



Pengaruh Aktifitas Fisik terhadap Pola Hidup Sehat Mahasiswa Baru PJKR FKIP Universitas Tadulako

Ryo Sinung Primadana¹, Rivalwan², Moh. Tris Maulana Daipaha³, Gustaman Candra Pardini⁴

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako^{1,2,3,4}

ryosinung@gmail.com¹, rivalwan10@gmail.com², tdaipaha04@gmail.com³,
gustamancandrapardini@gmail.com⁴

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh aktivitas fisik terhadap pola hidup sehat mahasiswa baru PJKR FKIP Universitas Tadulako. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bentuk penelitian kolerasional. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Aktivitas Fisik (X) sebagai variabel bebas dan Pola Hidup Sehat (Y) sebagai variabel bebas. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik pengukuran, teknik komunikasi tidak langsung, teknik dokumentasi dan studi literature sebagai sumber pendukung. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah soal tes dan lembar angket dengan penyebaran kuisioner secara online lewat google form, dan kemudian ditabulasi dengan menggunakan program komputer SPSS. Sedangkan teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dimulai dari uji coba instrumen dengan uji Validitas dan Reliabilitas Angket menggunakan uji Product Moment dan Spearman Brown. Angket uji coba di berikan kepada 35 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Dari hasil perhitungan validitas menunjukkan dari 26 item pernyataan angket variabel Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Aktivitas Fisik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Pola Hidup Sehat pada Mahasiswa di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) FKIP Universitas Tadulako.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Pola Hidup Sehat

Abstract

This study aims to explore the effect of physical activity on the healthy lifestyle of new PJKR FKIP students at Tadulako University. This study uses a quantitative approach with a collerational research form. The variables used in this study are Physical Activity (X) as an independent variable and Healthy Lifestyle (Y) as an independent variable. The data collection techniques used are measurement techniques, indirect communication techniques, documentation techniques and literature studies as supporting sources. The data collection tools used are test questions and questionnaire sheets by distributing questionnaires online via google form, and then tabulated using the SPSS computer program. While the data analysis technique used in this study is starting from the instrument test with the Validity and Reliability test of the Questionnaire using the Product Moment and Spearman Brown tests. The trial questionnaire was given to 35 students who became the research sample. The results of the validity calculation show that of the 26 items of the questionnaire statement of the Physical Activity and Healthy Lifestyle variables. The results showed that Physical Activity has a significant influence on Healthy Lifestyles in Students in the Physical Education, Health and Recreation Study Program (PJKR) FKIP Tadulako University.

Keywords: Physical Activity; Healthy Lifestyle

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu komponen terpenting dalam eksistensi manusia, salah satu kebutuhan dasar manusia dan merupakan salah satu syarat utama keberhasilan pembangunan sosial dan budaya (Kartavtseva et al., 2022). Aktivitas fisik yang teratur dan benar sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Chang et al., 2019, Mahindru et al., 2023; Oral et al., 2024) Menurut Aryani & Masluhiya (2017: 463) rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak. Jika hal ini terjadi secara berkelanjutan maka akan menyebabkan rendahnya pola hidup sehat. Sebaliknya apabila melakukan aktivitas fisik secara berlebihan namun asupan makanan yang dikonsumsi kurang tepat, dapat berdampak pada pola hidup sehat. Menurut WHO (2020: 1) aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki, bersepeda, berolahraga atau rekreasi aktif, memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama kematian penyakit tidak menular. Orang yang kurang aktif memiliki 20% hingga 30% peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang yang cukup aktif.

Permasalahan yang terjadi saat ini aktivitas fisik seorang dipermudah dengan adanya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang membuat segala aktivitas semakin praktis. (Kumareswaran, 2023). Aktivitas yang dahulu harus membutuhkan tenaga yang besar kini dapat dilakukan dengan mudah dan praktis. Data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa terdapat hasil Riset masyarakat di Indonesia usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang aktif.

Menurut pendapat Asri et al (2021: 57) bahwa pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan baik dari segi gizi maupun segi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan olahraga sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran serta upaya untuk menghindarkan diri dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh. Namun pada penelitian Rahmawati (2016: 29) “menyatakan bahwa pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan antara lain makanan dan olahraga”. Manfaat yang dapat diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat antara lain tidur menjadi lebih berkualitas,

membuat pikiran lebih positif, membuat tubuh dan pikiran lebih semangat dalam bekerja, mencegah berbagai macam penyakit, membuat penampilan lebih segar dan menarik dan meningkatkan rasa percaya diri”.

Perubahan gaya hidup di kalangan mahasiswa baru seringkali menjadi salah satu perhatian utama dalam dunia pendidikan, terutama di perguruan tinggi (Bjorlie & Fazzino, 2020; Park et al., 2020; Horaist & Watson, 2024) Mahasiswa baru di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) FKIP Universitas Tadulako menghadapi transisi signifikan dari lingkungan sekolah ke lingkungan kampus, yang dapat berpengaruh pada pola hidup mereka. Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek penting yang mendukung kesehatan fisik dan mental, serta berperan dalam membentuk pola hidup sehat.

Seringkali, mahasiswa baru kurang mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya aktivitas fisik di tengah kesibukan belajar dan adaptasi sosial. Berbagai studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara signifikan dapat meningkatkan kualitas hidup, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi belajar. Namun, masih banyak mahasiswa yang kurang aktif dalam berolahraga, yang bisa berdampak pada kesehatan mereka secara keseluruhan.

Pentingnya penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh aktivitas fisik terhadap pola hidup sehat mahasiswa baru PJKR FKIP Universitas Tadulako. Dengan mengetahui sejauh mana aktivitas fisik dapat memengaruhi pola hidup sehat, pihak universitas dapat merancang program-program yang mendukung mahasiswa untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dalam rutinitas mereka. Hal ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk memiliki gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang, serta meningkatkan kualitas kesehatan mereka selama menjalani masa studi di perguruan tinggi. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Pola Hidup Sehat Mahasiswa Baru PJKR FKIP Universitas Tadulako” dengan hipotesis sebagai berikut:

H₀ = Diduga tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Aktivitas Fisik Terhadap Pola Hidup Sehat Mahasiswa Baru PJKR FKIP Universitas Tadulako.

Ha = Diduga terdapat pengaruh yang signifikan antara Aktivitas Fisik Terhadap Pola Hidup Sehat Mahasiswa Baru PJKR FKIP Universitas Tadulako.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bentuk penelitian kolerasional. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui keterkaitan antara setiap variabel bebas dengan variabel terikat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah disesuaikan dengan judul penelitian yang ingin menguji hipotesis yang menerangkan hubungan setiap variabel bebas dengan variabel terikat, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama, serta membuat prediksi variable terikat atas setiap variabel bebas sehingga metode ini mencirikan penelitian survei dengan teknik korelasional.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Aktivitas Fisik (X) sebagai variabel bebas dan Pola Hidup Sehat (Y) sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik pengukuran, teknik komunikasi tidak langsung, teknik dokumentasi dan studi literature sebagai sumber pendukung. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah soal tes dan lembar angket dengan penyebaran kuisioner secara online lewat google form, dan kemudian ditabulasi dengan menggunakan program komputer SPSS. Sedangkan teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dimulai dari uji coba instrumen dengan uji Validitas dan Reliabilitas Angket menggunakan uji *Product Moment* dan *Spearman Brown*. Angket uji coba di berikan kepada 35 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Dari hasil perhitungan validitas menunjukkan dari 26 item pernyataan angket variabel Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat. Kemudian akan dilakukan analisis deskriptif statistik yang terdiri dari uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, analisis regresi sederhana, uji korelasi serta uji hipotesis meliputi uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis statistik deskriptif untuk mengetahui deskripsi atau gambaran menyeluruh mengenai pengaruh variabel independen, terhadap variabel dependen yaitu Aktivitas Fisik. Pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengenai nilai maksimum, nilai minimum, nilai rata-rata (*mean*), dan nilai standar deviasi. Berdasarkan analisis statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Fisik _X	35	37,85	49,76	42,11	2,831
Pola Hidup Sehat _Y	35	37,63	49,69	42,10	2,818
Valid N	35				

Sumber : Output pengeolahan data dengan SPSS 20, 2025

Berdasarkan Tabel diatas menggambarkan mengenai statistik deskriptif seluruh variabel yang ada pada penelitian ini diolah dengan menggunakan SPSS. Jumlah sampel data yang diolah semuanya adalah 35 orang sampel. Kolom nilai minimum menggambarkan nilai terkecil dari masing-masing variabel dan kolom *maximum* menunjukkan nilai terbesar dari masing-masing variabel. *Mean* adalah nilai rata-rata yang menggambarkan jumlah data dibandingkan dengan banyaknya jumlah masing-masing variabel. Sedangkan *Std. Deviation* adalah hasil pengukuran yang menjelaskan penyebaran distribusi maupun variabilitas yang terdapat pada data. Tujuan dari hasil uji deskriptif ini adalah untuk melihat data penelitian yang ditunjukkan dengan angka atau nilai yang terdapat pada *mean* dan standar deviasi. Berikut hasil data penelitiannya:

1. Variabel Aktivitas Fisik (X) menunjukkan nilai rata-rata sebesar 42,11 Hal ini menunjukkan bahwa tingkat Aktivitas Fisik pada mahasiswa baru memiliki nilai rata-rata sebesar 42,11 Sedangkan nilai minimum sebesar 37,85 dan nilai maksimum sebesar 49,76 serta standar deviasi sebesar 2,831
2. Variabel Pola Hidup Sehat (Y) menunjukkan nilai rata-rata sebesar 42,10 Hal ini menunjukkan bahwa tingkatan kinerja dosen memiliki nilai rata-rata sebesar 42,10 Sedangkan nilai minimum sebesar 37,63 dan nilai maksimum sebesar 49,69 serta standar deviasi sebesar 2,818

Hasil Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui valid atau tidak validnya suatu item pertanyaan dalam kuesioner. Jumlah responden yang diuji validitas sebanyak 30

responden, maka nilai R_{tabel} untuk taraf signifikan 5% diperoleh sebesar 0,325. Selanjutnya nilai R_{tabel} akan dibandingkan dengan nilai R_{hitung} yang diperoleh dari uji validitas pada Program SPSS versi 20. Perhitungan ini menggunakan rumus koefisien korelasi *pearson product moment*. Kriteria pengujian adalah, jika $R_{hitung} \geq R_{tabel}$, maka instrumen atau item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid). Bila $R_{tabel} \geq R_{hitung}$, maka instrumen berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid). Adapun uji validitas untuk masing-masing pertanyaan di dalam variabel yang telah diolah melalui Program SPSS versi 20, terangkum dalam Tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2. Uji Validitas

Variabel	No. Item	Rhitung	Rtabel	Keterangan
Aktivitas Fisik (X)	X.1	0.437	0,325	Valid
	X.2	0,546	0,325	Valid
	X.3	0,586	0,325	Valid
	X.4	0,355	0,325	Valid
	X.5	0,334	0,325	Valid
	X.6	0,362	0,325	Valid
	X.7	0,498	0,325	Valid
	X.8	0,357	0,325	Valid
	X.9	0,346	0,325	Valid
	X.10	0,448	0,325	Valid
	X.11	0,367	0,325	Valid
	X.12	0,525	0,325	Valid
	X.13	0,406	0,325	Valid
	X.14	0,338	0,325	Valid
	X.15	0,448	0,325	Valid
	X.16	0,431	0,325	Valid

Pola Hidup Sehat (Y)	Y.1	0,496	0,325	Valid
	Y.2	0,357	0,325	Valid
	Y.3	0,578	0,325	Valid
	Y.4	0,469	0,325	Valid
	Y.5	0,519	0,325	Valid
	Y.6	0,414	0,325	Valid
	Y.7	0,638	0,325	Valid
	Y.8	0,498	0,325	Valid
	Y.9	0,590	0,325	Valid
	Y.10	0,437	0,325	Valid

Keterangan: Dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel (untuk 45 responden, maka r tabelnya adalah 0,243). *Sumber: Output pengolahan data dengan SPSS 20, 2024*

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui reliabel (handal) atau tidak reliabelnya suatu variabel dalam kuesioner. Perhitungan ini menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Nilai suatu variabel dikatakan reliabel apa bila nilai *Cronbach Alpha* melebihi nilai 0,60. Uji reliabilitas dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh pertanyaan dan hasilnya dibandingkan dengan nilai 0,60. Adapun hasil uji reliabilitas untuk masing-masing variabel yang telah diolah melalui Program SPSS versi 20, terangkum dalam Tabel di bawah ini:

Tabel 3. Uji Reliabilitas

No	Variabel	Cronbach Alpha	Keterangan
1	X	0,893	Reliabel
2	Y	0.857	Reliabel

Sumber : Output pengolahan data dengan SPSS 20, 2024

Berdasarkan reliabilitas untuk keseluruhan faktor X dan Y diperoleh koefisien masing-masing sebesar 0,893 dan 0,857. Kuesioner dapat dikatakan layak karena telah memenuhi koefisien minimum *Cronbach Alpha* di syartkan yaitu minimum sebesar 0,60.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel independen yaitu dalam penelitian ini yang terdiri dari Aktivitas Fisik (X) , Pola Hidup Sehat (Y) terhadap variabel dependen yaitu Aktivitas Fisik memiliki distribusi yang normal atau tidak. Berikut merupakan hasil dari pengujian normalitas yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Metode Statistik One Sample Kolmogorov-Smirnov (K-S)

Uji statistik menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* (K-S) juga dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi memiliki distribusi normal atau tidak. Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan metode ini adalah dengan nilai signifikansi (*asymp.sig.2 tailed*) harus lebih besar dari 0,05, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan model regresi berdistribusi normal. Begitupun sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka model regresi tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* (K-S) pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

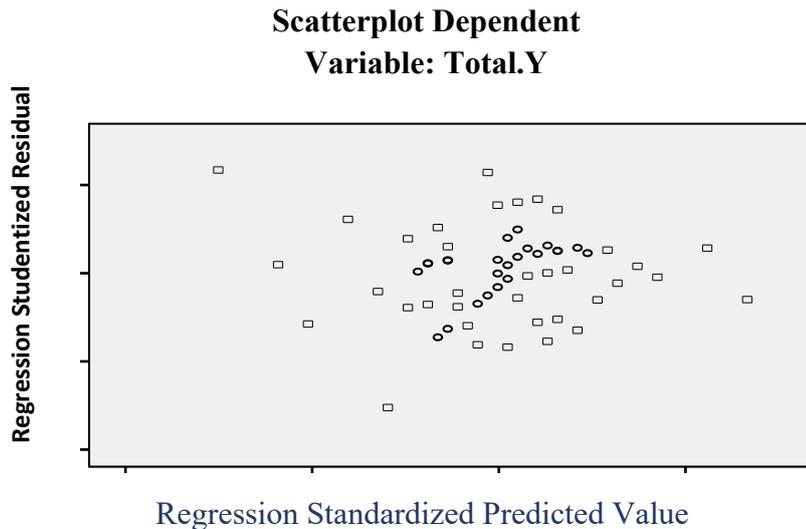
		Unstandardized Residual
N		35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	1.99247054
Most Extreme Differences	Absolute	.088
	Positive	.075
	Negative	-.088
Kolmogorov-Smirnov Z		.521
Asymp. Sig. (2-tailed)		.949

Sumber : SPSS 20, 2024

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil pengujian *One Sample Kolmogorov-Smirnov* masing- masing nilai *asymp.sig. (2-tailed)* adalah sebesar 0.949. Nilai *asymp.sig. (2-tailed)* tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga model regresi terdistribusi normal dan data layak untuk diuji dalam penelitian ini.

Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas dilakukan untuk menguji mendeteksi ada tidaknya gejala ketidaksamaan varians dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi. Uji heterokedastisitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode analisis *scatterplots regression*. Adapun hasil dari grafik *scatterplots* pada penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas

Sumber : Output pengolahan data dengan SPSS 20, 2024

Berdasarkan gambar 1, terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak, tidak membentuk sebuah pola tertentu yang jelas serta tersebar di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas pada model regresi dalam penelitian ini, sehingga model regresi tersebut layak digunakan untuk memprediksi Pola Hidup Sehat berdasarkan masukan Aktivitas Fisik (X).

Analisis Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen, dan juga untuk mengetahui bagaimana perubahan nilai variabel dependen jika dinaikan atau diturunkan nilainya. Adapun hasil analisis regresi sederhana dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Analisis Regresi Sederhana

Model		Unstandardized		Standardized	t	Sig.
		Coefficients		Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.88	5.218		0.741	.941
	Total.X	.627	.077	.818	8.163	.469

Sumber : SPSS 20, 2024

Pada output ini, diperoleh nilai koefisien dari persamaan regresi. Nilai koefisien dari persamaan regresi $Y = 3.88 + 0,627X$. Koefisien-koefisien persamaan regresi linear sederhana di atas dapat diartikan bahwa koefisien regresi konstan sebesar 3.88, mengandung arti bahwa nilai koefisien perilaku pengelolaan keuangan adalah sebesar 3.88. Koefisien regresi X sebesar 0,384 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai Aktivitas Fisik, maka nilai Pola hidup sehat bertambah sebesar 0,627. Koefisien regresi dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif. Artinya persamaan regresi ini dapat digunakan untuk memutuskan apakah naik dan menurunnya variabel dependen dapat dilakukan melalui menaikkan dan menurunkan variabel independen. Pada penelitian ini dapat diketahui pula bahwa nilai signifikan Aktivitas Fisik sebesar $0.000 < 0,005$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis Aktivitas Fisik diterima. Jadi dapat diartikan bahwa variabel Aktivitas Fisik berpengaruh signifikan terhadap Pola hidup sehat mahasiswa baru..

Koefisien Korelasi

Analisis koefisien korelasi berganda dilakukan untuk mengetahui derajat kekuatan hubungan antara variabel Independen secara bersama-sama terhadap Dependen. Adapun hasil analisis koefisien korelasi berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Korelasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Atd. Error of the Estimate
1	.818 a	.669	.659	2.022

Sumber : SPSS 20, 2024

Berdasarkan tabel 6, diatas memberikan informasi bahwa nilai R sebesar .818 yang menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,818 tersebut berada di interval nilai R (dengan derajat kekuatan hubungan yang kuat. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat antara variabel Aktivitas Fisik (X) berhubungan positif dan dapat menjadi faktor untuk meningkatkan Pola Hidup Sehat (Y).

Uji Hipotesis Signifikan (Uji T)

Pengujian hipotesis dengan menggunakan uji T ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen yaitu Aktivitas Fisik (X) berpengaruh positif dan signifikan atau terhadap Pola Hidup Sehat (Y) . Pengaruh tersebut dapat diketahui dengan cara membandingkan nilai thitung dengan nilai ttabel. Apabila nilai thitung lebih besar dari nilai ttabel maka hipotesis alternatif (H_a) diterima artinya semua variabel independen secara signifikan berpengaruh terhadap variabel dependen. Hipotesis statistik secara signifikan yang dijawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$H_0: \beta_1 = 0$ Aktivitas Fisik (X) tidak berpengaruh positif dan signifikan terhadap Pola Hidup Sehat (Y)

$H_a: \beta_1 \neq 0$: Aktivitas Fisik (X) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Pola Hidup Sehat (Y)

Pengujian hipotesis dengan menggunakan uji T ini dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat signifikansi yaitu sebesar 5% atau 0,05 dengan keputusan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, begitupun sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hasil uji t yang dilakukan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Uji t

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.88	5.218		0.741	.941
	Total.X	.627	.077	.818	8.163	.469

Sumber : SPSS 20, 2024

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat nilai thitung sebesar $10,562 > t_{tabel} 8,163$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya variabel Aktivitas Fisik berpengaruh terhadap variabel Pola Hidup Sehat. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Aktivitas Fisik (X) terhadap Pola Hidup Sehat (Y), sehingga dengan demikian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Pola Hidup Sehat pada Mahasiswa Baru di Universitas Tadulako

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) FKIP Universitas Tadulako, pada hasil angket yang disebarakan kepada 35 mahasiswa dengan jumlah 26 pernyataan angket penelitian dan pernyataan angket sesuai indikator yang telah ditentukan, dalam kategori baik dengan rata-rata 90%. Dari jawaban responden tentang angket Pola Hidup Sehat dengan rata-rata 90% maka dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) FKIP Universitas Tadulako, dalam kategori baik. Penelitian ini mengkaji hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Hidup Sehat pada Mahasiswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji signifikansi Thitung sebesar 10,562 dengan taraf kesalahan 0,05 dan derajat kesalahan $dk = n-2 = 35-2=33$ maka diperoleh nilai $T_{tabel} 8,163$ Berdasarkan hasil perhitungan thitung $10,562 > t_{tabel} 8,163$, artinya pada penelitian ini menerima hipotesis alternatif (H_a) dan menolak hipotesis nol (H_0), artinya terdapat pengaruh yang signifikansi antara Aktivitas Fisik terhadap Pola Hidup Sehat pada Mahasiswa.

Secara umum hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa Aktivitas Fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap Pola Hidup Sehat pada Mahasiswa. Hal ini sesuai dengan temuan Setiawan, et. al (2022) yang menunjukkan bahwa hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada atlet softball. Wassenaar et al (2021), aktivitas fisik lebih nyata memberikan dampak yang baik untuk kesehatan daripada tingkat kebugaran individu. Namun, aktivitas yang cukup dapat menghasilkan kebugaran diatas rata-rata dan membuat tubuh lebih sehat. Lebih lanjut, Ługowska et al., (2023) juga menemukan bahwa peningkatan aktivitas fisik di sekolah berdampak signifikan pada kebugaran fisik remaja. Aktivitas fisik seperti latihan fisik rutin dilakukan dapat mencapai potensi yang diinginkan. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan efisiensi kardiovaskular dengan mengurangi denyut jantung baik pada saat istirahat ataupun pada saat beban kerja maksimal. Melakukan aktivitas fisik dapat

memantapkan efisiensi pernapasan dengan pengambilan napas yang lebih lambat sehingga lebih banyak oksigen yang mencapai paru-paru sehingga tingkat kebugaran dapat meningkat.

SIMPULAN

Kesimpulannya, Aktivitas Fisik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Pola Hidup Sehat pada Mahasiswa di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) FKIP Universitas Tadulako . Berdasarkan data yang diperoleh dan dari hasil analisis yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Aktivitas Fisik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Pola Hidup Sehat pada Mahasiswa, semakin baik Aktivitas Fisik maka semakin baik pula Pola Hidup Sehat pada Mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Aktivitas Fisik terbukti secara empiris sebagai variabel yang mempunyai pengaruh terhadap Pola Hidup Sehat. Oleh karena itu perlu adanya perhatian terhadap variabel-variabel tersebut untuk ditingkatkan guna menciptakan Pola Hidup Sehat yang lebih baik. Temuan penelitian ini juga membawa implikasi bahwa apabila Aktivitas Fisik tidak diperhatikan dengan baik oleh individu masing-masing pihak-pihak terkait, dikhawatirkan Kesehatan akan menurun. oleh sebab itu, memantau status gizi (IMT) bersamaan dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara rutin perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Apabila hanya dengan status gizi baik tanpa aktivitas fisik, maka tingkat kebugaran tidak akan meningkat begitupun sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bjorlie, K., & Fazzino, T. (2020). Impulsivity as a risk factor for weight gain and body roundness change among college freshmen.. *Eating behaviors*, 39, 101435 . <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101435>.
- Chang, H., Liang, J., Hsu, H., Lin, S., Chang, T., & Liu, S. (2019). Regular exercise and the trajectory of health-related quality of life among Taiwanese adults: a cohort study analysis 2006–2014. *BMC Public Health*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7662-8>.
- Horaist, H., & Watson, M. (2024). Healthy Lifestyle Behaviors Among First-Year College Students Attending a University in Mississippi. *American Journal of Lifestyle Medicine*. <https://doi.org/10.1177/15598276241249951>.

- Kartavtseva, A., Mahan'kova, N., Mahan'kova, P., & Pohorukov, O. (2022). Forming a Culture of Health in the Adult Population. *Bulletin of Kemerovo State University. Series: Humanities and Social Sciences*. <https://doi.org/10.21603/2542-1840-2022-6-3-206-215>.
- Kumareswaran, S. (2023). Detrimental Impact of Sedentary Behaviour on Health. *European Journal of Medical and Health Sciences*. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2023.5.1.1630>.
- Ługowska, K., Kolanowski, W., & Trafialek, J. (2023). Increasing physical activity at school improves physical fitness of early adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2348
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 15. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>.
- Oral, O., Rezaee, Z., Thapa, P., Nomikos, G., & Enser, M. (2024). A Comprehensive Review of the Metabolic and Psychophysiological Effect of Regular Exercise on Healthy Life. *Global Sport Science*. <https://doi.org/10.62836/gss.v3i1.170>.
- Park, J., Elias, V., Shen, S., Rodriguez, A., Delacruz, J., Rodriguez, R., Castillo, J., & Lee, S. (2020). Exercise And Diet On Muscle Strength And Body Composition In College Freshmen Composition In College Freshmen. *Journal is not defined within the JOURNAL database*. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000683420.08262.f3>.
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 130-136.
- Wassenaar, T., Wheatley, C., Beale, N., Nichols, T., Salvan, P., Meaney, A., Atherton, K., Diaz-Ordaz, K., Dawes, H., & Johansen-Berg, H. (2021). The effect of a one-year vigorous physical activity intervention on fitness, cognitive performance and mental health in young adolescents: the Fit to Study cluster randomised controlled trial. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01113-y>.