

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PEGAWA BRI PUSAT BAGIAN
PAYMENT OPERATION DIVISION TAHUN 2023**

SKRIPSI

Penulisan Skripsi Diajukan Untuk
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:
Sindu Yogay Subagtyo
NPM: 17101090187

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UN PGRI KEDIRI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

Sindu Yoga Subagtyo

NPM: 17101090187

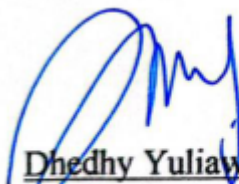
Judul:

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PEGAWA BRI PUSAT BAGIAN
PAYMENT OPERATION DIVISION TAHUN 2023**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
UN PGRI Kediri

Tanggal :.....

Pembimbing 1,



Dhedhy Yuliyawan, M.Or.
NIDN.0723038705

Pembimbing 2,



Dr. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Sindu Yoga Subagtyo

NPM: 17101090187

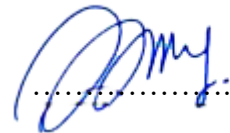
Judul:

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PEGAWA BRI PUSAT BAGIAN
PAYMENT OPERATION DIVISION TAHUN 2023**

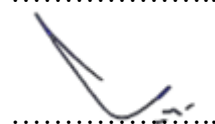
Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
UN PGRI Kediri

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan
Panitia Penguji :

1. Ketua : Dhedhy Yuliawan, M.Or.



2. Penguji I :



3. Penguji II : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN 0703098802

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Sindu Yoga Subagtyo
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/ tanggal lahir : Nganjuk, 06 April 1999
NPM : 17101090187
Fakultas/ Prodi : FIKS/ Penjas

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,
Yang menyatakan,

Sindu Yoga Subagtyo
NPM: 17101090187

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

**PERCAYA PADA TUHAN ADALAH SATU-SATUNYA UNTUK
MENJALANI HIDUP**

PERSEMBAHAN

**Kedua Orang Tuaku yang selalu memberikan dukungan secara material
maupun spiritual**

ABSTRAK

Sindu Yoga Subagtyo: Tingkat Aktivitas Fisik Pegawai BRI Pusat Bagian Payment Operation Division Tahun 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pegawai BRI Pusat Bagian Payment Operation Division Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan kuesioner sebagai instrumen penelitiannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai PT. Bank Rakyat Indonesia (Persero) Tbk. Cabang Jakarta Pusat. Sampel dalam penelitian ini diambil secara acak sederhana sebanyak 30 orang pada bagian Payment Operation Division. Instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

Hasil analisis persentase pada aktivitas fisik pegawai BRI Pusat bagian Payment Operation Division menunjukkan: : (1) pada kategori rendah memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0%, (2) kategori sedang memiliki frkuensi 10 dengan persentase 33,33%, (3) kategori tinggi memiliki frekuensi 20 dengan persentase 66,67%. Sehingga jika dilihat dari persentase terbesar adalah pada kategori tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa pegawai BRI Pusat bagian Payment Operation Division tahun 2023 masuk dalam kategori tinggi dengan frekuensi 20 dan persentase 66,67%.

Kata kunci: Aktivitas fisik, pegawai

KATA PENGANTAR

Selesainya skripsi dengan judul “Tingkat Aktivitas Fisik Pegawai BRI Pusat Bagian *Payment Operation Division* Tahun 2023” digunakan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi S1 di UN PGRI Kediri. Maka rasa syukur saya ungkapkan sebagai ucapan terima kasih kepada pihak-pihak terkait. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Dr. Zaenal Affandi, M.Pd, sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharam, M.Or sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. Weda, M.Pd sebagai Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. Dhedhy Yuliawan, M.Or, sebagai Dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi.
5. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd, sebagai Dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi.
6. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Semua pihak yang membantu terselesaikannya skripsi ini tepat waktu

Semoga Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat pada pihak-pihak tersebut.

Kediri,
Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah Penelitian	7
D. Rumusan Masalah Penelitian	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Aktivitas Fisik	9
a. Definisi Aktivitas Fisik	9
b. Manfaat Aktivitas Fisik	14
c. Klasifikasi Aktivitas Fisik	16
d. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	18
e. Pengukuran Aktivitas Fisik	19
2. <i>Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</i>	20
a. Pengertian Game Online	20
b. Jenis-jenis Game Online	21
c. Alasan Bermain Game Online	23
3. Aktivitas Fisik dan Risiko Penyakit	22
4. Olahraga	24
a. Pengertian Olahraga	26
b. Manfaat Olahraga	27
B. Penelitian Terdahulu	29
C. Kerangka Berpikir	31
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Variabel Penelitian	33
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Data Penelitian	43
2. Analisis Data	41
B. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Keterbatasan Penelitian	50
C. Implikasi Penelitian.....	50
D. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. Kategorisasi Norma Aktivitas Fisik.....	36
Tabel 4.1. Ringkasan Deskripsi Data Penelitian.....	37
Tabel 4.2. Tabel KategoriSasi Norma Aktivitas Fisik.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1. Histogram Deskripsi Data Penelitian	37
Gambar 4.2 Histogram Kategorisasi Norma Aktivitas Fisik	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia di dunia ditandai oleh upaya untuk memenuhi kebutuhan, yang melibatkan interaksi dengan sesama makhluk hidup dalam konteks sosial. Pergerakan menjadi salah satu elemen yang mencirikan eksistensi manusia, menunjukkan bahwa mereka adalah makhluk hidup. Oleh karena itu, bergerak adalah aspek kunci dalam kehidupan sehari-hari manusia, digunakan untuk bekerja dan berinteraksi dengan orang lain. Pergerakan itu sendiri adalah proses perpindahan dari satu tempat ke tempat lain dengan tujuan tertentu, yang juga mencerminkan tujuan yang dimiliki manusia ketika bergerak. Proses pergerakan manusia tidak terjadi secara spontan, melainkan melibatkan kendali yang disengaja dalam pencapaian tujuan. Pergerakan manusia melibatkan satu atau beberapa bagian tubuh yang dikendalikan oleh kehendak manusia untuk mencapai tujuan tertentu.

Penjelasan diatas memberikan gambaran bahwa manusia dengan gerak merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia saat melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik melibatkan pergerakan bagian tubuh yang dilakukan oleh manusia untuk mencapai tujuan tertentu. Aktivitas fisik juga melibatkan pengeluaran energi, yang merangsang otot untuk menggerakkan berbagai bagian tubuh sepanjang hari. Manusia secara konsisten melakukan gerakan untuk memenuhi kebutuhan mereka selama 24 jam sehari. Ini adalah bentuk aktivitas fisik yang memiliki banyak tujuan dan manfaat, salah satunya adalah menjaga kesehatan, baik untuk usia muda maupun tua

(Amtarina, 2017).

Penjelasan di atas dapat dimaknai dengan proses pergerakan manusia adalah hasil dari kendali yang disengaja untuk mencapai tujuan tertentu. Pergerakan melibatkan berbagai bagian tubuh yang dikendalikan oleh kehendak manusia dalam menjalankan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang memerlukan pengeluaran energi dan merangsang otot untuk menggerakkan tubuh. Manusia terlibat dalam gerakan sepanjang waktu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, dan aktivitas fisik ini memiliki berbagai tujuan dan manfaat, salah satunya adalah menjaga kesehatan, baik bagi mereka yang masih muda maupun yang sudah tua.

Perubahan zaman saat ini dipengaruhi oleh teknologi, dan perubahan ini membawa kemudahan yang memengaruhi baik kualitas maupun kuantitas aktivitas fisik manusia, terutama di kalangan generasi muda. Mengingat manfaat penting aktivitas fisik untuk kesehatan, perubahan ini patut diperhatikan. Terlihat jelas bahwa generasi muda saat ini mengalami perubahan signifikan dalam aktivitas fisik mereka, yang sebagian besar dapat dikaitkan dengan perkembangan teknologi. Risiko penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik telah menjadi perhatian utama, bersama dengan risiko obesitas yang dapat muncul sebagai dampak dari kurangnya aktivitas fisik di kalangan generasi muda, seperti yang diindikasikan dalam Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2013.

Tingkat aktivitas fisik di Indonesia menunjukkan tingkat keterbatasan ditunjukkan pada hasil penelitian Kesehatan Dasar tahun 2018, sekitar 35% penduduk Indonesia tidak cukup terlibat dalam kegiatan fisik (Ferdiana, 2022).

Hal ini mengindikasikan bahwa penduduk di Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang bisa menjadi sumber kekhawatiran terkait kualitas hidup. Demikian pula, hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi muda memiliki ciri-ciri aktivitas fisik yang pasif atau ringan. (Farradika et al., 2019). Ini adalah contoh dari situasi tingkat aktivitas fisik di Indonesia masih berada pada tingkat aktivitas ringan. Mengamati situasi aktivitas fisik saat ini, akan memiliki dampak signifikan pada kesehatan dan risiko terjadinya obesitas. Terdapat keterkaitan yang kuat antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas (Widiantini & Tafal, 2014). Dengan kata lain, semakin intensitas aktivitas fisik meningkat, semakin rendah risiko terjadinya obesitas. Selanjutnya, risiko keseluruhan yang disebabkan oleh kekurangan aktivitas fisik mencakup penyakit jantung, kanker usus besar, kanker payudara, masalah muskuloskeletal, dan stres (Singh & Purohit, 2011).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh. Tingkat kualitas dan jumlah aktivitas fisik dapat berfungsi sebagai indikator untuk mengukur tingkat kesehatan seseorang. Kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik mencerminkan kesadaran diri dalam menghargai konsep kesehatan. Namun, gaya hidup generasi muda saat ini menunjukkan tren yang dapat mengurangi tingkat dan jumlah aktivitas fisik. Dalam era modern yang didukung oleh kemajuan teknologi, kenyamanan dalam kehidupan sering kali membuat generasi muda lebih memilih kecenderungan tersebut.

Penjelasan di atas memberikan gambaran bahwa aktivitas fisik merupakan bagian penting untuk menunjang kelangsungan hidup manusia.

Selain itu aktivitas fisik juga dapat memberikan suport sistem tersendi dalam produktifitas kerja pada manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Pemenuhan hidup sehari-hari pada manusia menunjukkan eksistensinya dengan bekerja. Sehingga masing-masing manusia memiliki kebutuhan hidup dimana pemenuhannya melalui bekerja. Meskipun bekerja merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik, namun pada jaman sekarang perubahan tingkah laku pada pekerja menjadi sorotan khususnya pada pekerja yang di kantor.

Keterlibatan dalam kegiatan fisik merupakan faktor krusial dalam menjaga kesehatan dan kebugaran. Partisipasi yang memadai dalam aktivitas fisik dapat mengurangi potensi terjadinya penyakit kronis, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan kanker. Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki dampak positif terhadap suasana hati, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kelompok masyarakat yang berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan, termasuk penyakit kronis, adalah pegawai bank. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah gaya hidup yang kurang aktif. Pegawai bank cenderung menghabiskan waktu di depan komputer atau duduk di kantor dalam jangka waktu yang lama. Selain itu, stres kerja juga merupakan faktor yang sering dialami oleh pegawai bank, dan stres dapat berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan, termasuk peningkatan risiko penyakit kronis.

Permasalahan yang ditemui dalam kehidupan para pegawai bank adalah gaya hidup yang menunjukkan kurang aktif. Berdasar hasil observasi pegawai bank BRI (Bank Rakyat Indonesia) menunjukkan masih memiliki kebiasaan hidup kurang aktif. Pegawai bank sering menghabiskan waktunya

selama bekerja didepan komputer atau laptop. Selain itu kebiasaan dalam bekerja diberikan kemudahan oleh teknologi sehingga kemauan dalam bergerak para pegawai masih kurang aktif. Hal tersebut menjadikan tingkat aktivitas fisik pegawai semakin sedikit karena sistem kerja dari kantor menuntut untuk kurang aktif.

Permasalahan selanjutnya adalah pegawai bank memiliki tingkat stres yang tinggi karena tekanan dan tuntutan kerja. Stres pada pegawai bank menjadikan para pegawai memiliki kecenderungan untuk mengalami depresi yang tinggi. Sehingga dapat memberikan faktor risiko penyakit kronis yang tinggi pula. Stres adalah respons tubuh manusia terhadap berbagai rangsangan, baik yang berasal dari lingkungan eksternal maupun internal tubuh. Respons ini dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, mulai dari penurunan kesehatan hingga timbulnya penyakit (Fitri, 2013). Melihat risiko yang dihasilkan dari stres, maka pegawai bank harus bisa mengatur waktu untuk bekerja dengan aktivitas fisik yang dapat menjauhkan diri dari stres.

Masalah lain yang ditemukan peneliti adalah gaya hidup diluar jam kerja pegawai masih belum menunjukkan kegiatan yang aktif bergerak. Diluar jam kerja pegawai bank lebih memilih untuk menghabiskan waktu untuk meeting, nongkrong di café, dan menghabiskan waktu istirahat di rumah. Hal ini sangat terlihat bahwa pegawai bank lebih memilih untuk cenderung menghilangkan rasa capek dan stres lebih menghibur diri dengan istirahat atau kegiatan lainnya. Melihat dari kebiasaan saat bekerja pegawai perkantoran cenderung melakukan aktivitas fisik yang bersifat statis, yakni melibatkan kegiatan berulang-ulang dalam periode waktu yang cukup lama (Moray et al., 2016).

Maka untuk menghilangkan kepenatan pekerjaan tersebut jarang sekali pegawai melakukannya dengan berolahraga. Sehingga pegawai bank memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang.

Permasalahan-permasalahan di atas menunjukkan gambaran keadaan pegawai bank yang masih kurang aktif. Sehingga dalam penelitian ini mengkaji tentang aktivitas fisik pada pegawai bank BRI pusat *Payment Operation Division* tahun 2023. Hasil observasi di lapangan menjadi dasar permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini. Maka penelitian ini mengambil judul *Tingkat Aktivitas Fisik Pegawai BRI bagian Payment Operation Division tahun 2023*.

B. Identifikasi Masalah

Penyajian latar belakang masalah di atas mencerminkan adanya isu yang berkaitan dengan aktivitas fisik dalam kehidupan mahasiswa. Dengan merinci latar belakang masalah tersebut, permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Gaya hidup para pegawai bank cenderung tidak aktif, dimana mereka sering menghabiskan waktu kerja di depan komputer atau laptop.
2. Pegawai bank mengalami tingkat stres yang tinggi akibat tekanan dan tuntutan pekerjaan. Tingkat stres ini dapat menyebabkan para pegawai memiliki kecenderungan yang tinggi untuk mengalami depresi.
3. Gaya hidup pegawai di luar jam kerja masih belum mencerminkan kegiatan yang aktif secara fisik. Setelah jam kerja, pegawai bank lebih suka menghabiskan waktu untuk rapat, bersantai di kafe, dan beristirahat di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa pegawai bank lebih

condong untuk meredakan kelelahan dan stres dengan istirahat atau kegiatan yang bersifat menghibur diri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas yang menjadi dasar penelitian ini, penelitian ini akan dibatasi pada aspek tertentu. Pembatasan dalam penelitian ini akan fokus pada aktivitas fisik pegawai di Bagian *Payment Operation Division* tahun 2023 BRI.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat aktivitas fisik pegawai BRI bagian *Payment Operation Division* tahun 2023?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik pegawai BRI bagian *Payment Operation Division* tahun 2023.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah sampai tujuan penelitian maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat. Manfaat penelitian yang diambil adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memberikan kebermanfaat secara keilmuan tentang pentingnya aktivitas fisik pada kehidupan pegawai BRI bagian *Payment Operation Division* agar mengetahui dan memahami betapa perlunya aktivitas fisik untuk menunjang hasil kinerja.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan memiliki manfaat untuk memberikan informasi mengenai tingkat aktivitas fisik pegawai bank dan elemen-elemen yang memengaruhi tingkat tersebut. Data yang diperoleh dapat dimanfaatkan untuk merancang program peningkatan aktivitas fisik khususnya bagi pegawai bank.

DAFTAR PUSTAKA

- Amtarina, R. (2017). Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Terhadap Perbaikan Fungsi Kognitif Pasien dengan Mild Cognitive Impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 140. <https://doi.org/10.26891/jik.v10i2.2016.140-147>
- Anies. (2006). *Waspada Ancaman Penyakit Tidak Menular: Solusi Pencegahan Aspek Perilaku & Lingkungan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31752>
- Association, A. D. (2015). *Physical Activity is Important*. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/physical-activity-isimportant.html>
- Azitha, M., Aprilia, D., & Ilhami, Y. R. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus yang Datang ke Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 400. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i3.893>
- Berawi, K. N., & Agverianti, T. (2017). Efek Aktivitas Fisik pada Proses Pembentukan Radikal Bebas sebagai Faktor Risiko Aterosklerosis. *Jurnal Majority*, 6(2), 85–90.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & William L. Haskell. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Damayanti, S., & Noordia, A. (2021). Analisis Minat Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 1–10.
- Dwimaswasti, O. (2013). *Perbedaan Aktivitas Fisik Pada Pasien Asma Terkontrol Sebagian Dengan Tidak Terkontrol Di Rsud Dr. Moewardi* [Universitas Sebelas Maret]. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/30201/Perbedaan-Aktivitas-Fisik-Pada-Pasien-Asma-Terkontrol-Sebagian-Dengan-Tidak-Terkontrol-Di-Rsud-Dr-Moewardi>
- Effendi, A. (2014). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr . Hamka The Behavior of

- Physical Activity and Determinants of Student at Faculty Health Science , University of Muhammadiyah. *Arkesmas*, 4(1), 134–142.
- Ferdiana, R. D. (2022). *Sedentary Behavior Vs Aktifitas Fisik*. Kementerian Kesehatan RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1222/gula-si-manis-yang-menyebabkan-ketergantungan
- Fitri, A. M. (2013). Analisis Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Stres pada karyawan Bank (Studi pada Karyawan Bank BMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 1–10. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Fuchs, R. (2015). Physical Activity and Health. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 18). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14115-7>
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona COVID-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1), 424–430. <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i1.1748>
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 9.
- Hamrik, Z., Sigmundová, D., Kalman, M., Pavelka, J., & Sigmund, E. (2014). Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*, 14(2), 193–198. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.822565>
- Hardman, A. E. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 22(2), 100–110. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.1997.tb01062.x>
- Harvey, S. B., Hotopf, M., Øverland, S., & Mykletun, A. (2010). Physical activity and common mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 197(5), 357–364. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.075176>
- Maksum, A. (2005). Olahraga Membentuk Karakter: Fakta atau mitos. *Jurnal Ordik*, 3(1), 23–30.
- Masi, G., & Mulyadi. (2017). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. *E-JournalKeperawatan (e-Kp)*, 5(1), 16.
- Moray, F. A., Rattu, J. A. M., & Josephus, J. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Pegawai Pt. Bank Negara Indonesia (BNI) Cabang Manado Tahun 2015. *Pharmacon*, 5(1), 290–296.
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Elex Media Komputindo.
- Retnaningsih, P. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga dengan Andropause*. Universitas Sebelas Maret.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik

- dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118.
<https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464.
<https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Setyo Utomo, H. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kapasitas Memori Kerja Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran*. Universitas Sebelas Maret.
- Singh, A., & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 3(1), 34–43.
<https://doi.org/10.2478/v10131-011-0004-6>
- Syari, N. (2020). Faktor-faktor yang Mmepengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya [Universitas Sriwijaya]. In *Universitas Sriwijaya*.
<https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034%0Ahttps://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011%0Ahttps://doi.o>
- Warganegara, E., & Nur, nida nabilah. (2016). Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular. *Majority*, 5(2), 88–94.
<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1082>
- Warren, J. M., Ekelund, U., Besson, H., Mezzani, A., Geladas, N., & Vanhees, L. (2010). Assessment of physical activity - A review of methodologies with reference to epidemiological research: A report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 17(2), 127–139.
<https://doi.org/10.1097/HJR.0b013e32832ed875>
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4, 325.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>
- World Health Organization. (2017). *Physical activity*. World Health Organization.
https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_3