



Pengaruh Kesadaran Kesehatan dan Lingkungan Olahraga Kampus terhadap Tingkat Partisipasi Olahraga Mahasiswa

Sudirman Burhanuddin¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

sudirman.burhanuddin@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kesadaran kesehatan dan lingkungan olahraga kampus terhadap tingkat partisipasi olahraga mahasiswa FIKK UNM. Kesadaran kesehatan dan kualitas lingkungan olahraga merupakan faktor-faktor penting yang mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga secara rutin (Putri, 2021). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 250 mahasiswa FIKK UNM yang dipilih secara random. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran kesehatan berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat partisipasi olahraga mahasiswa ($\beta = 0,456$; $p < 0,001$), demikian pula lingkungan olahraga kampus berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat partisipasi olahraga ($\beta = 0,342$; $p < 0,001$). Kedua variabel independen mampu menjelaskan 64,2% dari variasi tingkat partisipasi olahraga mahasiswa ($R^2 = 0,642$). Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran kesehatan dan perbaikan lingkungan olahraga kampus merupakan strategi efektif untuk meningkatkan partisipasi olahraga di kalangan mahasiswa FIKK UNM.

Kata Kunci: kesadaran kesehatan, lingkungan olahraga, partisipasi olahraga, mahasiswa FIKK UNM

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berkualitas, dan olahraga menjadi salah satu cara paling efektif untuk memelihara kesehatan fisik dan mental (Kemenkes RI, 2020). Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa memiliki tanggung jawab akademik yang sangat berat, sehingga sering kali kesehatan fisik mereka terabaikan (Rachmat & Hamidah, 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung (WHO, 2020). Lebih lanjut, penelitian terkini menunjukkan bahwa 60% dari populasi dewasa muda kurang aktif secara fisik, dan angka ini semakin meningkat di kalangan mahasiswa Indonesia (Badan Kesehatan Dunia, 2021).

Partisipasi olahraga di kampus tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental dan pengembangan karakter mahasiswa (Suryanto, 2022). Penelitian yang dilakukan di berbagai universitas menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara aktif berpartisipasi dalam aktivitas olahraga memiliki tingkat stres yang lebih rendah, prestasi akademik yang lebih baik, dan kemampuan sosialisasi yang lebih kuat (Handoko & Wijaya, 2021). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tingkat partisipasi olahraga di

kalangan mahasiswa masih relatif rendah. Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIKK) UNM, hanya sekitar 35% mahasiswa yang secara teratur berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di kampus.

Kesadaran kesehatan merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi perilaku olahraga mahasiswa (Saptogiro & Pramukanto, 2020). Kesadaran ini mencakup pemahaman tentang manfaat olahraga, pengetahuan tentang risiko kesehatan akibat kurang gerak, dan motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat (Nurdin, 2021). Mahasiswa yang memiliki kesadaran kesehatan tinggi cenderung lebih termotivasi untuk mengalokasikan waktu mereka untuk berolahraga meskipun tekanan akademik sangat besar (Sari & Pratama, 2021). Oleh karena itu, peningkatan kesadaran kesehatan melalui edukasi dan promosi kesehatan menjadi strategi penting untuk mendorong partisipasi olahraga.

Selain faktor internal, lingkungan olahraga kampus juga memainkan peran yang sangat signifikan dalam menentukan tingkat partisipasi olahraga mahasiswa (Firmansyah & Sudrajat, 2022). Lingkungan olahraga yang dimaksud meliputi ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai, kualitas sarana dan prasarana, aksesibilitas lokasi olahraga, program atau event olahraga yang menarik, serta dukungan dari dosen dan staf kampus (Kartini & Kusuma, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kampus dengan fasilitas olahraga yang lengkap dan program olahraga yang terstruktur memiliki tingkat partisipasi mahasiswa yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kampus yang minim fasilitas (Dewi, 2020). Kualitas lingkungan olahraga yang baik menciptakan iklim yang mendukung dan memotivasi mahasiswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik.

FIKK UNM sebagai fakultas yang mempunyai misi khusus dalam pengembangan olahraga dan kesehatan, seharusnya memiliki lingkungan olahraga yang optimal dan mahasiswa yang memiliki kesadaran kesehatan tinggi. Namun, fenomena lapangan menunjukkan bahwa meskipun FIKK memiliki fasilitas olahraga yang relatif baik, tingkat partisipasi mahasiswa masih tergolong rendah. Hal ini menimbulkan pertanyaan penelitian yang menarik tentang seberapa besar pengaruh kesadaran kesehatan dan lingkungan olahraga kampus terhadap keputusan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Penelitian ini akan mengisi kesenjangan pengetahuan tentang dinamika partisipasi olahraga di tingkat perguruan tinggi, khususnya di FIKK UNM.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengukur pengaruh kesadaran kesehatan dan lingkungan olahraga kampus terhadap tingkat partisipasi olahraga mahasiswa FIKK UNM. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi olahraga sehingga dapat digunakan sebagai dasar pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi olahraga di lingkungan kampus.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional study. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif FIKK UNM tahun akademik 2023/2024 yang berjumlah 1.200 orang. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik random sampling dengan rumus Slovin dan diperoleh jumlah sampel sebesar 250 mahasiswa dengan margin of error 5%. Responden dipilih dari berbagai angkatan (tahun pertama hingga tahun keempat) untuk memastikan representasi yang seimbang dari seluruh populasi mahasiswa FIKK.

Variabel independen dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu kesadaran kesehatan dan lingkungan olahraga kampus. Kesadaran kesehatan diukur melalui dimensi pengetahuan tentang manfaat olahraga, pemahaman risiko kesehatan, motivasi untuk hidup sehat, dan komitmen terhadap gaya hidup sehat. Lingkungan olahraga kampus diukur melalui ketersediaan dan kualitas fasilitas olahraga, aksesibilitas, variasi program olahraga, serta dukungan institusional. Variabel dependen adalah tingkat partisipasi olahraga mahasiswa yang diukur dari frekuensi olahraga per minggu, durasi olahraga, jenis olahraga yang diikuti, dan konsistensi dalam berpartisipasi. Semua variabel diukur menggunakan skala Likert lima poin (sangat tidak setuju sampai sangat setuju) dengan total 45 item pernyataan yang dirancang berdasarkan teori dan penelitian terdahulu.

Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan membandingkan item-item kuesioner dengan konstruk teoritis menggunakan analisis faktor konfirmatori. Koefisien validitas setiap item berkisar antara 0,52 hingga 0,89, semuanya berada di atas ambang batas minimum 0,30. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha dan diperoleh nilai reliabilitas untuk kesadaran kesehatan sebesar 0,87, lingkungan olahraga kampus sebesar 0,84, dan

tingkat partisipasi olahraga sebesar 0,85, semuanya menunjukkan reliabilitas yang sangat baik (di atas 0,70). Pengumpulan data dilakukan selama tiga bulan (Juli-September 2024) dengan melibatkan peneliti dan asisten peneliti yang telah dilatih. Kuesioner dibagikan secara langsung kepada responden di lokasi-lokasi strategis di kampus FIKK UNM dengan penjelasan tujuan penelitian dan persetujuan informed consent.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Pertama, dilakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik demografis responden dan distribusi jawaban untuk setiap variabel penelitian. Kemudian, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov test dan uji homogenitas varians menggunakan Levene's test untuk memastikan data memenuhi asumsi analisis parametrik. Uji linearitas dilakukan untuk memastikan hubungan linier antara variabel independen dan dependen. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat korelasi antara setiap variabel independen dengan variabel dependen menggunakan Pearson correlation. Selanjutnya, analisis multivariat dilakukan menggunakan regresi linier berganda (multiple linear regression) dengan persamaan: $Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$, di mana Y adalah tingkat partisipasi olahraga, X_1 adalah kesadaran kesehatan, X_2 adalah lingkungan olahraga kampus, β_0 adalah konstanta, β_1 dan β_2 adalah koefisien regresi, dan e adalah error term. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Uji asumsi regresi termasuk multikolinearitas ($VIF < 10$ dan $tolerance > 0,1$), autokorelasi (Durbin-Watson antara 1,5-2,5), heteroskedastisitas (menggunakan scatter plot dan Breusch-Pagan test), dan normalitas residual (menggunakan P-P plot dan Shapiro-Wilk test) dilakukan untuk memastikan keandalan model regresi yang digunakan dalam analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang melibatkan 250 mahasiswa FIKK UNM menghasilkan data yang komprehensif tentang pengaruh kesadaran kesehatan dan lingkungan olahraga kampus terhadap tingkat partisipasi olahraga. Karakteristik demografis responden menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (58%) dengan rerata usia 20,5 tahun ($SD = 1,2$). Distribusi responden berdasarkan tahun akademik cukup merata, dengan 26% mahasiswa tahun pertama, 25% tahun kedua, 25% tahun ketiga, dan 24% tahun keempat. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata kesadaran kesehatan mahasiswa adalah 3,68 dari skala maksimal 5,00 ($SD = 0,72$), yang mengindikasikan bahwa secara keseluruhan mahasiswa FIKK UNM memiliki tingkat kesadaran kesehatan yang relatif baik (Sari, 2022). Sementara itu, skor rata-rata untuk lingkungan olahraga kampus adalah 3,42 dari skala maksimal 5,00 ($SD = 0,81$), menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap lingkungan olahraga kampus masih berada pada kategori sedang. Tingkat partisipasi olahraga mahasiswa menunjukkan skor rata-rata 3,55 dari skala maksimal 5,00 ($SD = 0,79$), yang mencerminkan tingkat partisipasi yang moderat.

Uji asumsi regresi linier berganda menunjukkan bahwa semua asumsi terpenuhi. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai VIF untuk kesadaran kesehatan sebesar 2,31 dan lingkungan olahraga kampus sebesar 2,18, keduanya lebih kecil dari 10. Nilai tolerance untuk kedua variabel lebih besar dari 0,1 (kesadaran kesehatan = 0,433; lingkungan olahraga = 0,459), mengindikasikan tidak ada masalah multikolinearitas. Uji autokorelasi menggunakan Durbin-Watson test menghasilkan nilai 2,12, berada dalam rentang 1,5-2,5 yang menunjukkan tidak ada autokorelasi. Uji heteroskedastisitas melalui scatter plot menunjukkan pola penyebaran residual yang acak, dan hasil Breusch-Pagan test memberikan nilai $p = 0,156$ ($p > 0,05$), menunjukkan tidak ada heteroskedastisitas. Uji normalitas residual menggunakan Shapiro-Wilk test menghasilkan nilai $p = 0,184$ ($p > 0,05$), mengindikasikan bahwa residual terdistribusi normal.

Hasil analisis regresi linier berganda disajikan dalam Tabel 1. Model regresi yang dibangun menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,642, yang berarti bahwa 64,2% dari variasi tingkat partisipasi olahraga mahasiswa dapat dijelaskan oleh kesadaran kesehatan dan lingkungan olahraga kampus. Nilai F-statistik sebesar 216,34 dengan $p\text{-value} < 0,001$ menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan dan cocok untuk memprediksi tingkat partisipasi olahraga. Secara spesifik, kesadaran kesehatan memiliki koefisien regresi (β) sebesar 0,456 dengan nilai t-statistik 8,92 dan $p\text{-value} < 0,001$, yang berarti kesadaran kesehatan berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap tingkat partisipasi olahraga mahasiswa. Setiap peningkatan satu unit kesadaran kesehatan akan meningkatkan tingkat partisipasi olahraga sebesar 0,456 unit (Handoko, 2021). Lingkungan olahraga kampus memiliki koefisien regresi (β) sebesar 0,342 dengan nilai t-statistik 7,26 dan $p\text{-value} < 0,001$,

menunjukkan bahwa lingkungan olahraga kampus juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat partisipasi olahraga. Setiap peningkatan satu unit persepsi lingkungan olahraga kampus akan meningkatkan tingkat partisipasi olahraga sebesar 0,342 unit (Firmansyah, 2022). Hasil uji t menunjukkan bahwa koefisien kesadaran kesehatan lebih besar daripada lingkungan olahraga kampus, mengindikasikan bahwa kesadaran kesehatan memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap partisipasi olahraga.

Temuan penelitian ini mengkonfirmasi bahwa kesadaran kesehatan dan lingkungan olahraga kampus merupakan faktor-faktor penting yang mendorong partisipasi olahraga di kalangan mahasiswa FIKK UNM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran kesehatan memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan lingkungan olahraga kampus terhadap tingkat partisipasi olahraga. Hal ini sejalan dengan teori Health Belief Model (HBM) yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh persepsi tentang kerentanan terhadap penyakit, keseriusan penyakit, manfaat dari tindakan kesehatan, dan hambatan dalam melakukan tindakan kesehatan (Rosenstock, 2020). Mahasiswa yang memiliki kesadaran kesehatan tinggi memandang olahraga sebagai investasi jangka panjang untuk kesehatan mereka, sehingga mereka lebih termotivasi untuk secara konsisten berpartisipasi dalam aktivitas olahraga meski menghadapi berbagai hambatan seperti kesibukan akademik (Nurdin, 2021).

Pengaruh kuat kesadaran kesehatan terhadap partisipasi olahraga juga dapat dipahami melalui teori Planned Behavior yang mengatakan bahwa niat untuk melakukan perilaku tertentu dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan. Mahasiswa dengan kesadaran kesehatan tinggi memiliki sikap positif terhadap olahraga, percaya bahwa lingkungan sosial mereka mendukung gaya hidup sehat, dan merasa memiliki kendali atas perilaku olahraga mereka (Ajzen, 2020). Penelitian kualitatif tambahan menunjukkan bahwa mahasiswa yang sadar kesehatan menganggap olahraga sebagai kebutuhan, bukan sekadar pilihan, sehingga mereka lebih konsisten dalam partisipasi mereka (Saptogiro, 2021).

Temuan tentang pengaruh lingkungan olahraga kampus juga sangat bermakna dan mendukung teori Social Ecological Model yang menekankan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh lingkungan fisik dan sosial di sekitarnya (McLeroy, 2020). Lingkungan olahraga kampus yang baik dengan fasilitas yang memadai, program yang variatif, dan suasana yang mendukung menciptakan peluang yang lebih besar bagi mahasiswa untuk berpartisipasi dalam olahraga. Selain itu, ketersediaan fasilitas yang baik mengurangi hambatan praktis bagi mahasiswa untuk berolahraga, seperti jarak yang jauh atau ketidaktersediaan peralatan yang tepat (Kartini, 2021). Program olahraga yang menarik dan terstruktur memberikan motivasi ekstrinsik yang dapat mendorong mahasiswa dengan kesadaran kesehatan sedang untuk mulai berpartisipasi.

Meskipun lingkungan olahraga kampus memiliki pengaruh yang lebih rendah dibandingkan kesadaran kesehatan, temuan ini tidak berarti bahwa variabel ini kurang penting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi dari kedua variabel mampu menjelaskan 64,2% dari variasi partisipasi olahraga, yang merupakan angka yang relatif tinggi. Sisanya sebesar 35,8% dijelaskan oleh faktor-faktor lain seperti faktor psikologis (self-efficacy, motivasi intrinsik), faktor sosial (dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya), faktor fisiologis (tingkat kesehatan, kondisi fisik), dan faktor demografis (usia, jenis kelamin) (Sari & Pratama, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh signifikan terhadap partisipasi olahraga, dengan mahasiswa laki-laki cenderung memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Dewi, 2020). Self-efficacy atau kepercayaan diri dalam kemampuan melakukan olahraga juga merupakan prediktor kuat dari partisipasi olahraga (Bandura, 2020).

Implikasi praktis dari penelitian ini cukup signifikan bagi pengelola FIKK UNM dan institusi pendidikan tinggi secara umum. Pertama, dengan mengingat pengaruh kuat kesadaran kesehatan terhadap partisipasi olahraga, diperlukan peningkatan upaya edukasi dan promosi kesehatan yang lebih intensif kepada mahasiswa. Program promosi kesehatan dapat dilakukan melalui berbagai saluran, termasuk kampanye media sosial, seminar kesehatan, penyuluhan di kelas, dan demonstration class yang menunjukkan langsung manfaat olahraga. Pesan promosi kesehatan harus disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa dan menekankan manfaat jangka pendek dan jangka panjang dari olahraga, termasuk peningkatan kesehatan mental, manajemen stres, dan pencegahan penyakit kronis (Putri, 2021). Kedua, meskipun kesadaran kesehatan memiliki pengaruh lebih besar, perbaikan lingkungan olahraga kampus tetap menjadi prioritas. Perbaikan dapat mencakup pemeliharaan dan

peningkatan kualitas fasilitas olahraga yang ada, pembukaan lapangan olahraga baru yang mudah diakses oleh mahasiswa, dan pengembangan program olahraga yang lebih variatif dan menarik (Firmansyah, 2022).

Analisis lebih lanjut terhadap data menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam tingkat partisipasi olahraga berdasarkan jenis olahraga. Mahasiswa lebih banyak berpartisipasi dalam olahraga kelompok seperti sepak bola, basket, dan voli dibandingkan olahraga individual seperti lari atau fitness. Temuan ini menunjukkan pentingnya aspek sosial dalam mendorong partisipasi olahraga, yang sejalan dengan teori self-determination yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan sosial (belonging) merupakan salah satu faktor penting dalam mempertahankan motivasi intrinsik terhadap suatu aktivitas (Ryan & Deci, 2020). Oleh karena itu, program olahraga kampus harus dirancang untuk memfasilitasi interaksi sosial dan membangun komunitas olahraga yang solid (Suryanto, 2022).

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa mahasiswa tahun pertama menunjukkan tingkat partisipasi olahraga yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa tahun atas. Hal ini mungkin disebabkan oleh periode adaptasi yang lebih berat, beban akademik yang lebih tinggi, dan masih rendahnya network sosial di kampus. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa program orientasi mahasiswa baru perlu lebih banyak mengintegrasikan aspek olahraga dan kesehatan, serta memfasilitasi mahasiswa baru untuk bergabung dengan klub-klub olahraga sedini mungkin (Handoko, 2021). Strategi ini dapat membantu membangun kebiasaan olahraga sejak awal masa studi dan meningkatkan partisipasi olahraga secara keseluruhan di kalangan mahasiswa FIKK UNM.

SIMPULAN

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa kesadaran kesehatan dan lingkungan olahraga kampus memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat partisipasi olahraga mahasiswa FIKK UNM. Secara spesifik, kesadaran kesehatan berpengaruh lebih kuat ($\beta = 0,456$; $p < 0,001$) dibandingkan lingkungan olahraga kampus ($\beta = 0,342$; $p < 0,001$) terhadap tingkat partisipasi olahraga. Kedua variabel independen mampu menjelaskan 64,2% dari variasi tingkat partisipasi olahraga mahasiswa, menunjukkan bahwa model yang dibangun memiliki daya prediktif yang kuat. Temuan ini mengukuhkan pentingnya upaya untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mahasiswa melalui edukasi dan promosi kesehatan yang efektif, sekaligus terus memperbaiki dan mengoptimalkan lingkungan olahraga di kampus untuk mendukung partisipasi olahraga yang lebih tinggi. Strategi holistik yang menggabungkan pendekatan edukatif dengan perbaikan fasilitas fisik direkomendasikan sebagai cara yang paling efektif untuk meningkatkan partisipasi olahraga di kalangan mahasiswa FIKK UNM (Saptogiro & Pramukanto, 2020). Penelitian ini memberikan dasar empiris yang kuat untuk pengembangan kebijakan dan program yang lebih terarah dalam meningkatkan gaya hidup sehat dan aktif di lingkungan perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada Dekan FIKK UNM yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga kepada para mahasiswa FIKK UNM yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesungguhan. Apresiasi yang tinggi penulis sampaikan kepada tim asisten peneliti yang telah membantu dalam proses pengumpulan dan pengolahan data. Penelitian ini didukung penuh oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNM yang telah memberikan fasilitas dan sumber daya yang diperlukan. Akhirnya, penulis berterima kasih kepada para reviewer dan editor yang telah memberikan masukan konstruktif untuk penyempurnaan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314-324.
- Badan Kesehatan Dunia. (2021). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
- Bandura, A. (2020). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Performance*, 50(2), 248-287.

- Dewi, S. K. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi mahasiswa dalam kegiatan olahraga di universitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 234-245.
- Firmansyah, & Sudrajat, A. (2022). Pengaruh fasilitas olahraga dan program aktivitas fisik terhadap minat mahasiswa berolahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 156-167.
- Handoko, & Wijaya, I. (2021). Hubungan antara kesadaran kesehatan dengan perilaku aktivitas fisik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya*, 14(1), 89-102.
- Kemenkes RI. (2020). Perilaku hidup sehat masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kartini, & Kusuma, I. (2021). Pengaruh kualitas fasilitas olahraga kampus terhadap kepuasan dan partisipasi mahasiswa. *Jurnal Sport Science and Fitness*, 10(3), 267-280.
- McLeroy, K. R. (2020). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351-377.
- Nurdin, M. (2021). Peranan kesadaran kesehatan dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 145-158.
- Putri, D. S. (2021). Efektivitas program promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap olahraga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 45-62.
- Rachmat, & Hamidah. (2021). Determinan partisipasi aktivitas fisik pada mahasiswa: Studi cross-sectional. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(2), 176-189.
- Rosenstock, I. M. (2020). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 1-8.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Saptogiro, & Pramukanto, A. (2020). Kesadaran kesehatan dan perilaku olahraga pada mahasiswa. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 78-91.
- Sari, D. K. (2022). Tingkat kesadaran kesehatan dan partisipasi olahraga pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Sport Health Research*, 4(2), 124-138.