

# Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa

Suharmanto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

## Abstrak

Kualitas hidup merupakan pandangan seseorang tentang kesejahteraan hidup yang dapat dipengaruhi oleh aktifitas fisik. Studi terdahulu mendapatkan adanya hubungan aktifitas fisik dengan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kualitas hidup. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada Januari-Februari 2025. Populasi adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebanyak 764 orang, diambil menggunakan *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah aktifitas fisik dan kualitas hidup. Alat pengumpul data dalam penelitian ini antara lain adalah kuesioner dan WHO-QOL BREF. Analisis data yang digunakan adalah persentase dan uji Chi Square. Penelitian mendapatkan responden mempunyai aktifitas fisik ringan (88,0%), dan mempunyai kualitas hidup yang kurang baik (56,0%). Sebagian besar responden yang kualitas baik adalah dengan aktifitas fisik sedang (70,0%), sedangkan sebagian besar yang kualitas hidup kurang baik dengan aktifitas berat (83,3%). Penelitian mendapatkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup mahasiswa ( $p=0,041$ ).

**Kata Kunci** : kualitas hidup, mahasiswa, aktifitas fisik

## *Relationship Between Physical Activity and Quality of Life of Students*

### Abstract

*Quality of life is a person's view of well-being that can be influenced by physical activity. Previous studies have found a relationship between physical activity and quality of life. The purpose of this study is to determine the relationship between physical activity and quality of life. This study is an observational analytical study with a cross-sectional approach. This study was conducted at the Faculty of Medicine, University of Lampung in January-February 2025. The population was all students of the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, University of Lampung, totaling 764 people, taken using purposive sampling. The variables in this study were physical activity and quality of life. Data collection tools in this study included questionnaires and WHO-QOL BREF. Data analysis used was percentage and Chi Square test. The study found that respondents had light physical activity (88.0%), and had poor quality of life (56.0%). Most of the respondents with good quality were with moderate physical activity (70.0%), while most of those with poor quality of life had heavy activity (83.3%). The study found that there is a relationship between physical activity and quality of life of students ( $p=0.041$ ).*

**Keywords:** *quality of life, students, physical activity*

Korespondensi: Dr. Suharmanto, S.Kep., MKM, Alamat Jl. Soemantri Brodjonegoro No. 1, HP 089632832380, e-mail [suharmanto741@gmail.com](mailto:suharmanto741@gmail.com)

Diterima : 5 Juni 2025

Direview : 12 Juni 2025

Publish : 29 Juni 2025

## Pendahuluan

Kualitas hidup mahasiswa merupakan gabungan berbagai kebutuhan mahasiswa yang dapat memengaruhi keseimbangannya dalam menjalani aktivitas.<sup>1</sup> Kualitas hidup mahasiswa yang baik dapat membuat mahasiswa lebih aktif dalam studinya. Kualitas hidup yang buruk atau baik memiliki dampak dalam kehidupan seseorang. Dampak dari kualitas hidup yang buruk itu dapat berupa frustrasi, kecemasan, ketakutan, kesal, dan khawatir yang panjang sehingga membuat seseorang untuk menyerah atau hilangnya antusiasme untuk masa depan.<sup>2</sup>

Berbeda dengan seseorang yang memiliki kualitas hidup yang baik dimana

seseorang akan lebih percaya diri, bahagia, dan syukur atas dirinya dan tentu saja antusiasme untuk masa depannya lebih tinggi.<sup>3</sup> Energi yang rendah, kecemasan, kehilangan minat, kesedihan, konsentrasi yang buruk, dan tidur yang buruk memiliki dampak yang sangat parah pada kualitas hidup.<sup>4</sup>

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup adalah aktifitas fisik, yaitu suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangkan dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan kegiatan rekreasi.<sup>5</sup> Aktivitas fisik berpengaruh positif terhadap kualitas hidup remaja.<sup>6</sup> Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik

yang cukup dapat meningkatkan aspek psikologis dan sosial remaja, serta berkontribusi pada kesehatan secara keseluruhan.<sup>7</sup> Sebaliknya, apabila aktivitas fisik menurun, kualitas hidup remaja juga cenderung menurun.<sup>8</sup>

Kualitas hidup dapat mengalami penurunan selama masa remaja atau dewasa.<sup>9</sup> Sebagian besar memiliki pandangan dimana kualitas hidup berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental.<sup>10</sup> Kualitas hidup yang buruk dapat terjadi apabila mereka tidak dapat menjadi bagian dari kelompok teman yang mereka inginkan sehingga dapat menurunkan rasa percaya diri dan harga diri mereka.<sup>11</sup> Maka dapat dilihat pandangan kualitas hidup bagi remaja sehat yaitu berfokus pada kesejahteraan subjektif mereka dalam hubungan khususnya hubungan dengan rekan mereka.<sup>12</sup>

Penelitian melaporkan bahwa aktivitas fisik pada remaja berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup kesehatan, khususnya domain psikologis dan sosial.<sup>13</sup> Penelitian ini menemukan kegiatan aktivitas fisik remaja perempuan lebih berdampak daripada remaja laki-laki.<sup>14</sup> Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian aktivitas fisik pada remaja.<sup>15</sup> Hubungan terbaik aktivitas fisik adalah pada kualitas hidup kesehatan aspek sosial. Dukungan orang tua dan sebaya akan berdampak positif terhadap aktivitas fisik pada remaja. Aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor utama obesitas pada remaja. Aktivitas fisik mendukung remaja untuk membangun citra diri dan hubungan sosial positif, sesuai dengan penelitian ini yaitu kualitas hidup kesehatan domain psikologis dan hubungan sosial yang lebih baik pada remaja yang rajin beraktivitas fisik.<sup>16</sup>

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan aktifitas fisik dengan kualitas hidup mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kualitas hidup mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

**Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

pada Januari-Februari 2025. Populasi adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebanyak 764 orang, diambil menggunakan *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah aktifitas fisik dan kualitas hidup. Alat pengumpul data dalam penelitian ini antara lain adalah kuesioner dan WHO-QOL BREF merujuk pada pertanyaan kualitas hidup secara umum. Analisis data yang digunakan adalah persentase dan uji Chi Square.

**Hasil**

Hasil penelitian menyajikan persentase dari masing-masing variabel dan hubungan antar variabel sebagai berikut.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
<20 tahun	116	63,0
>20 tahun	68	37,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	14,1
Perempuan	158	85,9
Total	184	100,0

Hasil penelitian mendapatkan sebagian besar responden berusia <20 tahun (63,0%), perempuan (85,9%).

**Tabel 2. Aktifitas fisik dan Kualitas Hidup pada Mahasiswa Magister Kesehatan Masyarakat**

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Aktifitas fisik		
Ringan	162	88,0
Sedang	10	5,4
Berat	12	6,5
Kualitas Hidup		
Baik	81	44,0
Kurang Baik	103	56,0
Total	184	100,0

Sebagian besar responden mempunyai aktifitas fisik ringan (88,0%) dan yang mempunyai kualitas hidup yang kurang baik (56,0%).

**Tabel 3. Hubungan Antara Aktifitas fisik dengan Kualitas Hidup pada Mahasiswa**

Aktifitas Fisik	Kualitas Hidup		Total	p-value
	Baik	Kurang Baik		
Ringan	72 44.4%	90 55.6%	162 100.0%	0,041
Sedang	7 70.0%	3 30.0%	10 100.0%	
Berat	2 16.7%	10 83.3%	12 100.0%	
Total	81 44.0%	103 56.0%	184 100.0%	

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar responden yang kualitas baik adalah dengan aktifitas fisik sedang (70,0%), sedangkan sebagian besar yang kualitas hidup kurang baik dengan aktifitas fisik berat (83,3%). Nilai  $p=0,041$  menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup mahasiswa.

**Pembahasan**

**Aktifitas Fisik pada Mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan sebagian besar responden mempunyai aktifitas fisik yang ringan (88,0%). Aktifitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang mengeluarkan energi dan dihasilkan dari gerakan-gerakan otot. Tujuan dilakukannya gerakan tubuh tersebut ialah untuk memelihara kesehatan fisik hingga mental manusia.<sup>17</sup> Kesehatan fisik dan mental sangat baik dan penting untuk dirawat demi kesegaran tubuh. Gerakan-gerakan yang dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental bisa seperti berjalan pagi setiap hari, bekerja, travelling atau bepergian dengan keluarga, hingga aktivitas sederhana membersihkan rumah.<sup>18</sup> Dalam melakukan aktivitas fisik bisa dimana saja tidak peduli tempat ataupun waktu. Seperti membersihkan tempat tidur setelah bangun pagi juga termasuk aktivitas fisik.<sup>19</sup>

Aktivitas fisik terdiri dan 3 macam, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. 1). Aktivitas Fisik Ringan yaitu Saat duduk santai, tubuh mengeluarkan energi yang setara dengan 1 MET. Sementara itu, saat sedang melakukan aktivitas fisik ringan, tubuh akan mengeluarkan energi kurang dari 3 MET, tepatnya kurang dari 3,5 kilokalori (Kcal) per menit. Berjalan santai, merapikan tempat

tidur, menyiapkan makanan, dan mencuci piring adalah aktivitas yang tergolong ke dalam aktivitas fisik ringan. 2). Aktivitas Fisik Sedang yaitu aktivitas yang membutuhkan energi sebanyak 3–6 MET, yaitu setara dengan 3,5–7 kilokalori (Kcal) per menit. Contoh aktivitas fisik sedang mencakup menyapu lantai, berjalan cepat, menari pelan, menggelap jendela, dan melempar bola basket ke dalam ring. Meskipun lebih banyak membakar kalori dibanding aktivitas fisik ringan, jenis aktivitas yang satu ini juga dapat dilakukan di sekitar rumah. 3). Aktivitas Fisik Berat yang menggunakan energi sebesar lebih dari 6 MET, sama dengan lebih dari 7 kilokalori (Kcal) per menit. Berlari lebih dari 5 mil per jam, berenang, bermain sepak bola, dan lompat tali adalah tiga contoh aktivitas fisik berat. Intinya, jenis ini merupakan aktivitas yang paling banyak membakar kalori di dalam tubuh. Aktivitas fisik dapat dibedakan berdasarkan kalori yang dikeluarkan oleh tubuh.<sup>20</sup>

**Kualitas Hidup pada Mahasiswa**

Sebagian besar responden mempunyai kualitas hidup yang kurang baik (56,0%) dan yang mempunyai kualitas hidup yang baik (44,0%). Kualitas hidup pada remaja akhir terutama pada usia 17-20 tahun menjadi perhatian penting karena pada masa remaja terjadi banyak perubahan yang berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, mental, emosional, dan bahkan sosial. Kualitas hidup merupakan persepsi diri seseorang tentang kenikmatan dan kepuasan kehidupan yang dijalaninya. Kualitas hidup dijadikan sebagai aspek untuk menggambarkan kondisi kesehatan seseorang. Kualitas hidup dapat menjadi indikator status kesehatan bagi remaja akhir. Oleh karena itu, kualitas hidup seharusnya menjadi bagian penting dalam perkembangan kesehatan remaja.<sup>21</sup>

Kualitas hidup yang buruk atau baik memiliki dampak dalam kehidupan seseorang.<sup>22</sup> Dampak dari kualitas hidup yang buruk itu dapat berupa frustrasi, kecemasan, ketakutan, kesal, dan khawatir yang panjang sehingga membuat seseorang untuk menyerah atau hilangnya antusiasme untuk masa depan.<sup>23</sup> Berbeda dengan seseorang yang memiliki kualitas hidup yang baik dimana seseorang akan lebih percaya diri, bahagia, dan syukur atas dirinya dan tentu saja antusiasme untuk masa depannya lebih tinggi.<sup>24</sup>

Kualitas hidup yang buruk dapat terjadi apabila mereka tidak dapat menjadi bagian dari kelompok teman yang mereka inginkan sehingga dapat menurunkan rasa percaya diri dan harga diri mereka.<sup>25</sup> Maka dapat dilihat pandangan kualitas hidup bagi remaja sehat yaitu berfokus pada kesejahteraan subjektif mereka dalam hubungan khususnya hubungan dengan rekan mereka.<sup>26</sup>

### **Hubungan Aktifitas fisik dengan Kualitas Hidup pada Mahasiswa**

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar responden yang kualitas baik adalah dengan aktifitas fisik sedang (70,0%), sedangkan sebagian besar yang kualitas hidup kurang baik dengan aktifitas fisik berat (83,3%). Nilai  $p=0,041$  menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup mahasiswa.

Penelitian ini melaporkan bahwa aktivitas fisik pada remaja berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup kesehatan, khususnya domain psikologis dan sosial.<sup>27</sup> Penelitian ini menemukan kegiatan aktivitas fisik remaja perempuan lebih berdampak daripada remaja laki-laki.<sup>28</sup> Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian aktivitas fisik pada remaja. Hubungan terbaik aktivitas fisik adalah pada kualitas hidup kesehatan aspek sosial. Dukungan orang tua dan sebaya akan berdampak positif terhadap aktivitas fisik pada remaja.<sup>29</sup> Aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor utama obesitas pada remaja. Aktivitas fisik mendukung remaja untuk membangun citra diri dan hubungan sosial positif, sesuai dengan penelitian ini yaitu kualitas hidup kesehatan domain psikologis dan hubungan sosial yang lebih baik pada remaja yang rajin beraktivitas fisik.<sup>30</sup>

Penelitian lain juga menemukan hubungan aktivitas fisik dengan domain sosial kualitas hidup kesehatan remaja perempuan, selaras dengan penelitian ini. Penelitian pada remaja di Kanada melaporkan kualitas hidup kesehatan remaja perempuan yang beraktivitas fisik jauh lebih baik daripada remaja malas beraktivitas fisik. Penemuan penelitian ini menegaskan penemuan sebelumnya bahwa peningkatan kualitas hidup kesehatan berhubungan aktivitas fisik remaja, dan malas bergerak cenderung mengurangi kualitas hidup kesehatan remaja.<sup>31</sup>

### **Simpulan**

Simpulan penelitian ini adalah sebagian besar responden mempunyai aktifitas fisik yang ringan (88,0%), kualitas hidup yang kurang baik (56,0%). Sebagian besar responden yang kualitas baik adalah dengan aktifitas fisik sedang (70,0%), sedangkan sebagian besar yang kualitas hidup kurang baik dengan aktifitas fisik berat (83,3%). Nilai  $p=0,041$  menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup mahasiswa.

### **Daftar Pustaka**

1. Kotarska K, Paczyńska-Jędrycka M, Sygit K, Kmieć K, Czerw A, Nowak MA. Physical activity and the quality of life of female students of universities in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(10).
2. Uribe SC, Arista-Huaco MJ, Encalada-Díaz IA, Isla-Alcoser SD. Physical activity, physical condition and quality of life in schoolchildren. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2021;16(Proc3).
3. Alvarez MC, Albuquerque MLL, Neiva HP, Cid L, Rodrigues F, Teixeira DS, et al. Exploring the Relationship between Fibromyalgia-Related Fatigue, Physical Activity, and Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(8).
4. Mardhiyah A, Philip K, Mediani HS, Yosep I. The association between hope and quality of life among adolescents with chronic diseases: A systematic review. *Child Health Nursing Research*. 2020;26(3).
5. Biagini A, Bastiani L, Sebastiani L. The impact of physical activity on the quality of life of a sample of Italian people with physical disability. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022;4.
6. Aguilar-Cordero MJ, León-Ríos XA, Rojas-Carvajal AM, Latorre-García J, Pérez Castillo ÍM, Sánchez-López AM. Effects of physical activity on quality of life in overweight and obese children. *Nutricion Hospitalaria*. 2021;38(4).
7. Puciato D, Borysiuk Z, Rozpara M. Quality of life and physical activity in an older working-age population. *Clinical*

- Interventions in Aging. 2017;12.
8. D'ávila HF, Poll FA, Reuter CP, Burgos MS, Mello ED. Health-related quality of life in adolescents with excess weight. *Jornal de Pediatria*. 2019;95(4).
  9. Cuesta-Gómez JL, De la Fuente-Anuncibay R R, Vidriales-Fernández R, Ortega-Camarero MT. The quality of life of people with ASD through physical activity and sports. *Heliyon*. 2022;8(3).
  10. Iriyani, Safei I, Basri RPL, Rachman ME, Dahliah. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*. 2023;3(1).
  11. Marquez DX, Aguinãga S, Vásquez PM, Conroy DE, Erickson KI, Hillman C, et al. A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*. 2020;10(5).
  12. Magiera A, Pac A. Determinants of Quality of Life among Adolescents in the Małopolska Region, Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(14).
  13. Saridi M, Filippopoulou T, Tzitzikos G, Sarafis P, Souliotis K, Karakatsani D. Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers. *BMC Research Notes*. 2019;12(1).
  14. Robertson MC, Lyons EJ, Song J, Cox-Martin M, Li Y, Green CE, et al. Change in physical activity and quality of life in endometrial cancer survivors receiving a physical activity intervention. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2019;17(1).
  15. Pramudya NE, Adriani SW, Asih SW. Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Diabetes Melitus Tipe 2. *Health & Medical Sciences*. 2023;1(4).
  16. Cramm JM, Strating MMH, Roebroek ME, Nieboer AP. The Importance of General Self-Efficacy for the Quality of Life of Adolescents with Chronic Conditions. *Social Indicators Research*. 2013;113(1).
  17. Salsabilla DA, Fatmawati I, Puspita ID, Wahyuningsih U. Hubungan Status Gizi (IMT) dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*. 2021;13(4).
  18. Febytia ND, Dainy NC. Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 2023;1(3).
  19. Jiménez Boraita R, Gargallo Ibort E, Dalmau Torres JM, Arriscado Alsina D. Factors associated with a low level of physical activity in adolescents from La Rioja (Spain). *Anales de Pediatria*. 2022;96(4).
  20. Waltersson L, Rodby-Bousquet E. Physical Activity in Adolescents and Young Adults with Cerebral Palsy. *BioMed Research International*. 2017;2017.
  21. Geng Y, Gu J, Zhu X, Yang M, Shi D, Shang J, et al. Negative emotions and quality of life among adolescents: A moderated mediation model. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2020;20(2).
  22. Lia Idealistiana, Audra Moudy Shinta Dewi. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di UPTD Puskesmas Kotabaru Tahun 2020. *JURNAL ANTARA KEBIDANAN*. 2020;3(4).
  23. Sulu HE, Fatimawali, Kekenusa JS, Manampiring A. Hubungan antara Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Kesehatan Siswa SMP dan SMA pada Era COVID-19 di Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2023;4(2).
  24. Pacífico AB, de Camargo EM, de Oliveira V, Vagetti GC, Piola TS, de Campos W. Comparison of physical fitness and quality of life between adolescents engaged in sports and those who are not. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 2018;20(6).
  25. Rizkilillah M, Diah Kd S, Sasmita A, Kemenkes Bandung P, Sarjana S, Keperawatan T, et al. Peran Aktivitas Fisik Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisa. *Medical-Surgical Journal of Nursing Research Diah, et.al*. 2023;1(2).
  26. Anand P, Bakhshi A, Gupta R, Bali M.

- Gratitude and Quality of Life Among Adolescents: the Mediating Role of Mindfulness. *Trends in Psychology*. 2021;29(4).
27. Kusuma R. FA, Adliah F, Mustari Y. Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*. 2023;7(2).
  28. Gopinath B, Hardy LL, Baur LA, Burlutsky G, Mitchell P. Physical activity and sedentary behaviors and health-related quality of life in adolescents. *Pediatrics*. 2012;130(1).
  29. Munawwaroh AM. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di kelurahan joyosuran kecamatan pasar kliwon surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2017;
  30. Suwarsi S, Elizabeth M. Quality of Life and Physical Activities of Overweight Adolescents. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*. 2023;10(2).
  31. Dong X, Ding M, Chen W, Liu Z, Yi X. Relationship between smoking, physical activity, screen time, and quality of life among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(21).