

**ANALISIS KESETARAAN METABOLIK AKTIVITAS FISIK DAN
HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE MAHASISWA**

SKRIPSI

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



Oleh:

Noviya

NIM: 1800094

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

Analisis Kesetaraan Metabolik Aktivitas Fisik Dan *Health-Related Quality Of Life* Mahasiswa

Oleh
Noviya

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

© Noviya 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2022

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NOVIYA

ANALISIS KESETARAAN METABOLIK AKTIVITAS FISIK DAN *HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE* MAHASISWA

diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

NIP. 19631107 198803 2 002

Pembimbing II,



Dr. Jajat, S.Si., M.Pd.

NIP. 02012041 982062 8 101

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan
FPOK UPI**



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

NIP. 19760812 200112 1 001

ABSTRAK

ANALISIS KESETARAAN METABOLIK AKTIVITAS FISIK DAN *HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE* MAHASISWA

Noviya

1800094

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

Pembimbing I : Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

Pembimbing II : Dr. Jajat, S.Si., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji kesetaraan metabolik dalam melakukan aktivitas fisik dengan tingkat health-related quality of life pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah cross sectional study. Partisipan dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 111 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Instrumen yang digunakan berupa International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) digunakan untuk mengukur aktivitas fisik seseorang berdasarkan Metabolic Equivalent Task (METs). Questionnaire CDC HRQoL-14 digunakan untuk mengukur tingkat health-related quality of life pada seseorang. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan HRQoL dikarenakan nilai $P = 0.965 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa kesetaraan metabolik aktivitas fisik tidak dapat menjadi salah satu faktor penyumbang kualitas hidup pada mahasiswa.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Kualitas hidup, Hidup sehat, METs

ABSTRACT
ANALYSIS METABOLIC EQUIVALENCE OF PHYSICAL ACTIVITY
AND HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE IN COLLEGE
STUDENTS

Noviya

1800094

Sport Science FPOK UPI

Advisor I : Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

Advisor II : Dr. Jajat, S.Si., M.Pd.

The purpose of this study was to examine the metabolic equivalence in carrying out physical activity with the level of health-related quality of life in college students. The method used is a cross sectional study. The participants in this study were 111 Indonesian University of Education students with the sampling technique using cluster random sampling. The instrument used is the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) used to measure a person's physical activity based on Metabolic Equivalent Tasks (METs). The CDC HRQoL-14 Questionnaire is used to measure the level of health-related quality of life in a person. The results of processing the data in this study showed that there was no significant relationship between the metabolic equivalence of physical activity and HRQoL because the value of $P = 0.965 > 0.05$. This shows that the metabolic equivalence of physical activity cannot be a contributing factor to the quality of life in college students.

Keywords: Physical activity, Quality of life, Healthy life, METs

HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Analisis Kesetaraan Metabolik Aktivitas Fisik Dan Health-Related Quality of Life Mahasiswa**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar 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 menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 16 Desember 2022



Noviya
NIM. 1800094

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah subhaanahu wa ta'ala yang telah memberikan rahmat serta karunia, sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa tanpa ada bantuan, bimbingan, petunjuk dan semangat dari berbagai pihak penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

- 1) Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia
- 2) Prof. DR. H. RD. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian..
- 3) Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI Bandung dan yang telah memberikan waktu, pikiran tenaga, arahan, dorongan, motivasi, dan nasehatnya kepada penulis agar skripsi ini selesai dengan baik.
- 4) Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan juga Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan serta memotivasi yang terbaik kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 5) Dr. Jajat, S.Si., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan serta memotivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 6) Pak Egi dan Pak Cepi selaku staf tata usaha yang memberikan kemudahan segala urusan administrasi dan selalu baik kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 7) Staf dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
- 8) Mimi Turiah terima kasih telah menyayangi, mendidik, membimbing, menjaga, serta selalu mendoakan penulis, keluarga besar Ibu Hj. Warkunah terima kasih

untuk *support*, kerja keras, dan pengorbanannya untuk penulis, serta yang penulis tidak bisa sebutkan karena begitu banyak dan tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata atas apa yang telah diberikan dengan tulus kepada penulis selama ini.

9) Semua pegawai DISPORA Kab. Indramayu khususnya mba Gita dan mba Dwi atas segala semangat, motivasi, dorongan, serta doa yang telah diberikan kepada penulis selama ini.

10) Yoelistio Crisnandi atas segala dukungan, semangat, dorongan, motivasi dan doa yang telah diberikan kepada penulis selama ini.

11) Afidah, Devi, Khaeriyah, Rifka Asma, Sundusiah terimakasih atas dukungan semangat, motivasi kalian yang telah diberikan kepada sahabatmu selama ini.

12) Siti, Gilang, Zakry, Irsyad teman seperjuangan dalam penyelesaian skripsi ini, terima kasih atas segala masukan dan dorongannya selama pengerjaan skripsi.

13) Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2018, atas segala bantuan dan kerjasamanya.

14) Kawan-kawan IDA Komisariat UPI terimakasih sudah hadir dalam kehidupan penulis dan mengisi hari-hari yang ceria dan memberikan banyak pengalaman selama masa perkuliahan.

15) Semua member GFRIEND dan BTOB terimakasih lagu-lagu kalian telah menghibur dan menemani penulis selama proses mengerjakan skripsi.

16) Aktor dan Aktris Thailand terimakasih sudah menghibur saya dikala penulis sedang sedih dalam proses mengerjakan skripsi.

17) Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini terima kasih banyak.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas amalan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. *Aamiin Ya Rabbal'alamin.*

Bandung, 16 Desember 2022



Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI | i |
| ABSTRAK | ii |
| ABSTRACT | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI | iv |
| UCAPAN TERIMAKASIH | v |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| B A B I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis | 4 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 4 |
| 1.5 Struktur Organisasi | 5 |
| BAB II | 7 |
| KAJIAN PUSTAKA | 7 |
| 2.1 Kajian Teori | 7 |
| 2.1.1 Aktivitas Fisik | 7 |
| 2.1.2 Kesetaraan Metabolik (METs) | 9 |
| 2.1.3 Kualitas Hidup | 10 |
| 2.1.4 Health-Related Quality of Life | 10 |
| 2.2 Penelitian Yang Relevan | 11 |
| 2.3 Teori yang Relevan | 11 |
| 2.4 Kerangka Berfikir | 12 |
| 2.5 Hipotesis Penelitian | 13 |
| BAB III | 14 |
| METODE PENELITIAN | 14 |
| 3.1 Desain Penelitian | 14 |
| 3.2 Partisipan | 14 |

| | | |
|--|---|----|
| 3.3 | Populasi dan Sampel Penelitian | 14 |
| 3.3.1 | Populasi Penelitian | 14 |
| 3.3.2 | Sampel Penelitian | 15 |
| 3.4 | Instrumen Penelitian | 15 |
| 3.5 | Prosedur Penelitian | 17 |
| 3.6 | Analisis Data | 18 |
| 3.6.2 | Uji Normalitas | 19 |
| 3.6.3 | Uji Homogenitas | 19 |
| 3.7 | Hipotesis Penelitian | 19 |
| BAB IV | | 20 |
| TEMUAN DAN BAHASAN | | 20 |
| 4.1 | Temuan Penelitian | 20 |
| 4.1.1 | Deskripsi Data Temuan Penelitian | 20 |
| 4.1.2 | Uji Normalitas Data | 24 |
| 4.1.3 | Uji Homogenitas | 24 |
| 4.1.4 | Uji Hipotesis | 25 |
| 4.2 | Pembahasan Temuan Penelitian | 25 |
| 4.2.1 | Pembahasan Temuan Kesetaraan Metabolik Aktivitas Fisik | 26 |
| 4.2.2 | Pembahasan Temuan Kualitas Hidup Sehat | 26 |
| 4.2.3 | Pembahasan Temuan Kesetaraan Metabolik Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Sehat | 27 |
| BAB V | | 28 |
| KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI | | 28 |
| 5.1 | Kesimpulan | 28 |
| 5.2 | Implikasi | 28 |
| 5.3 | Rekomendasi | 28 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 30 |
| LAMPIRAN | | 38 |
| RIWAYAT HIDUP | | 63 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir | 12 |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian | 14 |
| Gambar 3.2 Prosedur Penelitian | 18 |
| Gambar 4.1 Grafik sampel gender..... | 20 |
| Gambar 4.2 Grafik sampel jurusan..... | 21 |
| Gambar 4.3 Grafik Tingkat Aktivitas Fisik..... | 22 |
| Gambar 4.4 Grafik Kualitas Hidup Sehat mahasiswa | 23 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Uji Reliabilitas..... | 17 |
| Tabel 4.2 Deskripsi Data Statistik..... | 21 |
| Tabel 4.3 Persentase Tingkat Aktivitas Fisik..... | 22 |
| Tabel 4.4 Presentase Kualitas hidup sehat | 23 |
| Tabel 4.5 Uji Normalitas Data | 24 |
| Tabel 4.6 Uji Homogenitas Data..... | 25 |
| Tabel 4.7 Uji Hipotesis Korelasi Pearson..... | 25 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----------|
| Lampiran 1. Persetujuan Dosen Pembimbing..... | 38 |
| Lampiran 2. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) | 39 |
| Lampiran 3. Kuesioner Health-related Quality of Life-14 (HRQoL-14)..... | 41 |
| Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian | 44 |
| Lampiran 5. Inform Concern..... | 45 |
| Lampiran 6. Dokumentasi Pengisian Google Form..... | 46 |
| Lampiran 7. SK Dosen Pembimbing..... | 48 |
| Lampiran 8. Kartu Bimbingan | 52 |
| Lampiran 9. Surat Validitas Intrumen | 55 |
| Lampiran 10. Validasi Instrumen | 57 |

DAFTAR PUSTAKA

- Adik, B., Ratmono, A., Widodo, A., & Mar, A. (2022). *Analisis Pengetahuan Gizi Makanan dan Pola Gaya Hidup Pada Mahasiswa*. 5(1).
- Ajeng Tias Endarti. (2015). Kualitas Hidup Kesehatan: Konsep, Model, dan Penggunaan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 97–108.
<http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/jurnal/JURNAL-1519375940.pdf>
- Alinia, P., Saeedi, R., Fallahzadeh, R., Rokni, A., & Ghasemzadeh, H. (2016). A Reliable and Reconfigurable Signal Processing Framework for Estimation of Metabolic Equivalent of Task in Wearable Sensors. *IEEE Journal on Selected Topics in Signal Processing*, 10(5), 842–853.
<https://doi.org/10.1109/JSTSP.2016.2569472>
- Alireza, I. D., & Wahjuni, E. S. (2020). Survei Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(01), 295–299.
- Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, M. A. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian*.
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y. A. (2015a). Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah. In *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Yogyakarta: UNY Press.
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y. A. (2015b). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13(4), 623–649.

<https://doi.org/10.1080/08870449808407422>

- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education and Behavior*, 31(2), 143–164. <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>
- Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45(6), 401–415. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.07.017>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Christofaro, D. G. D., Andersen, L. B., Andrade, S. M. de, Barros, M. V. G. de, Saraiva, B. T. C., Fernandes, R. A., & Ritti-Dias, R. M. (2018). Adolescents' physical activity is associated with previous and current physical activity practice by their parents. *Jornal de Pediatria*, 94(1), 48–55. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2017.01.007>
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Diane L. Gill, Cara C. Hammond, Erin J. Reifsteck, Christine M. Jehu, Rennae A. Williams, Melanie M. Adams, Elizabeth H. Lange, Katie Becofsky, Enid Rodriguez, Y.-T. S. (2013). Physical Activity and Quality of Life. *Preventive Medicine & Public Health*. [https://doi.org/10.1016/S1957-2557\(09\)70097-5](https://doi.org/10.1016/S1957-2557(09)70097-5)

- Fitri. (2010). *Wawancara dan observasi terhadap mahasiswa laki-laki perokok di UPI*.
- Forde, C. (2005). Scoring the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Exercise Prescription for the Prevention and Treatment of Disease. *Trinity College Dublin*, 2–4.
- Fraenkel, J. R. & Wallen, N. E. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (Vol. 4, Issue 3). <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Liu, M., Bai, X., & Gao, Q. (2019). Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1194-x>
- Granger, E., Di Nardo, F., Harrison, A., Patterson, L., Holmes, R., & Verma, A. (2017). A systematic review of the relationship of physical activity and health status in adolescents. *European Journal of Public Health*, 27(2), 100–106. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw187>
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117–126. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0110>
- Haegele, J. A., Famelia, R., & Lee, J. (2017). Health-related quality of life, physical activity, and sedentary behavior of adults with visual impairments. *Disability and Rehabilitation*, 39(22), 2269–2276. <https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1225825>
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). *Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima dan Bugar. (Terjemahan Ruben Supit)*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Haris, R. N. H., Makmur, R., Andayani, T. M., & Kristina, S. A. (2019). Penilaian Properti Psikometrik Instrumen Kualitas Hidup (HRQol) pada Populasi Umum: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Manajemen Dan Pelayanan Farmasi (Journal of Management and Pharmacy Practice)*, 9(2), 65–75.

<https://doi.org/10.22146/jmpf.41911>

- Hasan, M. F., Bahri, S., Ramania, N. S., Kusnaedi, K., Karim, D. A., & Juniarsyah, A. D. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(2). <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.6>
- Ingyu, M., Frost, A. K., & Kim, M. (2020). The role of physical activity on psychological distress and health-related quality of life for people with comorbid mental illness and health conditions. *Social Work in Mental Health*, 18(4), 410–428. <https://doi.org/10.1080/15332985.2020.1776808>
- IPAQ. (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *International Physical Activity Questionnaire*. <https://doi.org/10.1039/c6ra15691f>
- Irfan, M., & Yuliastrid, D. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Anak Didik Club Renang Todak Sidoarjo Berdasarkan GPAQ, dan IMT Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 251–260.
- Kallings, L. V., Leijon, M., Hellénus, M. L., & Ståhle, A. (2008). Physical activity on prescription in primary health care: A follow-up of physical activity level and quality of life. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18(2), 154–161. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00678.x>
- Kao, S. C., Cadenas-Sanchez, C., Shigeta, T. T., Walk, A. M., Chang, Y. K., Pontifex, M. B., & Hillman, C. H. (2020). A systematic review of physical activity and cardiorespiratory fitness on P3b. *Psychophysiology*, 57(7). <https://doi.org/10.1111/psyp.13425>
- Kerner, C., Burrows, A., & McGrane, B. (2019). Health wearables in adolescents: implications for body satisfaction, motivation and physical activity. *International Journal of Health Promotion and Education*, 57(4), 191–202. <https://doi.org/10.1080/14635240.2019.1581641>
- Kriswanto, E. S., Prasetyowati, I., Sunardi, J., & Suharjana, F. (2020). *The Influence of Quality of Sleep and Physical Activity on Physical Fitness. January 2019*,

465–470. <https://doi.org/10.5220/0009788804650470>

- Lainsamputty, F., Ruku, D. M., Susanti, N. M. D., & Amir, Y. (2022). Aktivitas fisik dan korelasinya dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(4), 585–591. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i4.1290>
- Manangkabo, P., Kairupan, B. H. R., & Manampiring, A. E. (2021). Citra Tubuh, Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(1), 007. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i1.34046>
- Mannocci, A., Mipatrini, D., D'Egidio, V., Rizzo, J., Meggiolaro, S., Firenze, A., Boccia, G., Santangelo, O. E., Villari, P., La Torre, G., & Masala, D. (2018). Health related quality of life and physical activity in prison: A multicenter observational study in Italy. *European Journal of Public Health*, 28(3), 570–576. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx183>
- Marlina, Y., Huryati, E., & Soenarto, Y. (2016). Indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pelajar SMA. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 160. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23308>
- Maukar, V. et al. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Sosio Demografi Dengan Kualitas Hidup Pada Pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 143. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/download/35688/33359>
- Moriarty, D. G., Zack, M. M., & Kobau, R. (2003). The Centers for Disease Control and Prevention's Healthy Days Measures - Population tracking of perceived physical and mental health over time. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1, 1–8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-1-37>
- Muhammad Dien Iqbal. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Najibah, D. A. I. N., & Wahyuni, E. S. (2020). Hubungan Perilaku Sehat Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri

- Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 81–85.
- Netz, Y., & Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: An application of social—cognitive theory. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 138(1), 35–48. <https://doi.org/10.3200/JRLP.138.1.35-48>
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using Spss for Windows*. 287.
- Pratap, A., & Schroy, P. C. (2007). Physical activity and colorectal cancer survival: The more METS the better. *Gastroenterology*, 132(1), 456–458. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2006.12.017>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2007a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2007b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Rank, M., Wilks, D. C., Foley, L., Jiang, Y., Langhof, H., Siegrist, M., & Halle, M. (2014). Health-related quality of life and physical activity in children and adolescents 2 years after an inpatient weight-loss program. *Journal of Pediatrics*, 165(4), 732-737.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.05.045>
- Restuastuti, T. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Pekanbaru. *Kesehatan Masyarakat*, 3(I), 1–20.
- Retno Dewi Noviyanti, D. M. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Schmitt, E. M., Sands, L. P., Weiss, S., Dowling, G., & Covinsky, K. (2010). Adult day health center participation and health-related quality of life. *Gerontologist*, 50(4), 531–540. <https://doi.org/10.1093/geront/gnp172>
- Sener, D. K., & Cimete, G. (2016). A program based on Social Cognitive Theory and Smith’s model of health and illness and its effect on maternal self-efficacy and child behavior. *Children and Youth Services Review*, 64, 82–90.

<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.03.007>

- Siti, Milufa & Endang, Sri, W. (2020). Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(3), 37–42. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/36932>
- Solberg Nes, L., Liu, H., Patten, C. A., Rausch, S. M., Sloan, J. A., Garces, Y. I., Cheville, A. L., Yang, P., & Clark, M. M. (2012). Physical activity level and quality of life in long term lung cancer survivors. *Lung Cancer*, 77(3), 611–616. <https://doi.org/10.1016/j.lungcan.2012.05.096>
- Suharsimi, A. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*, 48–67.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *Lugas Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>
- UPI. (2019). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*.
- US News, & World Report. (2019). *Best Countries*. 1=10.
- Van Remoortel, H., Camillo, C. A., Langer, D., Hornikx, M., Demeyer, H., Burtin, C., Decramer, M., Gosselink, R., Janssens, W., & Troosters, T. (2013). Moderate intense physical activity depends on selected Metabolic Equivalent of Task (MET) cut-off and type of data analysis. *PLoS ONE*, 8(12), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0084365>
- West, A. B., Bittel, K. M., Russell, M. A., Evans, M. B., Mama, S. K., & Conroy, D. E. (2020). A systematic review of physical activity, sedentary behavior, and substance use in adolescents and emerging adults. *Translational Behavioral Medicine*, 10(5), 1155–1167. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibaa008>
- Wicaksono, A. (2021). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/353605384>

- Wiga Nurlatifa Romadhoni, Nasuka, Adiska Rani Ditya Candra, E. N. P. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5, 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Winett, R. A., Anderson, E. S., Whiteley, J. A., Wojcik, J. R., Rovniak, L. S., Graves, K. D., Galper, D. I., & Winett, S. G. (1999). Church-based health behavior programs: Using social cognitive theory to formulate interventions for at-risk populations. *Applied and Preventive Psychology*, 8(2), 129–142. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(99\)80004-3](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(99)80004-3)
- Yudik Prasetyo. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Kesehatan. *Medikora*, XI(2), 219–228.