

LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN POLA HIDUP SEDENTER DENGAN PENURUNAN KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA

Maulana Akhmad Shah Ketaren¹, Michael Fito Siburian², Muhammad Arrafi³,
Habib Alfadli Nasution⁴, Nimrot Manalu⁵

^{1,2,3,4,5}PJKR, FIK, Universitas Negeri Medan

¹maulanaakhmadshahketare@gmail.com, ²muhammadarrafi454@gmail.com,

ABSTRACT

This literature review examines the relationship between sedentary lifestyles and decreased physical fitness among university students. In recent years, the prevalence of sedentary behavior has increased significantly among students due to technological advancements, academic demands, and lifestyle changes. Even students in physical education and sports programs are not immune to the negative effects of prolonged sitting. This study analyzed empirical findings from 2020 to 2025, focusing on physical activity levels, sedentary behavior, and physical fitness outcomes across various student populations. The findings reveal a consistent negative correlation between sedentary lifestyles and physical fitness, although the strength of this relationship varies based on measurement tools, sample characteristics, and other lifestyle factors such as diet, sleep, and screen time. Some studies even suggest that regular physical activity can mitigate the negative effects of sedentary behavior, highlighting the complexity of this relationship. This review emphasizes the importance of reducing sedentary time and promoting more active lifestyles among students. It also identifies gaps in current research and recommends future studies to use longitudinal designs and objective measurement tools. These insights can guide educational institutions in developing effective health promotion programs tailored to student needs.

Keywords: sedentary lifestyle, physical fitness, university students

ABSTRAK

Tinjauan pustaka ini mengkaji hubungan antara gaya hidup sedenter dan penurunan kebugaran fisik di kalangan mahasiswa. Dalam beberapa tahun terakhir, prevalensi perilaku sedenter telah meningkat secara signifikan di kalangan mahasiswa akibat kemajuan teknologi, tuntutan akademik, dan perubahan gaya hidup. Bahkan mahasiswa program pendidikan jasmani dan olahraga pun tidak kebal terhadap efek negatif duduk terlalu lama. Studi ini menganalisis temuan empiris dari tahun 2020 hingga 2025, dengan fokus pada tingkat aktivitas fisik, perilaku sedenter, dan hasil kebugaran fisik di berbagai populasi mahasiswa. Temuan ini mengungkapkan korelasi negatif yang konsisten antara gaya hidup sedenter dan kebugaran fisik, meskipun kekuatan hubungan ini bervariasi berdasarkan alat ukur, karakteristik sampel, dan faktor gaya hidup lainnya seperti pola makan, tidur, dan waktu menonton layar. Beberapa studi bahkan menunjukkan

bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi efek negatif perilaku sedenter, yang menyoroti kompleksitas hubungan ini. Tinjauan ini menekankan pentingnya mengurangi waktu sedenter dan mempromosikan gaya hidup yang lebih aktif di kalangan mahasiswa. Tinjauan ini juga mengidentifikasi kesenjangan dalam penelitian saat ini dan merekomendasikan penelitian di masa mendatang untuk menggunakan desain longitudinal dan alat ukur yang objektif. Wawasan ini dapat memandu lembaga pendidikan dalam mengembangkan program promosi kesehatan yang efektif yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Kata Kunci: gaya hidup sedenteray, gaya hidup, mahasiswa

A. Pendahuluan

Siswa seringkali lebih menyukai gaya hidup yang tidak banyak bergerak, artinya mereka menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk aktivitas pasif seperti duduk berjam-jam, berbaring menggunakan perangkat, atau mengerjakan tugas dengan gerakan minimal. Perilaku tidak banyak bergerak telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari akibat kemajuan teknologi, tuntutan akademik, dan gaya hidup modern. Siswa yang seharusnya sangat produktif secara fisik dan kognitif justru semakin terjebak dalam pola-pola yang tidak banyak bergerak. Hal ini penting, karena aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan mental, kebugaran, dan prestasi akademik. (Liem & Hamisah,2025)

Beberapa faktor memengaruhi tren gaya hidup sedentari di

perguruan tinggi. Mahasiswa menghabiskan waktu berjam-jam untuk duduk karena tugas yang berat, penggunaan komputer dan ponsel pintar yang berkepanjangan, serta pembelajaran daring. Sebaliknya, aktivitas fisik yang terencana, seperti olahraga teratur, latihan kebugaran, atau kegiatan ekstrakurikuler, semakin terabaikan karena jadwal yang padat, kurangnya fasilitas, atau kurangnya dorongan. (Sukartidana & Anam, 2025) Daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh semuanya dipengaruhi oleh perubahan kebiasaan ini.

Beberapa studi terbaru menunjukkan bahwa bahkan mahasiswa yang dianggap aktif pun cenderung lebih sedenter. Sebuah studi Muhammin & Suwanto (2024) terhadap mahasiswa terapi fisik, misalnya, menunjukkan bahwa lebih

dari separuh responden menunjukkan perilaku sedenter yang tinggi meskipun mereka dilaporkan melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat. Hasil penelitian Laksono & Hidayat (2020) (menunjukkan bahwa bahkan mereka yang cukup berolahraga pun berisiko kehilangan kebugaran jika duduk terlalu lama. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku sedenter merupakan faktor independen yang tidak boleh diabaikan saat menilai kebugaran fisik.

Gaya hidup sedenter tidak hanya dialami oleh mahasiswa kedokteran; hal ini juga terjadi di kalangan atlet, yang umumnya diharapkan memiliki kondisi fisik yang lebih baik. Studi Sukardinata & Anam (2025) di kalangan atlet menunjukkan korelasi negatif antara perilaku sedenter dan kondisi fisik mereka. Mahasiswa yang mengikuti program atletik tidak sepenuhnya kebal terhadap konsekuensi negatif dari gaya hidup sedenter yang berlebihan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor tambahan, seperti beban kuliah yang berat, pola makan yang tidak sehat, dan manajemen waktu yang buruk.

Gaya hidup sedenter dapat berdampak negatif terhadap

kesehatan Anda, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, jika Anda tidak berolahraga. Siswa dapat lebih cepat lelah, kehilangan konsentrasi, dan kehilangan stamina. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas pembelajaran, prestasi akademik, dan produktivitas sehari-hari. Perilaku sedenter selama bertahun-tahun dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular. (Wenni, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara gaya hidup sedenter dan kebugaran fisik, baik dari perspektif kesehatan masyarakat maupun teoretis.

Temuan penelitian Payung et al., 2025mdari berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga remaja dan universitas, umumnya menegaskan bahwa perilaku sedentari berkaitan dengan penurunan kebugaran fisik. Namun, hasilnya tidak selalu konsisten secara statistik. Beberapa penelitian menemukan korelasi yang signifikan antara perilaku sedentari yang berkepanjangan dan penurunan kebugaran fisik, sementara yang lain tidak menemukan korelasi langsung. Ketidakkonsistenan ini mungkin

disebabkan oleh perbedaan metode pengukuran, alat kebugaran, perbedaan gender, latar belakang akademik, dan kebiasaan gaya hidup di setiap universitas. (Larasati, 2021)

Konteks sosial dan lingkungan kampus juga penting. Faktor-faktor seperti ketersediaan fasilitas olahraga, keamanan kampus, jarak dari rumah ke kampus, dan langkah-langkah organisasi yang mendukung gaya hidup sehat dapat memengaruhi jumlah aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa. Selain itu, faktor-faktor psikososial seperti keinginan mahasiswa, persepsi tubuh, dan dukungan teman sebaya memengaruhi aktivitas sehari-hari mereka. (Andika et al., 2025). Tinjauan pustaka yang lebih komprehensif yang berfokus pada situasi mahasiswa saat ini diperlukan, karena perbedaan faktor-faktor ini dapat memengaruhi hubungan antara perilaku sedentari dan kebugaran fisik.

Sangat penting untuk melakukan tinjauan pustaka yang komprehensif berdasarkan bukti empiris terbaru pada tahun 2020-2025, mengingat peningkatan pesat aktivitas sedentari dan potensi konsekuensinya yang luas terhadap kesehatan mahasiswa.

Tinjauan pustaka ini akan memberikan gambaran mendalam tentang bagaimana gaya hidup sedentari memengaruhi kondisi fisik mahasiswa di Indonesia. Tinjauan ini juga akan menyoroti faktor-faktor yang memperkuat atau melemahkan hubungan ini. Dengan mengkaji berbagai temuan penelitian, para penulis dapat mengidentifikasi pola umum, mengidentifikasi perbedaan, dan menarik implikasi teoretis dan praktis bagi para profesional kesehatan mahasiswa.

Tujuan utama tinjauan pustaka ini adalah untuk merangkum hasil penelitian sebelumnya tentang hubungan antara perilaku sedentary dan kebugaran fisik pada mahasiswa; mengidentifikasi variabel yang berkontribusi terhadap perbedaan hasil; dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Hasil tinjauan ini diharapkan dapat memberikan landasan teoretis yang kuat untuk penelitian empiris lebih lanjut. Lebih lanjut, hasil ini dapat membantu institusi pendidikan merancang program yang membantu mahasiswa menerapkan gaya hidup yang lebih sehat, menghindari perilaku sedentary, dan meningkatkan aktivitas fisik.

B. Metode Penelitian

Tinjauan pustaka ini dilakukan dengan mengidentifikasi dan memilih jurnal, tesis, dan disertasi yang diterbitkan antara tahun 2020 dan 2025 yang berfokus pada gaya hidup sedentary, aktivitas fisik, dan kebugaran pada mahasiswa dan dewasa muda. Arsip universitas akses terbuka dan jurnal nasional berfungsi sebagai sumber pustaka.

Abstrak, metode penelitian, karakteristik populasi, instrumen pengukuran, dan hasil utama setiap penelitian dievaluasi. Fokus utama analisis ini adalah sejauh mana penelitian mengukur variabel-variabel yang berkaitan dengan gaya hidup sedentary, aktivitas fisik, dan kebugaran fisik, serta apakah hubungan antara variabel-variabel ini signifikan secara statistik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sebuah studi oleh I. N. Sukartidana dan Khaerul Anam (2025) menemukan bahwa di antara mahasiswa olahraga semester empat, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara gaya hidup sedentary dan kebugaran jasmani. Sebaliknya, terdapat korelasi positif antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

Temuan ini mendukung proposisi bahwa kebugaran jasmani mahasiswa berkorelasi negatif dengan tingkat aktivitas sedentari mereka.

Studi lain oleh Liem S.G. (2024) terhadap mahasiswa fisioterapi menemukan bahwa, meskipun tampak sangat aktif, hampir separuh dari mereka menjalani gaya hidup yang tidak aktif dan sebagian besar tidak bugar. Namun, perbedaan kecil antara mahasiswa yang tidak aktif dan bugar menunjukkan bahwa korelasi antara mahasiswa yang tidak aktif dan bugar tidak selalu jelas; faktor-faktor lain, seperti intensitas olahraga, kualitas tidur, dan pola makan, dapat memengaruhi hal ini.

Sebuah studi (Andika et al., 2025) mahasiswa PGSD di Universitas Mataram (2025) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori kebugaran "buruk" hingga "sangat buruk" berdasarkan pengukuran VO₂Max. Studi ini menunjukkan bahwa kurangnya olahraga, gaya hidup yang tidak banyak bergerak, pola makan yang tidak seimbang, dan kebiasaan tidur yang buruk merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penurunan

kebugaran fisik. Hal ini semakin menunjukkan bahwa

Penelitian di sekolah dasar juga menunjukkan korelasi negatif yang konsisten antara kebiasaan sedentary dan kebugaran fisik di usia muda. Hasil ini berlaku untuk berbagai kelompok populasi, tetapi memperkuat gagasan bahwa gaya hidup sedentary memengaruhi kebugaran di semua kelompok usia. (Payung et al., 2025)

Namun, penelitian oleh B.A. Laksono (2020) menghasilkan hasil yang berbeda: dengan kontribusi aktivitas sedentary hanya 8,7%, tidak terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas sedentary dan kebugaran fisik. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas sedentary bukanlah satu-satunya penentu kebugaran, karena kebiasaan olahraga, intensitas aktivitas, dan gaya hidup holistik semuanya memengaruhi kebugaran seseorang.

Lebih lanjut, penelitian oleh Wenni (2023) di antara mahasiswa pendidikan jasmani menunjukkan korelasi positif antara aktivitas fisik harian dan kebugaran. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang menghabiskan banyak

waktu untuk duduk, aktivitas fisik yang teratur tetap dapat bermanfaat.

Studi Firdaus (2025) menunjukkan bahwa selain faktor fisik, faktor gaya hidup lain, seperti pola makan, kualitas tidur, waktu menonton layar, komposisi tubuh, dan komitmen akademik, juga memengaruhi kebugaran fisik. Dampak gaya hidup sedentari dapat diperburuk oleh jadwal belajar yang padat, pola tidur yang tidak teratur, dan seringnya menonton layar.

Hasil yang bervariasi dari satu studi ke studi lainnya menunjukkan korelasi yang signifikan dan tak terelakkan antara berbagai metode pengukuran, karakteristik sampel, dan instrumen kebugaran yang digunakan. Heterogenitas ini menunjukkan bahwa gaya hidup sedentari memang berpengaruh, tetapi bukan satu-satunya faktor penentu. (Syam, 2025)

Penelitian secara umum menunjukkan bahwa gaya hidup yang kurang gerak berkaitan dengan kebugaran yang buruk pada siswa. Namun, faktor-faktor lain, seperti pola makan, olahraga teratur, dan kualitas tidur, tetap berperan penting dalam kebugaran siswa. (Ramadhani et al., 2025)

Oleh karena itu, upaya peningkatan kebugaran di kampus sebaiknya berfokus pada pengurangan waktu duduk, penyediaan panduan nutrisi yang lebih baik, pengelolaan stres dan tidur, serta penyediaan ruang gerak yang memadai. Untuk lebih memahami hubungan antara gaya hidup sedentary dan kebugaran, penelitian di masa mendatang sebaiknya juga menggunakan desain longitudinal dan pengukuran objektif.

D. Kesimpulan

Kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian dan saran perbaikan yang dianggap perlu ataupun penelitian lanjutan yang relevan.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalokasikan lebih banyak waktu untuk aktivitas duduk, seperti belajar di depan komputer, menonton televisi, atau menggunakan media sosial dalam waktu lama, cenderung menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Yang menarik adalah meskipun sebagian

mahasiswa juga berpartisipasi dalam aktivitas fisik tertentu, namun jika total waktu sedentari mereka tetap tinggi, dampak negatif terhadap kebugaran jasmani tetap dapat teramat, menunjukkan bahwa perilaku sedentari memiliki efek yang tidak sepenuhnya dapat dikompensasi oleh olahraga sporadis.

Namun, gaya hidup sedentari bukanlah satu-satunya faktor penentu kebugaran fisik mahasiswa. Faktor lain seperti pola makan, kualitas tidur, tingkat stres, serta intensitas dan frekuensi olahraga juga memiliki peran penting. Pola makan yang baik menyediakan energi yang dibutuhkan tubuh, sementara tidur yang cukup mempengaruhi pemulihan fisik. Tingkat stres berdampak pada motivasi berolahraga, dan karakteristik olahraga itu sendiri menentukan efektivitas peningkatan kebugaran. Dengan demikian, kebugaran jasmani mahasiswa merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor gaya hidup yang kompleks.

Perbedaan hasil antar studi menunjukkan adanya heterogenitas dalam desain penelitian, alat ukur, dan karakteristik responden. Hal ini menegaskan bahwa hubungan antara

perilaku sedentari dan kebugaran jasmani bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh banyak variabel kontekstual. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu memberikan perhatian menyeluruh terhadap gaya hidup mahasiswa. Upaya meningkatkan kebugaran tidak cukup hanya dengan mendorong olahraga, tetapi juga harus mencakup pengurangan waktu duduk, edukasi nutrisi, manajemen stres, dan peningkatan motivasi untuk hidup sehat secara terintegrasi.

Saran

1. Institusi pendidikan perlu menyediakan fasilitas olahraga yang mudah diakses dan menarik bagi mahasiswa untuk mendorong peningkatan aktivitas fisik.
2. Program edukasi kesehatan harus diselenggarakan secara rutin untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif gaya hidup sedentari.
3. Mahasiswa perlu diberikan panduan manajemen waktu agar dapat menyeimbangkan antara aktivitas akademik dan fisik.
4. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal untuk mengetahui dampak jangka panjang dari gaya hidup sedentari terhadap kebugaran jasmani.

5. Penting untuk menggunakan alat ukur objektif dalam mengamati aktivitas fisik dan kebugaran fisik guna memperoleh data yang lebih akurat.
6. Lembaga pendidikan dapat mengintegrasikan aktivitas fisik ringan dalam kurikulum atau kegiatan pembelajaran sebagai bagian dari promosi gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: how individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 1-3.
- Andika, I. P. H. W., Dwina Angga, P., Putra, G. P., & Rozik, A. N. F. (2025). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi S1 PGSD Universitas Mataram. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 13(2).
- Firdaus, R. P. R. (2025). Analisis Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Menssana*.
- Laksono, B. A., & Hidayat, T. (2019). Hubungan antara aktivitas sedentari dengan kebugaran jasmani (Studi pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Ngimbang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 445–449.
- Larasati, S. A. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik pada Pria Dewasa:

- Implikasi bagi Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kejaora*.
- Liem, S. G., & Hamisah. (2025). Physical Activity, Sedentary Behavior, and Fitness: A Cross-Sectional Study. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 13(3), 504–511.
- Liem, S. G. (2024). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter Terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa S1. *Skripsi*, Universitas Hasanuddin.
- Muhaimin, R., & Suwanto, W. (2024). Minat Mahasiswa dalam Menjaga Kebugaran Jasmani di Era Pandemi. *Jurnal Dunia Pendidikan*.
- Payung, M. V. B., Purba, J. P., & Tamba, T. W. A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 8(1), 121–125.
- Ramadhani, A. W., Budiono, I., & Zainafree, I. (2025). Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Remaja pada Siswa di SMPN 1 Tambakromo dan SMPN 2 Pati. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition (IJPHN)*, 5(1), 10–22.
- Sukartidana, I. N., & Anam, K. (2025). Hubungan Antara Kebugaran Fisik, Beban Akademik, Gaya Hidup Sedentari, dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 3(1), 69–77.
- Syam, A. (2025). Sedentary Lifestyle terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Tomini Olahraga*, 2(1), 293–304.
- Wenni, A. A. (2023). Aktivitas Fisik dan Sedentary Lifestyle pada Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran UMI. FMJ: *Jurnal Ilmu Gizi Masyarakat dan Kesehatan*.