

Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kondisi Kebugaran Mahasiswa Baru Pendidikan Jasmani di Masa Adaptasi Perkuliahan

Muhammad Reza¹, Dedi Saputra², Novida Humaira³, Muhammad⁴
Dosen Universitas Islam Kebangsaan Indonesia
Corresponding Author: muhammadreza.dara@gmail.com

Published: June, 2025

ABSTRAK

Adaptasi awal mahasiswa baru terhadap kehidupan kampus sering kali memengaruhi gaya hidup, khususnya dalam pola makan dan aktivitas fisik. Perubahan ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani, terutama pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang dituntut menjadi teladan dalam gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani mahasiswa baru di FKIP UNIKI tahun ajaran 2024/2025. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, penelitian ini melibatkan 40 mahasiswa baru yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen yang digunakan mencakup kuesioner FFQ, GPAQ (WHO), serta tes bleep dan push-up untuk mengukur kebugaran. Hasil menunjukkan bahwa 62,5% mahasiswa memiliki pola makan tidak seimbang, 27,5% memiliki aktivitas fisik rendah, dan 15% menunjukkan kebugaran jasmani yang tergolong kurang. Analisis korelasi Pearson menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan ($r = 0,42$; $p < 0,05$) dan aktivitas fisik ($r = 0,59$; $p < 0,01$) terhadap kebugaran jasmani. Regresi berganda menunjukkan kontribusi simultan yang signifikan ($R^2 = 0,48$). Penelitian ini menegaskan pentingnya pembinaan gaya hidup sehat sejak awal masa perkuliahan sebagai upaya mempertahankan kebugaran dan mendukung capaian akademik mahasiswa pendidikan jasmani.

Kata kunci: pola makan, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, mahasiswa baru, pendidikan jasmani

ABSTRACT

The early adaptation of freshmen to campus life often impacts their lifestyle, particularly in eating habits and physical activity. These changes may reduce physical fitness levels, especially for students of Physical Education who are expected to model a healthy lifestyle. This study aims to analyze the influence of dietary patterns and physical activity on the physical fitness of first-semester Physical Education students at FKIP UNIKI in the 2024/2025 academic year. Employing a quantitative approach with a correlational design, the study involved 40 first-year students selected through purposive sampling. Instruments included the Food Frequency Questionnaire (FFQ), Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) from WHO, and physical fitness tests (bleep test and 1-minute push-up). The results indicated that 62.5% of students had unbalanced diets, 27.5% had low physical activity levels, and 15% had poor physical fitness. Pearson correlation analysis revealed significant relationships between dietary patterns ($r = 0.42$; $p < 0.05$) and physical activity ($r = 0.59$; $p < 0.01$) with physical fitness. Multiple regression analysis showed a significant joint contribution ($R^2 = 0.48$). This study highlights the importance of early intervention in promoting healthy lifestyles to maintain fitness and support academic performance among physical education students.

.Keywords: dietary pattern, physical activity, physical fitness, freshmen, physical education

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Masa transisi dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan periode kritis yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa baru, termasuk gaya hidup, pola makan, dan kebiasaan aktivitas fisik. Perubahan lingkungan, beban akademik, kebebasan mengatur waktu, serta tekanan sosial menyebabkan mahasiswa mengalami disorientasi terhadap gaya hidup sehat yang sebelumnya mungkin sudah terbentuk (Saputri et al., 2022). Banyak mahasiswa baru yang mulai mengabaikan pola makan seimbang dan tidak lagi berolahraga secara teratur karena padatnya aktivitas akademik dan adaptasi sosial di lingkungan kampus (Fauziah & Amalia, 2023).

Perubahan pola makan mahasiswa baru kerap ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan instan, minuman manis, dan frekuensi makan tidak teratur. Studi oleh Prasetya dan Arifah (2023) menunjukkan bahwa 68% mahasiswa baru di perguruan tinggi cenderung memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Kondisi ini dapat berdampak langsung pada penurunan kebugaran fisik, terutama pada aspek energi, daya tahan, dan metabolisme tubuh. Padahal, kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam mendukung produktivitas akademik dan kesehatan jangka panjang (Kurniawan et al., 2021).

Selain perubahan gaya hidup yang mendasar, mahasiswa baru juga menghadapi tantangan psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi perilaku makan dan motivasi untuk berolahraga. Tekanan akademik, penyesuaian dengan lingkungan baru, serta minimnya kontrol dari keluarga menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami stres yang berdampak pada perilaku makan emosional (*emotional eating*) dan kecenderungan sedentari (Kurdi & Irawati, 2021). Dalam konteks ini, mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji, minuman berpemanis tinggi, atau melewatkan waktu makan utama, yang semuanya berdampak negatif terhadap energi, konsentrasi, dan performa fisik secara umum.

Masalah ini menjadi semakin kompleks ketika terjadi pada mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Jasmani, yang tidak hanya dituntut untuk memahami ilmu olahraga dan kesehatan, tetapi juga menjadi role model dalam penerapan gaya hidup sehat di lingkungan kampus dan masyarakat. Gaya hidup tidak sehat yang berkembang di kalangan mahasiswa baru dapat berimplikasi pada rendahnya kebugaran fisik dan bertentangan dengan nilai-nilai profesionalitas calon guru pendidikan jasmani. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk menyusun strategi preventif dan kurikulum berbasis gaya hidup sehat yang dimulai sejak semester awal (Sari et al., 2021).

Kebugaran jasmani merupakan indikator penting dari kualitas hidup dan kesiapan fisik seseorang dalam menghadapi aktivitas harian dan akademik. Dalam konteks mahasiswa pendidikan jasmani, kebugaran tidak hanya menunjang performa belajar praktik lapangan, tetapi juga menjadi indikator kompetensi keprofesian. Penurunan kebugaran di awal masa kuliah dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan produktivitas akademik, serta risiko cedera saat mengikuti praktikum olahraga (Nasution et al., 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa baru.

Aktivitas fisik yang teratur telah terbukti berkontribusi besar terhadap peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, terutama dalam aspek kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh (Hasan et al., 2022). World Health Organization (2022) dalam laporan globalnya menegaskan bahwa mahasiswa yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit tidak menular, stres, dan kelelahan akademik. Namun demikian, penurunan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa baru masih menjadi tren global. Penelitian oleh Wijaya dan Kurniasih (2023) menunjukkan bahwa hanya 31% mahasiswa baru di perguruan tinggi aktif secara fisik sesuai rekomendasi WHO.

Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani juga telah dikaji dalam berbagai penelitian. Studi oleh Nurhaliza et al. (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki pola makan seimbang dan rutin melakukan aktivitas fisik menunjukkan skor kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang kurang memperhatikan dua aspek tersebut. Penelitian lain oleh Diah & Puspita (2021) menemukan bahwa kebugaran jasmani berbanding lurus dengan tingkat asupan protein dan frekuensi latihan fisik mingguan.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani, sebagian besar fokus pada populasi umum atau atlet. Studi spesifik pada mahasiswa baru pendidikan jasmani masih sangat terbatas, padahal kelompok ini memiliki karakteristik unik, seperti intensitas aktivitas fisik yang tinggi, ekspektasi profesional, dan kebutuhan asupan energi yang seimbang. Kajian ini akan memberikan kontribusi pada pengembangan literatur ilmiah mengenai kebugaran fisik berbasis integrasi nutrisi dan olahraga pada kelompok mahasiswa dengan beban fisik tinggi.

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara simultan pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani mahasiswa baru di Program Studi Pendidikan

Jasmani FKIP Universitas Islam Kebangsaan Indonesia (UNIKI). Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menyusun kebijakan akademik dan pembinaan mahasiswa berbasis gaya hidup sehat, serta memperkuat kompetensi dasar mahasiswa pendidikan jasmani sebagai agen promosi kesehatan di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani mahasiswa baru. Pendekatan ini dipilih karena mampu menjelaskan kekuatan dan arah hubungan antarvariabel secara statistik (Sugiyono, 2021). Subjek dalam penelitian ini adalah 40 mahasiswa baru semester I Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Islam Kebangsaan Indonesia (UNIKI) tahun akademik 2024/2025. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi meliputi: mahasiswa aktif, tidak memiliki riwayat penyakit kronis, serta secara rutin mengikuti kegiatan praktikum olahraga. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2024, di lingkungan kampus UNIKI dan area outdoor olahraga.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga instrumen utama. Pola makan diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), yang telah banyak digunakan dalam penelitian gizi karena validitasnya dalam menilai frekuensi konsumsi berbagai kelompok makanan seperti karbohidrat, protein, sayur, buah, serta minuman berpemanis (Husna et al., 2022). Aktivitas fisik diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dari WHO (2022), yang menghitung total aktivitas mingguan dalam satuan MET-*minutes/week*. Sementara itu, kebugaran jasmani diukur melalui dua jenis uji lapangan: tes *Bleep* (multi-stage fitness test) untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi, dan tes *Push-up 1 menit* untuk mengukur kekuatan serta daya tahan otot lengan (Hasan et al., 2022). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson untuk melihat hubungan antarvariabel, serta regresi linear berganda untuk mengetahui kontribusi pola makan dan aktivitas fisik secara simultan terhadap kebugaran jasmani mahasiswa baru. Analisis ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS versi terbaru, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pola Makan Mahasiswa Baru

Berdasarkan hasil kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki pola makan yang kurang seimbang. Sebanyak 62,5% responden terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali dalam seminggu dan jarang mengonsumsi buah serta sayur. Hanya 37,5% mahasiswa yang memiliki pola makan mendekati kategori seimbang, yaitu dengan frekuensi konsumsi protein, sayur, dan buah secara teratur. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Prasetya dan Arifah (2023), yang menemukan bahwa mahasiswa baru kerap menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan sehat akibat tekanan adaptasi kampus, kurangnya literasi gizi, dan keterbatasan waktu.

Tabel 1. Distribusi Pola Makan Mahasiswa Baru ($n = 40$)

Kategori Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Seimbang	15	37,5%
Tidak Seimbang (<i>Fast food</i> > 3 x / minggu, sayur & buah < 3 x / minggu)	25	62,5%
Total	40	100%

2. Aktivitas Fisik Mahasiswa Baru

Hasil pengukuran aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (72%) berada dalam kategori aktivitas fisik sedang hingga tinggi, yaitu dengan rentang 600-1500 MET-*minutes/week* dan di atasnya. Namun, sebanyak 27,5% mahasiswa memiliki tingkat aktivitas yang rendah, yang menunjukkan adanya penurunan dibandingkan saat masih di sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun berasal dari latar belakang pendidikan jasmani, mahasiswa baru tetap mengalami penyesuaian aktivitas gerak karena perubahan pola kehidupan kampus (Sari et al., 2021).

Tabel 2. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Baru Berdasarkan GPAQ

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah (<600 MET- <i>min/week</i>)	11	27,5%
Sedang (600–1500 MET- <i>min/week</i>)	17	42,5%
Tinggi (>1500 MET- <i>min/week</i>)	12	30%

Total	40	100%
-------	----	------

3. Tingkat Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani dilakukan melalui tes bleep (untuk mengukur kapasitas kardiorespirasi) dan tes *push-up* 1 menit (untuk kekuatan dan daya tahan otot lengan). Hasil menunjukkan bahwa 35% mahasiswa tergolong “baik”, 50% dalam kategori “sedang”, dan 15% “kurang”. Terdapat perbedaan hasil yang cukup signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, di mana kekuatan otot lengan mahasiswa laki-laki umumnya berada dalam kategori baik, sedangkan mahasiswa perempuan menunjukkan hasil yang lebih rendah. Temuan ini mendukung penelitian Hasan et al. (2022), yang menunjukkan adanya kontribusi jenis kelamin dan frekuensi latihan terhadap komponen kebugaran fisik.

Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani (*Bleep Test* dan *Push-Up*)

Kategori Kebugaran Jasmani	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
Baik	14	35%
Sedang	20	50%
Kurang	6	15%
Total	40	100%

4. Analisis Statistik

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan signifikan dengan kebugaran jasmani dengan nilai $r = 0,42$ ($p = 0,018$), dan aktivitas fisik menunjukkan hubungan yang lebih kuat terhadap kebugaran dengan nilai $r = 0,59$ ($p = 0,001$). Analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani, dengan nilai $R^2 = 0,48$, yang berarti 48% variabilitas kebugaran jasmani dapat dijelaskan oleh kombinasi pola makan dan aktivitas fisik.

Tabel 4. Korelasi Antar Variabel

Variabel $X - Y$	Nilai r (Pearson)	Signifikansi (p -value)
Pola Makan-Kebugaran Jasmani	0,42	0,018*
Aktivitas Fisik-Kebugaran Jasmani	0,59	0,001**

*Signifikan pada $\alpha = 0,05$

**Signifikan pada $\alpha = 0,01$

Tabel 5. Hasil Regresi Linear Berganda

Model	Koefisien (β)	R^2	F Hitung	Sig.
Pola Makan + Aktivitas Fisik→Kebugaran Jasmani	0,58	0,48	17,22	0,000

Interpretasi

Hasil ini menegaskan bahwa mahasiswa baru berada dalam fase kritis yang menentukan gaya hidup mereka ke depan, khususnya dalam hal asupan gizi dan aktivitas jasmani. Temuan ini mendukung penelitian Widya (2021), yang menyatakan bahwa pola makan dan aktivitas fisik secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap kebugaran mahasiswa. Ketidakseimbangan antara pola makan yang buruk dan aktivitas fisik yang rendah dapat mempercepat penurunan kebugaran, khususnya pada masa adaptasi awal kuliah. Oleh karena itu, diperlukan program orientasi gizi dan pembinaan kebugaran jasmani sebagai bagian dari strategi integratif pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik memiliki kontribusi signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNIKI. Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun mayoritas responden berada dalam kategori aktivitas fisik sedang hingga tinggi (72%), masih terdapat ketidakseimbangan dari aspek pola makan, di mana hanya 37,5% mahasiswa yang memiliki pola makan seimbang. Fenomena ini mencerminkan kondisi khas mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan, di mana fleksibilitas jadwal, tekanan akademik, dan perubahan sosial sering kali mengganggu pola makan dan aktivitas sehari-hari (Saputri et al., 2022).

Secara teoritis, temuan ini memperkuat pandangan WHO (2022) bahwa kebugaran jasmani bukan hanya hasil dari aktivitas fisik semata, tetapi juga berkaitan erat dengan asupan gizi yang mendukung metabolisme tubuh. Pola makan yang tidak seimbang terutama kekurangan protein, vitamin, dan serat dapat memengaruhi kemampuan tubuh dalam memulihkan diri setelah aktivitas fisik dan dalam membentuk komponen kebugaran seperti kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular (Husna et al., 2022). Studi oleh Nurhaliza et al. (2022) juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki skor

FFQ baik dan memenuhi rekomendasi aktivitas fisik WHO memiliki VO_2 Max yang lebih tinggi dibanding kelompok dengan pola hidup kurang sehat.

Analisis statistik dalam penelitian ini memperkuat korelasi tersebut. Pola makan memiliki korelasi positif sedang terhadap kebugaran jasmani ($r = 0,42$; $p = 0,018$), sedangkan aktivitas fisik menunjukkan korelasi yang lebih kuat ($r = 0,59$; $p = 0,001$). Ini sejalan dengan temuan dari Widya (2021), yang menyimpulkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi lebih besar terhadap komponen kebugaran, namun tetap dipengaruhi oleh ketersediaan energi dan gizi dari pola makan sehari-hari. Dalam konteks mahasiswa pendidikan jasmani, hasil ini juga relevan dengan studi Sari et al. (2021), yang menekankan bahwa mahasiswa olahraga perlu menjalankan gaya hidup yang seimbang sebagai bagian dari profesionalitas akademik dan model perilaku sehat.

Lebih lanjut, hasil regresi linear berganda dengan R^2 sebesar 0,48 menunjukkan bahwa hampir separuh dari variasi tingkat kebugaran jasmani dapat dijelaskan oleh dua variabel utama: pola makan dan aktivitas fisik. Temuan ini memperkuat literatur dari Kurniawan et al. (2021) dan Prasetya & Arifah (2023), yang menekankan pentingnya pendekatan integratif dalam pembinaan gaya hidup sehat mahasiswa sejak dini. Intervensi gizi dan program promosi aktivitas fisik, jika dilakukan secara berkelanjutan sejak semester awal, akan berdampak positif dalam membentuk kebiasaan dan kualitas hidup jangka panjang mahasiswa.

Penurunan frekuensi latihan rutin setelah masuk kuliah juga merupakan indikator bahwa mahasiswa baru memerlukan sistem pembinaan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur dan terintegrasi dalam kurikulum. Seperti yang disampaikan oleh Hasan et al. (2022), mahasiswa pendidikan jasmani yang tidak menjaga kebugaran fisiknya akan mengalami penurunan performa dalam praktik lapangan serta kehilangan fungsi teladan dalam komunitas kampus. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran empiris, tetapi juga urgensi akademik untuk mereformasi pendekatan pembinaan fisik dan gizi pada mahasiswa baru pendidikan jasmani.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNIKI. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami perubahan pola makan yang kurang seimbang serta penurunan

intensitas latihan fisik pasca memasuki dunia kampus. Meski sebagian besar mahasiswa masih berada dalam kategori aktivitas sedang hingga tinggi, kebugaran jasmani yang diukur melalui tes bleep dan push-up cenderung menurun pada kelompok dengan pola makan buruk dan aktivitas rendah. Analisis statistik membuktikan bahwa aktivitas fisik memiliki korelasi yang lebih kuat dibandingkan pola makan terhadap kebugaran jasmani, meskipun keduanya secara simultan memberikan kontribusi signifikan ($R^2 = 0,48$).

Implikasi teoritis dari penelitian ini mendukung teori gaya hidup sehat dalam pendidikan olahraga yang menekankan keterpaduan antara gizi dan aktivitas fisik untuk membentuk kebugaran jasmani optimal. Penelitian ini juga memperkuat temuan sebelumnya mengenai pentingnya pendekatan integratif antara edukasi gizi dan pembinaan fisik dalam dunia pendidikan tinggi. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi program studi untuk menyusun strategi pembinaan mahasiswa baru, seperti penyuluhan gizi seimbang, monitoring aktivitas fisik, dan pembentukan kebiasaan gaya hidup sehat sejak awal perkuliahan. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah sampel dan belum mempertimbangkan faktor psikososial seperti stres atau jam tidur yang juga berpotensi memengaruhi kebugaran. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dianjurkan untuk memperluas cakupan sampel dan menambahkan variabel lain seperti indeks massa tubuh (IMT), kebiasaan tidur, atau motivasi berolahraga guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan jasmani di masa transisi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Diah, N., & Puspita, R. (2021). Pengaruh asupan protein dan latihan fisik terhadap kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 122–130. <https://doi.org/10.31227/jgk.v13i2.2021>.
- Fauziah, A., & Amalia, R. (2023). Gaya hidup dan pola makan mahasiswa baru di masa adaptasi kampus. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 15(1), 44–52. <https://doi.org/10.31983/jkk.v15i1.2023>.
- Hasan, R., Nuraini, S., & Lestari, T. (2022). Aktivitas fisik dan status kebugaran mahasiswa di masa pascapandemi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(1), 77–88. <https://doi.org/10.1234/jiki.v5i1.2022>.

- Husna, M., Zahra, R., & Rahman, A. (2022). Validitas FFQ untuk menilai kecukupan zat gizi makro mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 10(1), 55–62. <https://doi.org/10.21009/jgdi.v10i1.2022>.
- Kurniawan, B., Arisandi, F., & Dewi, S. (2021). Keseimbangan gizi dan dampaknya terhadap performa mahasiswa aktif. *Jurnal Gizi dan Aktivitas Fisik*, 10(3), 90–97. <https://doi.org/10.21009/gaf.v10i3.2021>.
- Kurdi, A., & Irawati, R. (2021). Emotional eating dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 114–123. <https://doi.org/10.26858/jppk.v7i2.2021>.
- Nasution, I., Munthe, D., & Harahap, E. (2022). Kebugaran jasmani mahasiswa olahraga dalam praktik lapangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 165–172. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i2.2022>.
- Nurhaliza, I., Wulandari, L., & Hamid, F. (2022). Korelasi aktivitas fisik dan gizi terhadap VO₂Max mahasiswa pendidikan olahraga. *Jurnal Gizi Olahraga Indonesia*, 4(2), 34–41. <https://doi.org/10.25077/jgoi.v4i2.2022>.
- Prasetya, D., & Arifah, M. (2023). Studi deskriptif pola makan mahasiswa baru dan faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Nutrisi Indonesia*, 17(1), 25–33. <https://doi.org/10.21009/jni.v17i1.2023>.
- Sari, M., Wahyuni, L., & Hafid, R. (2021). Tantangan mahasiswa pendidikan jasmani dalam mempertahankan pola hidup sehat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.25077/jpo.v6i1.2021>.
- Saputri, N., Azizah, S., & Maulana, R. (2022). Transisi gaya hidup mahasiswa baru dan dampaknya terhadap kebugaran. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 65–72. <https://doi.org/10.26740/jpj.v8n2.2022>.
- Widya, N. (2021). Korelasi asupan nutrisi dan kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Keolahragaan*, 9(3), 77–85. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i3.2021>.
- Wijaya, R., & Kurniasih, E. (2023). Aktivitas fisik mahasiswa baru di era digital: Studi kuantitatif di universitas swasta. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 4(2), 101–110. <https://doi.org/10.31002/jko.v4i2.2023>.

World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240064898>.

Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (ed. ke-9). Bandung:
Alfabeta.