



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA
SARJANA KEPERAWATAN REGULER SEMESTER III
DI STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

DWI SAPUTRA

2202019

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2025**

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA
SARJANA KEPERAWATAN REGULER SEMESTER III
DI STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

DWI SAPUTRA

2202019

Telah Melalui Sidang Skripsi Pada 27 Februari 2026

Ketua Penguji

Penguji I

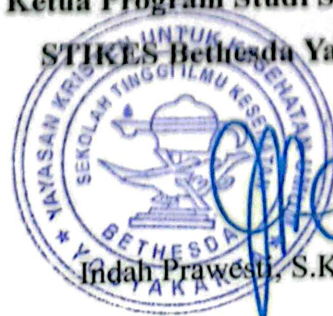
Penguji II

I Wayan Sadarta, S.Kep., Ns., M.Kep

Djah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep

Reni Puspitasari, S.Kep., Ns., MSN

**Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta**



Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

***Description of Physical Activity in Third-Semester Regular Undergraduate
Nursing Students at Bethesda Yakkum Health College Yogyakarta***

Dwi Saputra¹, Reni Puspitasari²

ABSTRACT

Background: Physical activity plays a crucial role in maintaining physical fitness, endurance, and individual readiness for academic and clinical practice. Students often spend time sitting during lectures, assignments, and using digital devices, potentially reducing physical activity levels. This can impact the physical fitness of nursing students preparing to become future healthcare professionals.

Objective: To determine the physical activity profile of third-semester Regular Undergraduate Nursing students at Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta.

Research Design: A quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. Respondents were 57 third-semester Regular Undergraduate Nursing students at Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta, using a total population sampling technique. The IPAQ research instrument consisted of seven questions regarding vigorous, moderate, and light physical activity, as well as sitting time during the past seven days.

Results: Physical activity levels were categorized based on the IPAQ classification using MET-minutes per week, namely light, moderate, and vigorous. The results showed that the majority of students (35 students, 61%) were in the light physical activity category, while 22 students (39%) were in the moderate physical activity category. This indicates that students' physical activity was predominantly light intensity.

Conclusion: The physical activity level of third-semester Regular Bachelor of Nursing students was predominantly in the light physical activity category. Therefore, increased physical activity is essential to support physical fitness and readiness for academic and nursing practice.

Recommendation: Future researchers should conduct analytical or qualitative research to further understand the factors influencing student physical activity.

Keywords: physical activity - students – nursing.
93 pages - 9 tables - 2 diagrams - 15 appendices.

Bibliography: 116, 2016-2025.

¹ Bachelor of Nursing Student, Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta

² Lecturer of Bachelor of Nursing Study Program, Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta

Gambaran Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Dwi Saputra¹, Reni Puspitasari²

ABSTRAK

Latar Belakang : Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh, daya tahan, serta kesiapan individu dalam menjalankan aktivitas akademik dan praktik klinik. Mahasiswa sering menghabiskan waktu dalam posisi duduk saat mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, dan menggunakan perangkat digital sehingga berpotensi menurunkan tingkat aktivitas fisik. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa keperawatan yang dipersiapkan sebagai calon tenaga kesehatan.

Tujuan: Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Desain Penelitian : Desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Responden penelitian 57 mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dengan teknik total populasi. Instrumen penelitian IPAQ terdiri dari tujuh pertanyaan mengenai aktivitas fisik berat, sedang, ringan, serta waktu duduk yang dilakukan selama tujuh hari terakhir.

Hasil : Tingkat aktivitas fisik dikategorikan berdasarkan klasifikasi IPAQ menggunakan nilai MET-menit per minggu yaitu ringan, sedang, dan berat. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada di kategori aktivitas fisik ringan 35 mahasiswa 61%, sedangkan kategori sedang 22 mahasiswa 39% dan tidak terdapat kategori aktivitas fisik berat. Menunjukkan aktivitas fisik mahasiswa didominasi dengan intensitas ringan.

Kesimpulan : Tingkat aktivitas fisik mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III mayoritas berada kategori ringan sehingga aktivitas fisik mahasiswa harus ditingkatkan untuk mendukung kebugaran tubuh serta kesiapan menjalani kegiatan akademik dan praktik keperawatan.

Saran : Bagi peneliti selanjutnya melakukan penelitian analitik atau kualitatif untuk mengetahui faktor yang memengaruhi aktivitas fisik mahasiswa lebih mendalam.

Kata Kunci : Aktivitas fisik - mahasiswa - keperawatan.
93 hal - 9 tabel - 2 skema - 15 lampiran.

Kepustakaan: 116, 2016-2025.

¹ Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

² Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia karena berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan semangat, serta mendukung kemampuan seseorang dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik tidak hanya berupa olahraga, tetapi mencakup seluruh gerakan tubuh yang mengeluarkan energi, seperti berjalan, menaiki tangga, membersihkan ruangan, atau berpartisipasi dalam kegiatan akademik yang melibatkan pergerakan tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur membantu individu untuk tetap sehat, bugar, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik [1]. Perkembangan teknologi dan kemudahan akses informasi telah membawa perubahan besar terhadap pola hidup mahasiswa. Aktivitas yang serba digital dan berbasis daring menyebabkan seseorang cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk duduk dan beraktivitas di depan layar. Kebiasaan tersebut memunculkan gaya hidup pasif atau *sedentary lifestyle* yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran serta produktivitas individu. Sekitar 28% penduduk dunia belum memenuhi standar aktivitas fisik yang dianjurkan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik telah menjadi masalah global yang perlu mendapat perhatian, terutama pada kelompok usia muda [2]. Mahasiswa termasuk kelompok usia produktif yang sedang berada pada masa pembentukan perilaku serta gaya hidup. Masa perkuliahan menuntut mahasiswa untuk mampu mengatur waktu antara kegiatan akademik, organisasi, serta kehidupan pribadi. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa lebih sering melakukan aktivitas duduk dalam waktu lama saat mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, maupun menggunakan gawai. Pola tersebut menyebabkan penurunan aktivitas fisik harian serta berdampak pada munculnya keluhan seperti cepat lelah, kurang fokus, serta menurunnya motivasi belajar [3]. Mahasiswa keperawatan memiliki tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan mahasiswa program studi lain karena dipersiapkan untuk menjadi tenaga kesehatan profesional pada masa mendatang. Sebagai generasi penerus yang akan berperan langsung dalam memberikan pelayanan keperawatan, mahasiswa keperawatan diharapkan mampu menjadi teladan dalam penerapan gaya hidup sehat, termasuk menjaga kebiasaan melakukan

aktivitas fisik secara teratur. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa keperawatan mengalami kesulitan mempertahankan kebiasaan tersebut akibat padatnya jadwal kuliah, kegiatan laboratorium, serta tugas akademik yang cukup berat. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa keperawatan kurang memiliki waktu luang untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang memadai [4].

Sesuai studi pendahuluan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, wawancara terhadap lima mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Reguler Semester III yang terdiri atas tiga mahasiswa laki-laki serta dua mahasiswa perempuan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan fisik, menurunnya semangat beraktivitas, serta gangguan konsentrasi belajar. Salah satu mahasiswa laki-laki menyatakan bahwa sering merasa pegal dan kurang berenergi setelah mengikuti perkuliahan sehabis. Mahasiswa lain menyampaikan bahwa padatnya jadwal kuliah menyebabkan jarang melakukan olahraga. Dua mahasiswa perempuan juga menyebutkan sering mengalami nyeri punggung serta mudah merasa lelah akibat terlalu lama duduk saat belajar. Beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa waktu istirahat lebih sering digunakan untuk bermain gawai atau bersantai di kamar dibandingkan melakukan aktivitas fisik ringan. Fenomena tersebut menunjukkan adanya kecenderungan penurunan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa keperawatan akibat beban akademik serta gaya hidup pasif. Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta berjumlah sebanyak 57 mahasiswa. Mahasiswa pada tingkat ini berada dalam tahap penyesuaian terhadap sistem pembelajaran keperawatan yang menuntut disiplin, kesiapan fisik, serta ketahanan mental. Keseimbangan antara kegiatan akademik dan aktivitas fisik menjadi penting agar mahasiswa dapat mempertahankan kondisi tubuh yang sehat serta bugar. Aktivitas fisik yang cukup tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis, fokus belajar, serta kesiapan mental dalam menghadapi tekanan akademik maupun praktik keperawatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif, di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2025. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*, penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2025 sampai Februari 2026 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta pada tahun 2026. Kepada seluruh mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III yang berjumlah 57 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian, instrumen penelitian menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* versi pendek Bahasa Indonesia yang telah digunakan secara luas dalam penelitian aktivitas fisik dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat yang mencakup jenis kelamin, usia, dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden Jenis Kelamin

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1.	Laki-laki	15	26,00
2.	Perempuan	42	74,00
	Total	57	100,00

Sumber : Data Primer terolah, 2026

Sesuai hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 mahasiswa 74,00% sehingga kelompok perempuan merupakan kategori yang paling dominan dalam penelitian ini.

2. Karakteristik Responden Usia Pada Mahasiswa

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa

No	Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1.	< 18	0	0,00
2.	18	0	0,00
3.	19	20	35,00
4.	20	29	51,00
5.	21	5	9,00
6.	> 21	3	5,00
Total		57	100,00

Sumber : Data Primer terolah, 2026

Sesuai hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan usia pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, mayoritas responden berusia 20 tahun sebanyak 29 mahasiswa 51,00% sehingga kelompok usia tersebut merupakan kategori yang paling dominan dalam penelitian ini.

3. Tingkat Aktivitas Fisik Kuesioner IPAQ Mahasiswa

Tabel 3

Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa

No	Kategori Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase (%)
1.	Ringan	35	61,00
2.	Sedang	22	39,00
3.	Berat	0	0,00
Total		57	100,00

Sumber : Data Primer terolah, 2026

Sesuai hasil penelitian mengenai tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan sebanyak 35 orang 61,00% sehingga kategori aktivitas fisik ringan merupakan kategori yang paling dominan dalam penelitian ini.

B. PEMBAHASAN

Analisis univariat

1. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 42 mahasiswa 74,00% temuan ini menggambarkan bahwa mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta lebih banyak didominasi oleh perempuan. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik pendidikan keperawatan yang umumnya memiliki proporsi mahasiswa perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki. Profesi keperawatan berkembang sebagai profesi pelayanan kesehatan yang menitik beratkan pada pemberian asuhan kepada pasien sehingga bidang ini lebih banyak diminati oleh perempuan [5]. Jumlah mahasiswa laki-laki yang lebih sedikit dalam pendidikan keperawatan juga berkaitan dengan kecenderungan pilihan karier. Laki-laki lebih sering memilih bidang pendidikan yang berhubungan dengan teknik, teknologi, atau pekerjaan yang bersifat mekanis [6]. Meskipun demikian, keberadaan laki-laki tetap memiliki peran penting dalam profesi keperawatan karena dapat memperkuat kerja sama tim dalam pelayanan kesehatan. Peneliti berasumsi bahwa dominasi mahasiswa perempuan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta berkaitan dengan kecenderungan pilihan bidang pendidikan di masyarakat. Bidang keperawatan sejak lama lebih banyak diminati perempuan karena aktivitas dalam profesi ini berkaitan dengan perawatan individu yang mengalami masalah kesehatan.

2. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20 tahun yaitu 29 mahasiswa 51,00% responden berusia 19 tahun berjumlah 20 mahasiswa 35,00% sedangkan usia 21 tahun sebanyak 3 mahasiswa 5,00% dan lebih dari 21 tahun sebanyak 5 mahasiswa 9,00% hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada rentang usia 19–20 tahun. Mahasiswa yang berada pada semester III umumnya telah menjalani

pendidikan tinggi selama sekitar satu tahun setelah lulus dari pendidikan menengah. Oleh karena itu, usia sekitar 20 tahun menjadi usia yang paling banyak ditemui pada mahasiswa pada tahap tersebut [7].

Pada usia ini individu mulai menunjukkan perkembangan dalam aspek kognitif dan sosial serta mulai merencanakan tujuan pendidikan dan karier di masa depan [8]. Tahap perkembangan ini juga ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam mengambil keputusan serta tanggung jawab terhadap pendidikan. Peneliti berasumsi bahwa dominasi responden pada usia 20 tahun terjadi karena mahasiswa pada semester III umumnya telah menempuh pendidikan tinggi selama satu tahun sehingga usia tersebut menjadi usia yang paling banyak dijumpai pada mahasiswa pada tingkat tersebut.

3. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik pada kategori ringan yaitu sebanyak 35 orang 61,00% responden dengan kategori aktivitas fisik sedang berjumlah 22 orang 39,00% sedangkan kategori aktivitas fisik berat tidak ditemukan. Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori *Dose-Response Relationship* yang menjelaskan bahwa manfaat aktivitas fisik dipengaruhi oleh frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas yang dilakukan. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas rendah dan tidak konsisten memberikan manfaat kesehatan yang lebih terbatas dibandingkan aktivitas fisik dengan intensitas dan durasi yang memadai [9]. Aktivitas fisik yang rendah juga dapat berdampak pada kebugaran tubuh. Kebiasaan aktivitas dengan intensitas rendah atau aktivitas sedentari dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik serta menurunnya produktivitas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari [10]. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik rendah karena aktivitas akademik yang padat serta kebiasaan belajar dalam posisi duduk dalam waktu lama [11]. Penggunaan perangkat elektronik yang tinggi dalam kegiatan belajar juga berkontribusi terhadap meningkatnya

perilaku sedentari di kalangan mahasiswa [12]. Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini juga dapat memengaruhi gambaran aktivitas fisik yang diperoleh. Perempuan umumnya lebih sering melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang dibandingkan laki-laki yang cenderung melakukan aktivitas fisik dengan intensitas lebih tinggi [13]. Peneliti berasumsi bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang mayoritas berada pada kategori ringan dipengaruhi oleh aktivitas akademik yang dominan dilakukan dalam posisi duduk seperti mengikuti perkuliahan, membaca materi, dan mengerjakan tugas.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Sesuai hasil penelitian mengenai gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan serta sebagian besar berusia 20 tahun. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta mayoritas berada pada kategori aktivitas fisik ringan berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ).

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Mahasiswa keperawatan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa dapat memanfaatkan waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik ringan hingga berat, seperti berjalan kaki, berolahraga ringan, atau mengikuti kegiatan olahraga di lingkungan kampus. Upaya tersebut penting dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh serta membantu mengurangi

dampak dari aktivitas perkuliahan yang sebagian besar dilakukan dalam posisi duduk. Mahasiswa juga diharapkan lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang tersedia di lingkungan kampus sebagai salah satu cara untuk meningkatkan aktivitas fisik secara rutin.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan upaya dalam mendorong aktivitas fisik mahasiswa melalui penguatan program kegiatan kemahasiswaan, khususnya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang berkaitan dengan olahraga. Institusi dapat mempertimbangkan kebijakan yang mewajibkan mahasiswa untuk mengikuti kegiatan aktivitas fisik atau kegiatan UKM tertentu sebagai bagian dari aktivitas kemahasiswaan di lingkungan kampus. Kegiatan tersebut dapat dilaksanakan setelah kegiatan perkuliahan selesai dengan durasi yang singkat, misalnya sekitar beberapa menit, melalui aktivitas olahraga ringan seperti badminton, futsal, atau kegiatan lainnya. Kebijakan tersebut diharapkan dapat mendorong seluruh mahasiswa untuk tetap melakukan aktivitas gerak setelah menjalani kegiatan perkuliahan yang sebagian besar dilakukan dalam posisi duduk, sehingga aktivitas fisik mahasiswa dapat meningkat serta program UKM yang tersedia di lingkungan kampus dapat dimanfaatkan secara lebih optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai aktivitas fisik pada mahasiswa tidak hanya pada aspek gambaran atau deskripsi tingkat aktivitas fisik, tetapi juga meneliti hubungan atau pengaruh antara aktivitas fisik dengan variabel lain. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik mahasiswa, seperti gaya hidup, kebiasaan penggunaan *gadget*, partisipasi dalam kegiatan organisasi, maupun faktor akademik. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan

antara aktivitas fisik dengan berbagai aspek kehidupan mahasiswa sehingga hasil penelitian yang diperoleh menjadi lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Koordinator skripsi.
5. Bapak I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua penguji.
6. Ibu Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji 1.
7. Ibu Reni Puspitasari, S.Kep., Ns., MSN selaku dosen pembimbing.
8. Seluruh staf dan karyawan perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu menyediakan buku-buku dalam penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Destriande, A., *et al.* (2021). *Physical activity and quality of life.*
- [2] Simanjuntak, R., *et al.* (2020). *Global physical activity trends among young adults.*
- [3] Fitri, N. (2020). *Student lifestyle and academic productivity.*
- [4] Djamalilleil, F., *et al.* (2020). *Physical activity among nursing students.*
- [5] Amattayakong, P., *et al.* (2020). *Nursing profession and gender distribution in health education. Journal of Nursing Education.*
- [6] Rajacich, D., Kane, D., Williston, C., & Cameron, S. (2018). *If they do call you a nurse, it is always a “male nurse”: Experiences of men in the nursing profession. Nursing Forum, 53(2), 260–268.*
- [7] Reifman, A., & Niehuis, S. (2022). *Human development: A life-span perspective. New York: Routledge.*
- [8] Paszkowska-Rogacz, A. (2023). *Career development and identity formation in early adulthood. Journal of Career Development, 50(3), 412–425.*
- [9] Tripette, J., *et al.* (2021). *Dose–response relationship between physical activity and health outcomes. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(3), 1234.*
- [10] Sun, S., *et al.* (2022). *Physical activity intensity and health benefits: Evidence from dose–response studies. Sports Medicine, 52(5), 945–956.*
- [11] Podstawski, R., *et al.* (2020). *Physical activity and sedentary behavior among university students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(12), 4497.*
- [12] Liando, A., *et al.* (2020). *Physical activity patterns among university students. Journal of Public Health Research, 9(3), 178–185.*
- [13] Losu, S., *et al.* (2022). *Sedentary behavior and physical activity among students. Health Behavior Research, 5(2), 101–109.*