

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR, DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PRODI GIZI UNIVERSITAS SRIWIJAYA



OLEH

NAMA : MUHAMMAD FADLI

NIM : 10021281823024

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR, DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PRODI GIZI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : MUHAMMAD FADLI
NIM : 10021281823024

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, Januari 2025

Muhammad Fadli ; Dibimbing oleh Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz.,M.P.H.

Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya

xv + 80 halaman, 16 tabel, 8 gambar, 6 lampiran

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan dan ketahanan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani menjadi penting agar seseorang dapat melakukan aktivitas harian secara berlanjut tanpa merasakan kelelahan yang berarti sehingga dapat lebih produktif. Kebugaran jasmani pada remaja sangatlah penting mengingat masa remaja adalah masa yang penuh dengan produktivitas dan pembelajaran. Tidak jarang ditemukan pada proses belajar remaja yang merasa lemas dan lelah bahkan sampai sakit dikarenakan kondisi remaja yang tidak bugar. Tingkat kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, kualitas tidur serta status gizi seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya. Desain penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional* dan Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa (18 – 21 tahun) Prodi Gizi Universitas Sriwijaya dengan total sampel sebanyak 53 responden. Perhitungan sampel menggunakan rumus uji hipotesis beda dua proporsi. Analisis data menggunakan *uji chi square*. Hasil penelitian menunjukkan semua variabel dalam penelitian memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani yaitu aktivitas fisik ($p=0,000$ dan $PR=6,500$), kualitas tidur ($p=0,008$ dan $PR=2,830$), dan status gizi ($p=0,021$ dan $PR=2,475$). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Mahasiswa dan Status Gizi

Kepustakaan : 67 (2004 – 2024)

NUTRITION

PUBLIC HEALTH FACULTY SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, January 2025

Muhammad Fadli ; Suvervised by Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz.,M..P.H.

The relationship between physical activity, sleep quality, and nutritional status with physical fitness levels in nutrition study programme students at Sriwijaya University

xv + 80 pages, 16 tables, 8 figures, 6 appendices

ABSTRACT

Physical fitness is one of the factors that affect a person's ability and endurance to perform various physical activities in daily life. Physical fitness is important so that a person can carry out daily activities continuously without feeling significant fatigue so that they can be more productive. Physical fitness in adolescents is very important considering that adolescence is a period full of productivity and learning. It is not uncommon to find teenagers in the learning process who feel weak and tired and even get sick due to their unfit condition. The level of physical fitness can be influenced by physical activity, sleep quality and one's nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity, sleep quality, and nutritional status with the level of physical fitness in Sriwijaya University Nutrition Study Program students. This research design is an analytical survey with a cross sectional approach and sampling technique using purposive sampling with inclusion and exclusion criteria. The sample in the study were students (18-21 years old) of Sriwijaya University Nutrition Study Programme with a total sample of 53 respondents. Sample calculation using the two proportions difference hypothesis test formula. Data analysis using chi square test. The results showed that all variables in the study had a relationship with the level of physical fitness, namely physical activity ($p=0.000$ and $PR=6.500$), sleep quality ($p=0.008$ and $PR=2.830$), and nutritional status ($p=0.021$ and $PR=2.475$). There is a relationship between physical activity, sleep quality, and nutritional status with the level of physical fitness in Nutrition Study Programme Students at Sriwijaya University.

Keyword :Physical Fitness, Physical Activity, Sleep Quality, Student and Nutitional Status

Literature : 67 (2004 – 2024)

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarisme. Bila Kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik, maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal

Indralaya, Maret 2025
Yang Bersangkutan,



Fadli
NIM. 10021281823024

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR, DAN
STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
PADA MAHASISWA PRODI GIZI UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat

OLEH :

MUHAMMAD FADLI

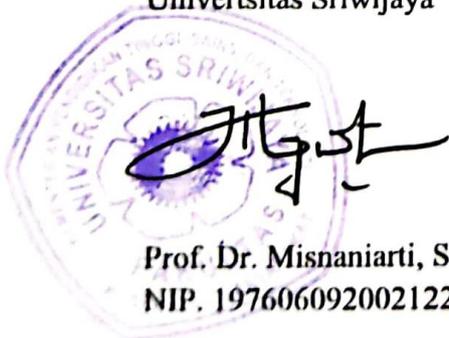
10021281823024

Indralaya, Maret 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Pembimbing



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001



Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz.,M.P.H.
NIP. 199206152019032026

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Kualiatas Tidur, dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan dihadapan TIM Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 16 Januari 2025.

Indralaya, Maret 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes.
NIP. 199110162023211020

()

Pembimbing :

1. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H.
NIP. 199005052023212062
2. Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz.,M.P.H.
NIP. 199206152019032026

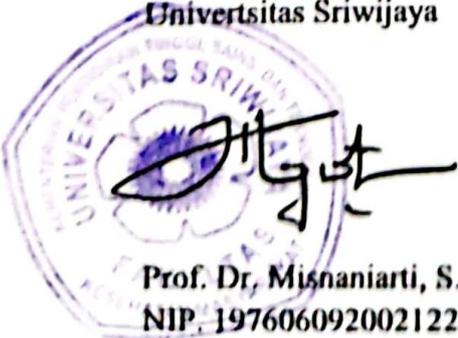
()

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Ketua Jurusan Gizi


Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001


Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Muhammad Fadli
NIM : 10021281823024
Tempat dan Tanggal Lahir : Pagar Alam, 28 Februari 2001
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Agama : Islam
Alamat : Indra Giri, kel Sukorejo, Pagar Alam, Sumsel
Email : muhfad0611@gmail.com

Riwayat Pendidikan

2005 – 2006 : TK Aisyah Pagar Alam
2006 : SD Model Pagar Alam
2007 : SD 74 Sungai Limau
2007 – 2012 : SD Muhammadiyah 3 Pagar Alam
2012 – 2015 : SMP Negeri 1 Pagar Alam
2015 – 2018 : SMA Unggul Negeri 4 Lahat
2018 – Sekarang : S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Riwayat Organisasi

2018 – 2020 : Staff Departemen Kaderisasi LDF BKM
Adz-Dzikra UNSRI
2018 – 2020 : Staff Departemen Kaderisasi LDK NADWAH
UNSRI
2018 – 2019 : Staff DPM KM FKM UNSRI

2018 – 2019	:	Staff IKAMALA UNSRI
2018 – 2020	:	Staff Permato UNSRI
2018 – 2019	:	Staff Muda KMBP UNSRI
2018 – 2020	:	Staff Departemen PORA FORMAT
2018 – 2019	:	Staff Panwaslu KM FKM UNSRI
2019 – 2021	:	Ketua Departemen Kaderisasi IRMA Nurul Persada
2019 - 2021	:	Ketua Umum LDF BKM Adz-Dzikra FKM UNSRI
2020	:	PJS HIMAGI FKM UNSRI
2021 – 2022	:	Koordinator Internal LDK NADWAH UNSRI
2021 – 2022	:	DPW LDF BKM Adz-Dzikra
2022 – Sekarang	:	Manajemen keasramaan Rumah Yatim Nusantara

Prestasi

2019	:	Juara 2 Da'i/Da'iyah PHIF
2019	:	Juara 2 Cabor Bola Basket Pekan Olahraga Mahasiswa Tingkat Fakultas
2020	:	Juara Harapan 1 Kompetisi Debat Mahasiswa Indonesia Tingkat Fakultas
2020	:	Mahasiswa Wirausaha Universitas Sriwijaya
2021	:	Publikasi Brighter Bercerita YBM BRI
2022	:	Juara 1 Futsal FORSIKA UNSRI
2018 – 2022	:	Beasiswa Bright Scholarship

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Puji dan syukur atas kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya”. Proses penyelesaian skripsi ini tidak dapat lepas dari bimbingan, bantuan, dukungan dan do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan banyak sekali nikmat, sehat, kekuatan dan kelancaran dalam proses penyelesaian skripsi.
2. Keluarga tercinta yang memberikan dukungan dan do'a yang selalu dipanjatkan terkhusus orang tua penulis.
3. Ibu Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M. selaku Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz.,M.P.H. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, saran, perbaikan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Pak Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes. dan Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H. selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan serta kritik dan saran perbaikan, bagi penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Para dosen dan staff civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan banyak ilmu dan bantuan selama di bangku perkuliahan.
8. Para sahabat Karasuno dan Bright Scholarship 4 Putra yang telah menguatkan dan terus memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi.

9. YBM BRILiaN RO Palembang yang telah menjadi tempat bertumbuh dan berprogress penulis dalam pengerjaan skripsi.
10. Yayasan Rumah Yatim Nusantara yang telah memberikan support dan menjadi tempat bernaung dan belajar bagi penulis sampai dengan skripsi ini diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan baik dari segi penyusunan maupun penulisan laporan, Oleh karena itu penulis memohon maaf dan membuka diri untuk menerima kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat dan dapat menjadi sumber referensi yang baik kedepannya.

Indralaya, Maret 2025
Penulis,

Muhammad Fadli

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	vii
HALAMAN PENGESAHAN	viii
HALAMAN PERSETUJUAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Teoritis.....	6
1.4.2 Praktis	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
1.5.1 Lingkup Keilmuan.....	7
1.5.2 Lingkup Lokasi.....	7
1.5.3 Lingkup Materi	7
1.5.4 Lingkup Metode	7
1.5.5 Lingkup Sasaran	7
1.5.6 Lingkup Waktu	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.2 Status Gizi Remaja	19

2.1.3	Aktivitas Fisik	25
2.1.4	Kualitas Tidur	30
2.2	Kerangka Teori	39
2.3	Kerangka Konsep.....	40
2.4	Definisi Operasional	41
2.5	Hipotesis	44
BAB III	METODE PENELITIAN	45
3.1	Desain Penelitian	45
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
3.2.1	Populasi	45
3.2.2	Sampel	45
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data.....	47
3.3.1	Jenis Pengumpulan Data.....	47
3.3.2	Cara Pengumpulan Data	47
3.3.3	Alat Pengumpulan Data.....	48
3.4	Pengolahan Data	48
3.5	Validasi Data	52
3.6	Analisis dan Penyajian Data	53
3.6.1	Analisi Data	53
3.6.2	Penyajian Data.....	54
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	55
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	55
4.2	Analisis Univariat	57
4.2.1	Karakteristik Responden.....	58
4.2.2	Variabel Dependen	60
4.2.3	Variabel Independen.....	61
4.3	Analisis Bivariat	62
4.3.1	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya	62
4.3.2	Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya	63
4.3.3	Hubungan Status Gizi dengan Tingkat kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya	64

BAB V PEMBAHASAN	65
5.1 Keterbatasan Penelitian	65
5.2 Pembahasan Penelitian	65
5.2.1 Karakteristik Responden.....	65
5.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya	67
5.2.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya	69
5.2.4 Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya	71
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
6.1 Kesimpulan	73
6.2 Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penilaian Tes Rockport Walking Test Hubungan Waktu Tempuh dengan VO2Max	18
Tabel 2. 2 Tingkat Kebugaran Sesuai Usia (Rockport Walking Test) Putra	19
Tabel 2. 3 Tingkat Kebugaran Sesuai Usia (Rockport Walking Test) Putri.....	19
Tabel 2. 4 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT.....	24
Tabel 2. 5 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U Usia Anak 5 – 18 Tahun.....	24
Tabel 2. 6 Definisi Operasional	41
Tabel 3. 1 Perhitungan Sampel	46
Tabel 3. 2 Perhitungan Skor Kuesioner PSQI.....	51
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	58
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani	60
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	61
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	61
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Status Gizi	62
Tabel 4. 6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya	62
Tabel 4. 7 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya	63
Tabel 4. 8 Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	39
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	40
Gambar 4. 1 Ruang Kelas	56
Gambar 4. 2 Laboratorium Biomedik	56
Gambar 4. 3 Laboratorium Pendidikan Gizi	57
Gambar 4. 4 Laboratorium Kebugaran	57
Gambar 4. 5 Laboratorium Dieterik & Kulineri	57
Gambar 4. 6 Laboratorium Multimedia	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Lampiran 3. Keterangan Lolos Kaji Etik

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

Lampiran 5. Dokumentasi

Lampiran 6. Output SPSS

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Generasi muda atau remaja merupakan generasi penerus bangsa yang harus sedemikian rupa dipersiapkan dengan bekal ilmu pengetahuan dan keadaan fisik yang sehat serta bugar untuk dapat berkonsentrasi terhadap pelajaran. Remaja sendiri memiliki potensi yang besar untuk mewujudkan cita – cita bangsa dengan belajar melalui pengalaman ataupun sejarah yang telah dialami pendahulu mereka. Banyak dari mereka dipersiapkan dengan mengemban bangku pendidikan lebih lanjut menjadi seorang mahasiswa yang diharapkan mampu mengoptimalkan potensi pribadi sehingga mendapat hasil yang maksimal. Dalam proses untuk mencapai tujuan tersebut tidak jarang ditemukan mahasiswa yang sakit ataupun merasa lemas dan lelah sehingga mahasiswa tidak fokus dalam menimba ilmu di sekolah. Hal ini dipengaruhi oleh faktor kebugaran jasmani untuk meningkatkan produktivitas mahasiswa.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dan ketahanan dalam melakukan berbagai aktifitas fisik seseorang adalah kebugaran jasmani. Saat seseorang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik maka seseorang dapat melakukan kegiatan sehari-hari secara berlanjut tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Jika seseorang mempunyai tingkat kebugaran jasmani buruk maka orang itu akan cepat merasakan lelah, letih dan rentan terserang penyakit. Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan individu yang berperan sangat penting dalam menunjang dalam kegiatan aktivitas jasmani. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013).

Kruger memaparkan *Behavioral Risk Factor Surveillance System* (BRFSS) tahun 2001 – 2003 melakukan survey pada masyarakat Asia dan Hawaii atau masyarakat di Kepulauan Pasifik diperoleh hasil 61% orang memiliki tubuh tergolong tidak bugar (Cassandra, 2011). Melalui hasil tersebut seperti halnya

kondisi kebugaran di Indonesia. Menurut hasil penelitian Lestari (2020), dengan menggunakan instrument pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada remaja menyatakan bahwa sebanyak 82,6% remaja tidak bugur secara jasmani. Kemudian penelitian lain dengan menggunakan instrument pengukuran yang berbeda pada penelitian yang dilakukan oleh Eliyus (2005), pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan Pangudi Luhur Tarcisius dengan menggunakan *Harvard Step Test* menunjukkan hasil status kebugaran sebanyak 78,1% berada pada kriteria kurang (Mustakim, 2010).

Di Indonesia, berdasarkan Undang-Undang No. 36 tentang Kesehatan, diatur bahwa kegiatan kesehatan olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik masyarakat, mendukung peningkatan prestasi dalam belajar, bekerja, dan olahraga. Pada tahun 2011, Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyelenggarakan program kebugaran jasmani Dengan konsep “beraktivitas fisik agar sehat dan bugur” Masyarakat diharapkan mampu melakukan langkah-langkah pencegahan serta penanganan dampak negatif yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas olahraga dan cedera olahraga (Kemenkes RI, 2011). Berdasarkan berbagai laporan dan penelitian yang dilakukan oleh sejumlah institusi terhadap generasi muda dan orang dewasa dalam satu dekade terakhir, disimpulkan bahwa tingkat kebugaran fisik masyarakat Indonesia secara keseluruhan masih tergolong rendah. (FORMI,2011).

Status gizi juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada seseorang. Menurut Almatsier (2004), Status gizi adalah kondisi tubuh yang terbentuk melalui konsumsi makanan dan penggunaan nutrisi, maka status gizi dapat berpengaruh terhadap perkembangan fisik seorang siswa dan kemampuan motorik siswa karena secara tidak langsung status gizi mempengaruhi keaktifan gerak seorang siswa. Status gizi juga memiliki kecenderungan dalam mempengaruhi bentuk tubuh dan apabila kurang dapat berpengaruh kepada banyak hal. Menurut hasil penelitian Muizzah (2013), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani didapatkan hasil nilai *P-value* sebesar 0,015. Serta, hasil koefisien korelasinya diketahui sebesar 0,251 menunjukkan pola hubungan

antar variabel yang positif yang menyatakan adanya hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani.

Selain status gizi, Biddle, dkk (2019) menuliskan bahwa sejumlah faktor termasuk genetika, usia, jenis kelamin, komposisi tubuh, aktivitas, dan olahraga, mempengaruhi kebugaran seseorang. Aktivitas fisik merupakan hal yang penting bagi kesehatan manusia. Secara umum dapat diasumsikan bahwa semakin aktif seseorang maka semakin baik kebugaran jasmaninya. Pengaruh aktifitas fisik terhadap kesehatan cukup signifikan oleh karena itu, penting untuk mendapatkan pemahaman yang baik tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani (Neto, dkk, 2014)

Hasil penelitian Kurniawan, dkk (2023), menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada remaja dengan menunjukkan hasil yang mendukung bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada remaja. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Prasetyo & Winarno (2019), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani.

Tidur merupakan bentuk istirahat yang sangat dibutuhkan oleh manusia pada umumnya. Menurut Stormark (2019), tidur didefinisikan sebagai keadaan perilaku yang ditandai dengan berkurangnya aktivitas motoric, menurunnya interaksi dan respon dengan dan terhadap lingkungan, postur yang spesifik (berbaring dan mata tertutup) dan dapat dengan mudah dibangunkan. Tidur berperan penting dalam memberikan ketenangan, memulihkan energi, serta mendukung pemulihan fungsi otak dan tubuh. Berbagai penyakit dapat menyebabkan kelelahan berlebih yang pada akhirnya berdampak pada penurunan tingkat kebugaran fisik. Dalam hal ini, remaja yang menjaga kualitas tidur secara teratur cenderung memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih optimal.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan, dkk (2023), pada remaja dengan menggunakan uji *partial* (uji t) didapatkan nilai yang menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kebugaran jasmani pada remaja. Maka hal ini selaras dengan apa yang dibahas pada paragraf sebelumnya.

Sudah ada banyak penelitian yang meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani baik di luar negeri maupun di Indonesia, tetapi belum ada penelitian terkait dengan mengkombinasikan beberapa variabel lain terkhususkan di kampus Universitas Sriwijaya, Sumatera Selatan. Sehingga tidak dapat diketahui tentang tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa terkhususkan mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya. Adapun berdasarkan pengamatan sekilas di lapangan dan data sekunder yang didapat bahwa di Prodi Gizi Universitas Sriwijaya terdapat mahasiswa yang merasa mudah letih sehabis beraktivitas dan peneliti juga melihat berbagai macam postur tubuh mahasiswa yang berbeda-beda disetiap individunya. Seperti halnya kampus pada umumnya di Prodi Gizi Universitas Sriwijaya sendiri memiliki jadwal kuliah yang beragam sesuai dengan satuan kredit semester yang diambil mahasiswa sehingga mahasiswa mempunyai jadwal sendiri dan aktivitas masing-masing mau itu didalam kampus maupun diluar kampus. Dari hasil pengamatan sekilas dan wawancara kepada beberapa mahasiswa didapat bahwa setiap mahasiswa memiliki tingkat aktivitas yang berbeda ditambah pola tidur yang berbeda diakibatkan oleh pola aktivitas dan pengerjaan tugas yang berbeda dari masing masing individu mahasiswa. Berdasarkan pengalaman peneliti pada masa aktif perkuliahan mahasiswa cenderung fokus terhadap hal yang dikuasai ataupun memaksimalkan waktu dikampus untuk mempelajari hal baru dan juga memiliki sikap yang berbeda terhadap aktivitasnya masing - masing. Menurut Caesari dkk (2013) selain mengerjakan kewajiban utama sebagai mahasiswa, mereka juga harus memperhatikan aktivitas organisasi, melalui kegiatan - kegiatan organisasi mahasiswa dapat belajar mengenai berbagai hal baru yang belum pernah didapatkan sebelumnya, sehingga selain belajar dibangku kuliah mahasiswa juga menjadikan organisasi sebagai sarana untuk belajar. Ada mahasiswa yang hanya berfokus kepada akademik perkuliahan sehingga tidak memiliki aktivitas tambahan di kampus, ada juga mahasiswa yang juga aktif berorganisasi sehingga waktu yang digunakan dikampus lebih banyak dibanding hanya sekedar berkuliah, dan ada mahasiswa yang aktif dalam kegiatan sosial serta olahraga. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk menganalisis hubungan antara

aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya.

1.2 Rumusan Masalah

Remaja dalam hal ini siswa merupakan generasi pelajar yang berperan penting untuk kemajuan bangsa sehingga sangat diperhatikan segala aspek yang berkaitan dengan perkembangannya terutama dalam hal kesehatan dan juga kebugaran. Pengecekan status gizi penting untuk melihat lajur perkembangan siswa apakah melalui tahapan tingkat nutrisi yang sudah sesuai atau tidak guna menghubungkan hal ini dengan keadaan sehat dan bugur pada siswa. Selain itu, keadaan pandemi yang berlangsung lama sehingga pembelajaran dilaksanakan dalam jaringan mengakibatkan turunnya aktivitas fisik dan kualitas tidur pada siswa itu sendiri dan dirasa hal ini akan mempengaruhi tingkat kebugaran siswa. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui karakteristik responden pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya
- 2) Mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya
- 3) Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya
- 4) Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya

- 5) Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya
- 6) Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya
- 7) Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kebugaran pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya
- 8) Mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian diharapkan mampu meningkatkan wawasan serta informasi di bidang gizi olahraga, khususnya hubungan antara status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya.

1.4.2 Praktis

A. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan wawasan dan pengalaman bagi peneliti untuk mempraktikkan ilmu yang didapatkan selama masa perkuliahan serta perkembangan ilmu gizi sehingga dapat kembali meningkatkan edukasi terkait tingkat kebugaran jasmani pada remaja.

B. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Diharapkan penelitian ini mampu menjadi referensi untuk hal yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya serta dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi mahasiswa yang berada di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

C. Bagi Prodi Gizi Universitas Sriwijaya

Untuk mengetahui status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur siswa dan diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Keilmuan

Ruang lingkup penelitian yaitu gizi olahraga.

1.5.2 Lingkup Lokasi

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.5.3 Lingkup Materi

Penelitian membahas tentang hubungan antara status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya.

1.5.4 Lingkup Metode

Desain studi yang digunakan dalam penelitian yaitu observasional analitik dengan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

1.5.5 Lingkup Sasaran

Sasaran pada penelitian yaitu mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sriwijaya.

1.5.6 Lingkup Waktu

Waktu penelitian ini dilakukan yaitu pada bulan November 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexandr, A., Sergij, T & Olena. (2016). Role of Physical Education on The Formation of Healthy Lifestyle Outside of School Hours. *Journal of Physical Education and Sport*, 16, 335-339
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anwar, J. F. (2019). Hubungan aktivitas fisik di luar jam pelajaran PJOK dengan tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Apriana. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta : Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ardiyani D. 2016. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016*. Universitas Negeri Yogyakarta; 2016.
- Budiman, I., Aprijana, I., & Iskandar, D. (2017). Penggunaan Tes Lapangan 1,6 KM Metoda Rockport Untuk Pengukuran Kebugaran Jantung Paru Dengan Baku Emas Treadmill Metoda Bruce. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*, 2(2), 38–41.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Bryantara, O.F. 2015. *Hubungan antara usia, konsumsi suplemen, dan status IMT dengan kebugaran jasmani atlet sepakbola*. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Cadenas-Sanchez, C, et al. (2020). Fitness, physical activity and academic achievement in overweight/obese children. *Journal of Sports Sciences*, 38(7), 731-740.
- Caesari, Yasinta Karina dkk. 2013. “Kuliah versus Organisasi” Studi Kasus Mengenai Strategi Belajar pada Mahasiswa yang Aktif dalam Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undi.*, 12(02), 164 – 175.

- Cassandra ,Yuni Syamisa.2011. Hubungan status gizi, latihan fisik asupan energi dan zat gizi dengan status kebugaran pada mahasiswa S-1 reguler FKM UI tahun 2011.
- Chaturvedi, R., Kulandaivelan, S., & Yadav, V. 2018. Comparison of Treadmill Based and Track Based Rockport 1 Mile Walk Test for Estimating Aerobic Capacity in Healthy Adults Ages 30-50 Years. *International Journal of Health Sciences & Research*, 8(1), 215–218
- Depkes, R.I. 2005. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Direktorat jenderal bina kesehatan masyarakat direktorat kesehatan komunitas.
- Evodia. 2017. “Skripsi Hubungan Dukungan Suami....Evodia Lusia m.Thena.”
- Fang, H., et al. (2017). Relationship between physical activity and physical fitness in preschool children: a cross-sectional study. *Biomed research international*, 2017.
- Fatmah. 2011. Gizi kebugaran dan Olah Raga. Bandung: Lubuk Agung
- Fayasari, A., Julia, M., & Huriyati, E. (2018). Pola makan dan indikator lemak tubuh pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), 15-21.
- FORMI.2011. *Pekan dan Tes Kebugaran Jasmani Nasional*. Artikel Majalah AKTIF, edisi IV / 01 – 2011
- Fullagar, H. H., et al. (2015). Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports medicine*, 45(2), 161-186.
- Ghozali, M. F., Arifin, H. S., & Fajrin, N. (2019). Hubungan antara Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Padang. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(2)
- Handani, M. S. (2018). Hubungan Indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani pada usia 12-14 tahun di Smp Negeri 1 Banjar. *Jurnal Kesehatan Mandiri Aktif*, 1(1), 23-27.
- Hidayat, A. 2017. Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah. Salemba Medika, Jakarta.

- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Irianto, Djoko Pekik. 2017. *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan Edisi Revisi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Indrasari, O.R. & Sutikno, E. 2020. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan (The Indonesian Journal of health)*, 10(3), 128-132.
- Irianto, Koes. 2014. *Anatomi dan Fisiologi Edisi Revisi*. Bandung: Alfabeta.
- Kalyanshetti, S. B., & Veluru, S. (2017). A cross-sectional study of association of body mass index and VO_2 max by nonexercise test in medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 7(2), 228.
- Kemenkes RI. 2013. *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga: Ditjen Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kemenkes RI. 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- Kesuma H. F. 2017. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Angkatan 2017. Yogyakarta: Skripsi Program Sarjana FK Universitas Kristen Duta Wacana
- Kurniawan, Irfan dkk. 2023. The relationship between body mass index, physical activity, sleep quality, and physical fitness in adolescents. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 9(3), 514-535.
- Kusmiran, Eny 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika : Jakarta.
- Listyarini, A. Erlina. 2015. Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora*. 8(2).

- Ma'arif, I., & Hasmara, P. S. (2021). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa pendidikan jasmani saat pandemi covid-19. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(3).
- Mahardika, G. N., & Atmaja, W. (2018). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMA Negeri 1 Tabanan. *E-Jurnal Medika Udayana*, 7(11), 1122-1127.
- Mandala, Sonia Valerina dkk. 2024. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran pada Siswa SMAN 9 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024. *Bandung Conference Series : Medical Science*, 4(1), 487-494
- Maulana, F. A., & Andrijanto, D. (2020). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang memiliki pola tidur baik dan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8 (2), 19 – 2.
- Miftahul Jannah, A., & Puspitasari, N. 2019. Hubungan antara Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 225-233.
- Muizzah, Lilik. 2013. Hubungan Antara Kebugaran Dengan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013.
- Muntaner-Mas, A., Palou, P., Vidal-Conti, J., & Esteban-Cornejo, I. (2018). A mediation analysis on the relationship of physical fitness components, obesity, and academic performance in children. *The Journal of pediatrics*, 198, 90-97.
- Mustakim. 2010. Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran pada Siswa/Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) Terpilih Kabupaten Sragen Jawa Tengah Tahun 2010. Depok: Skripsi Progam Sarjana FKM UI
- Mustakim, Istianah Surury. 2019. Kebugaran dan Faktornya pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(3), 91-96
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT. Rineka Cipta,

- Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Proyek Pengembangan Kesehatan Olahraga RI. 1985. *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI Jakarta
- Ramadhana, M. Miftahul Laili., Junaidi Budi Prihanto. 2016. Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 4(2), 467 – 471.
- Rahayu, Nurfadilla Kanti & Maksum, Ali. 2021. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Status Ekonomi Orang Tua Terhadap Aktivitas Fisik Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 107 – 111.
- Riset Kesehatan Dasar tahun (RISKESDAS).2007. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007.
- Rismayanthi, Cerika. 2012. Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan*, 42(1), 29 – 38.
- Rousdyanto, M. H. R., Ratimiasih, Y., & Ardiyanto, A. (2021). Korelasi antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (imt) dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI tahun pelajaran 2020/2021 di Sma Negeri 3 Demalang. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(1), 15-21.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Sportif*, 4(2), 235-247.
- Saputra, S. (2019). Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Harvard Step Tes Pada Mahasiswa Penjas Semester Vi Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 193-197.
- Sari, Karina Qusnul Manggar., dan Faridha Nurhayati. 2012. *Hubungan antara Status Gizi, Kecukupan Asupan Energi, dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Batu*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 6(2), 383-389.
- Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan* (terjemah dari *Fitness and*

- Health oleh Eri Desmarini N). Jakarta: Rajawali Press.
- Singh, et al. 2011. Evaluation of Global Physical Activity Question (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, volume 3. Hlm. 34-43.
- Siswanto, DKK. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Siswanto, & Suyanto. 2018. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Korelasional Dilengkapi Contoh Analisis Data*. Klaten: Bosscirpt.
- Sudiro, A., & Mursito, W. (2017). Hubungan antara Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(4), 1333-1341.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukmawati, Ni M. H., & Putra, Gede S. W. 2019. Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *WICAKSANA, Jurnal Lingkungan & Pembangunan*. 3(2), 30-38.
- Supariasa. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Stormark. K. M. (2019). The association between sleep problems and academic performance in primary school aged children. *Findings from a Norwegian Longitudinal population-based study. Plos one*, 14(11), 2.
- Widya, Alfi. 2020. *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Wonosobo*. Yogyakarta : Skripsi Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- World Health Organization (WHO). 2011. *Global Recommendations on Physical Activity for Health 18–64 years old*.
- World Health Organization (WHO). 2017. *Physical Activity*