

TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Kadek Wiwien Pradnyaswari Dewi^{1,2}, I Gede Putu Darma Suyasa^{1,2}, GA Dwina Mastryagung^{1,2}

¹Program Studi S1 Keperawatan, ²Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Korespondensi penulis: dwina.stikesbali@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hidup sehat adalah hal yang diinginkan oleh setiap individu yang dapat diwujudkan salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Adanya pandemi COVID-19 mengakibatkan pembatasan kegiatan di luar rumah, hal tersebut dapat mengganggu aktivitas fisik dari seseorang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa sarjana keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali di masa pandemi COVID-19.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa sarjana keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang berjumlah 255 responden yang dipilih dengan teknik *probability sampling* dengan tipe *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).

Hasil: Dari 255 responden diperoleh 127 responden (49,8%) memiliki aktivitas fisik kategori rendah, sementara 88 responden (34,5%) memiliki aktivitas fisik kategori sedang, dan 40 responden (15,7%) memiliki aktivitas fisik kategori tinggi. Hasil penelitian ini responden memiliki aktivitas fisik kategori rendah.

Kesimpulan: Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki aktivitas fisik kategori rendah.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Mahasiswa, Pandemi COVID-19

1. Pendahuluan

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan dari tubuh yang disebabkan oleh kerja otot rangka serta terjadinya peningkatan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas ini meliputi aktivitas yang dilakukan di tempat kerja, di sekolah, aktivitas selama perjalanan, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu luang (Kemenkes, 2019). *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan orang dewasa dengan durasi 150-300 menit per minggu melakukan aktivitas fisik tingkat sedang atau berdurasi 75-150 menit per minggu melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi (WHO, 2020) dan dari Kemenkes menyarankan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik 30 menit/hari selama 5 kali seminggu (Kemenkes, 2018).

Program gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) telah dibuat pemerintah yang bertujuan untuk menurunkan risiko utama

penyakit menular dan penyakit tidak menular. Salah satu langkah dari GERMAS adalah melakukan aktivitas fisik yang merupakan gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang (Kemenkes, 2017). Upaya pemerintah dalam membangun program GERMAS belum sepenuhnya dapat meningkatkan aktivitas fisik pada seseorang yang mana ditunjukkan bahwa prevalensi dari aktivitas fisik di Indonesia masih kurang yakni sebesar 33,5% (Risksdas, 2018).

Pandemi COVID-19 telah merubah banyak hal, salah satunya adalah perubahan pada tingkat aktivitas fisik dari seseorang. Wilke, *et al* (2021) mengatakan terjadinya penurunan tingkat aktivitas fisik secara global. Sebelum terjadinya pandemi COVID-19, sebesar 80,9% dari responden melakukan aktivitas fisik sesuai pedoman WHO. Namun, saat pandemi COVID-19, terjadinya penurunan untuk melakukan aktivitas fisik sesuai pedoman WHO menjadi 62,5%.

Pada masa pandemi COVID-19, rendahnya tingkat aktivitas fisik dikalangan mahasiswa dapat memicu penurunan energi yang diproduksi oleh tubuh dan mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan antara energi yang dibuat dari makanan dengan energi yang dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas. Hal tersebut pun menyebabkan terjadinya penimbunan jaringan lemak yang mengarah peningkatan risiko dari obesitas khususnya pada seseorang yang berusia dewasa (Elder *et al.*, 2016).

Menjadi seorang mahasiswa cenderung sudah paham terkait pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan terutama dalam hal pencegahan penyakit tidak menular. Jika pada situasi pandemi COVID-19 ini mahasiswa tetap menunjukkan perilaku rendahnya melakukan aktivitas fisik, tak menutup kemungkinan jika prevalensi penyakit tidak menular seperti obesitas tidak mengalami penurunan, karena prevalensi penderita obesitas tertinggi jatuh kepada orang dewasa diatas 18 tahun yakni 21,8%, pada anak umur 5-12 tahun sebesar 9,2%, pada remaja umur 13-15 tahun sebesar 4,8%, pada remaja umur 16-18 tahun sebesar 4% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 18 mahasiswa sarjana keperawatan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali didapatkan hasil 12 mahasiswa melakukan aktivitas fisik tingkat rendah. Hal tersebut pun memberi ketertarikan bagi peneliti untuk melakukan penelitian yang mana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa sarjana keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali di masa pandemi COVID-19.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *Descriptive* dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Menurut Nursalam (2008 dikutip di Nursalam, 2015) penelitian deskriptif merupakan rancangan yang bermaksud untuk menjelaskan situasi, memberikan suatu nama, atau fenomena dalam ide baru. Penelitian *cross-sectional* merupakan desain dari suatu penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan di satu titik waktu (Polit and Beck, 2003, dalam Swarjana, 2015).

Penelitian ini dilakukan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali pada 20 Februari 2022 sampai 17 Maret 2022. Populasi penelitian ini adalah 554 orang mahasiswa sarjana keperawatan reguler tingkat I sampai tingkat IV. Jumlah sampel sebanyak 255 mahasiswa. Penelitian ini mengambil sampel dengan cara teknik *probability sampling* dengan tipe *stratified random sampling*.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *online* melalui *google form*. Kuesioner yang digunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). GPAQ menilai domain aktivitas saat bekerja, aktivitas berjalan dari tempat ke tempat, dan aktivitas rekreasi yang terangkum dalam 16 pertanyaan. Tingkat aktivitas fisik ditentukan berdasarkan nilai *Metabolic Equivalent* (MET) yang dibagi menjadi tinggi, sedang, dan rendah.

Analisa data dilakukan secara univariat dengan menggunakan program SPSS. Analisis univariat merupakan salah satu jenis analisis yang menggunakan hanya satu variabel respon (Lusiana & Mahmudi, 2020) dan variabel pada penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Tingkat (n = 255).

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
- Laki-Laki	57	22,4
- Perempuan	198	77,6
Umur		
- 18 tahun	30	11,8
- 19 tahun	57	22,4
- 20 tahun	61	23,9
- 21 tahun	72	28,2
- 22 tahun	32	12,5
- 23 tahun	3	1,2
Tingkat		
- I	58	22,7
- II	51	20,0
- III	59	23,1
- IV	87	34,1

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Nilai MET Pada Domain Aktivitas Bekerja, Perjalanan, Rekreasi, dan Rata-Rata Waktu Aktivitas Menetap (*Sedentary*) (n = 255).

Aktivitas Bekerja (MET menit/minggu)	Aktivitas Perjalanan (MET menit/minggu)	Aktivitas Rekreasi (MET menit/minggu)	Aktivitas Menetap/ <i>Sedentary</i> (menit/hari)
721,88	167,72	595,67	226,28

Tabel 3. Aktivitas Fisik Berdasarkan Kategori (n = 255).

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Rendah	127	49,8
2.	Sedang	88	34,5
3.	Tinggi	40	15,7

Berdasarkan data **Tabel 1** menjelaskan bahwa dari 255 responden, didapatkan mayoritas berumur 21 tahun sebanyak 72 responden (28,2%) dengan jenis kelamin mayoritas yaitu perempuan sebanyak 198 responden (77,6%) dan mayoritas berada pada tingkat IV sebanyak 87 responden (34,1%).

Berdasarkan data **Tabel 2** menunjukkan bahwa rata-rata nilai aktivitas fisik terbesar berasal dari domain aktivitas bekerja yang memiliki rata-rata 721,88 MET menit/minggu. Rata-rata nilai aktivitas fisik terkecil berasal dari domain aktivitas perjalanan dengan rata-rata 167,72 MET menit/minggu.

Aktivitas bekerja adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan saat waktu kerja atau

waktu kuliah seperti pekerjaan sambilan ataupun aktivitas rumah tangga seperti mencuci piring (Iqbal, 2017). Didapatkan hasil bahwa domain yang memiliki rata-rata terbesar adalah domain aktivitas fisik saat bekerja yakni sebesar 721,88 MET menit/minggu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Iqbal pada tahun 2017 yang mendapati hasil aktivitas bekerja merupakan domain dengan rata-rata tertinggi yakni sebesar 472,43 MET menit/minggu. Aktivitas bekerja merupakan domain tertinggi yang dapat disebabkan karena sebagai mahasiswa yang menjalani kuliah *online*, tentunya akan menghabiskan banyak waktunya di rumah. Aktivitas saat bekerja yang mana bisa dilakukan dimana saja tak

terkecuali di rumah menyebabkan seseorang akan cenderung menganggap aktivitas ini sebagai kebiasaan yang tidak hanya dilakukan karena banyak waktu luang saat pandemi COVID-19 namun karena aktivitas ini merupakan aktivitas sehari-hari yang sudah dilakukan sejak sebelum pandemi COVID-19 (Rau *et al.*, 2021).

Aktivitas perjalanan adalah suatu cara yang digunakan orang untuk bepergian ke suatu tempat (Iqbal, 2017). Didapatkan hasil bahwa domain yang memiliki rata-rata terkecil adalah domain aktivitas perjalanan dari tempat ke tempat yakni sebesar 167,72 MET menit/minggu. Penelitian ini didukung oleh Larasati *et al* pada tahun 2021, bahwa domain aktivitas perjalanan merupakan domain dengan rata-rata terendah yakni sebesar 60,52 MET menit/minggu. Sebelum kondisi pandemi COVID-19 tentunya mahasiswa pada umumnya pergi ke kampus menggunakan kendaraan atau berjalan kaki dan kondisi pandemi COVID-19 menyebabkan para mahasiswa tinggal duduk di rumah dan membuka *gadget* untuk mengikuti perkuliahan dikarenakan adanya kuliah *online* (Liando *et al.*, 2021).

Aktivitas rekreasi adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan saat sedang memiliki waktu luang (waktu libur) seperti olahraga ataupun *fitness* (Iqbal, 2017). Didapatkan rata-rata aktivitas rekreasi memberikan kontribusi yang lebih kecil dibandingkan aktivitas bekerja yakni sebesar 595,67 MET menit/minggu, yang mana rata-rata ini bukan nilai yang terbesar maupun terkecil dibandingkan domain lainnya. Penelitian yang dilakukan Iqbal pada tahun 2017 juga mendapatkan hasil aktivitas rekreasi merupakan domain yang rata-rata nilainya berada ditengah-tengah (bukan merupakan domain terbesar ataupun terkecil) sebesar 379,78 MET menit/minggu. Hal tersebut dapat disebabkan oleh seseorang yang memiliki waktu luang, memiliki fasilitas olah raga di rumah, dan memiliki pemahaman yang baik tentang aktivitas fisik akan melakukan aktivitas rekreasi ini. Seseorang yang tidak memiliki waktu luang, tidak memiliki fasilitas olah raga di rumah, dan memiliki pemahaman

yang kurang baik akan memiliki peluang untuk tidak melakukan aktivitas fisik terutama aktivitas rekreasi ini (Farradika *et al.*, 2019).

Aktivitas menetap (*sedentary*) adalah suatu kegiatan yang bersifat pasif seperti duduk dan berbaring (Iqbal, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan rata-rata waktu untuk aktivitas *sedentary* adalah 226,28 menit/hari. Penelitian yang dilakukan Pramudita dan Nadhiroh (2018, dikutip di Larasati *et al.*, 2021) menyebutkan aktivitas menetap (*sedentary*) dengan kategori tinggi (lebih dari 8 jam/hari) lebih sering ditemui yakni pada remaja yang memiliki status gizi lebih (88,6%) dibandingkan remaja yang memiliki status gizi baik. Stierlin *et al* (2015) mengungkapkan bahwa faktor aktivitas *sedentary* terdiri dari interpersonal, individual, lingkungan, dan kebijakan. Berbeda-beda durasi *sedentary* dari tiap orang yang ditemukan pada penelitian ini kemungkinan dikarenakan faktor diluar penelitian ini yang tidak diteliti.

Berdasarkan data **Tabel 3** menunjukkan bahwa dari 255 responden sebanyak 127 orang (49,8%) memiliki aktivitas fisik tingkat rendah, 88 orang (34,5%) memiliki aktivitas fisik tingkat sedang, 40 orang (15,7%) memiliki aktivitas fisik tingkat tinggi. Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik tingkat rendah, namun masih terdapat aktivitas fisik tingkat sedang dan tinggi pada mahasiswa, hal tersebut dapat diakibatkan keyakinan pada diri responden bahwa melakukan aktivitas fisik memiliki manfaat yang positif bagi kesehatan. Selain itu, dapat disebabkan oleh motivasi dari responden untuk tetap menjaga imunitas tubuhnya di masa pandemi COVID-19 (Rau *et al.*, 2021).

Pada masa pandemi COVID-19, pemerintah membuat kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk menekan penularan virus COVID-19. Salah satu kebijakan PPKM yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang adalah ditutupnya sarana olahraga sementara (Mendagri, 2021). Pembatasan ini memberikan perubahan

terhadap aktivitas seseorang (Kumari *et al.*, 2020).

Secara umum dalam penelitian ini menunjukkan mayoritas aktivitas fisik tingkat rendah yang dapat dikarenakan sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan, yang mana menurut Pratiwi Retnaningsih (2015) menyebutkan bahwa aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. Umumnya kemampuan aktivitas fisik yang dimiliki perempuan lebih kecil dibandingkan dengan aktivitas fisik yang dimiliki oleh laki-laki (Retnaningsih, 2015). Tubuh laki-laki memiliki lemak yang lebih sedikit sementara itu massa otot yang dimiliki lebih banyak dari perempuan, ini disebabkan oleh kerja testosteron yang lebih banyak diproduksi oleh tubuh laki-laki yang mempengaruhi sintesis protein yang akan bermanfaat untuk massa otot. Massa otot mendominasi pada kekuatan otot yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang (Fournier, 2010 dalam Ayu *et al.*, 2015).

Kecenderungan aktivitas fisik tingkat rendah dimiliki oleh mahasiswa tingkat IV dapat disebabkan oleh banyaknya waktu yang dihabiskan untuk melakukan pekerjaan (Abadini & Wuryaningsih, 2018). Pekerjaan yang dimaksud ialah menuntaskan tugas akhir sebagai mahasiswa seperti skripsi. Mengerjakan skripsi tentunya dapat menambah durasi *screen time* pada mahasiswa, menurut Stiglic & Viner (2019) durasi *screen time* memungkinkan dapat menggantikan waktu untuk melakukan aktivitas fisik dari seseorang. Hal tersebut pun berkemungkinan memiliki keterkaitan dan diperlukannya penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan perhitungan statistik deskriptif diperoleh bahwa gambaran umum tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa sarjana keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, yaitu mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah yakni sebesar 49,8%. Hasil yang sama ditunjukkan pada hasil penelitian oleh Wungow *et al* pada tahun 2021, yakni sebagian besar responden (47,9%) melakukan aktivitas fisik tingkat rendah. Hal ini dapat dikarenakan adanya pembatasan sosial serta aturan kuliah *online*

menyebabkan rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa yang dapat menciptakan perilaku hidup *sedentary*. Penelitian Hendsun *et al* pada tahun 2021 juga mengatakan hal yang sama bahwa sebagian besar responden (85,3%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah yang dapat dikarenakan rasa khawatir yang dirasakan responden terhadap penularan virus SARS-CoV-2 apabila melakukan aktivitas fisik di luar rumah (Nurhadi & Fatahillah, 2020).

Aktivitas fisik membawa dampak positif bagi semua orang, diantaranya memberikan kesehatan, mencegah obesitas, dan lain-lain, namun masih ada mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan anjuran. Gage dan Berliner menyebutkan bahwa seseorang yang mempunyai daya dorong untuk memperlihatkan sebuah perilaku dan mempunyai arah dari proses perilaku tersebut yang berakibat dapat tercapai tujuannya, sehingga seseorang tersebut disebut mempunyai motivasi. Motivasi pada mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik dapat disebabkan karena dorongan, seperti adanya dukungan dari keluarga, teman, dan pihak kampus seperti dosen, serta tersedianya fasilitas untuk melakukan aktivitas fisik. Motivasi menciptakan harapan tentang manfaat melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang memiliki harapan serta motivasi untuk mendapatkan kesehatan yang ideal akan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang seharusnya (Farradika *et al.*, 2019).

Seseorang yang memiliki waktu luang, memiliki fasilitas melakukan aktivitas fisik di rumah, dan memiliki pandangan yang baik tentang aktivitas fisik akan melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang tidak memiliki waktu luang, tidak memiliki fasilitas aktivitas fisik di rumah, dan memiliki pandangan yang kurang baik akan memiliki peluang untuk tidak melakukan aktivitas fisik (Farradika *et al.*, 2019).

Penyebab lain yang mendukung rendahnya tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa adalah dikarenakan mayoritas mahasiswa saat ini lebih memilih untuk menggunakan kendaraan seperti mobil/motor yang memudahkan aktivitas sehari-hari. Terlebih lagi kondisi

pandemi COVID-19, mahasiswa dapat mengikuti mata kuliah dengan duduk di rumah dan membuka laptop/*handphone* (Liando *et al.*, 2021). Rendahnya tingkat aktivitas fisik seharusnya tidak terjadi karena sebagai calon perawat, sudah saatnya menjadi *role model* dan dapat memberi contoh baik dalam bersikap, berperilaku, maupun berpenampilan secara fisik (Jumariah & Mulyadi, 2017) dan upaya yang dapat dilakukan adalah mahasiswa lebih sadar untuk melakukan aktivitas fisik serta pemerintah sebagai *support system* kesehatan mengevaluasi terkait program GERMAS.

4. Simpulan

Domain dengan rata-rata terbesar adalah domain aktivitas bekerja dengan 721,88 MET menit/minggu dan domain dengan rata-rata terkecil adalah domain aktivitas perjalanan dengan 167,72 MET menit/minggu. Secara keseluruhan gambaran tingkat aktivitas fisik pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali di masa pandemi COVID-19 mayoritas memiliki aktivitas fisik kategori rendah yaitu sebanyak 127 responden (49,8%).

5. Referensi

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>
- Ayu, I., Wiryanthini, D., Studi, P., Fakultas, F., Universitas, K., Bali, D., Fisioterapi, B., Sakit, R., Pusat, U., Bali, D., Faal, B., Kedokteran, F., Udayana, U., & Bali, D. (2015). *Relationship Of Body Mass Index And Physical Activity For Dynamic Balance*. 2, 45–51.
- Elder, B. L., Ammar, E. M., & Pile, D. (2016). *Sleep Duration, Activity Levels, and Measures of Obesity in Adults*. *Public Health Nursing*, 33(3), 200–205. <https://doi.org/10.1111/phn.12230>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Hendsun, Firmansyah, Y., Putra, A. E., Agustian, H., & Heiddy, S. C. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Selama Pembelajaran dan Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Hutama*, 02(02), 726–732.
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kemendes. (2017). *GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. <https://promkes.kemkes.go.id/germas>
- Kemendes. (2018). *Preview - Direktorat P2PTM*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infografic/aktivitas-fisik-150-menit-per-minggu-agar-jantung-sehat>
- Kemendes. (2019). *Apa Definisi Aktivitas Fisik? - Direktorat P2PTM*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Kumari, A., Ranjan, P., Vikram, N. K., Kaur, D., Sahu, A., Dwivedi, S. N., Baitha, U., & Goel, A. (2020). *A short questionnaire to assess changes in lifestyle-related behaviour during COVID 19 pandemic*. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(6), 1697–1701. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.08.020>
- Larasati, S. A., Ramadhani, A. S., Mufidana, N. M., Yasmine, S., & Rosyanti, L. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 6(November), 62–65.

- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 118–128.
- Lusiana, E. D., & Mahmudi, M. (2020). *Teori dan Praktik Analisis Data Univariat Dengan PAST*. Universitas Brawijaya Press.
- Mendagri. (2021). *Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 30 Tahun 2021*.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Edisi 4)*. Salemba Medika.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. 1(5), 294–299.
- Rau, E. P. E., Kaseke, M. M., & Kairupan, B. H. R. (2021). Analisis Perilaku Aktivitas Fisik selama Pembatasan Sosial pada Dewasa Muda. *E-CliniC*, 9(2), 437. <https://doi.org/10.35790/ec1.v9i2.34434>
- Retnaningsih, P. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga Dengan Andropause. Universitas Sebelas Maret.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Stierlin, A. S., De Lepeleere, S., Cardon, G., Dargent-Molina, P., Hoffmann, B., Murphy, M. H., Kennedy, A., O'Donoghue, G., Chastin, S. F. M., & De Craemer, M. (2015). *A systematic review of determinants of sedentary behaviour in youth: A DEDIPAC-study*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0291-4>
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). *Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews*. *BMJ Open*, 9(1), 1–15. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (M. Bendatu (ed.); II). CV. Andi Offset.
- WHO. (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wungow, L., Berhimpong, M., & Telew, A. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 02(03), 22–27.