



Minat Mahasiswa Non-Pendidikan Jasmani dan Olahraga terhadap Aktifitas Fisik

Muhammad Akbar Syafruddin*, Muhammad Nugrah Setyawan

Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14 Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: akbar.syafruddin@unm.ac.id

Paper received: 23-7-2025; revised: 15-8-2025; accepted: 21-8-2025

Abstract

This research is a quantitative descriptive study that aims to determine the level of interest of non-physical education and sports students towards physical activity. The interest of non-physical education and sports students towards physical activity is important because it can encourage them to maintain body health, reduce the risk of disease, and increase productivity in carrying out the lecture process. The sample in this study was 35 non-physical education and sports students at the Faculty of Sport Science, Makassar State University. The data collection technique was carried out using a Likert scale questionnaire consisting of 5 (five) answer choices. The questionnaire was compiled based on 5 (five) indicators, namely Emotional Interest in Physical Activity (Emotional), Cognition and Perception of the Benefits of Physical Activity (Cognitive), Intention and Desire to Engage in Physical Activity (Conative), Frequency and Involvement in Physical Activity (Real Behavior), and Social Factors and Environmental Support for Physical Activity. The data analysis technique was carried out using descriptive analysis. The results of the interest data categorization show that 34.3% of students are in the score interval of 85.7–94.8 which is included in the fairly high category, followed by 25.7% of students who have interest in the high category (interval 94.95–104.1). Meanwhile, as many as 22.9% of students show interest in the moderate category (interval 76.4–85.6). Only a small number of students are in the very high and low categories, each amounting to 8.6%. Based on the results of the research and statistical analysis, it can be concluded that the interest of non-physical education and sports students in physical activities at the Faculty of Sport and Health Sciences is in the moderate category.

Keywords: interest; physical activity; students

Abstrak

Penelitian ini merupakan kajian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat minat mahasiswa non-pendidikan jasmani dan olahraga terhadap kegiatan aktifitas fisik. Minat mahasiswa non-Pendidikan Jasmani dan Olahraga terhadap aktivitas fisik penting karena dapat mendorong mereka untuk menjaga kesehatan tubuh, mengurangi risiko penyakit, serta meningkatkan produktivitas dalam menjalankan proses perkuliahan. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa non-pendidikan jasmani dan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 35 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket berskala likert yang terdiri dari 5 (lima) pilihan jawaban. Penyusunan angket dilakukan berdasarkan 5 (lima) indikator, yaitu Ketertarikan Emosional terhadap Aktivitas Fisik (Emosional), Kognisi dan Persepsi terhadap Manfaat Aktivitas Fisik (Kognitif), Niat dan Keinginan untuk Terlibat dalam Aktivitas Fisik (Konatif), Frekuensi dan Keterlibatan dalam Aktivitas Fisik (Perilaku Nyata), dan Faktor Sosial dan Dukungan Lingkungan terhadap Aktivitas Fisik. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif. Hasil kategorisasi data minat menunjukkan bahwa 34,3% mahasiswa berada dalam interval skor 85,7–94,8 yang termasuk kategori cukup tinggi, diikuti oleh 25,7% mahasiswa yang memiliki minat dalam kategori tinggi (interval 94,95–104,1). Sementara itu, sebanyak 22,9% mahasiswa menunjukkan minat dalam kategori sedang (interval 76,4–85,6). Hanya sebagian kecil mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi dan rendah, masing-masing sebesar 8,6%. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis statistik maka dapat disimpulkan bahwa minat mahasiswa non-pendidikan jasmani dan olahraga terhadap aktifitas fisik di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan berada pada kategori sedang.

Kata kunci: minat; aktifitas fisik; mahasiswa

1. Pendahuluan

Minat terhadap aktivitas fisik merupakan salah satu aspek penting dalam menciptakan gaya hidup sehat dan aktif (Mulyana et al., 2024), tidak hanya bagi mahasiswa yang menekuni bidang pendidikan jasmani dan olahraga, tetapi juga bagi mereka yang berasal dari program studi non-olahraga. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa non-pendidikan jasmani sering kali tidak mendapatkan paparan langsung terhadap aktivitas fisik secara terstruktur, sehingga perhatian terhadap minat mereka dalam melakukan aktivitas fisik menjadi penting untuk dikaji. Aktivitas fisik memiliki dampak positif yang luas, baik dari segi kesehatan fisik, mental, maupun sosial, yang semuanya berkontribusi terhadap kualitas hidup dan prestasi akademik mahasiswa (Nurmala, 2020).

Di tengah kemajuan teknologi dan gaya hidup sedentari yang kian meningkat (Thahir & Masnar, 2021), mahasiswa non-pendidikan jasmani kerap kali cenderung lebih pasif dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai kemudahan teknologi memicu penurunan mobilitas fisik, dan hal ini berdampak terhadap kesehatan fisik maupun kesejahteraan psikologis (Ediati & Diponegoro, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami tingkat minat mahasiswa dari latar belakang non-olahraga terhadap aktivitas fisik sebagai langkah awal untuk merancang intervensi atau program yang mendorong partisipasi aktif mereka dalam kegiatan yang menyehatkan.

Minat merupakan dorongan internal yang dapat memengaruhi seseorang untuk melakukan suatu aktivitas secara sukarela dan penuh antusiasme (Syafuruddin, Sutriawan, et al., 2022). Dalam konteks aktivitas fisik, minat memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan gaya hidup sehat. Mahasiswa yang memiliki minat tinggi terhadap aktivitas fisik cenderung lebih mudah termotivasi untuk melibatkan diri dalam berbagai bentuk kegiatan seperti olahraga rekreasi, senam, atau latihan kebugaran (Adi et al., 2025). Namun, pada mahasiswa non-pendidikan jasmani, faktor-faktor pembentuk minat ini bisa berbeda dibandingkan dengan mahasiswa yang memang memiliki latar belakang pendidikan olahraga.

Lingkungan kampus sebagai tempat pembentukan karakter dan kebiasaan hidup mahasiswa memiliki potensi besar dalam mengembangkan budaya hidup aktif (Syafuruddin, Jahrir, et al., 2022). Akan tetapi, keberhasilan pengembangan budaya tersebut bergantung pada pemahaman yang mendalam terhadap minat mahasiswa itu sendiri. Banyak kampus yang menyediakan fasilitas olahraga dan program kebugaran, namun partisipasi mahasiswa non-pendidikan jasmani sering kali rendah. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya kesadaran, motivasi, dukungan sosial, maupun kendala waktu dan beban akademik.

Penelitian mengenai minat mahasiswa non-pendidikan jasmani dalam aktivitas fisik menjadi relevan karena dapat memberikan gambaran tentang sejauh mana mereka tertarik dan termotivasi untuk menjalani gaya hidup aktif. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam perencanaan program intervensi yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mereka. Penelitian ini juga dapat mengungkap faktor-faktor apa saja yang menjadi pendorong atau penghambat dalam pengembangan minat terhadap aktivitas fisik di kalangan mahasiswa non-olahraga. Menurut penelitian Pratamai (2016) dalam (Astuti & Fathonah, 2019) bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang ringan karena mereka hanya memiliki kegiatan seperti belajar di kampus dan waktu luang banyak digunakan untuk bersantai di kos atau beristirahat. Selain itu hampir semua mahasiswa Gizi

menggunakan kendaraan saat pergi ke kampus atau ke tempat lain. Hal ini menyebabkan intensitas aktivitas fisiknya menurun.

Beberapa faktor yang memengaruhi minat mahasiswa dalam aktivitas fisik antara lain adalah latar belakang keluarga, pengalaman masa lalu, persepsi terhadap manfaat aktivitas fisik, serta pengaruh teman sebaya (Salsabila, 2022). Faktor psikologis seperti rasa percaya diri, citra tubuh, dan emosi positif setelah berolahraga juga berkontribusi dalam membentuk minat yang kuat terhadap aktivitas fisik (Syafa Aulia et al., 2025). Oleh karena itu, pendekatan yang bersifat multidimensional diperlukan dalam memahami dan meningkatkan minat mahasiswa non-pendidikan jasmani terhadap aktivitas fisik.

Dalam konteks promosi kesehatan di lingkungan kampus, memahami minat mahasiswa terhadap aktivitas fisik dapat menjadi langkah awal yang strategis. Jika minat ini dapat diidentifikasi dan dikembangkan dengan tepat, maka institusi pendidikan tinggi akan lebih mudah membentuk komunitas mahasiswa yang aktif secara fisik dan sehat secara menyeluruh. Hal ini tentu saja mendukung misi perguruan tinggi dalam menciptakan lulusan yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga sehat secara fisik dan mental.

Minimnya penelitian yang secara khusus mengkaji minat mahasiswa dari luar bidang olahraga menjadi celah yang perlu diisi oleh studi ini. Dengan pendekatan yang tepat, penelitian ini diharapkan mampu menggali secara mendalam motivasi internal dan eksternal yang berpengaruh terhadap minat aktivitas fisik pada kelompok mahasiswa tersebut. Informasi yang dihasilkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program-program peningkatan aktivitas fisik yang lebih inklusif dan berkelanjutan di lingkungan pendidikan tinggi.

Penelitian mengenai minat mahasiswa non-pendidikan jasmani terhadap aktivitas fisik memiliki urgensi yang tinggi, baik dari sisi akademik maupun praktis. Penelitian ini tidak hanya akan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan dan pendidikan, tetapi juga menjadi landasan untuk merancang kebijakan dan program promosi kesehatan yang lebih efektif di kalangan mahasiswa. Hasil temuan dari penelitian ini dapat menjadi acuan dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa secara menyeluruh, tidak hanya selama masa kuliah tetapi juga dalam jangka panjang.

2. Metode

Penelitian ini merupakan kajian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat minat mahasiswa non-pendidikan jasmani dan olahraga terhadap kegiatan aktivitas fisik. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa non-pendidikan jasmani dan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 150 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket berskala likert yang terdiri dari 5 (lima) pilihan jawaban. Penyusunan angket dilakukan berdasarkan 5 (lima) indikator, yaitu Ketertarikan Emosional terhadap Aktivitas Fisik (Emosional), Kognisi dan Persepsi terhadap Manfaat Aktivitas Fisik (Kognitif), Niat dan Keinginan untuk Terlibat dalam Aktivitas Fisik (Konatif), Frekuensi dan Keterlibatan dalam Aktivitas Fisik (Perilaku Nyata), dan Faktor Sosial dan Dukungan Lingkungan terhadap Aktivitas Fisik. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

3. Hasil dan Pembahasan

Untuk menjawab hipotesis dalam penelitian ini, maka dilakukan beberapa uji statistic. Adapun hasil uji statistiknya adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil uji deskriptif

No.	Data	Minat
1	Mean	90,85
2	Median	90,5
3	Standar Deviasi	9,135
4	Minimum	72
5	Maximum	108

Berdasarkan hasil uji deskriptif, minat mahasiswa non-pendidikan jasmani dan olahraga terhadap aktivitas fisik menunjukkan kecenderungan yang cukup tinggi, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 90,85 dan median sebesar 90,5, yang menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki minat di atas kategori sedang. Rentang skor minat berkisar antara 72 hingga 108, yang menunjukkan adanya variasi tingkat minat di antara responden, namun tetap berada dalam batas yang tergolong positif. Nilai standar deviasi sebesar 9,135 mengindikasikan penyebaran data yang relatif moderat, yang berarti sebagian besar mahasiswa memiliki minat yang tidak jauh berbeda dari nilai rata-rata. Hasil ini mencerminkan bahwa meskipun berasal dari program studi non-olahraga, banyak mahasiswa yang menunjukkan ketertarikan yang baik terhadap aktivitas fisik, yang berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut melalui program promosi kesehatan atau kegiatan fisik yang terstruktur di lingkungan kampus.

Tabel 2. Hasil uji hipotesis

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	> 104,55	13	8,7
2	95,4 - 104,4	35	23,3
3	86,3 - 95,3	51	34
4	77,2 - 86,2	42	28
5	> 77,1	9	6
	Total	150	100

Berdasarkan data kategorisasi, minat mahasiswa non-pendidikan jasmani dalam melakukan aktivitas fisik didominasi oleh kategori sedang hingga cukup tinggi. Sebanyak 34% responden berada pada interval skor 86,3–95,3 yang menunjukkan minat cukup tinggi, diikuti oleh 28% responden dalam kategori sedang dengan skor 77,2–86,2. Sementara itu, 23,3% mahasiswa memiliki minat tinggi pada interval 95,4–104,4, dan hanya 8,7% yang berada pada kategori sangat tinggi dengan skor di atas 104,55. Di sisi lain, terdapat 6% responden yang memiliki minat rendah dengan skor di bawah 77,1. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kecenderungan positif terhadap aktivitas fisik, meskipun masih ada sebagian kecil yang minatnya rendah sehingga memerlukan pendekatan atau program khusus untuk meningkatkan keterlibatan mereka. Proporsi yang cukup besar pada kategori sedang hingga cukup tinggi memberikan peluang bagi institusi pendidikan untuk

mengembangkan program yang dapat mengoptimalkan minat tersebut menjadi kebiasaan beraktivitas fisik yang konsisten.

Perbedaan tingkat minat mahasiswa non-pendidikan jasmani dalam melakukan aktivitas fisik hingga membentuk kategori sangat kurang, kurang, sedang, baik, dan sangat baik disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Mahasiswa yang berada pada kategori sangat kurang atau kurang umumnya memiliki kesadaran rendah terhadap manfaat aktivitas fisik, kurang pengalaman positif dalam berolahraga, atau terhambat oleh faktor seperti beban akademik yang tinggi, fasilitas yang terbatas, dan minimnya dukungan sosial. Mereka cenderung lebih pasif, terbiasa dengan gaya hidup sedentari, dan tidak menjadikan aktivitas fisik sebagai prioritas dalam keseharian. Kurangnya motivasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik, serta citra diri yang rendah juga dapat membuat kelompok ini enggan untuk memulai atau mempertahankan kebiasaan berolahraga.

Sebaliknya, mahasiswa yang berada pada kategori sedang, baik, dan sangat baik memiliki tingkat kesadaran, motivasi, dan dukungan yang lebih tinggi. Kelompok kategori sedang biasanya sudah memahami manfaat aktivitas fisik, tetapi belum konsisten melakukannya karena kendala waktu atau prioritas kegiatan lain. Sementara itu, mahasiswa dengan kategori baik dan sangat baik memiliki komitmen yang kuat, sering melibatkan diri dalam berbagai bentuk aktivitas fisik, dan menjadikannya bagian dari gaya hidup. Mereka mendapatkan dorongan dari tujuan pribadi seperti menjaga kesehatan, memperbaiki penampilan, mengelola stres, hingga mencapai prestasi tertentu. Faktor pendukung seperti fasilitas yang memadai, pengalaman positif di masa lalu, serta keterlibatan dalam komunitas olahraga membuat minat mereka berada pada tingkat optimal.

Minat mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor yang saling memengaruhi satu sama lain (Tyas & Jannah, 2024). Dalam konteks mahasiswa non-pendidikan jasmani dan olahraga, minat terhadap aktivitas fisik tidak hanya ditentukan oleh aspek internal seperti persepsi dan motivasi pribadi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, ketersediaan fasilitas, serta tekanan akademik yang mereka hadapi. Faktor-faktor ini memiliki peran penting dalam menentukan sejauh mana mahasiswa bersedia dan berkomitmen untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin.

Salah satu faktor utama yang memengaruhi minat mahasiswa adalah persepsi terhadap manfaat aktivitas fisik. Mahasiswa yang memahami bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik, mental, dan emosional cenderung memiliki minat yang lebih tinggi (Khasanah & Kalifia, 2024). Pemahaman ini bisa timbul dari pengalaman pribadi, penyuluhan kesehatan, atau pengaruh lingkungan sekitar. Ketika mahasiswa menyadari bahwa aktivitas fisik dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi belajar, serta menjaga kebugaran, maka mereka lebih terdorong untuk melakukannya secara sukarela.

Motivasi intrinsik juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh. Mahasiswa yang memiliki dorongan dari dalam diri untuk hidup sehat, menjaga penampilan, atau merasa puas setelah berolahraga akan cenderung memiliki minat yang kuat. Sebaliknya, jika motivasi hanya bersifat ekstrinsik, seperti tuntutan tugas kuliah atau tekanan dari lingkungan sosial, maka minat yang terbentuk biasanya bersifat sementara dan tidak bertahan lama. Oleh karena itu, penguatan motivasi intrinsik menjadi kunci dalam membentuk minat jangka panjang terhadap aktivitas fisik.

Pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial tidak bisa diabaikan dalam membentuk minat mahasiswa terhadap aktivitas fisik (Femilia et al., 2025). Lingkungan sosial yang aktif secara fisik akan mendorong mahasiswa untuk ikut serta dalam berbagai kegiatan kebugaran (Durry et al., 2024). Mahasiswa yang dikelilingi oleh teman-teman yang rutin berolahraga, tergabung dalam komunitas olahraga, atau aktif dalam kegiatan kampus yang melibatkan gerak fisik, akan lebih mudah termotivasi untuk ikut berpartisipasi. Dukungan sosial semacam ini dapat meningkatkan kenyamanan dan rasa percaya diri mahasiswa dalam beraktivitas fisik.

Selain itu, ketersediaan dan akses terhadap fasilitas olahraga juga menjadi faktor penentu (Iwanta et al., 2023). Mahasiswa yang memiliki akses mudah ke lapangan olahraga, gym, atau ruang terbuka hijau cenderung memiliki kesempatan lebih besar untuk melakukan aktivitas fisik. Sebaliknya, keterbatasan fasilitas dapat menurunkan minat karena mereka merasa tidak memiliki tempat atau sarana yang mendukung. Fasilitas yang bersih, aman, dan nyaman akan memberikan kesan positif dan meningkatkan ketertarikan mahasiswa terhadap kegiatan fisik.

Faktor akademik juga turut memainkan peran, khususnya terkait dengan beban dan tekanan studi. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi atau memiliki jadwal kuliah yang padat cenderung mengesampingkan aktivitas fisik karena menganggapnya sebagai kegiatan yang menyita waktu. Mereka lebih memilih menghabiskan waktu luang untuk beristirahat atau menyelesaikan tugas, dibandingkan dengan berolahraga. Hal ini menyebabkan munculnya anggapan bahwa aktivitas fisik bukanlah prioritas, terutama jika tidak ada dorongan langsung dari lingkungan kampus.

Citra diri dan kepercayaan diri terhadap kemampuan fisik juga memengaruhi minat mahasiswa. Beberapa mahasiswa mungkin merasa malu atau kurang percaya diri untuk terlibat dalam aktivitas fisik karena merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup atau takut dibandingkan dengan orang lain. Mereka yang memiliki citra tubuh negatif atau pernah mengalami pengalaman tidak menyenangkan saat berolahraga cenderung menghindari aktivitas fisik, meskipun mengetahui manfaatnya. Oleh karena itu, pendekatan yang membangun rasa percaya diri sangat penting untuk meningkatkan partisipasi mereka.

Kebiasaan sejak kecil juga menjadi faktor yang tidak bisa diabaikan. Mahasiswa yang terbiasa aktif secara fisik sejak masa sekolah atau dari lingkungan keluarga cenderung membawa kebiasaan tersebut hingga ke jenjang perguruan tinggi. Sebaliknya, mereka yang sejak kecil jarang terpapar aktivitas fisik lebih sulit untuk membentuk minat baru terhadap kegiatan tersebut. Pola ini menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu turut membentuk sikap dan minat individu terhadap gaya hidup aktif.

Peran institusi pendidikan sangat strategis dalam menciptakan lingkungan yang mendukung minat terhadap aktivitas fisik (Syafuruddin & Anwar, 2025). Kurikulum yang menyisipkan kegiatan fisik, program promosi kesehatan kampus, serta pelibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi strategi untuk menumbuhkan dan mempertahankan minat terhadap aktivitas fisik. Ketika kampus menjadi ruang yang kondusif bagi gaya hidup aktif, maka mahasiswa, termasuk yang berasal dari jurusan non-olahraga, akan lebih mudah terdorong untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari keseharian mereka.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis statistic maka dapat disimpulkan bahwa minat mahasiswa non-pendidikan jasmani dan olahraga terhadap aktifitas fisik di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan berada pada kategori sedang. Berdasarkan temuan ini, diperlukan upaya strategis untuk meningkatkan minat mahasiswa, khususnya bagi mereka yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Pihak kampus dapat mengembangkan program promosi kesehatan dan olahraga yang lebih menarik serta mudah diakses, seperti senam bersama, kompetisi olahraga antarjurusan, atau komunitas kebugaran mahasiswa. Penyediaan dan pemeliharaan fasilitas olahraga yang memadai, penyesuaian jadwal kegiatan agar tidak berbenturan dengan beban akademik, serta pemberian edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik juga sangat penting. Selain itu, mendorong keterlibatan teman sebaya dan komunitas olahraga di lingkungan kampus dapat menjadi stimulus sosial yang efektif untuk menumbuhkan kebiasaan beraktivitas fisik secara rutin di kalangan mahasiswa non-pendidikan jasmani dan olahraga.

Daftar Rujukan

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). Manajemen Aktivitas Fisik Siswa. Cahya Ghani Recovery.
- Astuti, P., & Fathonah, S. (2019). Pengaruh aktivitas fisik dan status gizi terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Teknik UNNES tahun 2019. *TEKNOBUGA: Jurnal Teknologi Busana Dan Boga*, 7(2), 93–102.
- Durry, F. D., Zahira, A. S., Satyafebrianti, K. C., Agustina, P. N., Arbani, R. A., & Seliana, I. (2024). Peran Status Gizi terhadap Aktivitas Fisik, Prestasi Belajar Dan Body Image Mahasiswa di Indonesia: Tinjauan Literatur. *Prosiding Seminar Nasional Kusuma*, 2, 393–407.
- Ediati, A., & Diponegoro, F. P. U. (2020). Dampak Positif Teknologi Informasi terhadap Keluarga. *Dinamika Keluarga \& Komunitas Dalam Menyambut Society*, 5, 121.
- Femilia, R. E., Lailiyah, A. F., & Grahani, F. O. (2025). Dampak Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Keputusan Gaya Hidup Remaja. *Journal of Gender Equality and Social Inclusion (Gesi)*, 4(1), 1–9.
- Iwanta, M. K., Bekti, S., & Aswara, A. Y. (2023). Aksesibilitas prasarana dan dukungan sosial perilaku berolahraga siswa sekolah menengah atas Indonesia. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(1), 51–62.
- Khasanah, P., & Kalifia, A. D. (2024). Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Sehari-Hari. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 333–335.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333.
- Nurmala, I. (2020). Mewujudkan remaja sehat fisik, mental dan sosial:(Model Intervensi Health Educator for Youth). Airlangga University Press.
- Salsabila, H. (2022). Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi tingkat akhir di STIKES Hang Tuah Surabaya. *STIKES Hang Tuah Surabaya*.
- syafa Aulia, N., br Surbakti, S. N., Darmayani, D., Dongoran, M., Bahri, N., & Sembiring, Z. (2025). Hubungan antara kesemaptaan jasmani dan kesehatan mental. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 175–184.
- Syafruddin, M. A., & Anwar, N. I. A. (2025). Strategi Pengajaran Dosen Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Partisipasi Mahasiswa Di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 12(1), 142–156.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Yusuf, A., & others. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Syafruddin, M. A., Sutriawan, A., & Hamid, M. W. (2022). Pengaruh Minat dan Motivasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health*, 1(2), 77–81.

- Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia.
- Tyas, A. P., & Jannah, M. (2024). Analisis Deskriptif Aktivitas Olahraga pada Generasi Z. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1085–1097.