

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN *SEDENTARY BEHAVIOR* PADA MAHASISWA AKTIF ORGANISASI BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN (BEM FIKES) UPN “VETERAN” JAKARTA PERIODE 2025

Rifannia Zulfa Deandatita

Abstrak

Latar Belakang: Mahasiswa aktif organisasi menghadapi tuntutan ganda antara akademik dan non-akademik yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dan *sedentary behavior*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan *sedentary behavior* pada mahasiswa aktif organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (BEM FIKES) UPN “Veteran” Jakarta Periode 2025. **Metode:** Penelitian dilakukan dengan metode deskriptif kuantitatif melalui pendekatan *cross-sectional* melibatkan 78 mahasiswa aktif organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (BEM FIKES) UPN “Veteran” Jakarta Periode 2025. Pengumpulan data menggunakan kuesioner IPAQ-SF untuk mengukur aktivitas fisik dan SBQ untuk mengukur *sedentary behavior*. Data dianalisis secara univariat menggunakan SPSS. **Hasil:** Mahasiswa didominasi usia 20-24 tahun, berjenis kelamin perempuan, IMT normal, dan hobi pasif. Mayoritas mahasiswa berada pada aktivitas fisik kategori sedang (50%). Aktivitas fisik tingkat sedang terbanyak ditemukan pada kelompok usia 20-24 tahun, jenis kelamin laki-laki, serta kelompok IMT *overweight* dan *obesity*. Mahasiswa memiliki *sedentary behavior* tinggi (79.5%). *Sedentary behavior* tinggi ditemukan lebih dominan pada kelompok usia 18 – <20 tahun, jenis kelamin perempuan, IMT *underweight*, dan mahasiswa dengan hobi pasif. **Kesimpulan:** Meskipun aktivitas fisik mahasiswa tergolong sedang, *sedentary behavior* mereka masih tinggi. Diperlukan upaya promotif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi *sedentary behavior* pada mahasiswa aktif organisasi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Mahasiswa Aktif Organisasi; *Sedentary Behavior*

OVERVIEW OF PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOR AMONG ACTIVE STUDENTS IN BEM FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA 2025 PERIOD

Rifannia Zulfa Deandatita

Abstract

Background: Students active in organizations face dual demands between academic and non-academic responsibilities, which can affect their level of physical activity and sedentary behavior. **Objective:** This study provides an overview of physical activity and sedentary behavior among active students in BEM FIKES UPN “Veteran” Jakarta for the 2025 period. **Methods:** A descriptive quantitative method with a cross-sectional approach involved 78 members of active students in BEM FIKES UPN “Veteran” Jakarta. Data were collected using the IPAQ-SF questionnaire for physical activity and the SBQ for sedentary behavior. Univariate analysis used SPSS. **Results:** The students were mainly aged 20-24 years old, predominantly female, with a normal BMI, and engaged in passive hobbies. The majority of students were in moderate physical activity (50%). Moderate physical activity was mostly found in the 20-24 age group, males, and overweight and obese BMI groups. Students have high sedentary behavior (79.5%). High sedentary behavior is more dominant in the 18 – <20 age group, female gender, underweight BMI, and students with passive hobbies. **Conclusions:** Despite moderate physical activity, sedentary behavior remains high among the students. Promotional programs are needed to increase physical activity and reduce sedentariness among active student organizations.

Keywords: Active Students Organization; Physical Activity; Sedentary Behavior