

**PENGARUH OLAHRAGA *CALISTHENICS* TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL PADA KOMUNITAS SPARTAN KOMANDO (SPARKO)  
TANGERANG**

**SKRIPSI**

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



Oleh

Fachri Al Fachrozi

NIM 1705207

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**BANDUNG**

**2021**

Fachri Al Fachrozi, 2021

***PENGARUH OLAHRAGA CALISTHENICS TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA KOMUNITAS  
SPARTAN KOMANDO (SPARKO) TANGERANG***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**HALAMAN PENGESAHAN**

FACHRI AL FACHROZI

PENGARUH OLAHRAGA *CALISTHENICS* TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL PADA KOMUNITAS SPARTAN KOMANDO (SPARKO)  
TANGERANG

Diajukan dan Disarankan Oleh Pembimbing :

Pembimbing Akademik

Dr. Sandey Tantra Paramitha, M.Pd

NIP. 198204182009121004

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi

Agus Rusdiana, S.Pd., MA., Ph.D.

NIP. 197608122001121001

## **HAK CIPTA**

### **Pengaruh Olahraga *Calisthenics* Terhadap Kesehatan Mental Pada Komunitas Spartan Komando (Sparko) Tangerang**

Oleh :

Fachri Al Fachrozi

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

© Fachri Al Fachrozi 2021

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

### **HALAMAN PERNYATAAN KEASILAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Olahraga Calisthenics Terhadap Kesehatan Mental Pada Komunitas Spartan Komando (Sparko) Tangerang**” ini beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

**Bandung, Juli 2021**

Yang membuat pernyataan



**Fachri Al Fachrozi**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Olahraga *Calisthenics* Terhadap Kesehatan Mental Pada Komunitas Spartan Komando (Sparko) Tangerang”. Skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi strata satu (S-1) serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan dan Olahraga dan Kesehatan.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kurang dan jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran serta masukan yang membangun kearah yang positif, membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan untuk semua pihak yang terlibat dalam pembuatan skripsi ini saya ucapkan terimakasih semoga Allah SWT membalas segala kebaikannya. Aamiin.

Bandung, Agustus 2021

Penulis



**Fachri Al Fachrozi**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, support baik secara moral maupun materi dan baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan begitu, dari lubuk hati yang paling dalam penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang turut membantu serta memberikan dukungan, khususnya:

1. Allah Subhanahu Wata'ala, karena atas izin, ridho dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini hingga selesai pada waktunya.
2. Keluarga yang senantiasa memberikan dukungan baik moral maupun materil, doa dalam setiap sujud, keringat disetiap harinya yang menjadikan penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah menyediakan dan memberikan sarana pra sarana terbaik selama perkuliahan hingga proses penyelesaian skrip ini .
4. Bapak Agus Rusdiana, S.Pd.,M.A., Ph.d selaku ketua Prodi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu serta kemudahan selama proses kegiatan akademik.
5. Bapak Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd selaku pembimbing akademik dari awal masuk dunia perkuliahan sekaligus pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak ilmu serta masukan dalam perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

6. Seluruh dosen dan staff Program Studi Ilmu Keolahragaan yang sudah memberikan banyak sekali pengalaman dan ilmunya yang sangat berharga kepada penulis selama masa perkuliahan sehingga menjadi salah satu motivasi penulis untuk menjadi orang hebat.
7. Keluarga besar Ilmu Keolahragaan 2017 yang sudah memberikan warna serta kenangan selama masa perkuliahan.
8. Kang Khatami Nurseha yang senantiasa memberikan ilmunya dalam proses pembuatan skripsi ini.
8. Teman-teman dekat di perkuliahan M farhan N, Fredy D, Alda W, Yusuf W, Enrico S, Hussain F, Efriana T, Elas S, yang selalu ada dan menolong disetiap kondisi.
9. ketua serta komunitas Spartan Komando Tangerang yang telah bersedia menjadi tempat penelitian.
10. Agnia Adini Al-Haq yang senantiasa memberi motivasi, dorongan, dan membantu serta selalu menemani disetiap momen yang dilalui sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

## ABSTRAK

### PENGARUH OLAHRAGA *CALISTHENICS* TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA KOMUNITAS SPARTAN KOMANDO (SPARKO) TANGERANG

Fachri Al Fachrozi  
1705207

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

**Pembimbing I : Dr. Sandey Tantra Paramitha, M. Pd**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Olahraga *Calisthenics* Terhadap Kesehatan Mental Pada Komunitas Spartan Komando (Sparko) Tangerang dengan metode penelitian *pre eksperimental design* dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini melibatkan 30 orang anggota SPARKO dengan rentang umur 17-20 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*, dengan instrumen penelitian GHQ-12. Dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk menguji apakah terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap sampel, yang kemudian hasil akhir menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dengan  $0.543 > 0.05$  atau  $H_1$  tidak diterima. Dimana dengan hasil tersebut, peneliti memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya kepada sampel yang jarang melakukan aktivitas fisik penelitian dampak olahraga *calisthenics* terhadap kesehatan mental kepada sekelompok orang yang sebelumnya jarang melakukan olahraga, sehingga mungkin hasil yang muncul akan menunjukkan hasil yang lebih signifikan.

**Kata Kunci :** *Calisthenics*, SPARKO, GHQ-12.



## ABSTRACT

### THE EFFECT OF *CALISTHENICS* SPORTS ON MENTAL HEALTH IN THE SPARTAN KOMANDO (SPARKO) TANGERANG COMMUNITY

Fachri Al Fachrozi

1705207

Sports Science FPOK UPI

**Advisor** : Dr. Sandey Tantra Paramitha, M. Pd

The purpose of this study was to determine the effect of calisthenics on the mental health of the Spartan Komando (Sparko) Tangerang community with a pre-design research method with a One-Group Pretest-Posttest Design. This study involved 30 SPARKO members with an age range of 17-20 years. This study uses a purposive sampling technique, with the research instrument GHQ-12. In analyzing the data, this study uses Paired Sample t-Test to test whether there is an effect of mental health on the sample, which then the final result shows that there is no significant effect with  $0.543 > 0.05$  or  $H_1$  is not accepted. Where with these results, the researchers provide recommendations for further research to samples who rarely do physical activity, the impact of gymnastics on the mental health of groups of people who previously rarely did sports, so maybe the results that emerge will show more significant results.

**Key Words** : *Calisthenics*, SPARKO, GHQ-12

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HAK CIPTA .....	ii
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Peneitian.....	4
1.4.1 Manfaat Segi Teori .....	5
1.4.2 Manfaat Segi Praktis.....	5
1.5 Stuktur Organisasi .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
2.1 Kesehatan Mental .....	7
2.1.1 Faktor yang Mempengaruhi Peningkatan Kesehatan Mental .....	8
2.1.2 Macam-Macam Gangguan Kesehatan Mental.....	9
2.2 Olahraga <i>Calisthenics</i> .....	11
2.2.1 Macam-Macam Olahraga <i>Calisthenics</i> .....	12
2.2.2 Manfaat Olahraga <i>Calisthenics</i> .....	12
2.2.3 Jenis Olahraga <i>Calisthenics</i> .....	12
2.3 Komunitas SPARKO Tangerang.....	13

2.3.1	Aktivitas Komunitas SPARKO Tangerang .....	13
2.4	Penelitian yang Relevan .....	13
2.5	Kerangka Berfikir .....	16
2.5.1	Penjelasan Kerangka Berfikir .....	16
2.6	Hipotesis Penelitian .....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....		18
3.1	Desain Penelitian .....	18
3.2	Partisipan .....	19
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian .....	19
3.3.1	Populasi Penelitian.....	19
3.3.2	Sampel Penelitian .....	19
3.4	Instrumen Penelitian .....	20
3.5	Prosedur Penelitian .....	20
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....		25
4.1	Deskriptif Data .....	25
4.1.1	Data Umum.....	25
4.1.2	Analisis Univariat .....	26
4.1.3	Analisis Bivariat .....	27
4.2	Pembahasan Temuan Penelitian .....	28
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....		31
5.1	Simpulan.....	31
5.2	Implikasi dan Rekomendasi .....	31
5.2.1	Implikasi .....	31
5.2.2	Rekomendasi.....	31
DAFTAR PUSTAKA .....		33
LAMPIRAN.....		38

## DAFTAR GAMBAR

Figure 1. Kerangka Pemikiran .....	16
Figure 2. Desain Penelitian One-Group Pretest-Posttest Design .....	18
Figure 3. Prosedur Penelitian .....	22

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin.....	25
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengelompokan usia .....	25
Tabel 4. 3 Data sebelum diberi treatment .....	26
Tabel 4. 4 Data setelah diberi treatment.....	26
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Data .....	27
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas .....	27
Tabel 4. 7 Uji Paired Sample t-Test .....	28

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2010). PENTINGNYA PERAN OLAHRAGA DALAM MENJAGA KESEHATAN DAN KEBUGARAN TUBUH. *Universitas Negeri Padang*, 1(November), 11.
- Andalajari, R., & Berbudi, A. B. (2015). KEBIASAAN OLAHRAGA BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 53(9), 1689–1699.  
<http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf>  
<https://hdl.handle.net/20.500.12380/245180>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003>  
<https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>
- Anderson, E., & Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 4(APR), 10–13.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00027>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75–78.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>
- Bakır, Y., & Kangalgil, M. (2017). The Effect of Sport on the Level of Positivity and Well-Being in Adolescents Engaged in Sport Regularly. *Journal of Education and Training Studies*, 5(11), 98. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i11.2592>
- Bembnowska, M., & Joško-Ochojska, J. (2015). What causes depression in adults? *Polish Journal of Public Health*, 125(2), 116–120. <https://doi.org/10.1515/pjph-2015-0037>
- Cadilhac, D. A., Cumming, T. B., Sheppard, L., Pearce, D. C., Carter, R., & Magnus, A. (2011). The economic benefits of reducing physical inactivity: An Australian example. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1–8. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-99>
- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 23.  
<https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1790>

- Dewi, K. S. (2012). Buku Ajar Kesehatan Mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*.  
[http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN\\_MENTAL.pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf)
- Elmagd, M. A. (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 22–27.  
[www.kheljournal.com](http://www.kheljournal.com)
- Fraenkel, Jack R. (n.d.). *How to Design and Evaluate Research in Education*.
- Gardner, J., & Oswald, A. (2002). How Does Education Affect Mental Well-Being and Job Satisfaction? *Section A: Mental Distress in the BHPS (1991-2000)*, 1–16.
- Gumara, D. (2019). *Pengembangan Model Latihan Kalistenik di UKM Bidang Minat dan Kegemaran*.
- Gumilar, G., Kusmayadi, I. M., & Zulfan, I. (2018). Komunitas Olah Raga Untuk Kaum Urban Bandung: Membangun Jaringan Komunikasi Melalui Media Sosial. *Jurnal Riset Komunikasi*, 1(1), 158–169.  
<https://doi.org/10.24329/jurkom.v1i1.22>
- Hanggoro, H., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Calisthenics Activity as Urban Society Culture of Lampung, Indonesia: in Terms of Expectations, Appreciation, and Public Perception of Calisthenics Activity in Street Workout Lampung Community. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 5(5), 33. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v5i5.291>
- Heekin, Kacey & Polivka, L. (2015). Environmental and Economic Factors Associated with Mental Illness. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 53(9), 1689–1699.  
<http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf>  
<https://hdl.handle.net/20.500.12380/245180>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003>  
<https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>
- Hill, A. (1965). President's Address The Environment and Disease: Association or causation? *Proc R Soc Med*, 58, 295–300.
- Holyoake, D.-D. (2019). Mental Health in Children and Young People. *Nursing Children and Young People*, 31(1), 13–13.  
<https://doi.org/10.7748/ncyp.31.1.13.s11>
- Joiner, T. E., Pfaff, J. J., & Acres, J. G. (2002). A brief screening tool for suicidal symptoms in adolescents and young adults in general health settings: Reliability and validity data from the Australian National General Practice Youth Suicide

- Prevention Project. *Behaviour Research and Therapy*, 40(4), 471–481.  
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00017-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00017-1)
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman improving children and adolescent mental hygiene through islamic worship. *Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120–129.
- McGuire, C. (2016). *Factors Influencing Individual Mental Health Author ( s ) : Carson McGuire Source : Review of Educational Research , Vol . 26 , No . 5 , Mental and Physical Health ( Dec . , Published by : American Educational Research Association Stable URL : http://www.js. 26(5), 451–478.*
- McLafferty, M., Lapsley, C. R., Ennis, E., Armour, C., Murphy, S., Bunting, B. P., Bjourson, A. J., Murray, E. K., & O'Neill, S. M. (2017). Mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland. *PLoS ONE*, 12(12), 1–14.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188785>
- Opsenica-Kostic, J., & Panic, T. (2017). Internet and mental health of adolescents. *Зборник Радова Филозофског Факултета У Приштини*, 47–3, 197–216.  
<https://doi.org/10.5937/zrffp47-14986>
- Organization, W. H. (2003). Investing in M E N T A L H E A L T H. *Investing in Mental Health*, 52. file:///C:/Users/user/Downloads/WHO MENTAL HEALTH.pdf
- Pinto, A. R., Godwin, J. W., & Rosenthal, N. A. (2014). Macrophages in cardiac homeostasis, injury responses and progenitor cell mobilisation. *Stem Cell Research*, 13(3), 705–714. <https://doi.org/10.1016/j.scr.2014.06.004>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.  
<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Pratiwi, I. M. (2016). *Peran Psikologi Komunitas dalam Mendukung Kebijakan Kesehatan Mental.*
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Rizaldi, R. Y. (2018). Makna Olahraga Calisthenics Sebagai Gaya Hidup Masyarakat Urban Muda. *Sosiologi Fisip UNAIR*, 1–22.

- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14(1), 71–76.
- Santos, D. de S., de Oliveira, T. E., Pereira, C. A., Evangelista, A. L., Bocalini, D. S., Rica, R. L., Rhea, M. R., Simão, R., & La Scala Teixeira, C. V. (2015). Does a calisthenics-based exercise program applied in school improve morphofunctional parameters in youth? *Journal of Exercise Physiology Online*, 18(6), 52–61.
- Saraceno, B. (1998). "Nations for mental health: A new who action programme on mental health for underserved populations. *European Psychiatry*, 13(S4), 164s-164s. [https://doi.org/10.1016/s0924-9338\(99\)80120-5](https://doi.org/10.1016/s0924-9338(99)80120-5)
- Sari, E. P. (2016). Upaya Pemberdayaan Komunitas Melalui Sinergi Kader Posyandu Dan Psikolog Puskesmas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(01), 53–61.
- Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, 14(5), 445–451. <https://doi.org/10.1080/09638230500270776>
- Seefeldt, V., Malina, R. M., & Clark, M. A. (2002). Factors influencing levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*, 32(3), 143–168. <https://link.springer.com/content/pdf/10.2165%2F00007256-200232030-00001.pdf>
- Sulistiyorini, Wandansari & Sabarisman, M. (2017). Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis. *Sosio Informa*, 3(2), 153–164. <https://doi.org/10.33007/inf.v3i2.939>
- Thomas, E., Bianco, A., Mancuso, E. P., Patti, A., Tabacchi, G., Paoli, A., Messina, G., & Palma, A. (2017). The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition. *Isokinetics and Exercise Science*, 25(3), 215–222. <https://doi.org/10.3233/IES-170001>
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., & Laws, K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19(6), 492–499. <https://doi.org/10.3109/09638230902968308>
- Wanqi, B. (2020). *Analysis on the Effect of Calisthenics Cooperative Innovation Teaching on College Students ' Mental Health*. 3(2), 28–30. <https://doi.org/10.25236/FER.2020.030208>



Weisser, B. (2015). Lack of physical activity. *Deutsches Arzteblatt International*, 112(33–34), 563. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2015.0563b>