



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

SKRIPSI

RIFANNIA ZULFA DEANDATITA

2210715028

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA**

2026



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

RIFANNIA ZULFA DEANDATITA

2210715028

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rifannia Zulfa Deandatita

NIM : 2210715028

Tanggal : Jakarta, 8 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 08 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Rifannia Zulfa Deandatita

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rifannia Zulfa Deandatita
NIM : 2210715028
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Gambaran Aktivitas Fisik dan *Sedentary Behavior* pada Mahasiswa Aktif Organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (BEM FIKES) UPN “Veteran” Jakarta Periode 2025”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 08 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Rifannia Zulfa Deandatita

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Rifannia Zulfa Deandatita
NIM : 2210715028
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul : Gambaran Aktivitas Fisik dan *Sedentary Behavior* pada Mahasiswa Aktif Organisasi BEM FIKES UPN “Veteran” Jakarta Periode 2025

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Jakarta, 8 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

Penguji II

Fidyatul Nazhira, S.Fis, Ftr, M.Fis, AIFO
NIP. 199501102025062008

Penguji III

Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio, M.Biomed.
NIP. 199306212022032012

Mengetahui



Pla. Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta

Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana

Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik dan *Sedentary Behavior* pada Mahasiswa Aktif Organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (BEM FIKES) UPN “Veteran” Jakarta Periode 2025”. Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio, M.Biomed. selaku dosen pembimbing yang telah sabar dalam membimbing dalam menyelesaikan penelitian ini. Saran dan masukan yang Ibu berikan sangat berharga dan membantu saya dalam mencapai hasil yang maksimal. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan moril dan materi selama proses penyelesaian penelitian ini. Tanpa doa, kasih sayang, dan pengorbanan mereka, penulis tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Terima kasih kepada semua teman-teman seperjuangan yang selalu siap membantu, mendukung, dan menemani baik selama dalam proses penyelesaian penelitian maupun di luar penelitian. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada seluruh sampel penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang diperlukan dalam penelitian ini. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, 3 Oktober 2025

Penulis



Rifannia Zulfa Deandatita

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
II.1 Aktivitas Fisik	7
II.2 <i>Sedentary Behavior</i>	13
II.3 Mahasiswa Aktif Organisasi	18
II.4 Gambaran Aktivitas Fisik dan <i>Sedentary Behavior</i>	20
II.5 Kerangka Teori.....	22
II.6 Tabel Penelitian Terdahulu	22
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 29
III.1 Kerangka Konsep	29
III.2 Definisi Operasional.....	30
III.3 Desain Penelitian.....	33
III.4 Populasi dan Sampel Penelitian	33
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	34
III.6 Metode Pengumpulan Data	34
III.7 Instrumen Penelitian.....	35
III.8 Analisis Data	36
III.9 Etika Penelitian	36
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 38
IV.1 Hasil Penelitian	38
IV.2 Pembahasan.....	46
IV.3 Keterbatasan Penelitian	61
 BAB V PENUTUP.....	 63
V.1 Kesimpulan	63
V.2 Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA	65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	22
Tabel 2	Definisi Operasional.....	30
Tabel 3	Karakteristik Umum Responden	38
Tabel 4	Aktivitas Fisik Berdasarkan Kategori	40
Tabel 5	Data Numerik Aktivitas Fisik.....	40
Tabel 6	Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia	41
Tabel 7	Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 8	Aktivitas Fisik Berdasarkan IMT	42
Tabel 9	<i>Sedentary Behavior</i> Berdasarkan Kategori	43
Tabel 10	Data Numerik <i>Sedentary Behavior</i>	43
Tabel 11	<i>Sedentary Behavior</i> Berdasarkan Usia	44
Tabel 12	<i>Sedentary Behavior</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 13	<i>Sedentary Behavior</i> Berdasarkan IMT	45
Tabel 14	<i>Sedentary Behavior</i> Berdasarkan Hobi	45

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori.....	22
Bagan 2	Kerangka Konsep.....	29
Bagan 3	Desain Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Persetujuan Komisi Etik
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	<i>International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF)</i>
Lampiran 5	<i>Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ)</i>
Lampiran 6	Google Formulir
Lampiran 7	Hasil SPSS
Lampiran 8	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 9	Dokumentasi
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Uji Turnitin