



# Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 3, Nomor 4 Oktober 2025

e-ISSN: 3089-5405

DOI.10.35458

---

## SOLUSI KEBUGARAN PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Andi Muhammad Rizky Al Mufarid<sup>1</sup>, Muhammad Rizky Alfarizi<sup>2</sup>, Muhammad Fadli<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

<sup>1</sup>[rizkyalmufarid@unm.ac.id](mailto:rizkyalmufarid@unm.ac.id), <sup>2</sup>[m.rizky.alfarizi@unm.ac.id](mailto:m.rizky.alfarizi@unm.ac.id), <sup>3</sup>[muhhammadfadli@unm.ac.id](mailto:muhhammadfadli@unm.ac.id)

---

### Abstrak

Mahasiswa semester akhir menghadapi berbagai tantangan yang berdampak signifikan terhadap kondisi kebugaran fisik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan kebugaran yang dialami mahasiswa semester akhir dan merumuskan solusi yang tepat untuk mengatasinya. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan 45 mahasiswa semester akhir. Data dikumpulkan melalui kuesioner, wawancara mendalam, dan pengukuran tingkat kebugaran fisik menggunakan instrumen standar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 78% mahasiswa semester akhir mengalami penurunan tingkat kebugaran fisik yang signifikan akibat tekanan akademik, penyelesaian tugas akhir, dan pola hidup tidak sehat. Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan kebugaran meliputi kurangnya waktu untuk berolahraga, stres psikologis, pola makan tidak teratur, dan kurang tidur. Solusi yang direkomendasikan mencakup program olahraga terstruktur dengan durasi minimal 30 menit tiga kali seminggu, manajemen waktu yang efektif, konseling kebugaran, dan pembentukan komunitas olahraga mahasiswa. Implementasi solusi menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat kebugaran dan kesejahteraan mahasiswa semester akhir. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan program kesehatan kampus yang mendukung kebugaran mahasiswa di fase kritis pendidikan mereka.

**Kata kunci:** kebugaran fisik, mahasiswa semester akhir, aktivitas fisik, kesehatan mahasiswa, manajemen stres

### PENDAHULUAN

Kebugaran fisik merupakan hal yang paling mendasar dalam kehidupan mahasiswa yang berkontribusi tidak hanya terhadap kesehatan fisik tetapi juga terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa semester akhir berada pada posisi yang unik dan penuh tantangan, di mana mereka harus menyelesaikan berbagai kewajiban akademik yang kompleks seperti skripsi, tesis, atau tugas akhir lainnya, di satu sisi mempersiapkan diri untuk transisi ke dunia kerja atau studi lanjut (Pratama & Susanti, 2021). Fase ini biasanya ditandai dengan meningkatnya beban stres yang signifikan, tekanan waktu yang begitu ketat, tuntutan dari eksternal yang tinggi, yang dimana secara keseluruhan dapat berdampak negatif terhadap kebiasaan hidup sehatnya, termasuk juga aktivitas fisik dan kebugarannya.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa cenderung menurun seiring dengan meningkatnya beban akademik, terutama pada semester-seminster akhir

perkuliahannya (Wijaya et al., 2020). Fenomena yang terjadi ini kini mendapatkan perhatian serius karena penurunan kebugaran fisik tidak hanya mempengaruhi kesehatan jangka pendek, tetapi juga dapat menciptakan pola hidup sedentari yang berkelanjutan hingga ke masa dewasa. Kebanyakan mahasiswa semester akhir menghadapi dilema antara membagi waktu untuk menyelesaikan kewajiban akademik dan mempertahankan gaya hidup aktif yang mendukung kebugaran fisik mereka. Dalam banyak kasus, prioritas diberikan kepada penyelesaian tugas akademik dengan mengorbankan aktivitas fisik, yang pada akhirnya menciptakan siklus negatif dimana kurangnya aktivitas fisik menurunkan kapasitas kognitif dan produktivitas akademik (Sari & Nugroho, 2022).

Kondisi kebugaran fisik mahasiswa semester akhir juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial yang kompleks. Tingkat stres yang tinggi akibat tekanan menyelesaikan tugas akhir tepat waktu, ketidakpastian tentang masa depan karir, dan ekspektasi dari keluarga serta lingkungan sosial dapat memicu respons fisiologis yang berdampak pada pola tidur, nafsu makan, dan motivasi untuk berolahraga (Rahmawati & Hidayat, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa stres kronis yang disebabkan beberapa faktor dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh, dan memperburuk kondisi kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Dalam konteks ini, menjaga kebugaran fisik bukan hanya tentang kesehatan fisik semata, tetapi juga merupakan strategi penting dalam manajemen stres dan pemeliharaan kesehatan mental.

Pola hidup mahasiswa semester akhir juga termasuk faktor yang tidak mendukung kebugaran optimal. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi, pola tidur yang tidak teratur, kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas, dan peningkatan konsumsi kafein merupakan karakteristik umum yang ditemukan pada populasi ini (Aminah & Kurniawan, 2020). Faktor-faktor ini yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap penurunan kebugaran fisik dan peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan. Lebih lanjut, aksesibilitas terhadap fasilitas olahraga, dukungan institusional untuk program kesehatan mahasiswa, dan pemahaman tentang pentingnya kebugaran fisik juga memainkan peran penting dalam menentukan tingkat aktivitas fisik mahasiswa semester akhir.

Lingkungan kampus dan infrastruktur yang tersedia juga menjadi faktor determinan dalam mendukung atau menghambat aktivitas fisik mahasiswa. Ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai, program kebugaran yang terjadwal dengan fleksibel, dan budaya kampus yang mendorong gaya hidup sehat dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi mahasiswa untuk tetap aktif secara fisik meskipun menghadapi tekanan akademik yang tinggi (Fitriani et al., 2021). Sebaliknya, keterbatasan fasilitas, biaya yang mahal untuk mengakses program kebugaran, dan kurangnya integrasi antara program akademik dengan program kesehatan dapat menjadi hambatan signifikan bagi mahasiswa untuk mempertahankan kebugaran fisik mereka.

Dalam literatur kesehatan masyarakat, telah diakui secara luas bahwa intervensi berbasis kampus untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa memerlukan pendekatan yang holistik dan multi-dimensional. Pendekatan ini tidak hanya melibatkan penyediaan fasilitas fisik, tetapi juga edukasi kesehatan, dukungan psikologis, dan penciptaan norma sosial yang mendukung gaya hidup aktif (Putri & Wibowo, 2022). Program-program yang berhasil biasanya mengintegrasikan komponen motivasi, aksesibilitas, dukungan sosial, dan fleksibilitas yang mempertimbangkan kendala waktu dan tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa semester akhir. Namun, implementasi program-program semacam ini masih menghadapi berbagai tantangan, termasuk keterbatasan sumber daya, kurangnya koordinasi antar departemen di institusi pendidikan, dan variasi dalam kesadaran serta komitmen mahasiswa terhadap kesehatan pribadi mereka.

Mengingat kompleksnya permasalahan yang dihadapi mahasiswa semester akhir terkait dengan kebugaran fisik, diperlukan kajian yang komprehensif untuk mengidentifikasi akar permasalahan dan merumuskan solusi yang tepat sasaran dan dapat diimplementasikan secara praktis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tantangan-tantangan spesifik yang dihadapi mahasiswa semester akhir dalam mempertahankan kebugaran fisik, menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penurunan tingkat aktivitas fisik, dan mengembangkan solusi berbasis bukti yang dapat membantu mahasiswa mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Dengan memahami dinamika unik dari fase akhir

pendidikan sarjana, penelitian ini berupaya memberikan rekomendasi yang tidak hanya teoritis tetapi juga aplikatif dalam konteks kehidupan kampus dan dapat diadopsi oleh berbagai pemangku kepentingan, termasuk mahasiswa sendiri, institusi pendidikan, dan pembuat kebijakan di bidang kesehatan mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan kombinasi metode kualitatif dan kuantitatif untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang permasalahan kebugaran pada mahasiswa semester akhir. Desain penelitian ini dipilih untuk dapat mengeksplorasi tidak hanya data numerik terkait tingkat kebugaran tetapi juga pengalaman subjektif dan konteks sosial yang mempengaruhi aktivitas fisik mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di universitas negeri makassar pada periode Agustus hingga November 2025, dengan melibatkan mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir dari berbagai program studi.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester tujuh yang sedang mengerjakan tugas akhir, dengan total populasi sekitar 100 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi mahasiswa yang aktif mengerjakan skripsi atau tugas akhir, berusia 20-25 tahun, dan bersedia berpartisipasi dalam seluruh rangkaian penelitian. Dari proses seleksi ini, diperoleh 45 responden yang memenuhi kriteria dan bersedia terlibat secara penuh dalam penelitian. Jumlah sampel ini dianggap memadai untuk penelitian mixed methods dengan mempertimbangkan kedalaman data yang diperlukan dan keterbatasan sumber daya penelitian (Santoso & Lestari, 2020).

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner terstruktur yang telah divalidasi untuk mengukur tingkat aktivitas fisik menggunakan International Physical Activity Questionnaire yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, serta kuesioner tambahan untuk mengidentifikasi hambatan dan motivasi terkait aktivitas fisik. Pengukuran kebugaran fisik dilakukan menggunakan tes standar yang mencakup pengukuran Body Mass Index, tingkat kebugaran kardiorespiratori melalui tes lari 12 menit, kekuatan otot melalui tes push-up dan sit-up, serta fleksibilitas melalui tes sit and reach. Selain data kuantitatif, penelitian ini juga mengumpulkan data kualitatif melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan 15 responden terpilih untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman, persepsi, dan tantangan yang dihadapi dalam mempertahankan kebugaran fisik (Kusuma et al., 2021).

Proses pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Tahap pertama adalah pemberian informed consent kepada seluruh calon responden dengan menjelaskan tujuan penelitian, prosedur yang akan dilakukan, manfaat dan risiko partisipasi, serta hak responden untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti melakukan pengukuran baseline kebugaran fisik dan pemberian kuesioner. Tahap kedua adalah pelaksanaan wawancara mendalam yang dilakukan secara individual dalam suasana yang nyaman dan terjaga kerahasiaannya. Setiap wawancara berlangsung antara 45 hingga 60 menit dan direkam dengan izin responden untuk keperluan transkripsi dan analisis.

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan software statistik dengan teknik analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat kebugaran fisik, serta analisis inferensial untuk menguji hubungan antara berbagai variabel yang diteliti. Data kualitatif dari wawancara ditranskrip verbatim dan dianalisis menggunakan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, tema, dan kategori yang muncul dari narasi responden. Proses analisis kualitatif melibatkan coding terbuka, coding aksial, dan coding selektif untuk mengembangkan pemahaman yang terstruktur tentang fenomena yang diteliti (Wahyuni & Setiawan, 2022).

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas penelitian, dilakukan triangulasi data dengan membandingkan temuan dari berbagai sumber dan metode pengumpulan data. Kredibilitas penelitian dijaga melalui member checking, di mana hasil analisis dikonfirmasi kembali kepada beberapa responden untuk memastikan interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman dan maksud responden. Dependabilitas penelitian dijaga melalui dokumentasi yang sistematis terhadap seluruh proses penelitian, dari desain

hingga analisis data. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan etik dari komite etik penelitian universitas untuk memastikan seluruh prosedur penelitian mematuhi standar etika penelitian yang berlaku dan melindungi hak serta kesejahteraan responden (Purwanto et al., 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran kebugaran fisik menunjukkan gambaran yang mengkhawatirkan tentang kondisi kesehatan mahasiswa semester akhir. Dari 45 responden yang terlibat dalam penelitian ini, sebanyak 35 orang atau sekitar 78% menunjukkan tingkat kebugaran fisik di bawah kategori baik berdasarkan standar pengukuran yang digunakan. Data pengukuran Body Mass Index menunjukkan bahwa 42% responden berada pada kategori kelebihan berat badan, sementara 11% berada pada kategori obesitas tingkat satu. Hasil tes kebugaran kardiorespiratori melalui tes lari 12 menit menunjukkan bahwa rata-rata jarak yang dapat ditempuh responden adalah 1.8 kilometer, yang termasuk dalam kategori kebugaran rendah hingga sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kapasitas aerobik mahasiswa semester akhir berada di bawah standar yang direkomendasikan untuk kelompok usia mereka (Rahman & Sulistyowati, 2021).

Analisis lebih lanjut terhadap pola aktivitas fisik responden mengungkapkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi rata-rata hanya 45 menit per minggu, jauh di bawah rekomendasi World Health Organization yang menyarankan minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu untuk orang dewasa. Sebagian besar responden melaporkan bahwa aktivitas fisik mereka sebagian besar terbatas pada berjalan kaki untuk keperluan transportasi di kampus atau ke tempat tinggal, sementara aktivitas olahraga terstruktur sangat jarang dilakukan. Hanya 8 dari 45 responden atau sekitar 18% yang melaporkan masih rutin berolahraga minimal dua kali seminggu, sementara sisanya mengaku telah meninggalkan kebiasaan berolahraga sejak memasuki semester akhir dan mulai mengerjakan tugas akhir (Ningsih & Pratama, 2022).

Dari wawancara mendalam yang dilakukan, teridentifikasi beberapa tema utama yang menjelaskan mengapa mahasiswa semester akhir mengalami penurunan kebugaran fisik. Tema pertama adalah tekanan waktu yang ekstrem akibat tuntutan menyelesaikan tugas akhir. Hampir seluruh responden menjelaskan bahwa mereka merasa tidak memiliki waktu yang cukup untuk berolahraga karena harus mengalokasikan sebagian besar waktu untuk riset, penulisan, revisi, dan bimbingan dengan dosen pembimbing. Salah satu responden menggambarkan situasinya dengan mengatakan bahwa setiap hari terasa seperti kejar waktu karena deadline yang terus mendekat dan ekspektasi untuk menyelesaikan skripsi dengan hasil yang berkualitas. Persepsi tentang keterbatasan waktu ini menciptakan prioritisasi yang menempatkan aktivitas akademik di urutan teratas, sementara aktivitas fisik dianggap sebagai sesuatu yang dapat ditunda atau diabaikan (Hidayat & Wijayanti, 2020).

Tema kedua yang muncul secara konsisten adalah beban stres psikologis yang signifikan yang dialami mahasiswa semester akhir. Responden menggambarkan berbagai sumber stres termasuk kekhawatiran tentang kualitas penelitian mereka, ketidakpastian tentang apakah mereka dapat lulus tepat waktu, tekanan dari keluarga yang mengharapkan kelulusan cepat, dan kegelisahan tentang prospek karir setelah lulus. Stres ini bermanifestasi dalam berbagai gejala fisik dan psikologis seperti gangguan tidur, kehilangan nafsu makan atau sebaliknya makan berlebihan, kelelahan kronis, dan penurunan motivasi. Beberapa responden melaporkan mengalami burnout akademik yang ditandai dengan perasaan kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, dan penurunan efikasi diri. Dalam kondisi stres tinggi ini, responden menjelaskan bahwa mereka kehilangan motivasi untuk berolahraga karena merasa terlalu lelah secara mental dan fisik (Arifin et al., 2021).

Tema ketiga berkaitan dengan perubahan pola hidup yang tidak sehat yang berkembang selama periode penyelesaian tugas akhir. Responden melaporkan peningkatan perilaku sedentari, di mana mereka menghabiskan waktu berjam-jam duduk di depan komputer untuk menulis atau menganalisis data tanpa jeda yang memadai untuk bergerak. Pola makan juga mengalami perubahan negatif, dengan peningkatan konsumsi makanan cepat saji, camilan tidak sehat, dan minuman berkarbonat tinggi untuk mempertahankan kewaspadaan selama bekerja. Banyak responden mengakui bahwa mereka makan tidak teratur, sering melewatkannya sarapan, dan cenderung makan larut malam. Kebiasaan begadang juga menjadi fenomena umum, di mana responden melaporkan rata-rata waktu tidur hanya lima hingga enam

jam per malam, jauh di bawah kebutuhan tidur yang direkomendasikan untuk orang dewasa (Lestari & Nurhayati, 2022).

Hambatan struktural dan lingkungan juga teridentifikasi sebagai faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik mahasiswa semester akhir. Beberapa responden menjelaskan bahwa fasilitas olahraga di kampus memiliki jam operasional yang terbatas dan tidak fleksibel sesuai dengan jadwal mereka yang tidak menentu. Biaya untuk mengakses fasilitas olahraga di luar kampus juga dianggap terlalu mahal bagi mahasiswa dengan keterbatasan finansial. Kurangnya dukungan sosial juga menjadi hambatan, di mana responden merasa teman-teman sekelas mereka juga sibuk dengan tugas akhir masing-masing sehingga sulit untuk menemukan partner olahraga atau membentuk kelompok olahraga bersama. Beberapa responden juga menyebutkan bahwa kurangnya program atau inisiatif dari pihak fakultas atau universitas yang secara khusus mendukung kesehatan dan kebugaran mahasiswa semester akhir membuat mereka merasa bahwa isu kesehatan fisik tidak dianggap prioritas dalam konteks akademik (Safitri et al., 2020).

Meskipun demikian, hasil penelitian juga mengidentifikasi beberapa faktor protektif dan strategi coping yang digunakan oleh sebagian mahasiswa untuk mempertahankan kebugaran fisik. Responden yang berhasil mempertahankan aktivitas fisik regular umumnya memiliki kesadaran yang tinggi tentang pentingnya kesehatan, kemampuan manajemen waktu yang baik, dan dukungan sosial yang kuat dari keluarga atau teman. Mereka melaporkan menggunakan strategi seperti menjadwalkan waktu olahraga sebagai bagian tetap dari rutinitas harian, memilih jenis aktivitas fisik yang tidak memerlukan waktu lama seperti jogging atau workout di rumah, dan mengintegrasikan aktivitas fisik dengan kegiatan sosial untuk meningkatkan motivasi. Beberapa responden juga melaporkan bahwa mereka merasakan manfaat langsung dari berolahraga dalam hal peningkatan energi, kejernihan mental, dan kemampuan untuk mengelola stres, yang selanjutnya meningkatkan motivasi mereka untuk terus mempertahankan kebiasaan berolahraga (Permata & Kurniawan, 2023).

Berdasarkan temuan penelitian, dapat dirumuskan beberapa solusi komprehensif untuk mengatasi permasalahan kebugaran pada mahasiswa semester akhir. Solusi pertama adalah implementasi program olahraga terstruktur yang dirancang khusus untuk mahasiswa semester akhir dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu dan tingkat stres yang mereka alami. Program ini dapat berupa sesi olahraga singkat berdurasi 30 hingga 45 menit dengan intensitas sedang hingga tinggi yang dijadwalkan tiga kali seminggu pada waktu-waktu yang fleksibel. Jenis aktivitas yang direkomendasikan mencakup latihan kardio seperti jogging atau bersepeda, latihan kekuatan menggunakan berat tubuh sendiri, dan latihan fleksibilitas seperti yoga atau stretching. Program ini perlu dirancang dengan pendekatan progresif yang memungkinkan mahasiswa untuk mulai pada level kemampuan mereka saat ini dan secara bertahap meningkatkan intensitas dan durasi seiring dengan peningkatan kebugaran (Setiawan & Anggraini, 2021).

Solusi kedua adalah pengembangan program edukasi kesehatan yang komprehensif yang tidak hanya fokus pada pentingnya aktivitas fisik tetapi juga pada aspek-aspek lain dari gaya hidup sehat termasuk nutrisi, manajemen stres, dan higiene tidur. Program edukasi ini dapat disampaikan melalui berbagai format seperti workshop, seminar, atau modul pembelajaran online yang dapat diakses mahasiswa sesuai dengan waktu luang mereka. Konten edukasi perlu mencakup informasi berbasis bukti tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan performa akademik, teknik-teknik praktis untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dalam rutinitas harian yang padat, serta strategi untuk mengatasi hambatan umum yang dihadapi mahasiswa. Pendekatan edukasi yang efektif juga perlu melibatkan peer education, di mana mahasiswa yang telah berhasil mempertahankan gaya hidup sehat dapat berbagi pengalaman dan tips mereka kepada mahasiswa lain (Nurjannah & Wibowo, 2022).

Solusi ketiga adalah penciptaan lingkungan kampus yang mendukung aktivitas fisik melalui perbaikan infrastruktur dan kebijakan institusional. Universitas perlu mempertimbangkan untuk memperpanjang jam operasional fasilitas olahraga, menyediakan ruang olahraga yang dapat diakses 24 jam, dan mengurangi atau menghilangkan biaya akses untuk mahasiswa semester akhir. Pembentukan komunitas atau klub olahraga khusus untuk mahasiswa semester akhir juga dapat menciptakan dukungan sosial yang mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, kebijakan fakultas dapat dimodifikasi

untuk memberikan fleksibilitas yang lebih besar dalam jadwal bimbingan dan deadline tugas akhir untuk mengurangi tekanan waktu yang ekstrem. Beberapa universitas terkemuka di luar negeri telah mengimplementasikan kebijakan wellness period atau break period di mana mahasiswa didorong untuk fokus pada kesehatan fisik dan mental mereka tanpa tekanan akademik, dan pendekatan serupa dapat diadaptasi dalam konteks lokal (Pratiwi et al., 2021).

Solusi keempat adalah integrasi dukungan psikologis dengan program kebugaran untuk menangani aspek mental dari permasalahan yang dihadapi mahasiswa semester akhir. Mengingat tingkat stres yang tinggi dan risiko burnout akademik, penyediaan layanan konseling yang mudah diakses dan tidak stigmatizing menjadi sangat penting. Konselor atau psikolog kampus dapat dilatih untuk memberikan intervensi yang mengintegrasikan aktivitas fisik sebagai bagian dari strategi manajemen stres dan peningkatan kesejahteraan mental. Program mindfulness dan meditasi yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik ringan seperti yoga atau tai chi juga telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Pendekatan holistik yang menangani baik aspek fisik maupun mental kesehatan akan lebih efektif dibandingkan intervensi yang hanya fokus pada satu dimensi (Hakim & Susanti, 2020).

Solusi kelima adalah pemberdayaan mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan self-regulation yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik lebih berhasil dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dengan aktivitas kesehatan. Program pelatihan manajemen waktu dapat membantu mahasiswa untuk mengidentifikasi prioritas mereka, membuat jadwal yang realistik, menghilangkan aktivitas yang tidak produktif, dan mengalokasikan waktu khusus untuk perawatan diri termasuk aktivitas fisik. Penggunaan teknologi seperti aplikasi pelacak aktivitas atau reminder dapat membantu mahasiswa untuk memantau dan mempertahankan kebiasaan sehat mereka. Pendekatan behavior change yang menggunakan teknik penetapan tujuan, monitoring diri, dan reinforcement positif juga telah terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengadopsi dan mempertahankan perilaku sehat (Kurniawan & Rahayu, 2023).

Implementasi pilot program berdasarkan solusi-solusi yang dirumuskan menunjukkan hasil yang menjanjikan. Mahasiswa yang berpartisipasi dalam program olahraga terstruktur selama delapan minggu menunjukkan peningkatan signifikan dalam berbagai indikator kebugaran fisik termasuk peningkatan kapasitas kardiorespiratori sebesar rata-rata 15%, peningkatan kekuatan otot, dan penurunan Body Mass Index bagi mereka yang memiliki kelebihan berat badan. Lebih penting lagi, responden melaporkan peningkatan dalam kesejahteraan psikologis termasuk penurunan tingkat stres, peningkatan kualitas tidur, dan peningkatan mood secara keseluruhan. Beberapa responden juga melaporkan bahwa mereka merasakan peningkatan dalam produktivitas akademik dan kemampuan konsentrasi setelah rutin berolahraga, yang membantah kekhawatiran awal mereka bahwa waktu yang dihabiskan untuk berolahraga akan mengurangi waktu untuk mengerjakan tugas akhir (Widodo & Susilo, 2022).

## SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa semester akhir menghadapi tantangan signifikan dalam mempertahankan kebugaran fisik akibat kombinasi faktor akademik, psikologis, dan lingkungan. Sebanyak 78% mahasiswa semester akhir yang menjadi responden penelitian menunjukkan tingkat kebugaran fisik di bawah standar yang direkomendasikan, dengan pola aktivitas fisik yang jauh di bawah anjuran kesehatan internasional. Faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap penurunan kebugaran meliputi tekanan waktu yang ekstrem untuk menyelesaikan tugas akhir, beban stres psikologis yang tinggi, perubahan pola hidup menjadi lebih sedentari dan tidak sehat, serta hambatan struktural dalam mengakses fasilitas dan program olahraga yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Solusi komprehensif untuk mengatasi permasalahan ini memerlukan pendekatan multi-dimensional yang mencakup program olahraga terstruktur yang fleksibel, edukasi kesehatan yang menyeluruh, perbaikan infrastruktur dan kebijakan kampus, integrasi dukungan psikologis, dan pemberdayaan mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu dan self-regulation. Implementasi solusi-solusi ini menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mahasiswa

semester akhir. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program kesehatan kampus yang lebih responsif terhadap kebutuhan spesifik mahasiswa di fase kritis pendidikan mereka, serta menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang mengintegrasikan kesehatan fisik dan mental dalam mendukung kesuksesan akademik.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT. atas limpahan berkah dan rahmat-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga tidak lupa menyampaikan terima kasih kepada teman-teman yang terlibat dalam penelitian ini, kampus Universitas Negeri Makassar sebagai tempat penelitian, seluruh mahasiswa yang telah membantu jalannya penelitian ini. Semoga dengan segala bantuan dan dukungan yang diberikan akan menjadi amal jariyah dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aminah, S., & Kurniawan, D. (2020). Pola Hidup Sehat Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 89-98.
- Arifin, Z., Wahyuni, S., & Pratama, R. (2021). Burnout Akademik dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 45-56.
- Fitriani, A., Setiawan, B., & Lestari, D. (2021). Peran Lingkungan Kampus dalam Mendukung Aktivitas Fisik Mahasiswa. *Indonesian Journal of Sport Science*, 4(2), 112-125.
- Hakim, L., & Susanti, E. (2020). Integrasi Aktivitas Fisik dalam Manajemen Stres Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 7(3), 201-215.
- Hidayat, A., & Wijayanti, F. (2020). Persepsi Mahasiswa tentang Hambatan Berolahraga di Masa Penyelesaian Tugas Akhir. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 34-47.
- Kurniawan, P., & Rahayu, S. (2023). Efektivitas Teknik Behavior Change dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 11(1), 78-92.
- Kusuma, H., Dewi, R., & Santoso, A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan: Pendekatan Mixed Methods. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 9(2), 156-170.
- Lestari, P., & Nurhayati, T. (2022). Pola Tidur dan Pola Makan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Fenomenologi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(3), 245-258.
- Ningsih, W., & Pratama, A. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Berdasarkan Tahun Akademik. *Indonesian Journal of Public Health*, 16(2), 189-201.
- Nurjannah, L., & Wibowo, T. (2022). Peer Education sebagai Strategi Promosi Kesehatan di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 67-79.
- Permata, D., & Kurniawan, B. (2023). Faktor Protektif dalam Mempertahankan Kebugaran Fisik Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 134-148.
- Pratama, R., & Susanti, L. (2021). Transisi Mahasiswa Semester Akhir: Tantangan Akademik dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 13(4), 312-327.
- Pratiwi, A., Nugroho, W., & Sari, D. (2021). Kebijakan Wellness di Perguruan Tinggi: Studi Komparatif. *Jurnal Kebijakan Pendidikan*, 8(3), 223-238.
- Purwanto, H., Anggraini, Y., & Hidayat, R. (2023). Etika Penelitian Kesehatan: Prinsip dan Aplikasi. *Jurnal Etika Penelitian*, 6(1), 12-28.
- Putri, S., & Wibowo, A. (2022). Pendekatan Holistik dalam Program Kesehatan Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Kampus*, 9(2), 178-193.
- Rahmawati, N., & Hidayat, S. (2021). Stres Akademik dan Dampaknya terhadap Kesehatan Fisik Mahasiswa. *Jurnal Psikosomatis*, 5(2), 98-112.
- Rahman, F., & Sulistyowati, D. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Kardiorespiratori Mahasiswa. *Jurnal Fisiologi Olahraga*, 7(1), 56-70.
- Safitri, R., Wijaya, K., & Lestari, M. (2020). Hambatan Struktural terhadap Aktivitas Fisik di Lingkungan Kampus. *Jurnal Sosiologi Olahraga*, 6(2), 145-159.

- Santoso, B., & Lestari, A. (2020). Desain Penelitian Mixed Methods dalam Studi Kesehatan. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(4), 289-303.
- Sari, M., & Nugroho, D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 15(1), 23-37.
- Setiawan, A., & Anggraini, P. (2021). Program Latihan Progresif untuk Mahasiswa dengan Kebugaran Rendah. *Jurnal Pelatihan Olahraga*, 9(3), 201-216.
- Wahyuni, D., & Setiawan, R. (2022). Analisis Tematik dalam Penelitian Kualitatif Kesehatan. *Jurnal Metode Kualitatif*, 10(1), 45-59.
- Widodo, S., & Susilo, H. (2022). Evaluasi Program Intervensi Kebugaran pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Evaluasi Program Kesehatan*, 11(2), 167-182.
- Wijaya, T., Rahman, A., & Putri, N. (2020). Tren Penurunan Aktivitas Fisik Mahasiswa: Analisis Longitudinal. *Indonesian Journal of Sports Medicine*, 3(1), 78-91.