

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI)
DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh
Muhammad Syafi'I Hazami
NIM 1604076

PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

Hubungan Aktivitas Fisik dan Body Mass Index (BMI) dengan Kualitas Hidup pada Santri

Oleh
Muhammad Syafi'I Hazami

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhammad Syafi'I Hazami
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, di photocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

MUHAMMAD SYAFI'I HAZAMI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI)
DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,

Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A.

NIP. 19630618 198803 1 002

Pembimbing II,

Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

NIP. 19800721 200604 2 001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Syafi'I Hazami

NIM : 1604076

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Hubungan Aktivitas Fisik dan Body Mass Index (BMI) dengan Kualitas Hidup pada Santri**” ini beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan yang melanggar etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bandung, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,

Muhammad Syafi'I Hazami

1604076

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala atas kehendaknya penulis dapat menyelesaikan penelitian dan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Body Mass Index (BMI) dengan Kualitas Hidup pada Santri”. Skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Secara khusus peneliti menyampaikan banyak terimakasih kepada bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman M.A. selaku pembimbing 1 dan ibu Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes. selaku pembimbing 2, yang selama proses penyusunan skripsi ini banyak sekali memberikan bimbingan, masukan dan diskusi sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan. Maka dari itu kritik serta saran dari pembaca sangat dibutuhkan bagi penulis agar dapat menyempurnakan penelitian ini. Semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan dapat digunakan dimasa yang akan datang khususnya berdampak bagi kualitas hidup pada santri.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Bandung, Agustus 2020

Penulis

Muhammad Syafi'I Hazami

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamiin puji syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagaimana mestinya. Penulis menyadari skripsi ini tidak akan selesai tanpa doa, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang senantiasa membantu penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, yaitu :

1. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A., selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan pra sarana selama perkuliahan sampai proses penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dan selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan selama proses kegiatan akademik.
3. Ibu Dr. Syrdianty Ugelta, M.Kes., AIFO. selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu penulis dari awal perkuliahan hingga membantu dalam penulisan proposal skripsi dan memberikan izin penulis untuk mengajukan proposal hingga memberikan banyak ilmu dan saran yang membangun dalam penyelesaian skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A. selaku dosen pembimbing satu yang telah membantu penulis pada pengerjaan skripsi ini, dan juga telah memberikan banyak sekali ilmu berupa saran-saran yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes., selaku dosen pembimbing dua yang telah membantu penulis pada pengerjaan skripsi ini, dan yang telah membimbing dan memberikan banyak sekali ilmu berupa saran-saran yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmunya yang sangat berharga kepada penulis selama berkuliah di IKOR UPI.

Muhammad Syafi'I Hazami, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

7. Bapak Egi selaku staf program studi Ilmu Keolahragaan yang sangat sabar dan banyak membantu penulis dalam menyelesaikan administrasi perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
8. Ibunda Lutfiah dan bapak Husni yang tercinta, manusia yang paling tangguh dan paling hebat, terutama dalam menghadapi penulis, kesabarannya dalam mendidik, pengorbanan, dan kasih sayang yang terus mengalir dari lahir hingga saat ini, serta doa-doa yang terus dipanjatkannya. Sesungguhnya kata terima kasih tak cukup untuk membalas jasa yang telah ibu dan bapak berikan kepada penulis. Semoga Allah 'Azza wa Jalla selalu membalas kebaikan-kebaikan yang ibu dan bapak berikan kepada penulis.
9. Kakanda Nurfadillah Zahidah dan adik Muhammad Rizki Syafaat, terima kasih atas kebaikan dan kesabarannya dalam menghadapi penulis, serta memberikan contoh yang baik sebagai kakak dan adik sehingga penulis dapat belajar agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi kedepannya.
10. Kawan – kawan Banten yang paling berjasa dalam kehidupan perkuliahan, terutama dalam penulisan skripsi. Saran dan masukan yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Rekan-rekan teman di Pondok, yang telah membantu untuk menyebarkan kuesioner penelitian ke berbagai kelas, sehingga terbantunya penulis dalam menyelesaikan skripsi.
12. Sahabat Villa Ridho, terima kasih atas canda, tawa, cerita yang selalu menghiasi kehidupan penulis selama ini. Semoga silaturahmi selalu terjaga.
13. Sahabat di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory yang telah kebersamai selama di SMP hingga SMA dan memberi dukungan terhadap penulis.
14. Nadya Dewi Wulandari, calon istri yang selalu mendampingi dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
15. Keluarga besar Ilmu Keolahragaan 2016, yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, atas segala kesempatan, kebersamaan dan penerimaannya selama perkuliahan di FPOK UPI.
16. Akang dan teteh keluarga besar Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia, terima kasih atas didikan serta bantuannya selama ini.

17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak sekali membantu selama perkuliahan dan selama hidup penulis hingga saat ini, terima kasih yang sebesar-besarnya, semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala membalas segala bentuk kebaikan yang kalian berikan, Aamiin.

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI

Muhammad Syafi'I Hazami
NIM. 1604076

Dosen Pembimbing I : Prof. Dr. Adang Suherman M.A

Dosen Pembimbing II : Dr. dr. Imas Damayanti M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan body mass index dengan kualitas hidup pada santri. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Dengan populasi santri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory dan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 76 orang. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data aktivitas fisik santri, dan untuk mengukur body mass index menggunakan *portable stadiometer* untuk mengukur tinggi badan dan timbangan digital untuk mengukur berat badan. Hasilnya, diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup signifikansi $0,04 < 0,05$ H_0 ditolak maka terdapat hubungan, aktivitas fisik dengan body mass index signifikansi $0,277 > 0,05$ H_0 diterima maka tidak terdapat hubungan dan kualitas hidup dengan body mass index signifikansi $0,01 < 0,05$ H_0 ditolak maka terdapat hubungan. Maka hasil penelitian terdapat hubungan aktivitas fisik dan body mass index dengan kualitas hidup pada santri. Sehingga dapat mewujudkan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Body Mass Index, Kualitas Hidup, Santri.

ABSTRACT

THE RELATION OF PHYSICAL ACTIVITIES AND BODY MASS INDEX (BMI) WITH THE QUALITY OF LIFE IN SANTRI

Muhammad Syafi'I Hazami
NIM. 1604076

Advisor I : Prof Dr. Adang Suherman M.A
Advisor II : Dr. dr. Imas Damayanti M.Kes

This study aims to examine whether there is a relationship between physical activity and body mass index with the quality of life of the students. The method used in this research is a correlation study with a quantitative approach. With a population of students at the Al-Amanah Al-Gontory Islamic Boarding School and the sample to be used in this study were 76 people. Data were collected using a questionnaire to obtain data on the physical activity of students, and to measure the body mass index using a portable stadiometer to measure body height and digital scales to measure body weight. As a result, it is known that the relationship between physical activity and quality of life with a significance of $0.04 < 0.05$ H_0 is rejected, so there is a relationship, physical activity with a body mass index of significance $0.277 > 0.05$ H_0 is accepted, so there is no relationship and quality of life with body mass index with a significance of $0,01 < 0.05$ H_0 is rejected, so there is a relationship. So the results of the study showed a relationship between physical activity and body mass index with the quality of life of the students. So that it can realize the importance of physical activity in life.

Keywords: Physical activity, Body mass index, Quality of life, Santri.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	15
DAFTAR LAMPIRAN	15i
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.4.4 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II	5
KAJIAN PUSTAKA	5
2.1 Kajian Teori	5
2.1.1 Body Mass Index (BMI)	5
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Mass Index (BMI)	5
2.1.3 Kriteria Body Mass Index (BMI)	6
2.1.4 Pengukuran Body Mass Index (BMI)	8
2.1.5 Quality of Life	8
2.1.6 Aspek Quality of Life	9

2.1.7	Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.8	Jenis Kegiatan dalam Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.1.9	Faktor dan Kondisi Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.1.10	Santri.....	Error! Bookmark not defined.
2.2	Penelitian Terdahulu yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.3	Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.4	Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....		Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7	Prosedur Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.1	Deskriptif Data	Error! Bookmark not defined.
3.7.2	Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
3.7.3	Uji Homogenitas Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.8	Uji Hipotesis	30
BAB IV.....		31
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....		31
4.1	Temuan dan Penelitian.....	31
4.1.1	Dekskripsi Data dan Temuan Penelitian	31
4.1.2	Uji Normalitas Data	31
4.1.3	Uji Hipotesis	32
4.2	Pembahasan Temuan Penelitian.....	32
BAB V		34
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI		34
5.1	Kesimpulan.....	34
5.2	Implikasi dan Rekomendasi.....	34
5.2.1	Implikasi	34

5.2.2	Rekomendasi	34
DAFTAR PUSTAKA.....		17
LAMPIRAN.....		41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rumus Perhitungan BMI	8
Gambar 2.2 Manfaat Aktivitas Fisik	11
Gambar 2.3 Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.1 Desain Korelasi.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.2 Metode <i>Random Sampling</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.3 Timbangan	19
Gambar 3.4 <i>Stadiometer Portable</i>	19
Gambar 3.5 Prosedur Penelitian	28

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Aspek Domain Quality of Life.....	9
Table 2.2 Jenis Kegiatan dalam Aktivitas Fisik	12
Table 3.1 <i>Tabel Issac dan Michael</i>	18
Table 3.2 Norma Tingkat <i>Quality of Life</i>	20
Table 3.3 Komponen Kuesioner <i>Quality of Life</i>	21
Table 4.1 Deskriptif Data Statistik	31
Table 4.2 Uji Normalitas Data	31
Table 4.3 Uji Korelasi Brivariat Spearman's rho (Aktivitas Fisik dan Bmi dengan Kualitas Hidup)	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Pembimbing Skripsi	41
Lampiran 2 Kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ).....	42
Lampiran 3 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	44
Lampiran 4 Hasil Analisis Data	47
Lampiran 5 Foto Dokumentasi Kegiatan	49

DAFTAR PUSTAKA

- Aldhafri, S. (2011). Self-Efficacy and Physical Self-Concept as Mediators of Parenting Influence on Adolescents' School and Health Wellbeing. *Journal of Psychology in Africa*, 21(4), 511–520. <https://doi.org/10.1080/14330237.2011.10820491>
- Arisman. (2017). *BUKU AJAR ILMU GIZI-GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN*. Retrieved from <http://www.ghbook.ir/index.php?name=مجموعه مقالات و هم دومین تلویزیون و سراسری رسانه> http://www.ghbook.ir/index.php?option=com_dbook&task=readonline&book_id=13629&page=108&chkhask=03C706812F&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component
- Blanchard, C. M., Stein, K., & Courneya, K. S. (2010). Body mass index, physical activity, and health-related quality of life in cancer survivors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(4), 665–671. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181bdc685>
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239–252. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.2.239>
- Cohen, A., Baker, J., & Ardern, C. I. (2016). Association between body mass index, physical activity, and health-related quality of life in Canadian adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24(1), 32–38. <https://doi.org/10.1123/japa.2014-0169>
- Crespo, C. J., Smit, E., Troiano, R. P., Bartlett, S. J., Macera, C. A., & Andersen, R. E. (2001). Television Watching, Energy Intake, and Obesity in US Children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(3), 360. <https://doi.org/10.1001/archpedi.155.3.360>

Muhammad Syafi'i Hazami, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Dhar, P., & Robinson, C. (2016). Physical activity and childhood obesity. *Applied Economics Letters*, 23(8), 584–587. <https://doi.org/10.1080/13504851.2015.1090541>
- Dhara, S., & Chatterjee, K. (2015). A Study of VO 2 max in Relation with Body Mass Index (BMI) of Physical Education Students. *Research Journal of Physical Education Sciences*, 3(6), 9–12.
- Fogelholm, M. (2008). How physical activity can work? *International Journal of Pediatric Obesity*, 3(SUPPL.1), 10–14. <https://doi.org/10.1080/17477160801896481>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education (8th ed.; M. Ryan, Ed.)*. New York.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education (8th ed.; M. Ryan, Ed.)*. New York.
- Fuchs, R. (2015). Physical Activity and Health. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition (Second Edi, Vol. 18)*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14115-7>
- Gothe, N. P., Ehlers, D. K., Salerno, E. A., Fanning, J., Kramer, A. F., & McAuley, E. (2019). Physical Activity, Sleep and Quality of Life in Older Adults: Influence of Physical, Mental and Social Well-being. *Behavioral Sleep Medicine*, 00(00), 1–12. <https://doi.org/10.1080/15402002.2019.1690493>
- Guo, H., Schenkelberg, M. A., O'Neill, J. R., Dowda, M., & Pate, R. R. (2018). How does the relationship between motor skill performance and body mass index impact physical activity in preschool children? *Pediatric Exercise Science*, 30(2), 266–272. <https://doi.org/10.1123/pes.2017-0074>
- Health, A. G. D. of. (2013). *Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines for Young People (18-65 years) (p. 8)*. p. 8.
- Holil M. Par'i, S.K.M., M.Kes. (2017). *PENILAIAN STATUS GIZI*.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2011). *Pedoman Pelayanan Medis*. In *Pedoman Pelayanan Medis*.
- Inoue, M., Yamamoto, S., Kurahashi, N., Iwasaki, M., Sasazuki, S., & Tsugane, S. Muhammad Syafi'i Hazami, 2021
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- (2008). Daily total physical activity level and total cancer risk in men and women: Results from a large-scale population-based cohort study in Japan. *American Journal of Epidemiology*, 168(4), 391–403. <https://doi.org/10.1093/aje/kwn146>
- International Food Policy Research Institute. (2015). The Global Nutrition Report 2015. *The Global Nutrition Report*, 201. <https://doi.org/10.2499/9780896298835>
- Janssen, I., & Leblanc, A. (2015). Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *School Nutrition and Activity*, 183–219. <https://doi.org/10.1201/b18227-14>
- Kaplan, R. M., & Ries, A. L. (2009). Quality of life: Concept and definition. *COPD: Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 4(3), 263–271. <https://doi.org/10.1080/15412550701480356>
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.031>
- Kemenkes. (2017). *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Epidemi Obesitas*.
- Koplan, J. P., & Dietz, W. H. (1999). Caloric imbalance and public health policy [editorial] [In Process Citation]. *Jama*, 282(16), 1579–1581.
- Lauderdale, D. S., & Rathouz, P. J. (2000). Body mass index in a US national sample of Asian Americans: Effects of nativity, years since immigration and socioeconomic status. *International Journal of Obesity*, 24(9), 1188–1194. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801365>
- Lisón, J. F., Bruñó-Soler, A., Torró, I., Segura-Ortí, E., & Alvarez-Pitti, J. (2017). Changes in physical fitness of a home-based physical exercise program in childhood obesity: A quasi-experimental uncontrolled study. *Journal of Child Health Care*, 21(2), 153–161. <https://doi.org/10.1177/1367493516689607>
- Lloyd, K., & Little, D. E. (2005). “Quality of life, aren’t we always searching for that?”: How women can achieve enhanced quality of life through participation in outdoor adventure recreation. *Leisure/ Loisir*, 29(2), 147–181.

Muhammad Syafi’i Hazami, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

<https://doi.org/10.1080/14927713.2005.9651328>

- Lopes, L., Silva Mota, J. A. P., Moreira, C., Abreu, S., Agostinis Sobrinho, C., Oliveira-Santos, J., ... Santos, R. (2019). Longitudinal associations between motor competence and different physical activity intensities: LabMed physical activity study. *Journal of Sports Sciences*, 37(3), 285–290. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1497424>
- Martin, S. L., Kirkner, G. J., Mayo, K., Matthews, C. E., Durstine, J. L., & Hebert, J. R. (2005). Urban, rural, and regional variations in physical activity. *Journal of Rural Health*, 21(3), 239–244. <https://doi.org/10.1111/j.1748-0361.2005.tb00089.x>
- Mulyatiningsih, E. (2011). *Riset Terapan Bidang Pendidikan & Teknik*. 254.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 303–322. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9197-7>
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K., & Flegal, K. M. (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 311(8), 806–814. <https://doi.org/10.1001/jama.2014.732>
- Owen, N., Spthonis, K., & Leslie, E. (2014). Physical activity and health. *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine, Second Edition*, 155–161. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511543579.034>
- Pallant, J. (2007). SPSS Survival Manual by Julie Pallant, Open University Press, Buckingham, 2001, 286 pages, f16.99, ISBN 0 335 20890 8. *Journal of Advanced Nursing*, 36(3), 478–478. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2001.2027c.x>
- Popkin, B. M., Adair, L. S., & Ng, S. W. (2012). Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition Reviews*, 70(1), 3–21. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x>
- Qi, L. (2014). Personalized nutrition and obesity. *Annals of Medicine*, 46(5), 247–
- Muhammad Syafi'i Hazami, 2021
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

252. <https://doi.org/10.3109/07853890.2014.891802>

Rachmi, C. N., Agho, K. E., Li, M., & Baur, L. A. (2016). Stunting, underweight and overweight in children aged 2.0-4.9 years in Indonesia: Prevalence trends and associated risk factors. *PLoS ONE*, *11*(5), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154756>

Rice, K., Mcintosh, J., & Houston, J. (2014). *The benefits of physical activity and exercise for people*. (November), 1–19.

Robert L Schalock, Verdugo, Jenaro, & L. (2005). The concept of quality of life: What we know and do not know. *Journal of Intellectual Disability Research*, *48*(3), 203–216. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2003.00558.x>

Rödger, L., H. Jonsdottir, I., & Börjesson, M. (2016). Physical activity on prescription (PAP): self-reported physical activity and quality of life in a Swedish primary care population, 2-year follow-up. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, *34*(4), 443–452. <https://doi.org/10.1080/02813432.2016.1253820>

Sarma, S., Zaric, G. S., Campbell, M. K., & Gilliland, J. (2014). The effect of physical activity on adult obesity: Evidence from the Canadian NPHS panel. *Economics and Human Biology*, *14*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2014.03.002>

Shook, R. P., Hand, G. A., Drenowatz, C., Hebert, J. R., Paluch, A. E., Blundell, J. E., ... Blair, S. N. (2015). Low levels of physical activity are associated with dysregulation of energy intake and fat mass gain over 1 year. *American Journal of Clinical Nutrition*, *102*(6), 1332–1338. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.115360>

Smits, A., Smits, E., Lopes, A., Das, N., Hughes, G., Talaat, A., ... Galaal, K. (2015). Body mass index, physical activity and quality of life of ovarian cancer survivors: Time to get moving? *Gynecologic Oncology*, *139*(1), 148–154. <https://doi.org/10.1016/j.ygyno.2015.08.005>

Suryadi, S., & Nikmah, M. (2019). Pola Pembinaan Santri dalam Pengendalian Perilaku Menyimpang di Pondok Pesantren ar-Risalah Kota Jember. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *3*(2), 139.

Muhammad Syafi'i Hazami, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1062>
- Syahrum, & Salim. (2012). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF.pdf* (p. 184). p. 184.
- U.S. Department Of Health And Human Services. (2012). HEALTHY PEOPLE 2010 FINAL REVIEW. In *PUS PublicationPHS pu*. Retrieved from http://www.cdc.gov/nchs/data/hpdata2010/hp2010_final_review.pdf
- UNICEF. (2019). Regional Report on Nutrition Security in ASEAN. *Regional Report on Nutrition Security in ASEAN*, 2, 184.
- WHO. (2006). *Physical Activity and Health in Europe*.
- WHO. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. *Geneva: World Health Organization*, 1–22. Retrieved from [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+\(GPAQ\)+Analysis+Guide#1](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+(GPAQ)+Analysis+Guide#1)
- WHO. (2019). *World Health Organization*. 48.
- World Health Organization. (2005). CHRONIC DISEASES Preventing a vital investment. *World Health*, 202.
- World Health Organization. (2011). Noncommunicable Diseases in the South-East Asia Region. *World Health*, 104. <https://doi.org/978-92-9022-413-6>
- Zhang, J., Zhao, S., Lester, D., & Zhou, C. (2014). Life satisfaction and its correlates among college students in China: A test of social reference theory. *Asian Journal of Psychiatry*, 10, 17–20. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.06.014>
- Zhang, T., Dunn, J., Morrow, J., & Greenleaf, C. (2018). Ecological analysis of college women's physical activity and health-related quality of life. *Women and Health*, 58(3), 260–277. <https://doi.org/10.1080/03630242.2017.1296057>
- Zhang, T., Xiang, P., Gu, X., & Rose, M. (2016). College Students' Physical Activity and Health-Related Quality of Life: An Achievement Goal Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(2), 182–190. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1159279>