



Kontribusi Aktivitas Jasmani terhadap Gaya Hidup Sehat Mahasiswa sebagai Investasi Kesehatan Masa Depan

The Contribution of Physical Activity to Students' Healthy Lifestyles as an Investment in Future Health

Siti Divinubun^{1*}, Idris Moh Latar¹

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura

*Correspondence: sitidivin4@gmail.com

Article Info

Article history:

Received: 15-02-2025

Revised: 18-03-2025

Accepted: 13-03-2025

Published: 29-04-2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi kontribusi aktivitas jasmani terhadap gaya hidup sehat mahasiswa sebagai investasi kesehatan jangka panjang. Fokus utama mencakup keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas jasmani terstruktur, penerapan gaya hidup sehat, dan persepsi terhadap manfaat jangka panjang aktivitas fisik. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan dengan melibatkan 140 mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pattimura. Data diperoleh melalui kuesioner tertutup yang mencakup tiga aspek: aktivitas jasmani (jenis, frekuensi, durasi), indikator gaya hidup sehat (pola makan, istirahat, aktivitas fisik, serta penghindaran perilaku berisiko), dan persepsi terhadap lima manfaat jangka panjang. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa cukup aktif, dengan aktivitas dominan berupa fitness dan jogging, frekuensi tinggi (≥ 4 kali/minggu), serta durasi 30–60 menit per sesi. Penerapan pola makan dan istirahat tergolong baik, namun penghindaran perilaku berisiko masih rendah. Mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap peningkatan daya tahan tubuh dan kesehatan mental, meski kesadaran terhadap kualitas hidup di masa tua masih terbatas. Edukasi kesehatan dan dukungan institusional perlu diperkuat.

Kata Kunci: Aktivitas Jasmani, Gaya Hidup Sehat, Mahasiswa, Investasi Kesehatan, Persepsi Jangka Panjang.

ABSTRACT

This study aims to explore the contribution of physical activity to students' healthy lifestyles as a form of long-term health investment. The main focus includes student engagement in structured physical activities, the implementation of healthy living practices, and perceptions of the long-term benefits of physical exercise. A descriptive quantitative approach was employed, involving 140 active students from the Physical Education Study Program at Pattimura University. Data were collected through a closed-ended questionnaire covering three aspects: physical activity (type, frequency, duration), healthy lifestyle indicators (diet, rest, physical activity, and avoidance of risky behaviors), and perceptions of five long-term benefits. The results show that most students are physically active, with dominant activities being fitness and jogging, high frequency (≥ 4 times/week), and a duration of 30–60 minutes per session. Diet and rest practices were generally good, but avoidance of risky behaviors remained low. Students had positive perceptions of improved endurance and mental health, though awareness of quality of life in old age was still limited. Health education and institutional support need to be strengthened.

Keywords: Physical Activity, Healthy Lifestyle, Students, Health Investment, Long-Term Perception.



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Citation: Divinubun, S., & Moh Latar, I. (2025). Kontribusi Aktivitas Jasmani terhadap Gaya Hidup Sehat Mahasiswa sebagai Investasi Kesehatan Masa Depan. *Jurnal Pendidikan Geografi Unpatti*, 4(1), 166-179. <https://doi.org/10.30598/jpguvol4iss1pp166-179>

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat merupakan salah satu pilar utama dalam menjaga kualitas hidup individu di berbagai kelompok usia. Di tengah dinamika kehidupan mahasiswa yang sarat dengan tuntutan akademik dan sosial, penerapan pola hidup sehat menjadi tantangan sekaligus kebutuhan yang sangat penting. Aktivitas jasmani secara khusus memainkan peran strategis dalam menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Perubahan gaya hidup modern yang cenderung pasif atau sedentari menyebabkan penurunan aktivitas fisik di kalangan remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa. Kondisi ini berdampak langsung pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular, gangguan psikologis, serta menurunnya produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan. Studi menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi menunjukkan perilaku gaya hidup sehat yang lebih baik secara keseluruhan, termasuk pengelolaan stres dan tanggung jawab terhadap kesehatan pribadi (Erdogan et al., 2022; Pardo-Fernández et al., 2024; Tüfekçi et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi bagaimana mahasiswa memaknai dan menerapkan aktivitas jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang berkelanjutan dan berorientasi pada masa depan.

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara terstruktur dan rutin telah terbukti memberikan berbagai manfaat fisiologis dan psikososial, mulai dari peningkatan fungsi kardiovaskular, pengaturan metabolisme tubuh, hingga peningkatan kesehatan mental dan sosial. Dalam konteks pendidikan tinggi, aktivitas fisik tidak hanya menjadi sarana untuk membentuk karakter disiplin dan ketahanan diri, tetapi juga berkontribusi terhadap pencapaian akademik. Kegiatan fisik terstruktur di lingkungan kampus terbukti meningkatkan kesadaran mahasiswa akan manfaat jangka panjang dari gaya hidup sehat serta memfasilitasi perubahan perilaku positif terhadap kesehatan (Taş et al., 2024). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa

yang melihat aktivitas fisik sebagai bagian integral dari investasi kesehatan cenderung lebih terlibat dalam kegiatan olahraga secara berkelanjutan (Burciu et al., 2024). Fenomena ini menimbulkan kebutuhan akan kajian yang lebih mendalam untuk menilai sejauh mana mahasiswa melibatkan diri dalam aktivitas jasmani serta bagaimana kebiasaan tersebut berkontribusi dalam membentuk pemahaman mereka terhadap investasi kesehatan jangka panjang.

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah masih terbatasnya data empiris mengenai tingkat keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas jasmani terstruktur dan sejauh mana keterlibatan tersebut berkorelasi dengan gaya hidup sehat serta persepsi mereka terhadap investasi kesehatan di masa depan. Di tengah maraknya kampanye hidup sehat, masih ditemukan adanya kesenjangan pemahaman mengenai manfaat jangka panjang dari aktivitas fisik, terutama di kalangan generasi muda yang lebih berfokus pada kebutuhan jangka pendek. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat, kebiasaan sehat belum sepenuhnya terbentuk, termasuk rendahnya partisipasi dalam aktivitas jasmani yang terstruktur (Otaraly et al., 2020). Selain itu, sebagian besar mahasiswa menunjukkan persepsi positif terhadap gaya hidup aktif, namun masih memiliki kebiasaan kesehatan yang tidak konsisten, terutama dalam hal keselamatan dan pemeriksaan kesehatan rutin (Gadžić et al., 2024). Penelitian lain juga menemukan bahwa pengembangan kurikulum yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dapat memperkuat kontribusi aktivitas jasmani terhadap persepsi dan penerapan gaya hidup sehat mahasiswa (et al., 2022). Penelitian ini berupaya untuk menjawab permasalahan tersebut dengan menganalisis dimensi-dimensi utama aktivitas jasmani dan kontribusinya terhadap pembentukan gaya hidup sehat sebagai fondasi kesehatan jangka panjang.

Berbagai hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan secara konsisten berkontribusi

besar terhadap penurunan risiko penyakit degeneratif seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus tipe dua. Selain itu, aktivitas fisik juga berkaitan erat dengan stabilitas emosional. Aktivitas fisik dapat membantu menurunkan gejala depresi, kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol terhadap diri sendiri. Penerapan gaya hidup sehat dalam kalangan mahasiswa juga dikaitkan dengan pencapaian akademik yang lebih tinggi. Mahasiswa yang rutin berolahraga dilaporkan memiliki konsentrasi, daya tahan belajar, Berbagai hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan secara konsisten berkontribusi besar terhadap penurunan risiko penyakit degeneratif seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus tipe dua. Selain itu, aktivitas fisik juga berkaitan erat dengan stabilitas emosional. Aktivitas fisik dapat membantu menurunkan gejala depresi, kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol terhadap diri sendiri (de Souza et al., 2021; Omar Dev et al., 2016).

Penerapan gaya hidup sehat dalam kalangan mahasiswa juga dikaitkan dengan pencapaian akademik yang lebih tinggi. Mahasiswa yang rutin berolahraga dilaporkan memiliki konsentrasi, daya tahan belajar, serta efisiensi waktu yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif secara fisik (Delito, 2023; Zubko et al., 2025). Namun demikian, masih terdapat tantangan dalam membentuk kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya aktivitas jasmani sebagai bentuk investasi kesehatan jangka panjang. Banyak mahasiswa yang memandang aktivitas fisik hanya sebagai cara untuk menjaga penampilan fisik atau menurunkan berat badan. Persepsi ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap dimensi promotif dan preventif dari aktivitas jasmani masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang lebih komprehensif, yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mampu membentuk sikap dan perilaku positif yang berkelanjutan terhadap aktivitas jasmani (Trott et al., 2024).

Namun demikian, masih terdapat tantangan dalam membentuk kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya aktivitas jasmani sebagai bentuk investasi kesehatan jangka panjang. Banyak mahasiswa yang memandang aktivitas fisik hanya sebagai cara untuk menjaga penampilan fisik atau menurunkan berat badan. Persepsi ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap dimensi promotif dan preventif dari aktivitas jasmani masih perlu ditingkatkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum merasa kurikulum kampus memberikan penekanan cukup terhadap gaya hidup aktif, yang berdampak pada kurangnya integrasi nilai kesehatan dalam kebiasaan mereka (Verma et al., 2022). Selain itu, pendekatan edukatif berbasis pengalaman langsung terbukti efektif meningkatkan persepsi mahasiswa terhadap manfaat kesehatan dan kebugaran dari aktivitas jasmani (Casimiro-Andújar et al., 2023). Studi lain juga menunjukkan bahwa pendekatan institusional dengan menyediakan lingkungan sosial dan fisik yang mendukung aktivitas fisik sangat berperan dalam membentuk sikap positif mahasiswa terhadap olahraga sebagai bagian dari kehidupan sehat berkelanjutan (Maqbool et al., 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas jasmani terstruktur, penerapan gaya hidup sehat, serta persepsi mereka terhadap manfaat jangka panjang aktivitas fisik sebagai bentuk investasi kesehatan masa depan. Secara spesifik, penelitian ini ingin mengetahui jenis aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa, frekuensi dan durasi aktivitas tersebut, serta tingkat kepatuhan terhadap indikator gaya hidup sehat seperti pola makan, istirahat, aktivitas fisik rutin, dan penghindaran perilaku berisiko. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji pandangan mahasiswa terhadap kontribusi aktivitas jasmani dalam meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan risiko penyakit, menjaga kesehatan mental, mendukung produktivitas

akademik, dan menjaga kualitas hidup di usia lanjut.

Ruang lingkup penelitian ini mencakup populasi mahasiswa aktif dari berbagai program studi di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif deskriptif yang berfokus pada analisis data primer dari hasil kuesioner. Keunikan dari penelitian ini terletak pada integrasi tiga dimensi utama yang jarang dikaji secara bersamaan, yaitu aktivitas jasmani terstruktur, indikator gaya hidup sehat, dan persepsi mahasiswa terhadap manfaat jangka panjang aktivitas fisik. Ketiga dimensi ini dianalisis secara paralel untuk membentuk pemahaman yang holistik mengenai kontribusi aktivitas jasmani dalam pembentukan gaya hidup sehat mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penyusunan program promosi kesehatan yang lebih kontekstual, tepat sasaran, dan berbasis data yang valid. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan kebijakan kampus sehat yang lebih terintegrasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan instrumen utama berupa kuesioner yang disusun untuk mengeksplorasi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas jasmani, gaya hidup sehat, serta persepsi mereka terhadap manfaat jangka panjang aktivitas fisik sebagai investasi kesehatan. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa aktif pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pattimura, dengan total responden sebanyak 140 orang yang dipilih secara purposif. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa yang aktif secara akademik dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Kuesioner disusun dalam bentuk tertutup dan terbagi menjadi tiga bagian utama: (1) aktivitas jasmani terstruktur yang meliputi jenis, frekuensi, dan durasi kegiatan; (2) gaya hidup sehat, yang mencakup pola makan, istirahat, aktivitas fisik rutin, dan penghindaran perilaku berisiko; serta (3)

persepsi terhadap kontribusi aktivitas jasmani terhadap kesehatan fisik dan mental di masa depan. Selain kuesioner, perangkat lunak Microsoft Excel dan SPSS (versi 25) digunakan untuk pengolahan dan analisis data.

1. Sampel Penelitian

Sebelum disebar, kuesioner melalui tahap validasi isi oleh dua orang ahli dalam bidang kesehatan masyarakat dan ilmu keolahragaan guna menjamin kesesuaian indikator dan keterukuran instrumen. Revisi dilakukan pada beberapa pernyataan untuk memperjelas makna dan meningkatkan keterbacaan. Kuesioner akhir disebar secara daring menggunakan platform Google Form untuk mengakomodasi kemudahan distribusi dan akses. Mahasiswa diberikan informasi mengenai tujuan dan manfaat penelitian serta diminta untuk memberikan persetujuan partisipasi secara sukarela. Data hanya dikumpulkan dari responden yang mengisi kuesioner secara lengkap tanpa bagian kosong guna menjaga validitas data.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini bersifat survei deskriptif yang bertujuan menggambarkan fenomena berdasarkan data empiris dari populasi target. Pengumpulan data difokuskan pada tiga kategori utama: (1) aktivitas jasmani terstruktur, meliputi jenis kegiatan yang dilakukan (fitness, jogging, bersepeda, senam, renang, dan olahraga tim), frekuensi kegiatan dalam seminggu (≤ 1 kali/minggu, 2-3 kali/minggu, ≥ 4 kali/minggu), serta durasi dalam menit setiap kali beraktivitas (<30 menit, 30-60 menit, >60 menit); (2) indikator gaya hidup sehat, yang diklasifikasikan berdasarkan pemenuhan terhadap empat indikator yaitu pola makan sehat, istirahat cukup, aktivitas fisik rutin, dan penghindaran perilaku berisiko; serta (3) persepsi mahasiswa terhadap kontribusi aktivitas jasmani terhadap lima aspek jangka panjang, yaitu peningkatan daya tahan tubuh, penurunan risiko penyakit kronis, kesehatan mental, produktivitas akademik, dan kualitas hidup di masa tua. Masing-masing respon

dianalisis sebagai data kategorik untuk mengidentifikasi distribusi pola perilaku dan persepsi.

3. Parameter

Parameter utama dalam penelitian ini meliputi tiga domain pengukuran. Pertama, aspek aktivitas jasmani terstruktur mencakup frekuensi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik, jenis aktivitas yang dipilih, serta durasi pelaksanaan. Kedua, parameter gaya hidup sehat diukur berdasarkan jumlah responden yang menyatakan menerapkan empat indikator utama dalam keseharian mereka. Ketiga, persepsi terhadap investasi kesehatan masa depan dikaji melalui persentase responden yang memilih masing-masing dari lima aspek manfaat jangka panjang aktivitas jasmani. Semua parameter ditabulasi dalam bentuk frekuensi absolut dan persentase untuk menggambarkan kecenderungan umum dan variasi dalam populasi mahasiswa.

4. Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Analisis dimulai dari pengkodean jawaban, pembersihan data, dan

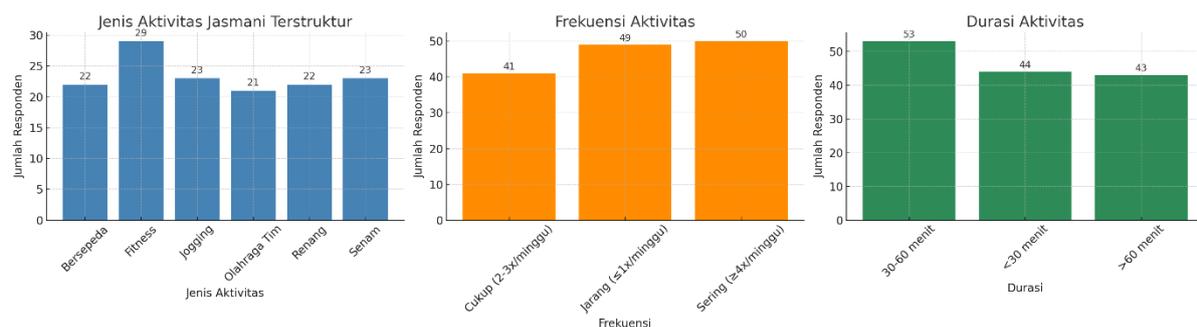
penghitungan distribusi frekuensi. Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan grafik batang maupun pie untuk mempermudah interpretasi temuan. Tidak dilakukan analisis inferensial karena tujuan penelitian adalah eksploratif dan tidak bertujuan menguji hipotesis atau hubungan antar variabel secara statistik. Validitas instrumen didukung oleh evaluasi pakar (expert judgment), sementara reliabilitas tidak diuji secara numerik karena item-item dalam kuesioner merupakan bentuk respons sederhana dan langsung. Semua analisis berfokus pada pemetaan pola keterlibatan dan persepsi mahasiswa sebagai dasar untuk perumusan rekomendasi promosi kesehatan di lingkungan perguruan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Aktivitas Jasmani Terstruktur

Distribusi aktivitas jasmani terstruktur mahasiswa berdasarkan jenis aktivitas, frekuensi, dan durasi ditampilkan secara komprehensif, menggambarkan tingkat keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan terencana, Gambar 1 memperlihatkan visualisasi ketiga aspek tersebut untuk menunjukkan kecenderungan umum dan variasi partisipasi fisik dalam populasi responden.



Gambar 1. Distribusi Jenis, Frekuensi, dan Durasi Aktivitas Jasmani Terstruktur Mahasiswa

Berdasarkan hasil survei terhadap 140 responden, ditemukan bahwa mahasiswa menunjukkan variasi dalam keterlibatan aktivitas jasmani terstruktur, yang mencakup jenis aktivitas, frekuensi, dan durasi pelaksanaan. Grafik pertama menunjukkan bahwa jenis aktivitas yang paling banyak dilakukan adalah fitness (29 responden),

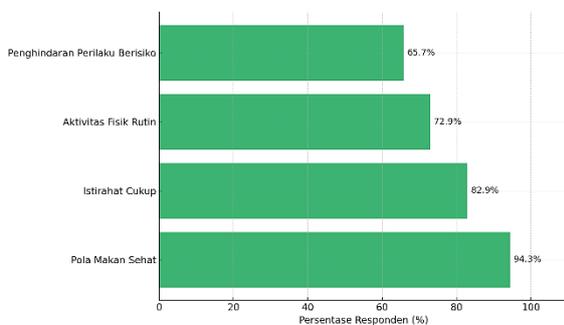
diikuti oleh jogging (23), senam (23), bersepeda (22), renang (22), dan olahraga tim (21). Hal ini mencerminkan preferensi mahasiswa terhadap aktivitas individual yang dapat dilakukan secara fleksibel dan mandiri, seperti fitness dan jogging, dibandingkan dengan aktivitas kelompok. Dalam aspek frekuensi, sebagian besar

responden berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dengan intensitas sering (≥ 4 kali/minggu) sebanyak 50 orang, sedangkan 49 orang melakukannya dengan frekuensi jarang (≤ 1 kali/minggu), dan 41 orang memilih frekuensi cukup (2-3 kali/minggu). Temuan ini mengindikasikan adanya kelompok mahasiswa yang memiliki komitmen tinggi terhadap rutinitas fisik, meskipun masih terdapat sebagian yang kurang aktif secara teratur.

Terkait durasi, mayoritas mahasiswa melakukan aktivitas jasmani selama 30-60 menit (53 responden), sedangkan durasi < 30 menit dan > 60 menit masing-masing dilaporkan oleh 44 dan 43 responden. Durasi 30-60 menit mencerminkan kepatuhan terhadap rekomendasi durasi ideal aktivitas fisik yang efektif secara fisiologis. Temuan ini secara umum menunjukkan bahwa meskipun variasi terdapat pada jenis dan frekuensi, sebagian besar mahasiswa mampu mempertahankan durasi aktivitas yang tergolong optimal dalam mendukung kesehatan jasmani.

b. Gaya Hidup Sehat Mahasiswa

Distribusi persentase mahasiswa terhadap aspek gaya hidup sehat mencerminkan tingkat kepatuhan dalam menjalankan kebiasaan positif, seperti pola makan sehat, istirahat cukup, aktivitas fisik rutin, dan penghindaran perilaku berisiko. Gambar 2 menampilkan visualisasi proporsi responden yang memenuhi masing-masing aspek tersebut sebagai indikator gaya hidup sehat.



Gambar 2. Distribusi Persentase Mahasiswa terhadap Aspek Gaya Hidup Sehat

Hasil survei terhadap 140 mahasiswa menunjukkan bahwa gaya hidup sehat telah menjadi perhatian penting dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana ditunjukkan dalam distribusi aspek-aspek utama yang ditampilkan pada Gambar 2. Grafik ini memvisualisasikan empat dimensi utama gaya hidup sehat mahasiswa, yaitu pola makan sehat, istirahat cukup, aktivitas fisik rutin, dan penghindaran perilaku berisiko. Dari data yang ditampilkan, aspek pola makan sehat menempati posisi tertinggi dengan persentase 94,3%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menyadari pentingnya asupan nutrisi yang seimbang dan teratur sebagai fondasi utama kesehatan fisik. Selanjutnya, 82,9% responden melaporkan memiliki istirahat yang cukup, yang menjadi indikator bahwa sebagian besar mahasiswa memahami pentingnya pemulihan tubuh dan stabilitas fungsi kognitif melalui tidur yang berkualitas.

Aktivitas fisik rutin juga menunjukkan angka partisipasi yang cukup tinggi, yaitu sebesar 72,9%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif menjaga kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk olahraga. Namun demikian, penghindaran perilaku berisiko menunjukkan angka yang lebih rendah dibanding aspek lainnya, yaitu sebesar 65,7%. Meskipun masih tergolong mayoritas, data ini menunjukkan bahwa terdapat sebagian mahasiswa yang masih melakukan kebiasaan yang berpotensi mengganggu kesehatan, seperti konsumsi makanan tidak sehat, begadang, atau kurangnya pengendalian terhadap stres. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mengadopsi gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, meskipun masih diperlukan peningkatan kesadaran terhadap penghindaran perilaku yang dapat membahayakan kesehatan jangka panjang. Visualisasi ini memberikan gambaran penting untuk merancang strategi promosi kesehatan yang lebih terfokus dan menyeluruh di lingkungan perguruan tinggi.

c. Investasi Kesehatan Masa Depan

Persepsi mahasiswa terhadap manfaat jangka panjang aktivitas jasmani menggambarkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung kesehatan fisik dan mental di masa depan. Gambar 3 menampilkan proporsi responden yang meyakini bahwa aktivitas jasmani berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan tubuh, penurunan risiko penyakit kronis, kesehatan mental, produktivitas akademik, serta kualitas hidup di masa tua.



Gambar 3. Persepsi Mahasiswa terhadap Manfaat Jangka Panjang Aktivitas Jasmani sebagai Investasi Kesehatan

Persepsi mahasiswa terhadap manfaat jangka panjang aktivitas jasmani sebagai bentuk investasi kesehatan masa depan digambarkan melalui distribusi lima indikator utama dalam Gambar 3. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyadari bahwa aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat langsung, tetapi juga memiliki dampak positif yang berkelanjutan terhadap kualitas hidup di masa mendatang.

Indikator dengan proporsi tertinggi adalah “meningkatkan daya tahan tubuh” (21,8%), menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memahami peran aktivitas jasmani dalam memperkuat sistem imun dan menjaga performa fisik. Disusul oleh “menurunkan risiko penyakit kronis” (20,9%) dan “menjaga kesehatan mental” (20,0%), dua aspek yang semakin mendapat perhatian dalam konteks kesehatan modern. Hal ini mengindikasikan kesadaran yang berkembang bahwa olahraga tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam stabilitas emosional dan pengelolaan stres.

Selanjutnya, sebanyak 19,1% mahasiswa menilai bahwa aktivitas jasmani dapat menunjang produktivitas akademik. Temuan ini mencerminkan pengakuan terhadap hubungan antara kondisi fisik yang prima dengan kemampuan konsentrasi dan kinerja belajar. Sementara itu, persepsi terhadap “peningkatan kualitas hidup di masa tua” (18,2%) menjadi aspek dengan proporsi terendah, meskipun tetap menunjukkan adanya kesadaran akan manfaat jangka panjang.

2. Pembahasan

a. Aktivitas Jasmani Terstruktur

Dalam konteks pendidikan tinggi, aktivitas jasmani terstruktur memainkan peran penting dalam membentuk gaya hidup sehat mahasiswa. Aktivitas ini tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada keseimbangan psikologis dan produktivitas akademik. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas jasmani dari sisi jenis, frekuensi, dan durasi menjadi krusial dalam menilai pola kebiasaan hidup sehat mereka. Gambar 1 menyajikan visualisasi komprehensif mengenai tiga aspek utama aktivitas jasmani terstruktur mahasiswa, yakni jenis aktivitas yang dilakukan, seberapa sering kegiatan tersebut dilaksanakan, serta durasi waktu yang dihabiskan dalam setiap sesi.

Berdasarkan hasil survei terhadap 140 responden, ditemukan bahwa terdapat variasi yang cukup signifikan dalam jenis aktivitas jasmani yang dipilih mahasiswa. Jenis aktivitas yang paling banyak dilakukan adalah fitness (29 responden), yang diikuti oleh jogging dan senam masing-masing dengan 23 responden. Aktivitas lain seperti bersepeda dan renang diikuti oleh 22 responden, sedangkan olahraga tim dilaporkan oleh 21 responden. Hasil ini menunjukkan preferensi mahasiswa terhadap jenis aktivitas individual yang lebih fleksibel dan dapat dilakukan tanpa bergantung pada ketersediaan kelompok atau waktu tertentu. Pilihan ini juga mencerminkan peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya kebugaran

personal, dengan fitness menjadi pilihan utama karena keterjangkauannya dan fasilitas yang tersedia baik di dalam maupun luar kampus.

Dari sisi frekuensi, data menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa yang paling aktif secara jasmani tercermin dari 50 responden yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sering (≥ 4 kali/minggu). Ini diikuti oleh 49 responden yang berpartisipasi dengan frekuensi jarang (≤ 1 kali/minggu), dan 41 responden yang memilih frekuensi cukup (2-3 kali/minggu). Pola ini mengindikasikan adanya dualitas dalam kelompok responden, di mana satu sisi menunjukkan komitmen tinggi terhadap rutinitas aktivitas jasmani, sementara sisi lain masih menunjukkan tingkat partisipasi yang rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti beban akademik, ketersediaan waktu, motivasi pribadi, dan akses terhadap fasilitas olahraga. Meskipun demikian, proporsi mahasiswa yang aktif secara konsisten menunjukkan bahwa sebagian populasi telah menjadikan aktivitas jasmani sebagai bagian dari rutinitas hidup sehat mereka.

Dari aspek durasi, mayoritas mahasiswa (53 responden) melaporkan melakukan aktivitas jasmani selama 30-60 menit per sesi. Ini sejalan dengan rekomendasi dari organisasi kesehatan dunia seperti WHO yang menyarankan durasi minimal 150 menit per minggu dalam intensitas sedang. Sementara itu, 44 responden melakukan aktivitas dengan durasi kurang dari 30 menit, dan 43 responden melaporkan berolahraga lebih dari 60 menit per sesi. Durasi 30-60 menit dianggap paling ideal karena dapat memberikan manfaat kardiovaskular, peningkatan kapasitas paru, serta perbaikan fungsi metabolisme tanpa menyebabkan kelelahan berlebih (Cunningham et al., 2021; Júdeice et al., 2017). Durasi yang lebih pendek sering kali dilakukan oleh mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu atau menjadikan aktivitas fisik sebagai pengisi sela kegiatan, sedangkan durasi yang lebih panjang cenderung dikaitkan dengan aktivitas intensif seperti latihan ketahanan

atau persiapan kompetisi (Rahman et al., 2020; Shang et al., 2021)

Ketiga aspek ini jika dipadukan memberikan gambaran menyeluruh tentang pola keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas jasmani terstruktur. Meskipun terjadi variasi dalam pilihan jenis, frekuensi, dan durasi, secara umum dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki kesadaran dan keterlibatan yang baik terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Namun demikian, perlu digarisbawahi bahwa kelompok mahasiswa dengan frekuensi dan durasi rendah tetap memerlukan pendekatan promotif dan edukatif yang lebih intensif. Upaya seperti penyediaan fasilitas olahraga yang mudah diakses, penyuluhan kesehatan jasmani, serta integrasi aktivitas fisik dalam kegiatan akademik dapat menjadi strategi efektif untuk mendorong keterlibatan yang lebih merata. Dengan demikian, temuan ini memberikan dasar kuat bagi pihak universitas dan institusi terkait untuk merancang program intervensi berbasis bukti yang tidak hanya menargetkan peningkatan frekuensi aktivitas jasmani, tetapi juga memperkaya jenis aktivitas yang sesuai dengan preferensi mahasiswa dan memastikan durasi yang optimal untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mereka secara berkelanjutan.

b. Gaya Hidup Sehat Mahasiswa

Penerapan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa merupakan elemen kunci dalam membentuk fondasi kesehatan jangka panjang yang berkelanjutan. Pada fase perkembangan dewasa awal ini, mahasiswa berada pada tahap penting dalam membentuk kebiasaan dan pola hidup yang dapat bertahan hingga usia dewasa. Gaya hidup sehat tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memiliki pengaruh besar terhadap keseimbangan psikologis, stabilitas emosi, kualitas hubungan sosial, kinerja akademik, dan produktivitas sehari-hari. Oleh sebab itu, pemahaman terhadap sejauh mana mahasiswa menerapkan kebiasaan hidup sehat menjadi krusial dalam menilai keberhasilan pendidikan kesehatan

dan efektivitas strategi promosi kesehatan yang dijalankan di lingkungan perguruan tinggi.

Gambar 2 menyajikan distribusi persentase mahasiswa terhadap empat aspek utama gaya hidup sehat: pola makan sehat, istirahat cukup, aktivitas fisik rutin, dan penghindaran perilaku berisiko. Keempat indikator ini merupakan representasi menyeluruh dari praktik kesehatan yang dianjurkan oleh berbagai institusi kesehatan global. Berdasarkan survei terhadap 140 mahasiswa, ditemukan bahwa pola makan sehat merupakan aspek yang memperoleh proporsi tertinggi, yaitu sebesar 94,3%. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah menyadari pentingnya menjaga asupan nutrisi yang seimbang dan teratur sebagai dasar utama kesehatan jasmani. Mahasiswa tampaknya telah mulai mengintegrasikan prinsip diet sehat ke dalam pola makan sehari-hari, seperti mengurangi konsumsi makanan cepat saji, meningkatkan konsumsi sayuran dan buah, serta memperhatikan jadwal makan. Peningkatan akses terhadap informasi nutrisi melalui media digital, serta program kampus yang menekankan pentingnya kesehatan, juga turut berkontribusi terhadap perubahan pola konsumsi ini.

Aspek berikutnya yang menempati urutan tinggi adalah istirahat yang cukup, dengan 82,9% responden menyatakan bahwa mereka memenuhi kebutuhan tidur secara memadai. Istirahat, khususnya tidur malam yang berkualitas, memainkan peran fundamental dalam menjaga metabolisme tubuh, fungsi neurologis, serta pengendalian emosi dan stres. Mahasiswa yang cukup tidur cenderung memiliki kapasitas konsentrasi yang lebih baik, daya tahan tubuh yang lebih kuat, dan keseimbangan mental yang lebih stabil. Meski demikian, perlu diingat bahwa persepsi "istirahat cukup" dapat bervariasi antar individu, sehingga kualitas tidur (seperti durasi, ritme tidur, dan kebersinambungan tidur) masih perlu dianalisis lebih lanjut.

Partisipasi dalam aktivitas fisik rutin juga tercatat cukup tinggi, yakni sebesar

72,9%. Capaian ini patut diapresiasi, mengingat padatnya aktivitas akademik dan sosial yang berpotensi menjadi hambatan dalam menjaga rutinitas olahraga. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih berupaya menyisihkan waktu untuk menjaga kebugaran jasmani, baik melalui aktivitas individual seperti jogging, bersepeda, atau latihan di pusat kebugaran, maupun melalui olahraga berkelompok. Aktivitas fisik tidak hanya mendukung kesehatan jantung dan otot, tetapi juga meningkatkan hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi kecemasan dan depresi. Konsistensi dalam aktivitas jasmani rutin menjadi indikator penting bahwa mahasiswa telah mengadopsi gaya hidup aktif yang mendukung keseimbangan fisik dan mental.

Namun demikian, hasil survei menunjukkan bahwa aspek penghindaran perilaku berisiko menempati posisi terendah, yakni sebesar 65,7%. Meskipun secara persentase masih tergolong mayoritas, angka ini menandakan bahwa masih terdapat sejumlah mahasiswa yang belum sepenuhnya menghindari kebiasaan berisiko terhadap kesehatan. Perilaku tersebut mencakup kebiasaan begadang tanpa alasan akademik, konsumsi makanan dan minuman tinggi gula atau kafein, merokok, penggunaan zat adiktif, serta kurangnya pengelolaan stres. Beberapa faktor yang dapat menjelaskan fenomena ini antara lain tekanan akademik, lingkungan sosial, gaya hidup bebas, dan keterbatasan literasi kesehatan yang membuat mahasiswa kurang memahami konsekuensi jangka panjang dari perilaku tersebut.

Temuan ini secara keseluruhan menegaskan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa telah mengadopsi kebiasaan hidup sehat dalam aspek-aspek tertentu, masih terdapat tantangan dalam menjaga konsistensi terhadap seluruh indikator gaya hidup sehat. Untuk mengatasi tantangan ini, institusi pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan. Pendekatan promotif dan preventif yang

berbasis kampus menjadi sangat penting. Institusi perlu merancang intervensi yang menargetkan aspek yang masih lemah, terutama dalam membangun kesadaran dan komitmen mahasiswa untuk menghindari perilaku berisiko (Kim, 2015).

Program edukasi kesehatan yang dikemas secara menarik dan kontekstual, penyediaan layanan konseling dan manajemen stres, serta peningkatan akses terhadap fasilitas olahraga menjadi langkah strategis yang dapat diambil (Çol et al., 2024). Selain itu, membangun budaya kampus yang mendukung gaya hidup sehat, seperti penyediaan makanan sehat di kantin, penerapan zona bebas rokok, serta pelibatan aktif mahasiswa dalam kegiatan promosi kesehatan, juga akan memperkuat keberlanjutan upaya tersebut (Pardo-Fernández et al., 2024).

Kolaborasi lintas sektor dalam kampus, baik antara pusat layanan kesehatan mahasiswa, organisasi kemahasiswaan, dosen pembimbing, maupun unit kegiatan mahasiswa (UKM) yang bergerak di bidang olahraga dan kesehatan, juga sangat diperlukan untuk menciptakan pendekatan yang integratif. Pendekatan ini tidak hanya akan meningkatkan efektivitas promosi gaya hidup sehat, tetapi juga memperluas jangkauan dan partisipasi mahasiswa secara aktif dalam menciptakan lingkungan kampus yang sehat secara fisik, mental, dan sosial.

c. Investasi Kesehatan Masa Depan

Hasil survei yang ditampilkan dalam Gambar 3 menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum memiliki pemahaman yang baik mengenai kontribusi aktivitas jasmani terhadap kesehatan jangka panjang. Poin tertinggi dari persepsi yang diukur adalah keyakinan bahwa aktivitas jasmani dapat meningkatkan daya tahan tubuh, dengan persentase sebesar 21,8 persen. Hal ini menunjukkan bahwa ketahanan fisik masih menjadi indikator manfaat yang paling nyata dan dapat dirasakan secara langsung oleh mahasiswa. Dalam konteks akademik, hal ini mencerminkan kecenderungan mahasiswa untuk mengaitkan aktivitas jasmani dengan

performa fisik harian, seperti kebugaran, energi, dan kemampuan tubuh untuk tidak mudah sakit dalam menghadapi tekanan aktivitas akademik yang tinggi. Persepsi ini menunjukkan keberhasilan sebagian mahasiswa dalam memahami manfaat langsung dari gaya hidup aktif, terutama dalam meningkatkan imunitas tubuh.

Sejalan dengan itu, dua indikator lainnya yaitu persepsi bahwa aktivitas jasmani dapat menurunkan risiko penyakit kronis (20,9 persen) dan menjaga kesehatan mental (20,0 persen) juga menunjukkan pemahaman yang relatif tinggi. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa mulai menginternalisasi paradigma kesehatan preventif, di mana aktivitas fisik dipahami sebagai investasi jangka panjang dalam mencegah penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, serta gangguan psikologis seperti stres kronis dan depresi. Dalam beberapa tahun terakhir, literasi kesehatan telah meningkat melalui media digital, kampanye publik, dan materi pendidikan yang mengangkat pentingnya aktivitas fisik. Tren ini menguatkan temuan bahwa mahasiswa sudah semakin memahami bahwa manfaat aktivitas jasmani tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga berdampak pada kestabilan emosional dan keseimbangan mental. Hal ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan neuroplastisitas, memperbaiki suasana hati, dan menurunkan gejala gangguan kecemasan.

Temuan bahwa 19,1 persen mahasiswa meyakini bahwa aktivitas jasmani dapat menunjang produktivitas akademik menggarisbawahi pentingnya integrasi pendekatan fisik dan mental dalam mendukung kinerja belajar. Aktivitas fisik terbukti secara ilmiah meningkatkan kapasitas atensi, memperbaiki fungsi memori, dan mempercepat pemrosesan informasi, yang semuanya sangat relevan bagi mahasiswa dalam menghadapi beban akademik. Kesadaran ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah mengembangkan pemahaman fungsional mengenai hubungan antara kebugaran tubuh

dan kemampuan berpikir optimal. Selain manfaat kognitif, aktivitas jasmani juga memiliki dimensi psikososial yang signifikan. Mahasiswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih kuat, tingkat stres yang lebih rendah, dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan akademik. Dalam lingkungan sosial kampus yang penuh tantangan dan kompetisi, aktivitas jasmani dapat menjadi media coping yang efektif untuk mengurangi tekanan emosional, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat perasaan kendali terhadap diri sendiri. Aktivitas seperti olahraga kelompok juga memperkuat solidaritas dan memperluas jejaring sosial antar mahasiswa.

Namun, perlu dicermati bahwa indikator peningkatan kualitas hidup di masa tua menempati posisi terendah, yaitu 18,2 persen. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa masih belum sepenuhnya menyadari pentingnya menjaga kesehatan sejak dini sebagai modal untuk masa tua yang sehat dan produktif. Kurangnya kedekatan terhadap fase kehidupan tersebut menyebabkan mahasiswa sulit membayangkan atau memprioritaskan dampak jangka panjang dari gaya hidup sehat. Hal ini wajar mengingat karakteristik psikologis masa remaja akhir dan dewasa awal yang lebih fokus pada kepuasan jangka pendek dan pencapaian sesaat.

Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan edukatif yang lebih inspiratif dan kontekstual untuk membangun pemahaman mahasiswa terhadap konsep investasi kesehatan jangka panjang. Edukasi tidak hanya harus bersifat informatif, tetapi juga transformatif, dengan mengaitkan aktivitas jasmani dengan narasi kehidupan nyata yang relevan dan aplikatif. Misalnya, menampilkan figur panutan yang berhasil mempertahankan produktivitas dan kualitas hidup hingga usia lanjut berkat kebiasaan olahraga rutin sejak muda (Becerra-Bravo & Urgellés-Batalla, 2019). Dalam rangka memperkuat persepsi mahasiswa mengenai aktivitas jasmani sebagai investasi kesehatan masa depan, institusi pendidikan tinggi

harus mengambil peran aktif melalui pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan. Strategi promosi kesehatan perlu melibatkan berbagai saluran komunikasi dan pendekatan partisipatif. Kampus dapat menyelenggarakan seminar berbasis data empiris, lokakarya kesehatan, serta kegiatan kolaboratif yang melibatkan mahasiswa dalam pengelolaan program gaya hidup sehat (Guerra et al., 2019). Pendekatan ini tidak hanya memperluas cakupan pemahaman, tetapi juga menumbuhkan rasa memiliki terhadap isu kesehatan sebagai bagian dari kehidupan kampus (Jaribu et al., 2020).

Selain itu, integrasi nilai-nilai promotif dan preventif ke dalam kurikulum akademik perlu dipertimbangkan. Mata kuliah umum yang mengangkat tema hubungan antara gaya hidup, produktivitas akademik, dan kesehatan jangka panjang akan menjadi medium strategis dalam membentuk sikap mahasiswa terhadap pentingnya investasi kesehatan. Ini dapat didukung dengan penyediaan literatur berbasis bukti, studi kasus, dan praktik reflektif yang menuntut mahasiswa untuk mengaitkan gaya hidup mereka dengan dampaknya di masa depan (Freene et al., 2022). Dari sisi infrastruktur, kampus perlu menciptakan lingkungan fisik yang mendukung gaya hidup sehat, seperti jalur jogging, area terbuka hijau, pusat kebugaran, serta kebijakan bebas rokok dan makanan sehat di kantin. Fasilitas ini bukan hanya sekadar penyediaan fisik, tetapi juga bentuk komitmen institusi dalam membangun budaya sehat secara kolektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa, serta berperan sebagai bentuk investasi kesehatan untuk masa depan. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan keterlibatan dalam aktivitas jasmani terstruktur, terutama dalam bentuk aktivitas individual seperti fitness dan jogging, dengan durasi aktivitas yang secara

umum sesuai dengan rekomendasi kesehatan. Meskipun terdapat variasi dalam frekuensi dan jenis aktivitas, kecenderungan untuk melibatkan diri dalam aktivitas jasmani secara teratur menunjukkan tingkat kesadaran yang cukup baik terhadap pentingnya kebugaran fisik. Selain itu, penerapan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa tergolong tinggi, khususnya dalam aspek pola makan sehat dan istirahat cukup. Namun demikian, penghindaran terhadap perilaku berisiko masih menunjukkan angka yang relatif rendah, menandakan perlunya intervensi yang lebih kuat pada aspek tersebut. Temuan ini memperkuat argumen bahwa gaya hidup sehat tidak hanya mencakup perilaku aktif, tetapi juga membutuhkan kesadaran dan konsistensi dalam menghindari faktor risiko yang dapat merugikan kesehatan dalam jangka panjang. Persepsi mahasiswa terhadap manfaat jangka panjang aktivitas jasmani juga menunjukkan pemahaman yang cukup baik, terutama dalam kaitannya dengan daya tahan tubuh, pencegahan penyakit kronis, dan kesehatan mental. Namun, kesadaran terhadap kontribusi aktivitas jasmani terhadap kualitas hidup di masa tua masih kurang dominan, yang mengindikasikan bahwa persepsi jangka panjang masih perlu ditingkatkan.

Implikasi dari temuan ini mengarah pada perlunya strategi promosi kesehatan yang lebih kontekstual dan terintegrasi di lingkungan kampus. Institusi pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam menciptakan budaya hidup sehat melalui edukasi, penyediaan fasilitas, dan dukungan kebijakan. Program intervensi yang berbasis data, pembelajaran lintas disiplin tentang gaya hidup sehat, serta keterlibatan aktif mahasiswa dalam kegiatan fisik perlu diperkuat untuk memastikan keberlanjutan dampak positif dari aktivitas jasmani. Dengan membangun pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh tentang pentingnya aktivitas jasmani, mahasiswa tidak hanya memperoleh manfaat jangka pendek seperti kebugaran dan produktivitas akademik, tetapi juga menanamkan kebiasaan yang mendukung kualitas hidup

optimal di masa depan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan kampus sehat dan pendekatan promotif-preventif yang lebih adaptif terhadap kebutuhan generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Burciu, D., & Stoica, A.-M. (2024). Boosting Student Engagement In University Physical Activities: An Exploratory Study. *University Arena*, 7(4/2024), 12-16.
https://doi.org/10.62229/uavii_4_24-2
- Casimiro-Andújar, A. J., Artés-Rodríguez, E., Díez-Fernández, D. M., & Lirola, M.-J. (2023). Effects of a Physical Exercise Programme through Service-Learning Methodology on Physical Activity, Physical Fitness and Perception of Physical Fitness and Health in University Students from Spain: A Preliminary Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3377.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20043377>
- Çol, B. K., Başaran, A. G., & Köse, B. G. (2024). The impact of health promotion training on university students' health perceptions, healthy lifestyle behaviors, and risky behaviors. *Frontiers in Psychology*, 15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1407233>
- Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2021). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 308-317.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.05.001>
- de Souza, R. O., Ricardo Guilherme, F., Elias, R. G. M., Dos Reis, L. L., Garbin de Souza, O. A., Robert Ferrer, M., Dos Santos, S. L. C., & Osiecki, R. (2021). Associated Determinants Between Evidence of Burnout, Physical Activity, and Health Behaviors of University Students. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 733309.

- <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.733309>
- Delito, E. M. S. (2023). The Impact of Physical Activity on Academic Performance: A Comprehensive Analysis. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 702–707. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-11941>
- Erdogan, R., Tel, M., Tan, Ç., & Tan, S. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 326–337. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1125213>
- Freene, N., Porra, K., Bousie, J., Naunton, M., Ball, N., Flood, A., Bail, K., De-Vitry Smith, S., Blenkin, M., Cheong, L., Shanahan, M., Isbel, S. T., Leung, M., & Gates, A. (2022). Australian University Nursing and Allied Health Students' and Staff Physical Activity Promotion Preparedness and Knowledge: A Pre-Post Study Using an Educational Intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159255>
- Gadžić, A., Vođević, V., & Nikolić, D. (2024). Perception of Active Lifestyle of Singidunum University Freshmen Students. In *Proceedings of the International Scientific Conference - Sinteza 2024* (pp. 330–335). Singidunum University. <https://doi.org/10.15308/sinteza-2024-330-335>
- Guerra, R. B., Florindo, A., Neiva, J. F. O., & Andrade, D. (2019). Program EducAtivo: physical activity as a health education strategy. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. <https://doi.org/10.12820/RBAFS.23E0056>
- Jaribu, I., & Kanyiri, J. (2020). *Promotion of Physical Activity Participation among Students for Health Benefits: A Case of University Of Dar Es Salaam, Tanzania*.
- Júdice, P. B., Hamilton, M. T., Sardinha, L. B., & Silva, A. M. (2017). What is the metabolic and energy cost of sitting, standing and sit/stand transitions? *PLOS ONE*, 12(6), e0181062. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181062>
- Kim, Y.-B. (2015). Essential components and strategies on the health promoting university to create healthy campus. *Journal of Health Education*, 32, 25–35. <https://doi.org/10.14367/KJHEP.2015.32.4.25>
- Maqbool, F., Arif, M., Kashif, M., & Asghar, R. (2021). Physical activity levels and suggestions for its promotion among university students. *Rehman Journal of Health Sciences*, 3(1), 32–37. <https://doi.org/10.52442/rjhs.v3i1.92>
- Omar Dev, R. D., & Abdul Rahman, A. R. (2016). Influence Of Emotional Intelligence As The Mediator Between Physical Activity And Mental Health (Distress) Among Malaysian University Students. *IJASOS- International E-Journal of Advances in Social Sciences*, 2(5), 492. <https://doi.org/10.18769/ijasos.95534>
- Otaraly, S., Zhumanova, A., Alikey, A., Sabyrbek, Z., Shepetiuk, N., & Poteliūnienė, S. (2020). Influence of an Individual Health - Improving Training Program on the Physical and Functional Preparedness of Students. *Pedagogika*, 138(2), 96–115. <https://doi.org/10.15823/p.2020.138.6>
- Pardo-Fernández, A., Castells, A., & Oliva, I. (2024). 222 Creating a healthy culture through the promotion of physical activity in the university environment. *European Journal of Public Health*, 34(Supplement_2). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae114.010>
- Rahman, M. M., Saw, A., Haque, M. A., & Ariffin, A. (2020). Physical inactivity and its association with hypertension among university students in Bangladesh. *BMC Public Health*, 20, 1266. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08429-8>
- Rybalko, L. (2022). Physical Activity as a Component of a Healthy Lifestyle.

- Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*, 3 (351), 60–69. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-60-69](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-60-69)
- Shang, Y., Liu, M., & Wang, Y. (2021). Effects of physical activity on college students' mental health during the COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 712447. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.712447>
- Taş, H., Yolcu, O., Altunsöz, I. H., & Yildirim, A. (2024). Effects of a Physical Activity and Public Health Course on Exercise Behavior, Perceived Exercise, and Technology Dependence. *The Physical Educator*. <https://doi.org/10.18666/tpe-2024-v81-i6-11967>
- Trott, M., Kentzer, N., Horne, J., Langdown, B., & Smith, L. (2024). Associations between total physical activity levels and academic performance in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Education and Health Promotion*, 13, 273. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1618_23
- Tüfekçi, B., & Bulut, A. (2024). Examining the Relationship Between Leisure Time Physical Activity Constraints and Healthy Lifestyle Behaviors Among University Students. *Turkish Journal of Osteoporosis*, 95–101. <https://doi.org/10.4274/tod.galenos.2023.26790>
- Verma, A. K., Singh, G., & Patwardhan, K. (2022). Patterns of Physical Activity Among University Students and Their Perceptions About the Curricular Content Concerned With Health: Cross-sectional Study. *JMIRx Med*, 3(2), e31521–e31521. <https://doi.org/10.2196/31521>
- Zubko, V., & Kachalov, O. (2025). Physical Activity As A Way Of Influencing Cognitive Functions And Brain Activity Of Students During Their Studies At The University. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 2(187), 241–244. [https://doi.org/10.31392/udunc.series15.2025.02\(187\).45](https://doi.org/10.31392/udunc.series15.2025.02(187).45)