1	2.3	4	4	5	3	4	4	4	4	3
96	2	3	1	1	3	2	1	3	3	2	5.4	6	4	5	6	5	4	5	4	4	4
97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5.4	6	3	5	4	3	2	4	3	4	3
98	3	2	3	2	3	2	2	3	1	3	4.2	3.5	5	5	5	5	4	5	4	4	5
99	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2.2	3.5	3	5	3	3	2	4	2	2	1
100	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3.1	3.5	3	3	5	3	3	5	5	3	4
101	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4.2	3.5	4	3	3	4	4	3	3	4	3
102	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3.1	4.8	5	3	6	6	6	6	6	6	5
103	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	4.2	4.8	4	4	5	6	5	4	4	4	2
104	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	5.4	6	3	5	5	5	4	5	4	5	3
105	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	5.4	4.8	4	4	4	4	5	4	4	4	4
106	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3.1	4.8	3	3	2	3	4	2	2	3	4
107	2	3	2	2	1	2	2	2	1	3	3.1	4.8	3	3	3	3	5	3	3	3	3
108	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3.1	2.3	6	4	4	6	6	2	1	6	1
109	1	3	1	1	2	2	1	1	2	3	6	6	5	4	5	5	5	3	3	5	4
110	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2.2	3.5	4	3	5	6	4	1	1	4	3
111	1	2	1	2	3	2	1	3	2	3	2.2	2.3	5	3	5	4	5	5	3	5	2
112	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4.2	3.5	6	4	4	5	6	4	4	6	4
113	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4.2	6	6	4	5	5	4	5	4	5	4
114	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.1	4.8	4	4	2	4	4	2	1	5	1
115	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2.2	2.3	4	4	4	5	5	4	4	6	1
116	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2.2	4.8	6	2	3	3	3	1	2	5	1
117	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4.2	3.5	3	3	4	4	3	3	3	4	3
118	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3.1	3.5	4	4	5	4	4	4	4	4	2
119	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	4.8	3	4	5	4	3	4	5	5	3
120	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	6	4.8	5	3	3	4	5	2	2	4	3
121	1	2	1	3	3	3	1	1	2	2	6	4.8	4	5	6	4	3	5	5	6	2
122	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4.2	4.8	4	5	4	6	5	3	5	6	4
123	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5.4	4.8	4	3	3	4	4	3	3	4	3
124	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4.2	3.5	4	4	5	4	3	3	3	4	3
125	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4.2	3.5	6	4	5	4	5	4	4	6	3
126	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3.1	3.5	4	4	2	3	4	4	2	4	2
127	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	6	6	4	3	6	3	3	5	1	6	2
128	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3.1	3.5	4	3	1	4	2	4	3	3	1
129	2	3	2	1	1	1	1	2	3	3	3.1	3.5	3	4	4	3	4	4	4	4	3
130	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3.1	3.5	4	4	6	4	4	5	5	4	4
131	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	6	6	3	3	2	2	3	2	3	2	4
132	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3.1	4.8	3	4	5	4	4	4	4	4	4
133	1	2	1	1	2	3	1	2	3	3	5.4	6	3	5	5	6	4	5	2	5	5
134	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	5	3	6	5	6	3	5	5	2

135	2	1	3	3	1	3	2	2	3	3	4.2	4.8	5	3	5	5	5	4	4	4	3
136	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3.1	4.8	4	4	5	5	4	5	5	5	5
137	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4.2	4.8	4	4	3	2	3	3	4	4	4
138	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3.1	4.8	6	4	5	6	6	6	5	6	5
139	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	4.2	4.8	4	4	4	4	4	4	4	4	4
140	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4.2	6	5	4	5	5	5	6	6	6	6
141	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4.2	4.8	3	4	3	3	3	4	3	3	4
142	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3.1	3.5	6	2	5	2	4	5	5	6	5
143	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3.1	3.5	5	3	1	4	5	1	2	4	1
144	1	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2.2	2.3	3	5	4	3	3	4	4	3	4
145	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	5.4	6	3	5	4	4	2	5	5	2	4
146	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3.1	4.8	4	3	4	4	4	3	3	4	2
147	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	4.2	4.8	3	5	6	5	4	5	1	5	3
148	1	3	1	2	1	3	2	2	2	3	5.4	6	4	4	6	4	4	4	4	4	4
149	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4.2	3.5	4	3	3	5	3	3	3	5	3
150	1	3	1	3	3	3	2	1	2	3	5.4	4.8	6	4	4	6	5	5	5	6	3
151	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	5.4	6	5	5	5	4	4	4	4	5	4
152	3	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3.1	2.3	6	6	6	6	6	6	5	6	5
153	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	6	6	5	6	5	4	4	4	4	4	4
154	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	6	6	3	5	5	3	3	5	5	3	4
155	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	4.2	4.8	3	4	4	4	3	4	4	4	4
156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5.4	6	3	4	5	4	4	6	4	4	4
157	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	5.4	6	3	3	3	4	3	4	3	4	4
158	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	6	6	4	5	6	6	5	5	5	5	4
159	1	3	1	1	2	2	2	2	2	3	3.1	2.3	3	5	5	6	2	5	4	4	2
160	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3.1	3.5	6	3	4	5	6	1	1	5	3
161	1	1	1	2	3	2	1	3	3	3	3.1	2.3	5	4	5	5	4	3	4	4	4
162	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2.2	4.8	3	4	3	3	3	4	4	3	4
163	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	6	3	5	3	3	3	3	4	3	3
164	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3.1	4.8	5	4	3	3	4	4	4	5	4
165	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	6	6	4	4	5	4	4	4	2	4	2
166	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	5.4	6	5	4	4	4	4	4	4	5	4
167	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4.2	2.3	3	4	4	3	3	4	4	3	4
168	1	3	2	3	3	3	1	2	3	3	5.4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	3
169	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	4.8	4	4	2	5	4	3	3	4	4
170	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3.1	4.8	3	3	4	4	4	4	4	5	4
171	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	6	6	3	6	2	2	3	4	4	4	1
172	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	4.2	4.8	6	5	3	5	6	4	3	5	4
173	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	5.4	4.8	4	4	4	3	4	4	2	3	1
174	2	3	3	1	2	3	1	1	2	3	3.1	2.3	4	4	4	5	5	4	4	5	4
175	2	3	1	3	3	1	2	3	3	3	4.2	4.8	3	5	3	3	2	3	1	4	1
176	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3.1	3.5	5	4	4	6	5	3	4	5	4
177	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	6	3.5	5	3	6	6	4	6	4	6	4
178	2	3	2	1	1	3	2	2	3	3	3.1	4.8	3	5	6	3	3	5	4	3	4
179	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2.2	2.3	3	4	3	3	3	3	2	3	1

180	2	2	3	2	1	3	3	3	3	1	6	6	6	3	1	6	6	3	4	3	4
181	2	3	1	1	3	2	2	1	1	3	3.1	2.3	3	5	6	5	6	6	6	6	4
182	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3.1	2.3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
183	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6	4	5	6	4	4	3	3	5	5
184	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3.1	3.5	4	4	5	4	3	4	4	4	4
185	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3.1	2.3	4	2	4	4	4	4	4	5	3
186	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3.1	4.8	3	3	4	2	2	4	4	2	4
187	3	1	3	2	3	1	3	3	3	2	3.1	2.3	5	4	4	3	3	4	4	3	4
188	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3.1	4.8	4	3	2	6	5	3	3	6	1
189	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	6	4	5	5	3	4	5	5	4	4
190	1	2	2	3	3	2	1	3	3	2	3.1	4.8	4	2	2	3	3	3	3	3	1
191	1	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3.1	4.8	5	4	5	5	5	3	3	6	2
192	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3.1	4.8	4	3	4	3	3	4	4	3	2
193	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3.1	3.5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
194	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	3.1	2.3	3	5	6	6	3	4	3	4	3
195	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	4.8	4	4	4	4	4	4	4	4	3
196	2	2	1	2	3	3	1	1	2	3	5.4	3.5	3	4	3	3	3	4	3	4	3
197	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3.1	4.8	4	2	2	2	4	3	3	3	5
198	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3.1	4.8	4	4	4	4	3	4	4	5	2
199	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	1	1	6	6	1	1	6	1
200	2	3	1	2	3	3	1	1	1	1	3.1	2.3	4	4	5	4	4	4	4	6	4
201	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	3.1	2.3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
202	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3.1	4.8	6	1	4	2	6	4	4	3	4
203	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4.2	4.8	4	4	5	5	3	5	4	4	4
204	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4.2	4.8	4	3	3	4	4	3	3	4	3
205	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4.2	3.5	3	5	4	4	4	4	4	4	4
206	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3.1	4.8	5	5	5	5	4	5	5	5	4
207	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2.2	4.8	3	3	4	3	3	4	4	3	4
208	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	4.2	4.8	3	4	5	3	3	5	3	3	4
209	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	4.8	3	3	3	2	3	5	5	3	4
210	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3.1	3.5	2	4	5	3	2	3	1	3	2
211	1	1	1	1	2	2	1	2	3	3	5.4	4.8	3	6	5	3	2	6	5	5	4
212	1	3	2	1	3	3	1	3	3	3	4.2	4.8	3	5	3	2	2	3	3	2	1
213	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2.2	2.3	3	4	3	3	3	4	4	3	4
214	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	5.4	6	4	2	4	6	5	5	3	6	5
215	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4.2	4.8	3	3	4	4	4	4	4	4	3
216	1	3	1	2	2	2	1	2	3	3	5.4	6	4	4	4	4	3	5	3	4	5
217	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6	5	4	4	3	3	5	4	2	5
218	1	3	1	3	3	2	1	1	2	3	1	2.3	3	2	5	6	3	4	3	5	4
219	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	5.4	6	4	5	6	5	5	4	4	4	4
220	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5.4	6	3	3	4	4	3	3	4	4	4
221	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4.2	3.5	3	3	4	6	3	5	4	6	3
222	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	4	5	5	6	6	5	5	6	6
223	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	4.2	4.8	3	4	5	3	3	5	3	4	4
224	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3.1	3.5	5	4	4	5	3	4	4	6	4

225	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	2.2	2.3	3	5	2	1	1	1	1	2	1
226	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	4	4	4	3	4	4	4	3	5
227	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4.2	4.8	6	4	6	6	4	6	6	6	5
228	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	6	3.5	4	4	5	4	4	5	5	4	4
229	1	2	2	1	2	3	1	1	2	2	4.2	2.3	3	4	3	3	3	4	4	3	4
230	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3.1	3.5	4	2	3	5	5	3	3	5	2
231	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	5.4	6	3	5	4	4	3	4	4	4	3
232	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4.2	4.8	3	5	4	6	3	3	1	4	1
233	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3.1	3.5	2	4	5	3	2	4	4	4	3
234	2	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3.1	4.8	1	2	2	3	3	1	3	3	1
235	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	4.2	4.8	4	4	2	3	4	4	4	4	4
236	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3.1	4.8	4	5	3	4	5	4	3	5	2
237	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4.2	6	4	5	5	4	3	6	3	4	5
238	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	5.4	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5
239	1	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4.2	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4
240	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	4.2	3.5	3	3	2	3	3	4	2	3	2
241	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4.2	4.8	3	4	4	4	3	4	4	4	3
242	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5.4	6	2	5	2	3	2	3	3	2	2
243	2	3	2	2	2	2	1	1	2	3	3.1	3.5	4	4	5	3	3	4	5	4	5
244	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	3	2	1	3	3	1	1	2	1
245	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2.2	2.3	4	3	3	4	4	3	3	4	3
246	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3.1	3.5	3	3	6	3	4	5	5	6	2
247	2	3	2	3	3	2	1	1	3	2	5.4	4.8	3	3	6	3	4	5	5	3	3
248	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	5.4	6	5	4	6	6	6	4	4	6	6
249	2	3	2	2	3	3	1	1	2	3	4.2	4.8	4	3	1	4	5	1	1	4	1
250	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	4.2	3.5	6	4	5	6	5	5	4	5	5
251	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.1	3.5	3	2	3	3	3	3	3	4	3
252	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5.4	6	4	4	5	5	5	5	4	5	4
253	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3.1	4.8	3	4	3	3	3	4	4	4	3
254	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5.4	4.8	3	4	3	3	6	4	4	3	4
255	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3.1	3.5	6	4	6	6	6	6	6	6	4
256	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3.1	3.5	4	4	2	3	3	2	2	4	1
257	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.1	3.5	4	3	3	3	3	4	4	4	4
258	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3.1	6	6	4	3	5	6	4	4	4	4
259	1	3	1	2	3	2	2	1	1	2	3.1	4.8	3	4	3	3	3	5	5	3	4
260	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.1	3.5	4	3	4	3	3	4	4	3	4
261	1	2	1	3	3	2	1	1	1	3	3.1	3.5	5	4	4	3	3	3	4	4	2
262	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.1	3.5	3	3	4	3	4	4	4	3	4
263	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2.2	2.3	4	4	4	3	3	3	3	3	4
264	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3.1	2.3	3	5	5	3	3	3	3	2	1
265	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	3.5	4	6	4	5	5	3	3	4	3
266	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	6	6	4	4	6	4	3	5	5	4	4
267	1	1	1	3	3	3	1	2	2	2	4.2	6	4	5	6	4	4	5	4	4	5
268	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	5.4	4.8	4	5	6	5	3	3	5	4	5
269	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3.1	3.5	3	3	3	4	3	3	4	4	4

270	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	5.4	6	3	5	5	3	3	5	5	4	4
271	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4.2	4.8	3	3	4	4	4	3	3	4	3
272	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	4.8	4	4	5	4	4	4	4	5	4
273	1	3	1	1	1	2	1	1	1	3	4.2	3.5	4	2	4	3	4	2	4	4	2
274	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	6	4	5	4	5	5	5	5	5	4
275	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5.4	6	4	4	5	5	5	5	4	5	4
276	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	6	4.8	3	5	6	3	4	6	4	4	4
277	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3	6	6	3	6	6	5	3	4	4	3	3
278	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3.1	4.8	6	4	5	5	6	3	4	6	3
279	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	4.8	3	4	3	3	3	4	3	3	2
280	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3.1	3.5	4	3	3	4	4	3	3	4	3
281	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4.2	4.8	3	5	4	3	4	2	2	4	2
282	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3.1	4.8	3	3	3	2	2	3	3	3	6
283	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4.2	6	6	5	6	5	6	5	5	5	5
284	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	4.2	4.8	5	4	4	4	5	4	4	6	4
285	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	4.2	6	5	3	5	3	3	5	5	3	4
286	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4.2	4.8	3	4	5	4	2	5	5	5	5
287	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	4.2	2.3	5	2	1	1	1	1	2	2	4
288	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3.1	3.5	4	4	5	2	2	4	4	4	5
289	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3.1	4.8	3	3	4	4	3	4	4	3	4
290	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	4.2	4.8	4	4	5	3	4	4	4	5	4
291	1	2	2	3	3	3	1	3	3	2	4.2	4.8	3	6	4	5	4	5	4	5	3
292	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	5.4	6	4	5	4	4	4	5	4	5	4
293	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3.1	3.5	3	4	4	3	3	4	4	3	4
294	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4.2	4.8	6	4	6	6	3	4	4	6	4
295	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	4.8	5	4	4	5	5	4	4	6	4
296	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4.2	3.5	4	5	5	3	2	4	4	2	4
297	2	3	1	2	3	2	1	2	2	3	5.4	4.8	5	4	5	4	4	5	5	6	4
298	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3.1	3.5	6	4	4	5	3	4	4	6	2
299	2	3	2	2	3	1	1	1	2	3	3.1	4.8	5	5	6	6	5	6	4	5	4
300	1	3	2	1	1	2	2	1	2	1	6	6	4	2	2	5	5	2	3	4	1
301	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	3.5	4	3	2	3	4	5	5	2	3
302	3	1	3	1	1	3	3	3	3	3	5.4	6	3	5	5	6	6	3	3	6	2
303	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4.2	4.8	4	4	5	5	4	5	4	6	4
304	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	5.4	4.8	5	5	6	5	5	5	5	5	5
305	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	4.2	4.8	3	3	4	3	3	4	4	4	2
306	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	5.4	3.5	3	5	2	3	3	3	4	4	3
307	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	5.4	6	5	4	5	5	5	4	5	5	4
308	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3.1	4.8	3	3	5	3	3	4	4	3	4
309	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4.2	4.8	4	2	5	5	4	5	4	4	3
310	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3.1	4.8	6	3	4	4	4	4	2	5	4
311	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3.1	3.5	4	3	3	4	3	3	3	4	3
312	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3.1	2.3	4	3	4	5	5	4	4	6	3
313	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3.1	3.5	4	4	4	6	4	5	5	6	3
314	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3.1	2.3	5	4	5	3	3	5	3	5	3

315	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	4.2	3.5	3	3	4	3	3	4	4	3	4
316	2	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3.1	3.5	4	4	5	6	5	6	6	6	4
317	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4.2	4.8	5	5	4	4	4	2	4	6	4
318	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4.2	3.5	5	3	2	4	5	3	2	4	2
319	2	2	1	2	3	1	1	2	3	3	5.4	4.8	3	5	5	3	4	4	4	5	3
320	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	5.4	6	4	4	3	3	4	4	3	3	5
321	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2.2	4.8	3	4	5	2	3	4	4	4	3
322	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3.1	4.8	4	3	3	4	4	3	3	4	3
323	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5.4	4.8	6	4	4	4	4	4	4	6	1
324	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3.1	2.3	3	4	4	3	4	4	4	3	4
325	2	1	1	2	1	2	3	1	1	3	2.2	4.8	5	3	2	5	3	3	2	5	3
326	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4.2	4.8	4	4	5	5	4	4	3	5	2
327	1	2	2	2	3	2	1	2	3	3	5.4	4.8	3	6	5	3	2	5	5	2	2
328	2	2	2	2	1	3	1	3	1	2	3.1	2.3	5	2	2	5	5	2	2	5	2
329	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3.1	3.5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
330	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	5.4	4.8	4	3	4	4	4	4	4	4	3
331	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	6	6	6	4	5	4	5	6	4	6	4
332	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	4.2	4.8	6	1	1	6	6	1	1	6	1
333	3	2	1	1	2	1	1	2	2	3	3.1	6	4	4	5	4	5	5	5	4	4
334	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	4.8	5	3	5	4	5	4	3	5	3
335	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	4.2	4.8	4	3	3	4	4	3	3	4
336	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	4.2	3.5	5	4	4	4	3	4	4	4	3
337	2	1	3	2	2	1	2	3	3	2	3.1	3.5	6	4	6	4	6	5	4	6	5
338	3	3	1	1	2	3	1	1	2	3	4.2	4.8	3	5	5	4	4	5	3	4	4
339	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4.2	4.8	6	5	4	5	6	5	2	6	5
340	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4.2	6	4	3	3	3	3	4	4	3	4
341	1	2	2	1	1	3	2	2	3	2	5.4	6	3	5	4	3	3	3	3	4	3
342	1	2	1	1	1	3	2	3	3	3	3.1	2.3	3	4	5	3	2	4	3	4	3
343	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4.2	3.5	6	5	5	6	6	5	5	6	5
344	2	3	1	3	3	3	1	1	2	3	4.2	6	4	5	5	3	5	4	3	4	3
345	2	3	1	1	1	3	3	2	3	3	4.2	4.8	6	2	2	5	6	2	2	6	1
346	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5.4	3.5	5	4	5	3	3	4	3	4	4
347	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	5.4	3.5	6	4	3	5	5	4	4	5	4
348	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5.4	4.8	5	4	4	4	4	4	4	5	2
349	2	3	2	2	2	3	1	1	1	3	6	6	4	4	5	6	5	5	3	6	6
350	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	4	6	5	5	4	4	5	5
351	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	4.8	4	4	4	3	3	4	4	3	4
352	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.1	3.5	5	4	4	2	4	2	2	6	1
353	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3.1	4.8	5	4	5	6	6	3	4	6	1
354	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	6	4.8	6	5	6	6	6	5	5	6	5
355	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3.1	4.8	3	4	2	3	3	2	2	3	4
356	1	2	1	3	3	1	2	2	2	1	3.1	6	4	3	3	4	4	3	3	5	3
357	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	5.4	3.5	6	5	5	4	5	3	5	6	3
358	2	1	1	3	3	3	1	1	1	1	4.2	3.5	3	4	3	3	3	3	3	3	4
359	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	4.2	6	3	5	6	5	4	4	4	4	3

360	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	4	4	6	4	3	5	3	4	4
361	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	5.4	4.8	3	5	4	2	3	4	4	3	5
362	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3.1	2.3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
363	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4.2	4.8	3	4	3	2	3	3	3	3	3
364	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	4.2	6	3	4	6	6	6	4	1	1	4
365	1	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3.1	4.8	3	5	5	5	3	5	4	3	4
366	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4.2	3.5	4	4	5	4	4	5	5	5	5
367	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	5.4	4.8	1	6	4	2	2	4	4	2	4
368	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4.2	4.8	3	3	4	3	2	4	4	2	4
369	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	3.1	3.5	5	2	2	4	4	2	2	4	2
370	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	6	6	3	5	5	5	5	5	5	5	4
371	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3.1	2.3	4	4	2	5	3	6	6	6	4
372	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	6	6	3	5	5	4	4	4	2	5	2
373	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	4.2	6	4	4	4	6	3	4	4	6	4
374	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3.1	4.8	5	3	4	4	4	3	3	5	3
375	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4.2	4.8	3	3	5	2	4	4	4	2	2
376	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.1	4.8	4	4	2	3	5	4	4	6	4
377	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5.4	6	3	5	6	6	3	5	3	5	6
378	1	3	2	1	1	3	1	2	2	3	3.1	2.3	3	2	1	2	2	5	5	2	1
379	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3.1	6	6	4	3	5	5	3	4	4	3
380	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	4.2	3.5	3	5	6	4	2	5	3	4	3
381	2	3	2	1	2	3	1	1	2	3	4.2	3.5	5	4	1	3	4	3	2	4	3
382	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4.2	6	5	3	2	3	4	2	2	4	2
383	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3.1	3.5	3	4	5	4	3	4	4	3	4
384	1	1	2	3	1	2	3	2	1	3	6	4.8	6	2	3	5	4	2	3	5	3
385	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2.2	6	4	4	3	3	3	2	2	4	1
386	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	4	4	3	4	4	5	5	4	5
387	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2.2	2.3	1	6	6	5	2	4	4	2	2
388	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4.2	4.8	4	4	5	4	4	5	4	4	4
389	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3.1	3.5	5	4	5	5	5	4	4	5	3
390	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	4.2	4.8	4	4	4	4	4	4	3	6	2
391	3	3	2	2	3	1	1	2	2	3	4.2	4.8	3	5	6	3	2	5	5	3	5
392	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5.4	6	6	1	2	5	5	2	2	6	1
393	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	5.4	6	3	5	2	5	4	3	2	6	1
394	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	3.5	5	4	4	6	6	4	4	6	2
395	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3.1	4.8	4	4	5	5	4	6	6	5	6
396	2	3	2	3	3	3	1	1	1	3	6	4.8	5	4	5	4	4	5	4	4	4
397	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4.2	3.5	4	4	4	4	4	4	4	5	2
398	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4.2	3.5	4	3	3	4	4	3	3	4	3
399	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3.1	4.8	5	4	5	5	3	3	2	6	1
400	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3.1	3.5	4	3	4	3	2	4	4	3	3
401	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3.1	3.5	4	3	5	4	3	5	3	4	4
402	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	6	2	4	2	1	2	1	1	2	6
403	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3.1	4.8	4	5	4	4	3	4	4	5	3
404	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	5.4	4.8	6	4	6	5	6	4	4	6	5

405	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4.2	4.8	6	4	5	6	5	5	5	6	5
406	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4.2	4.8	3	4	4	3	2	4	4	3	4
407	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	3.1	3.5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
408	1	3	1	2	3	3	1	1	2	3	3.1	6	3	6	6	6	3	4	1	5	1
409	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4.2	6	4	4	4	4	4	5	4	5	3
410	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	4	4	5	4	3	4	4	6
411	1	3	1	2	3	2	1	2	3	3	6	6	3	2	5	5	4	4	4	4	3
412	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	6	4.8	5	3	2	5	3	1	2	6	2
413	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	5.4	6	4	4	5	3	3	5	5	5	3
414	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5.4	4.8	6	4	6	5	6	6	4	6	4
415	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3.1	2.3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
416	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4.2	3.5	5	3	4	4	4	4	4	4	4
417	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	3.1	3.5	2	4	2	2	2	2	2	2	2
418	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	4.8	4	4	4	5	5	3	2	6	3
419	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	3.1	4.8	3	3	2	3	4	2	2	4	3
420	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3.1	4.8	3	4	4	3	3	5	4	4	4
421	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	5.4	4.8	4	4	3	3	4	3	3	4	3
422	1	3	2	2	3	3	1	2	3	3	4.2	4.8	5	3	5	1	2	5	5	4	3
423	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4.2	3.5	4	4	3	4	4	4	4	5	4
424	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2.2	2.3	4	4	5	5	4	6	5	5	4
425	1	2	1	3	3	3	2	2	2	3	1	2.3	4	5	5	5	5	6	5	6	5
426	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3.1	3.5	5	3	4	5	5	4	4	5	4
427	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3.1	3.5	3	4	3	4	2	3	3	3	3
428	2	3	1	1	1	1	1	1	2	3	4.2	4.8	2	4	3	3	3	3	3	4	3
429	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3.1	2.3	3	2	2	3	3	2	2	3	1
430	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	3.5	4	4	5	3	4	3	3	3	4
431	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3.1	2.3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
432	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3.1	4.8	3	2	2	4	4	4	3	4	3
433	1	3	3	2	3	3	1	1	3	3	3.1	4.8	3	4	4	3	2	4	4	3	4
434	2	3	3	3	3	3	1	1	1	3	6	6	6	4	5	6	6	5	4	6	4
435	3	3	1	2	3	3	1	1	2	2	6	6	5	4	6	4	4	6	6	4	6
436	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4.2	4.8	6	5	6	4	4	5	5	5	5
437	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	6	6	6	5	6	5	5	6	6	4	6
438	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3.1	3.5	3	3	2	4	3	1	2	3	1
439	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	3	1	1	6	6	1	1	6	1
440	1	3	2	2	3	1	3	3	3	2	5.4	4.8	5	3	6	5	4	6	4	4	4
441	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	6	4.8	5	4	5	6	6	4	4	6	4
442	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3.1	4.8	3	2	5	6	3	6	6	6	6
443	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4.2	3.5	5	4	4	4	4	5	5	4	5
444	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.1	3.5	5	4	5	6	6	6	6	6	5
445	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4.2	4.8	3	5	4	5	5	3	3	5	3
446	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	4.8	5	4	5	5	6	5	4	5	5
447	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	5.4	4.8	3	4	4	3	3	5	5	4	4
448	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3.1	3.5	3	4	5	3	3	3	3	3	2
449	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	5.4	4.8	4	4	5	4	5	5	5	6	3

450	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4.2	3.5	4	3	3	4	4	3	3	4	3
451	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	3	5	6	3	2	6	5	4	5
452	1	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3.1	3.5	6	3	4	5	4	4	3	6	3
453	2	3	2	1	2	3	1	1	1	3	3.1	4.8	6	4	5	4	5	5	6	6	3
454	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	6	6	3	4	5	5	5	2	3	5	3
455	1	2	1	1	1	2	1	3	3	3	3.1	4.8	3	5	6	4	3	6	4	4	4
456	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	4	5	6	4	4	5	4	5	4
457	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3.1	6	2	5	3	2	2	4	1	2	3
458	1	3	1	1	1	3	2	3	3	3	2.2	2.3	3	4	5	4	2	3	3	3	3
459	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4.2	2.3	4	4	5	3	3	5	3	4	3
460	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.1	3.5	5	1	2	5	5	2	1	5	2
461	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3.1	4.8	5	5	5	5	5	4	2	6	4



NP6	Pearson Correlation	.419**	.437**	.330**	.390**	.367**	1	.188	.382**	.431**	.353**	.646**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.003	.000	.001		.100	.001	.000	.002	.000
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
NP7	Pearson Correlation	.207	.411**	.248*	.355**	.302**	.188	1	.436**	.490**	.411**	.591**
	Sig. (2-tailed)	.069	.000	.029	.001	.007	.100		.000	.000	.000	.000
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
NP8	Pearson Correlation	.497**	.713**	.538**	.629**	.313**	.382**	.436**	1	.804**	.713**	.851**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.005	.001	.000		.000	.000	.000
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
NP9	Pearson Correlation	.356**	.545**	.490**	.582**	.254*	.431**	.490**	.804**	1	.776**	.807**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.025	.000	.000	.000		.000	.000
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
NP10	Pearson Correlation	.542**	.577**	.321**	.506**	.301**	.353**	.411**	.713**	.776**	1	.780**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.004	.000	.007	.002	.000	.000	.000		.000
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
total	Pearson Correlation	.635**	.780**	.603**	.651**	.533**	.646**	.591**	.851**	.807**	.780**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

M A K A S S A R

Uji Realibilitas

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.861	10

2. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	140	30.4	30.4	30.4
	Perempuan	321	69.6	69.6	100.0
	Total	461	100.0	100.0	

Umur

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-19	100	21.7	21.7	21.7
	20-22	328	71.1	71.1	92.8
	23-25	33	7.2	7.2	100.0
	Total	461	100.0	100.0	

Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Politeknik Negeri Ujung Pandang	26	5.6	5.6	5.6

Universitas Hasanuddin	131	28.4	28.4	34.1
Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar	153	33.2	33.2	67.2
Universitas Negeri Makassar	151	32.8	32.8	100.0
Total	461	100.0	100.0	

Semester

		Semester			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	2	89	19.3	19.3	19.3
	4	66	14.3	14.3	33.6
	6	110	23.9	23.9	57.5
	8	196	42.5	42.5	100.0
	Total	461	100.0	100.0	

3. Hasil Uji Univariat Sedentary

		Sedentary			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	RENDAH	181	39.3	39.3	39.3
	SEDANG	58	12.6	12.6	51.8
	TINGGI	222	48.2	48.2	100.0
	Total	461	100.0	100.0	

Pengetahuan

		PENGETAHUAN			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	BAIK	263	57.0	57.0	57.0
	KURANG	198	43.0	43.0	100.0
	Total	461	100.0	100.0	

Kesehatan fisik

		FISIK			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	354	76.8	76.8	76.8
	KURANG	107	23.2	23.2	100.0
	BAIK				
Total		461	100.0	100.0	

Kesehatan Mental

		kesehatan mental			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	216	46.9	46.9	46.9
	buruk	245	53.1	53.1	100.0
Total		461	100.0	100.0	

4. Hasil Uji Bivariat

Hubungan Pengetahuan dengan *sedentary*

Crosstab

		KATEGORISEDENARU				
			RENDAH	SEDANG	TINGGI	Total
PENGETAHUAN	BAIK	Count	101	33	129	263
		Expected Count	103.3	33.1	126.7	263.0
		% within PENGETAHUAN	38.4%	12.5%	49.0%	100.0%
	KURANG	Count	80	25	93	198
		Expected Count	77.7	24.9	95.3	198.0
		% within PENGETAHUAN	40.4%	12.6%	47.0%	100.0%
Total		Count	181	58	222	461
		Expected Count	181.0	58.0	222.0	461.0
		% within PENGETAHUAN	39.3%	12.6%	48.2%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	.217 ^a	2	.897
Likelihood Ratio	.217	2	.897
N of Valid Cases	461		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 24.91.

Hubungan kesehatan fisik dengan *sedentary*

FISIK * KATEGORISEDENARU Crosstabulation

		KATEGORISEDENARU			Total	
		RENDAH	SEDANG	TINGGI		
FISIK	BAIK	Count	130	42	182	354
		Expected Count	139.0	44.5	170.5	354.0
		% within FISIK	36.7%	11.9%	51.4%	100.0%
KURANG	BAIK	Count	51	16	40	107
		Expected Count	42.0	13.5	51.5	107.0
		% within FISIK	47.7%	15.0%	37.4%	100.0%
Total		Count	181	58	222	461
		Expected Count	181.0	58.0	222.0	461.0
		% within FISIK	39.3%	12.6%	48.2%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	4.192 ^a	2	.123
Likelihood Ratio	4.203	2	.122
N of Valid Cases	461		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13.93.

Hubungan kesehatan mental dengan *sedentary*

Crosstab

		KATEGORISEDENARU			Total	
		RENDAH	SEDANG	TINGGI		
mentalkategori	Baik	Count	84	31	101	216
		Expected Count	84.8	27.2	104.0	216.0
		% within mentalkategori	38.9%	14.4%	46.8%	100.0%
	Kurang B	Count	97	27	121	245
		Expected Count	96.2	30.8	118.0	245.0
		% within mentalkategori	39.6%	11.0%	49.4%	100.0%
Total	Count	181	58	222	461	
	Expected Count	181.0	58.0	222.0	461.0	
	% within mentalkategori	39.3%	12.6%	48.2%	100.0%	

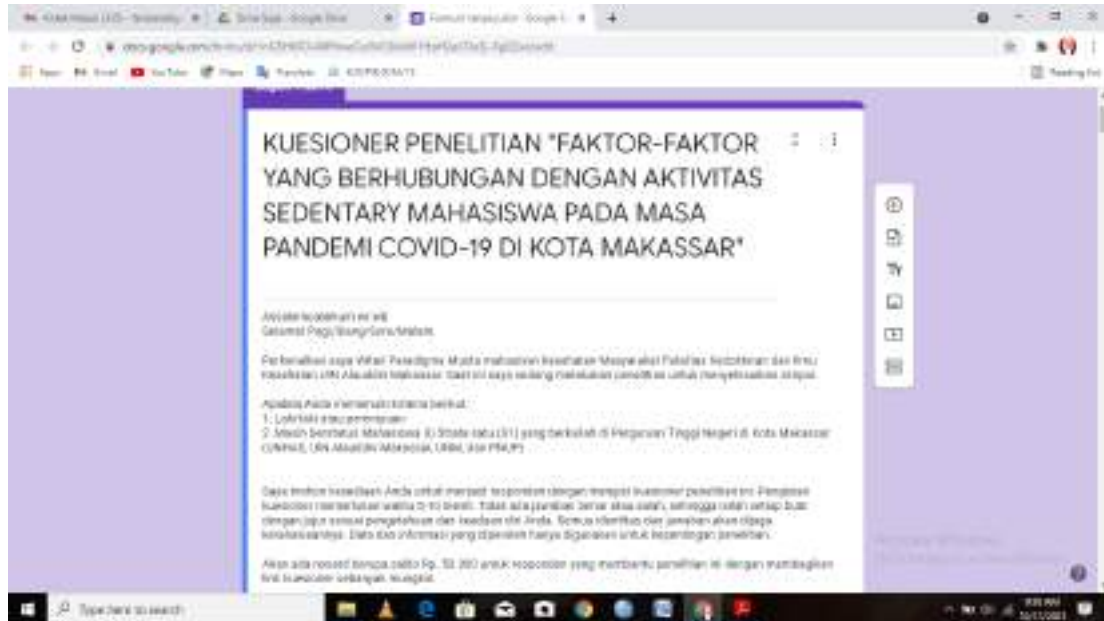
Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	1.192 ^a	2	.551
Likelihood Ratio	1.189	2	.552
N of Valid Cases	461		

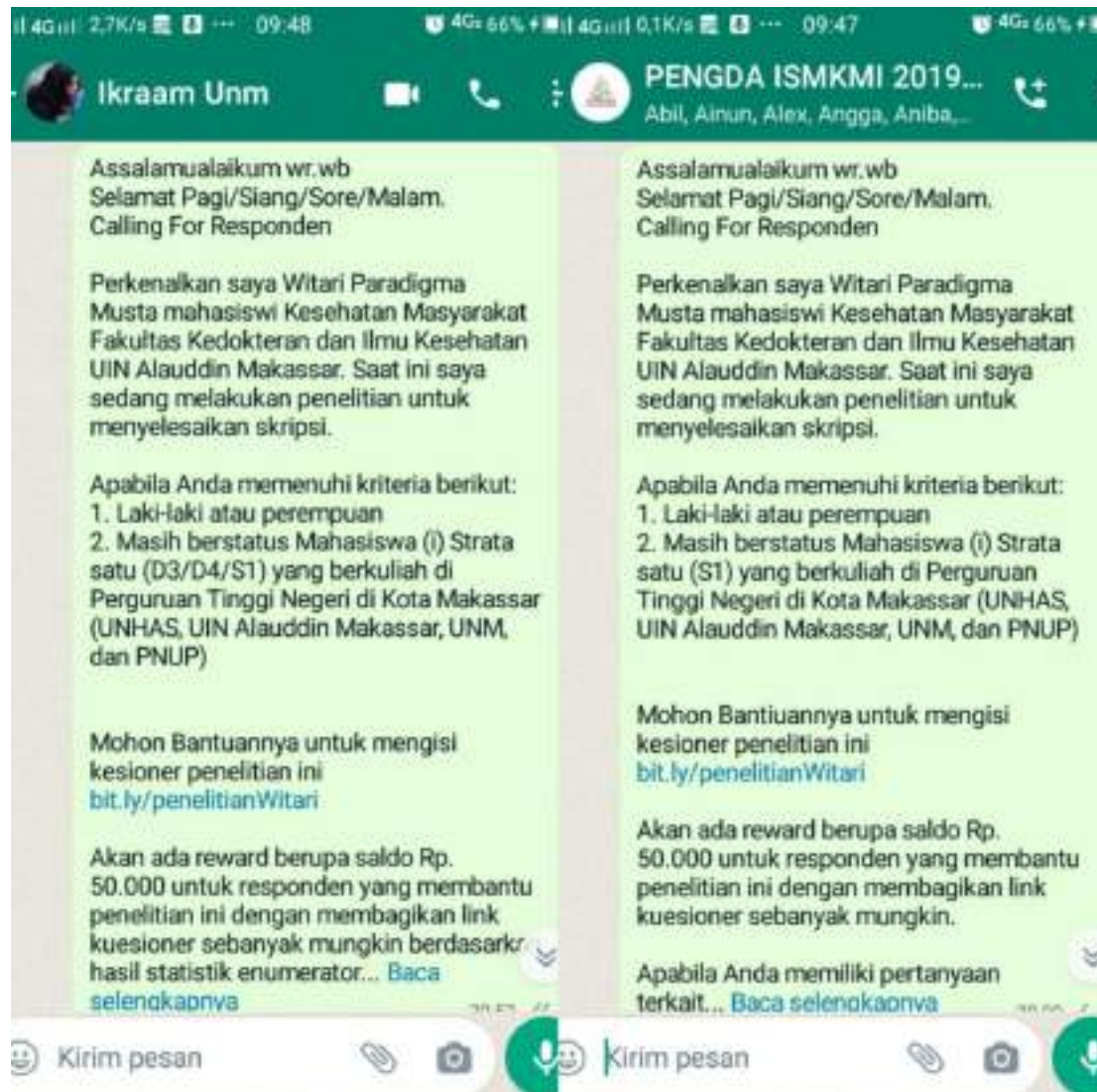
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 27.18.

Lampiran 11

Dokumentasi

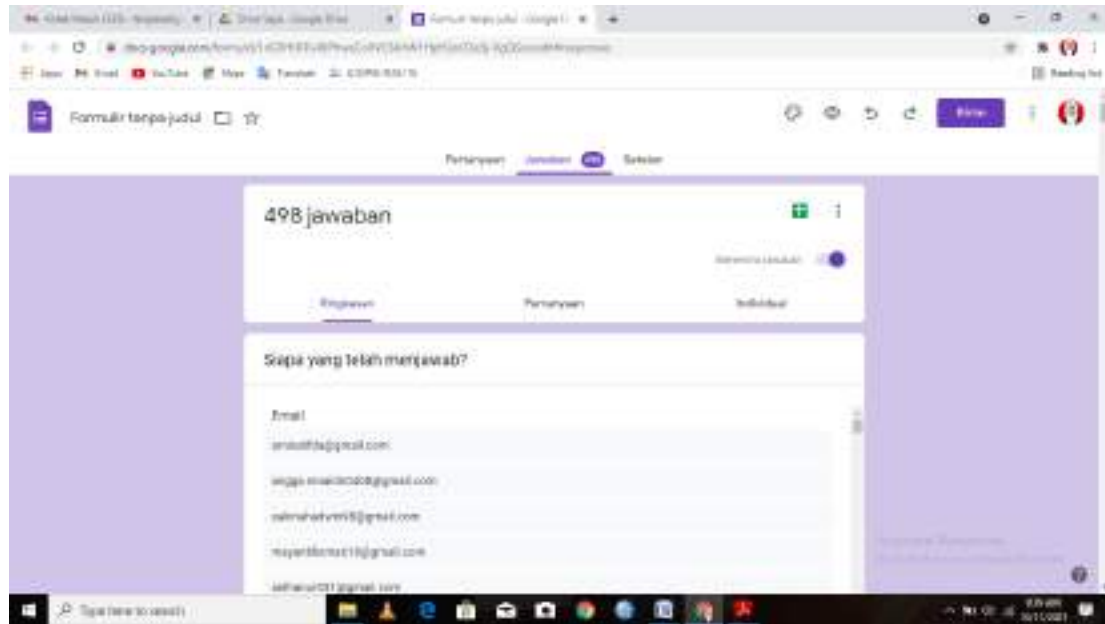


Gambar 1.
Kuesioner online melalui google formulir



Gambar 2.

Penyebaran kuesioner melalui Personal chat maupun Group Whatsapp



Gambar 3.

Jawaban responden dari kuesioner online google formulir

RIWAYAT PENELITI



Witari Paradigma Musta lahir di Lepa-Lepa, 10 Mei 1999 merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Putri dari pasangan Musta Artha dan Diawati Sape. Penulis ini dibesarkan di lingkungan yang cukup sederhana.

Memulai pendidikannya di TK Tunas Kelapa pada usia 6 tahun tahun 2004. Kemudian melanjutkan pendidikan di SDN 102 Burau pada tahun 2005. Setelah itu, peneliti melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 2 Burau pada tahun 2011 dan untuk pendidikan Sekolah Menengah Atas peneliti melanjutkan pendidikannya di SMAN 1 Burau pada tahun 2014.

Pada tahun 2016, peneliti memilih Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar untuk menimba ilmu sampai jenjang strata satu. Peneliti memilih Jurusan Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dan berkonsentrasi pada peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Selama menjadi status mahasiswa, penulis aktif menekuni beberapa kegiatan kelembagaan mahasiswa dengan fokus pada bidang minat dan bakat serta kewirausahaan. Beberapa catatan pengalaman yang telah didapatkan selama aktif di lembaga kemahasiswaan dalam kampus di antaranya yaitu Pengurus HMJ Kesehatan Masyarakat Periode 2018-2019, Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (DEMA FKIK) Periode 2019-2020, DEMA-Universitas Periode 2020-2021, dan HIPMI PT. UINAM periode 2018-2019. Selain itu, peneliti aktif dalam keorganisasian di luar kampus seperti ISMKMI (Ikatan Senat Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Indonesia).