



Original Article

Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan di Era New Normal

Description of Physical Activity Level of Medical Faculty Students of Pasundan University in The New Normal Era

Ajeng Annamayra^{1*}, Ricky Septian Ramli², Lutfi Nur³

¹Departemen Ilmu Kedokteran Dasar, Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan, Indonesia

³Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

ajengannamayra@unpas.ac.id¹, 120902ricky@gmail.com², lutfinur@upi.edu³

ABSTRAK

Beraktifitas fisik memiliki beragam manfaat terutama bagi kesehatan karena dapat mencegah penyakit-penyakit degenerasi maupun penyakit tidak menular lainnya. Tingkat aktivitas fisik juga selaras dengan tingkat kebugaran jasmani dan ini sangat penting bagi pelajar untuk dapat melakukan kegiatan pembelajaran yang baik dan pada akhirnya mempengaruhi capaian hasil pembelajaran serta prestasi yang diraih. Adanya laporan kasus infeksi COVID sub-varian baru menandakan pandemi COVID-19 belum berakhir dan menuntut adanya adaptasi terhadap pembatasan-pembatasan yang baru dalam beraktifitas sehari-hari yang kita kenal sebagai new normal. Hal ini turut berdampak terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat khususnya pelajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik mahasiswa kedokteran Universitas Pasundan di era *new normal*. Metode survei deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 149 mahasiswa menjadi partisipan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah *International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF)*. Analisis deskriptif digunakan sebagai teknik analisis dalam mengintrepetasikan data. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 68 mahasiswa (45,7%) termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik rendah, selanjutnya 64 mahasiswa (42,9%) pada kategori aktivitas fisik sedang, dan 17 mahasiswa (11,4%) dengan aktivitas fisik tinggi. Kesimpulan penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik mahasiswa PSPD FK Unpas di era *new normal* secara keseluruhan berada pada kategori “rendah”. Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk para mahasiswa maupun institusi, mengingat bahwa tingkat aktivitas fisik merupakan komponen penting yang berkaitan dengan kesehatan.

Kata kunci: tingkat aktivitas fisik, mahasiswa kedokteran, *new normal*, IPAQ-SF.

ABSTRACT

Physical activity has various benefits, especially for health because it can prevent degenerative diseases and other non-communicable diseases. The level of physical activity is also in line with the level of physical fitness and this is very important for students to be able to carry out good learning activities and ultimately affect the learning outcomes and achievements achieved. The existence of reports of cases of new sub-variant COVID infection indicates that the COVID-19 pandemic is not over and demands adaptation to new restrictions in daily activities that we know as the new normal. This also has an impact on the physical activity carried out by the community, especially students. The purpose of this study was to describe the physical activity of students in medical faculty at Pasundan University in the new normal era. Quantitative descriptive survey method was used in this study with A total of 149 students became participants.. The instrument used to measure physical activity is the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF). Descriptive analysis is used as an analytical technique in interpreting data. The results of this study showed that 68 students (45.7%) were included in the low physical activity category, then 64 students (42.9%) were in the medium physical activity category, and 17 students (11.4%) with high physical activity. The conclusion of this study is that the physical activity level of PSPD FK Unpas students in the new normal era as a whole is in the "low" category. These findings are expected to be used as evaluation material for students and institutions, considering that the level of physical activity is an important component related to health.

Key words: *physical activity level, medical students, new normal, IPAQ-SF*

Received: 2022-11-30; Accepted: 2022-12-27; Published: 2022-12-30

© 2022 Universitas Suryakencana, e-ISSN: 2721-7175(online), p-ISSN: 2089-2341 (cetak)



Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, this work in Universitas suryakencana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Dengan merebaknya pandemi COVID-19 pada awal tahun 2020 lalu, *lockdown* menjadi cara yang efektif untuk mengisolasi penyebaran virus. Berdasarkan hal ini, pemerintah Indonesia telah mengambil langkah-langkah komprehensif dalam upaya pencegahan melalui *physical distancing*, *social distancing*, pengadaan alat pelindung diri berupa penggunaan masker, hingga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) maupun Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dengan berbagai level ([Sundawa, Logayah, & Hardiyanti, 2021](#)). Dunia pendidikan pun tak terkecuali

terkena imbasnya. Kegiatan belajar mengajar secara tatap muka sempat ditiadakan, siswa harus tinggal di rumah dan ini turut pula mempengaruhi aktivitas fisik para siswa (Li & Cheong, 2022). Berdasarkan hasil studi, didapatkan adanya kaitan yang erat antara pandemi COVID-19 dengan penurunan mobilitas serta aktivitas fisik secara signifikan pada siswa, hal ini diiringi juga dengan adanya peningkatan gaya hidup sedentari (Park, Zhong, Yang, Jeong, & Lee, 2022).

Saat ini, era pandemi COVID-19 memang belum bisa dikatakan benar-benar berakhir, walaupun secara signifikan terdapat penurunan angka infeksi COVID-19, namun munculnya kasus-kasus infeksi COVID-19 sub-varian baru di seluruh Indonesia dan juga dunia, membuktikan jika memang kita belum bisa kembali hidup normal seperti sebelum era pandemi COVID-19 (Santoso, 2022; Tanne, 2022). Berbagai usaha mitigasi untuk kesiapan masyarakat dalam menghadapi lingkungan kerja dan juga lingkungan pendidikan telah dioptimalisasi agar dapat beradaptasi dan melakukan perubahan gaya hidup dengan adanya pembatasan-pembatasan baru dalam situasi COVID-19 yang sedang berlangsung. Ini yang kita kenal dengan istilah *new normal* (Sundawa et al., 2021).

Segala bentuk pergerakan dari tubuh yang melibatkan otot skeletal dan membutuhkan pengeluaran energi dalam prosesnya disebut sebagai aktivitas fisik (Makalew, Amisi, & Kapantow, 2021). Aktivitas fisik sendiri memiliki banyak manfaat terutama dari sisi kesehatan dan telah terbukti menjadi alternatif berbiaya rendah untuk pengobatan dan pencegahan dari berbagai penyakit (Gualdi-Russo & Zaccagni, 2021). Banyak hasil studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mencegah penyakit kronis, meningkatkan kesehatan otak, meningkatkan kesehatan mental, dan mengurangi risiko cedera (Park et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak aktivitas fisik, semakin besar manfaat kesehatannya terutama bagi anak-anak dan remaja (Janssen & LeBlanc, 2010).

Faktor lain yang dapat berperan terhadap kesehatan diantaranya berat badan yang ideal. Permasalahan obesitas dimana berat badan yang berlebih dapat menjadi sumber berbagai penyakit diantaranya diabetes, penyakit kardiovaskular, kanker dan

menyebabkan kematian (Dixon, 2010; Fruh, 2017; Kinlen, Cody, & O'Shea, 2018). Obesitas juga mempengaruhi seluruh aspek kesehatan baik itu fisik, mental, spiritual dan kondisi sosial (Djalalinia, Qorbani, Peykari, & Kelishadi, 2015). Berat badan sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Untuk mendapatkan berat badan ideal, intensitas berolahraga juga harus ditingkatkan karena semakin tinggi intensitas akan mempengaruhi penurunan berat badan (Samodra, 2021; Stevens et al., 2007). Sedangkan dari hasil penelitian Li & Cheong (2022), di masa pandemi COVID-19 proporsi siswa yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas pun meningkat dikarenakan menurunnya aktivitas fisik yang disebabkan pembatasan aktivitas dari pemerintah. Namun, masih terbatasnya pengukuran lebih lanjut mengenai aktivitas fisik pasca pandemi COVID-19 (Era New Normal).

Selain itu, faktor lain yang juga sangat penting dalam kehidupan adalah kebugaran jasmani. Tentunya dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari seseorang harus memiliki kebugaran yang baik agar kegiatan dapat dilakukan secara maksimal. Dan untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik sangat selaras dengan tingkatan aktivitas fisiknya (Aryani, 2019).

Sebagai penerus dari generasi pejuang kesehatan, mahasiswa kedokteran diharapkan memiliki pengetahuan yang lebih mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan dapat mengaplikasikannya pada kehidupan sehari-hari. Namun, dari beberapa penelitian mengenai gambaran aktivitas fisik mahasiswa kedokteran di masa pandemi COVID-19, hasil paling banyak berada pada tingkatan aktivitas fisik yang rendah dan juga sedang (Aritonang, Widiastuti, & Harahap, 2022; Wungow, Berhimpong, & Telew, 2022). Dan dari hasil penelitian terhadap tingkat kebugaran mahasiswa secara umum, mayoritas didominasi oleh hasil tingkat kebugaran jasmani yang kurang (Aryani, 2019). Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan (PSPD FK Unpas) di era *new normal*. Adapun kebaruan penelitian ini diantaranya adalah 1) pengukuran aktivitas fisik pada era *new normal*; 2) penerapan pada responden seorang mahasiswa kedokteran yang

latarbelakangnya terkait erat dengan kesehatan; dan 3) penggunaan instrumen *International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF)* yang diterapkan di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober - November 2022. Pengambilan data dilakukan secara online yaitu melalui *google form* dan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner IPAQ-SF dalam Bahasa Indonesia (Biernat & Buchholtz, 2016; Lee, Macfarlane, Lam, & Stewart, 2011). Di dalam kuesioner IPAQ-SF, terdapat pertanyaan mengenai jumlah hari dan lama waktu disaat melakukan aktivitas fisik baik itu intensitas ringan, sedang dan berat dalam rentang 1 minggu terakhir. Subjek penelitian yaitu mahasiswa aktif PSPD FK Unpas tahun ajaran 2022-2023. Jumlah populasi sebanyak 191 mahasiswa dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 149 mahasiswa. Karakteristik umum subjek penelitian meliputi jenis kelamin, usia dan tahun angkatan.

Hasil penghitungan dari seluruh aktivitas responden akan dinilai dengan satuan MET-menit/minggu. Data yang ada kemudian dikalikan dengan konstanta yang sudah ditentukan oleh *IPAQ team committee* dan dimasukkan kedalam rumus. Total MET-menit/minggu adalah jumlah dari kategori intensitas ringan, misalnya berjalan kaki (3,3 x menit x hari), kategori intensitas sedang (4 x menit x hari) dan kategori intensitas berat (8 x menit x hari). Adapun hasil nilai total kurang dari 600 MET-menit/minggu termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik rendah, nilai total di kisaran 600 – 2999 MET-menit/ minggu termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik sedang, dan nilai total lebih dari 3000 MET-menit/minggu termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik yang tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil Penelitian**

Penelitian ini mengungkap mengenai gambaran aktivitas fisik para mahasiswa PSPD FK Unpas di Era New Normal. Ada empat informasi yang dijelaskan pada hasil penelitian ini, yaitu karakteristik responden, gambaran jumlah hari responden melakukan aktivitas fisik dalam 1 minggu, gambaran rentang waktu responden melakukan aktivitas fisik dalam sehari dan gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Adapun karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	55	36,9
Perempuan	94	63,1
Usia		
17	4	2,7
18	29	19,5
19	40	26,8
20	34	22,8
21	25	16,8
22	14	19,4
23	2	1,3
24	1	0,7
Tahun Angkatan		
2019	30	20,1
2020	30	20,1
2021	40	26,8
2022	49	32,9

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat secara rinci informasi yang diperoleh diantaranya 1) mayoritas dari subjek penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 94 orang (63,1%); 2) Usia subjek termuda adalah 17 tahun (2,7%) dan tertua adalah 24 tahun (0,7%); 3) mahasiswa angkatan 2022 paling banyak terlibat yaitu sebanyak 49 orang (32,9%) dengan jumlah total responden sebanyak 149 mahasiswa.

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa dalam 1 minggu, mayoritas responden tidak ada yang melakukan aktivitas fisik intensitas berat (43%) dan sedang (28,2%). Sedangkan aktivitas fisik intensitas ringan, kebanyakan responden melakukannya

hampir setiap hari (28,9%). Untuk rentang waktu responden melakukan aktivitas fisik dalam 1 hari dapat dilihat di tabel 3, yang mana didapatkan hasil bahwa responden melakukan aktivitas fisik baik dalam intensitas berat sebanyak 58 (68,3%), intensitas sedang 80 (74,7%) dan intensitas ringan 113 (81,3) keseluruhannya dalam rentang waktu 1-30 menit.

Tabel 2. Jumlah Hari Responden Melakukan Aktivitas Fisik Dalam 1 Minggu

Jumlah Hari	Frekuensi	%
Intensitas Berat		
0	64	43
1	30	20,1
2	23	15,4
3	14	9,4
4	7	4,7
5	4	2,7
6	2	1,3
7	5	3,4
Intensitas Sedang		
0	42	28,2
1	36	24,2
2	28	18,8
3	22	14,8
4	3	2
5	4	2,7
6	2	1,3
7	12	8,1
Intensitas Ringan		
0	10	6,7
1	15	10,1
2	16	10,7
3	28	18,8
4	14	9,4
5	18	12,1
6	5	3,4
7	43	28,9

Tabel 3. Lama Waktu Responden Melakukan Aktivitas Fisik Dalam Sehari

Rentang Waktu (menit)	Frekuensi	%
Intensitas Berat		
1 - 30	58	68,3
31 - 60	17	20
> 60	10	11,7
Intensitas Sedang		
1 - 30	80	74,7
31 - 60	21	19,7
> 60	6	5,6
Intensitas Ringan		
1 - 30	113	81,3
31 - 60	20	14,4
> 60	6	4,3

Selanjutnya, gambaran tingkat aktivitas fisik para mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Responden

Kategori	MET – Menit/Minggu	Frekuensi	%
Rendah	< 600	68	45,7
Sedang	600 – 2999	64	42,9
Tinggi	≥ 3000	17	11,4

Pada Tabel 4 dapat dilihat mengenai gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswa PSPD FK Unpas di era new normal. Dengan hasil terbanyak yaitu pada kategori aktivitas rendah sebanyak 68 orang (45,7%) berbeda tipis dengan kategori aktivitas sedang yaitu 64 orang (42,9%), namun terdapat perbedaan yang cukup jauh dengan kategori aktivitas tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner IPAQ-SF, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa PSPD FK Unpas paling banyak termasuk kedalam kategori aktivitas fisik rendah, disusul dengan aktivitas sedang dengan perbedaan yang tipis, dan hanya sebagian kecil yang melakukan aktivitas fisik berat. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang telah dilakukan namun pada masa pandemi COVID-19 (Wungow et al., 2022).

Melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan hal ini sangatlah penting karena seseorang dapat lebih optimal dalam beraktivitas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik. Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan pada akhirnya dapat menghambat proses pembelajaran (Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati, 2017; Aryani, 2019). Dari hasil studi lainnya didapatkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani, semakin tinggi aktivitas fisik maka kebugaran jasmani pun akan semakin baik (Alamsyah et al., 2017). Hasil penelitian lain juga membuktikan adanya penerapan aktivitas fisik yang dilakukan rutin selama 2 bulan, dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang akhirnya juga meningkatkan pencapaian akademik dari siswa (Arif, Maksum, & Kristiyandaru, 2021). Selain itu aktifitas fisik memiliki peranan untuk mencegah sekaligus sebagai manajemen stress dan gangguan kecemasan, yang pada akhirnya berkorelasi dengan peningkatan prestasi akademik (Sahid, 2021).

Untuk mencapai manfaat kesehatan yang bermakna, aktivitas fisik harus setidaknya dengan intensitas sedang. Semakin tinggi tingkatan aktivitas dapat memberikan manfaat yang lebih besar (Janssen & LeBlanc, 2010). Namun berkaitan dengan hasil penelitian yang dilakukan kali ini, dimana tingkat aktivitas fisik dari mayoritas mahasiswa PSPD FK Unpas termasuk ke dalam kategori aktivitas rendah, tentunya hal ini harus menjadi perhatian terutama bagi pada pengambil kebijakan di institusi FK Unpas. Mengingat tingkat aktivitas fisik yang tinggi berkaitan erat dengan kebugaran jasmani yang baik juga dan ini sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran. Pada anak-anak dan remaja kebugaran jasmani sering dilupakan terutama pada masa awal remaja, padahal kebugaran jasmani sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik guna mencapai hasil belajar yang baik dan meningkatkan prestasi (Alamsyah et al., 2017).

Adanya kemajuan teknologi turut mempengaruhi gaya hidup masyarakat. Namun hal ini berefek terhadap penurunan aktivitas fisik. Di era *5.0 society* dan juga karena adanya kemajuan teknologi yang berkembang sangat pesat, hal ini memudahkan

seseorang dalam menjalankan kesehariannya yang serba digital sehingga bisa beraktivitas tanpa perlu melakukan aktivitas fisik yang berarti. Berkaitan dengan kegiatan pembelajaran, dengan adanya pandemi COVID-19, banyak inovasi baru yang diterapkan pada sistem pembelajaran, baik metode pembelajaran dalam jaringan maupun sistem *hybrid* seperti yang banyak diterapkan di era *new normal* saat ini (Arif et al., 2021).

Selain itu faktor yang turut mempengaruhi tingkat aktivitas fisik salah satunya adalah akses terhadap fasilitas umum. Selama era pandemi COVID-19, banyak fasilitas umum untuk berolahraga yang dibatasi atau bahkan ditutup. Adanya rasa kebersamaan juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Dimana kebiasaan di masa pandemi sebelumnya masih terbawa ke era *new normal*. Hal ini mempengaruhi gaya hidup yang lebih individualis akibat adanya perlakuan pembatasan kegiatan masyarakat oleh pemerintah (Kitreerawutiwong, Keeratisiroj, & Mekrungrongwong, 2021).

Kesibukan yang dihadapi sebagai mahasiswa kedokteran serta stress yang dialami dengan adanya berbagai tugas dan sistem pembelajaran yang dijalankan turut berperan dalam faktor yang membuat mahasiswa tidak terlalu memprioritaskan aktivitas fisik (Aritonang et al., 2022; Riskawati, Prabowo, & Rasyid, 2018). Dari hasil studi lainnya, adanya dukungan sosial dari komunitas maupun institusi dimana mahasiswa itu berada juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Karena adanya peraturan dari pemerintah sebagai adaptasi terhadap era *new normal*, sehingga institusi tempat mahasiswa belajar juga akhirnya harus mematuhi aturan yang ditetapkan pemerintah dengan membatasi kegiatan yang berkaitan dengan kegiatan komunitas maupun aktivitas fisik baik di dalam maupun di luar ruangan atau alam terbuka. (Seefeldt, Malina, & Clark, 2002) Sedangkan berdasarkan hasil studi, terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas olahraga alam terbuka dengan tingkat motivasi belajar mahasiswa. Dengan adanya kegiatan di alam terbuka selain bersifat rekreasi yang dapat menumbuhkan motivasi belajar, mahasiswa juga dapat meningkatkan intensitas dan frekuensi belajar yang lebih baik (Afriyuandi, 2018).

Penelitian ini tentunya tak lepas dari kelemahan, adanya batasan dalam pengumpulan data terutama dari penggunaan kuesioner yang dipergunakan mungkin saja tidak benar-benar memberikan gambaran yang riil dari keadaan mahasiswa berkaitan dengan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik mahasiswa PSPD FK Unpas di era *new normal* secara mayoritas (rata-rata) berada pada kategori “Rendah”. Artinya para mahasiswa walaupun sudah memasuki kehidupan era *new normal* masih belum mampu meningkatkan gaya hidup aktif (aktivitas fisik). Temuan penelitian ini diharapkan dijadikan bahan evaluasi untuk para mahasiswa, dosen dan organisasi dalam upaya mencari solusi memperbaiki kondisi tersebut dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan jasmani. Terlebih lagi respondennya adalah mahasiswa kedokteran yang mempunyai wawasan terkait pentingnya gaya hidup aktif. Rekomendasi penelitian lebih lanjut diperlukan bagi peneliti lain, diantaranya dapat menelaah lebih dalam terhadap aspek psikologisnya dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik. Selain itu, jumlah responden dapat diperluas lagi tidak hanya pada instansi tertentu saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyuandi, A. R. (2018). Hubungan Olahraga Rekreasi Alam Terbuka Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Maempo*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.920>
- Alamsyah, D. A., Hestiningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v5i3.17169>
- Arif, A. C., Maksum, A., & Kristiyandaru, A. (2021). The Effect of Daily Physical Activity on Increasing Physical Fitness and Academic Achievement of Elementary School. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 4(2), 964–974. <https://doi.org/10.33258/birle.v4i2.2082>
- Aritonang, J. P., Widiastuti, I. A. E., & Harahap, I. L. (2022). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas

- Mataram di Masa Pandemi COVID-19 Description of Physical Activity Level of Medical Students Faculty of Medicine, University Of Mataram In Covid-19 Pandemic. *Ejournal Kedokteran Indonesia*, 10(1), 58–63. <https://doi.org/10.23886/ejki.10.129.58>
- Aryani, M. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Universitas Suryakencana. *Jurnal Maempo*, 9(1), 81–87. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.919>
- Biernat, E., & Buchholtz, S. (2016). The regularities in insufficient leisure-time physical activity in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph13080798>
- Dixon, J. B. (2010). The effect of obesity on health outcomes. *Molecular and Cellular Endocrinology*, 316(2), 104–108. <https://doi.org/10.1016/j.mce.2009.07.008>
- Djalalinia, S., Qorbani, M., Peykari, N., & Kelishadi, R. (2015). Health Impacts of Obesity. *Pak J Med Sci*, 31(1), 239–242. <https://doi.org/10.12669/pjms.311.7033>
- Fruh, S. M. (2017). Obesity: Risk factors, complications, and strategies for sustainable long-term weight management. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 29, S3–S14. <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12510>
- Gualdi-Russo, E., & Zaccagni, L. (2021). Physical activity for health and wellness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157823>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kinlen, D., Cody, D., & O’Shea, D. (2018). Complications of obesity. *Qjm*, 111(7), 437–443. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcx152>
- Kitreerawutiwong, N., Keeratisiroj, O., & Mekrungrongwong, S. (2021). Factors That Influence Physical Activity Among Older Adults Living in Rural Community in Wangthong District, Phitsanulok, Thailand. *SAGE Open*, 11(4). <https://doi.org/10.1177/21582440211061368>
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(111), 1–11. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- Li, H., & Cheong, J. P. G. (2022). The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Physical Fitness of Primary School Students in China Based on the Bronfenbrenner Ecological Theory. *Frontiers in Psychology*, 13(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.896046>
- Makalew, M. S., Amisi, M. D., & Kapantow, N. H. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 118–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1>
- Park, A. H., Zhong, S., Yang, H., Jeong, J., & Lee, C. (2022). Impact of COVID-19 on

- physical activity: A rapid review. *Journal of Global Health*, 12, 1–13. <https://doi.org/10.7189/JOGH.12.05003>
- Riskawati, Y. K., Prabowo, E. D., & Rasyid, H. (2018). Physical Activity Level of the Second , Third , and Fourth Years Students At Study Program of Medicine. *Majalah Kesehatan FK Universitas Brawijaya*, 5(1), 26–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.005.01.4>
- Sahid, M. (2021). The Effect of Physical Activity on Academic Performance. *Annals of Physiotherapy & Occupational Therapy*, 4(3). <https://doi.org/10.23880/aphot-16000206>
- Samodra, Y. T. J. (2021). 100% Intensity of Training on Body Weight Fluctuations Before and After Exercise. *Jurnal Maenpo*, 11(1), 98. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1235>
- Santoso, A. M. (2022). Covid-19 : Varian Dan Mutasi. *Jurnal Medika Hutama*, 3(02), 1980–1986. Retrieved from <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/396>
- Seefeldt, V., Malina, R. M., & Clark, M. A. (2002). Factors influencing levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*, 32(3), 143–168. <https://doi.org/http10.2165/00007256-200232030-00001>
- Stevens, J., Murray, D. M., Bagget, C. D., Elder, J. P., Lohman, T., Lytle, L., ... Young, D. (2007). Objectively Assessed Associations between Physical Activity and Body Composition in Middle-School Girls: The Trial of Activity for Adolescent Girls June. *American Journal of Epidemiology*, 166(11). <https://doi.org/10.1093/aje/kwm202>
- Sundawa, D., Logayah, D. S., & Hardiyanti, R. A. (2021). New Normal in the Era of Pandemic Covid-19 in Forming Responsibility Social Life and Culture of Indonesian Society. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 747). IOP Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/747/1/012068>
- Tanne, J. H. (2022). Covid-19: BA.5 variant is now dominant in US as infections rise. *BMJ*, (378). <https://doi.org/10.1136/bmj.o1770>
- Wungow, L., Berhimping, M., & Telew, A. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. *Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*, 02(03), 22–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.53682/ejkmu.vi.1732>