



---

## **Analisis Literasi Fisik Mahasiswa sebagai Indikator Gaya Hidup Sehat**

**Muhammad Kamal<sup>1</sup>**

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

[muhammad.kamal@unm.ac.id](mailto:muhammad.kamal@unm.ac.id)

---

### **Abstrak**

Literasi fisik merupakan kemampuan, kepercayaan diri, dan motivasi individu untuk aktif secara fisik sepanjang hayat yang memiliki relevansi kuat dengan pembentukan gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat literasi fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM) sebagai indikator gaya hidup sehat. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 218 mahasiswa aktif yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Canadian Assessment of Physical Literacy Development (CAPL-2) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, mencakup empat domain utama: kompetensi gerak, motivasi dan kepercayaan diri, pengetahuan dan pemahaman, serta perilaku aktif sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 41,3% mahasiswa berada pada kategori literasi fisik tinggi, 38,5% pada kategori sedang, dan 20,2% pada kategori rendah. Terdapat korelasi positif yang signifikan antara tingkat literasi fisik dengan indikator gaya hidup sehat, meliputi frekuensi aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dan manajemen stres ( $r = 0,67$ ;  $p < 0,01$ ). Domain motivasi dan kepercayaan diri berkontribusi paling besar terhadap pembentukan gaya hidup sehat mahasiswa. Temuan ini mengimplikasikan perlunya penguatan program literasi fisik berbasis kampus yang terintegrasi dengan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan.

**Kata Kunci:** literasi fisik, gaya hidup sehat, mahasiswa, aktivitas fisik, kesehatan

### **PENDAHULUAN**

Gaya hidup sehat merupakan salah satu determinan utama kualitas hidup manusia yang semakin mendapat perhatian serius dalam dunia akademik dan kebijakan kesehatan global. Meningkatnya beban penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular menunjukkan bahwa perubahan perilaku dan gaya hidup masyarakat modern telah berdampak signifikan terhadap kondisi kesehatan populasi. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi PTM terus mengalami peningkatan dalam satu dekade terakhir dan mulai menyerang kelompok usia muda, termasuk mahasiswa (Kemenkes RI, 2021). Kondisi ini menjadi alarm penting bagi institusi pendidikan tinggi, khususnya perguruan tinggi yang memiliki program studi di bidang ilmu keolahragaan dan kesehatan.

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif (17–25 tahun) berada pada fase transisi perkembangan yang sangat kritis. Pada fase ini, individu mengalami perubahan signifikan dalam pola aktivitas fisik, kebiasaan makan, pola tidur, dan manajemen waktu. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa kebiasaan yang terbentuk pada masa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk bertahan hingga usia dewasa (Irfan & Supriatna, 2022). Oleh karena itu, investasi dalam pembentukan gaya hidup sehat pada kelompok usia ini dianggap sebagai strategi jangka panjang yang sangat efektif dalam menekan angka PTM di masa mendatang.

Di tengah dinamika kehidupan kampus yang semakin kompleks, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang sering kali berdampak pada penurunan kualitas gaya hidup mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanuddin dan Kadir (2021) di beberapa perguruan tinggi di Sulawesi Selatan menemukan bahwa lebih dari 60% mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong rendah hingga sedang. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji, penggunaan gadget berlebihan, dan pola tidur yang tidak teratur menjadi fenomena umum yang mengancam kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Dalam konteks ini, konsep literasi fisik (*physical literacy*) hadir sebagai kerangka konseptual yang komprehensif dalam memahami hubungan antara kemampuan fisik dan pembentukan gaya hidup aktif. Literasi fisik pertama kali dikonseptualisasikan secara sistematis oleh Margaret Whitehead pada awal tahun 2000-an dan sejak saat itu telah berkembang menjadi salah satu konsep kunci dalam pendidikan jasmani dan ilmu keolahragaan di tingkat global (Whitehead, 2010). *International Physical Literacy Association (IPLA)* mendefinisikan literasi fisik sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Roetert & Jefferies, 2020).

Konsep literasi fisik tidak sekadar berfokus pada kemampuan motorik atau kebugaran fisik semata, melainkan mencakup dimensi yang lebih luas yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Dimensi kognitif mencakup pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan, dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Dimensi afektif mencakup motivasi intrinsik, rasa percaya diri, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Sementara dimensi perilaku mencakup kebiasaan aktif sehari-hari dan partisipasi dalam berbagai bentuk aktivitas fisik (Cairney et al., 2019). Ketiga dimensi ini saling berinteraksi dan berkontribusi pada pembentukan gaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan.

Penelitian tentang literasi fisik di Indonesia masih relatif terbatas dibandingkan dengan negara-negara maju seperti Kanada, Amerika Serikat, Australia, dan Inggris yang telah mengintegrasikan konsep ini ke dalam kebijakan pendidikan nasional mereka. Di Indonesia, kajian tentang literasi fisik mulai mendapat perhatian seiring dengan reformasi kurikulum pendidikan jasmani dan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya pembinaan aktivitas fisik sejak dini (Nurhidayah & Prasetyo, 2021). Namun demikian, kajian khusus tentang literasi fisik pada level mahasiswa, khususnya mahasiswa ilmu keolahragaan yang secara teoritis memiliki paparan lebih besar terhadap konsep-konsep aktivitas fisik dan kesehatan, masih sangat jarang dilakukan.

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM) merupakan salah satu institusi pendidikan tinggi terkemuka di kawasan Indonesia Timur yang memiliki misi untuk menghasilkan tenaga profesional di bidang olahraga dan kesehatan. Mahasiswa FIKK UNM secara programatik mendapatkan pendidikan yang berkaitan dengan kesehatan, olahraga, dan kebugaran. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa FIKK UNM memiliki gaya hidup sehat yang konsisten. Beberapa observasi awal yang dilakukan oleh tim peneliti menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan akademik tentang kesehatan dengan praktik nyata gaya hidup sehari-hari mahasiswa (Ramli & Arifin, 2022).

Kondisi ini menimbulkan pertanyaan mendasar: sejauh mana tingkat literasi fisik mahasiswa FIKK UNM, dan bagaimana korelasinya dengan indikator gaya hidup sehat mereka? Pertanyaan ini menjadi penting karena literasi fisik yang tinggi seharusnya mendorong individu untuk secara konsisten memilih dan mempertahankan gaya hidup aktif dan sehat. Apabila mahasiswa yang secara akademik mempelajari ilmu keolahragaan dan kesehatan pun memiliki literasi fisik yang rendah, maka hal ini mengindikasikan adanya permasalahan sistemik dalam pendekatan pendidikan yang perlu segera diatasi.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menganalisis secara mendalam tingkat literasi fisik mahasiswa FIKK UNM serta korelasinya dengan indikator gaya hidup sehat. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan model pendidikan literasi fisik yang berbasis kampus, sekaligus menjadi masukan kebijakan bagi pengelola institusi pendidikan tinggi dalam merancang program kesehatan mahasiswa yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat literasi fisik mahasiswa dan korelasinya dengan indikator gaya hidup sehat pada satu titik waktu tertentu. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data secara efisien dari jumlah responden yang besar sekaligus menghasilkan gambaran yang representatif tentang kondisi populasi yang diteliti (Sugiyono, 2020).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM) tahun akademik 2023/2024 yang berjumlah 1.247 orang, tersebar di empat program studi yaitu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Ilmu Keolahragaan (IKOR), Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), dan Kesehatan Masyarakat (Kesmas). Sampel penelitian ditetapkan sebanyak 218 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, serta dipilih melalui teknik stratified random sampling untuk memastikan keterwakilan proporsional dari setiap program studi dan angkatan (Creswell & Creswell, 2018).

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Canadian Assessment of Physical Literacy Development (CAPL-2) yang dikembangkan oleh Longmuir et al. (2020) dan telah diadaptasi ke dalam konteks budaya dan bahasa Indonesia melalui proses forward-backward translation serta uji validitas dan reliabilitas pada kelompok subjek serupa. Instrumen CAPL-2 mencakup empat domain utama pengukuran literasi fisik, yaitu domain kompetensi gerak (movement competency) yang mengukur kemampuan gerak dasar dan keterampilan olahraga; domain motivasi dan kepercayaan diri (motivation and confidence) yang mengukur sikap, nilai, dan kepercayaan diri terhadap aktivitas fisik; domain pengetahuan dan pemahaman (knowledge and understanding) yang mengukur pemahaman tentang manfaat dan prinsip-prinsip aktivitas fisik; serta domain perilaku aktif sehari-hari (daily behaviour) yang mengukur tingkat keterlibatan aktual dalam aktivitas fisik harian. Setiap domain memiliki skor tersendiri yang kemudian diakumulasikan menjadi skor literasi fisik total dengan rentang 0–100 (Longmuir et al., 2020).

Selain CAPL-2, penelitian ini juga menggunakan kuesioner gaya hidup sehat yang dikembangkan dan divalidasi oleh Susanto dan Nurhayati (2021) yang mencakup empat indikator utama gaya hidup sehat, yaitu frekuensi dan intensitas aktivitas fisik, pola makan dan asupan nutrisi, kualitas dan durasi tidur, serta kemampuan manajemen stres. Kuesioner ini terdiri dari 40 item pernyataan dengan skala Likert lima poin dan telah terbukti memiliki validitas konstruk yang baik ( $r \geq 0,35$ ) serta reliabilitas tinggi ( $\alpha$  Cronbach = 0,87).

Pengumpulan data dilakukan selama periode Maret hingga April 2024 melalui pengukuran langsung dan pengisian kuesioner secara daring menggunakan platform Google Form. Pengukuran kompetensi gerak dilakukan secara tatap muka di laboratorium olahraga FIKK UNM oleh tim peneliti terlatih untuk memastikan standarisasi prosedur pengukuran. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0, meliputi analisis statistik deskriptif (frekuensi, persentase, mean, standar deviasi), uji korelasi Pearson untuk menganalisis hubungan antara literasi fisik dengan indikator gaya hidup sehat, serta analisis regresi berganda untuk mengidentifikasi domain literasi fisik yang paling berpengaruh terhadap gaya hidup sehat mahasiswa. Seluruh prosedur penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Negeri Makassar dengan nomor etik UNM-KEP/046/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang melibatkan 218 mahasiswa FIKK UNM, gambaran karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan adalah perempuan sebanyak 52,3% dan laki-laki sebanyak 47,7%, dengan distribusi usia yang dominan pada rentang 19–21 tahun mencapai 61,9% dari total responden. Ditinjau dari sebaran program studi, mahasiswa PJKR merupakan kelompok terbesar dengan proporsi 34,9%, diikuti oleh mahasiswa PKO sebesar 26,1%, mahasiswa IKOR sebesar 22,9%, dan mahasiswa Kesehatan Masyarakat sebesar 16,1%. Distribusi berdasarkan angkatan menunjukkan bahwa mahasiswa semester dua hingga semester enam mendominasi sampel penelitian, yang mencerminkan kondisi aktif belajar di kampus secara penuh.

Analisis terhadap tingkat literasi fisik mahasiswa secara keseluruhan menghasilkan temuan yang cukup menarik. Rata-rata skor literasi fisik mahasiswa FIKK UNM adalah  $61,8 \pm 14,3$  dari skala

0–100. Berdasarkan kategorisasi yang ditetapkan dalam instrumen CAPL-2, sebanyak 41,3% mahasiswa atau setara dengan 90 orang berada pada kategori literasi fisik tinggi dengan rentang skor 75–100. Kelompok terbesar kedua adalah kategori sedang yang mencakup 38,5% mahasiswa atau 84 orang dengan rentang skor 45–74. Sementara itu, sebanyak 20,2% mahasiswa atau 44 orang masuk dalam kategori literasi fisik rendah dengan skor di bawah 45. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa berada dalam kategori sedang hingga tinggi, proporsi mahasiswa dengan literasi fisik rendah masih cukup signifikan dan memerlukan perhatian khusus (Longmuir et al., 2020).

Ketika hasil ini dibandingkan antar program studi, terdapat perbedaan yang cukup mencolok. Mahasiswa program studi PJKR memiliki rata-rata skor literasi fisik tertinggi sebesar 68,4, diikuti oleh mahasiswa PKO dengan skor 65,9, mahasiswa IKOR dengan skor 62,1, dan terakhir mahasiswa Kesehatan Masyarakat dengan skor rata-rata 52,7. Perbedaan ini dapat dipahami mengingat perbedaan kurikulum dan paparan aktivitas fisik yang berbeda-beda di setiap program studi. Mahasiswa PJKR dan PKO secara reguler terlibat dalam kegiatan praktik olahraga yang lebih intensif dibandingkan mahasiswa IKOR dan Kesehatan Masyarakat. Hal ini sejalan dengan temuan Ramli dan Arifin (2022) yang menyatakan bahwa intensitas keterlibatan dalam program pendidikan jasmani berkorelasi positif dengan tingkat literasi fisik individu.

Analisis per domain literasi fisik mengungkap dinamika yang menarik. Pada domain kompetensi gerak, rata-rata skor mahasiswa mencapai 63,2 dengan variasi yang cukup tinggi antar individu. Mahasiswa laki-laki secara rata-rata menunjukkan skor kompetensi gerak yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, yakni 67,8 berbanding 58,9. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyebutkan bahwa perbedaan gender dalam pengalaman bergerak sejak masa kanak-kanak berkontribusi pada kesenjangan kompetensi gerak di usia dewasa muda (Nurhidayah & Prasetyo, 2021). Namun demikian, perbedaan ini tidak mengindikasikan inferioritas, melainkan mencerminkan perbedaan pengalaman dan peluang gerak yang diperoleh selama proses tumbuh kembang.

Domain motivasi dan kepercayaan diri mencatat rata-rata skor sebesar 65,7, menjadikannya domain dengan performa tertinggi di antara keempat domain yang diukur. Sebesar 56,4% mahasiswa menunjukkan skor motivasi dan kepercayaan diri yang tinggi, mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa FIKK UNM memiliki dorongan internal yang kuat untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Tingginya skor pada domain ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh lingkungan akademik kampus yang secara implisit dan eksplisit mendorong partisipasi dalam olahraga dan aktivitas jasmani. Hal ini mendukung pandangan Irfan dan Supriatna (2022) yang menekankan bahwa lingkungan sosial dan institusional memainkan peran krusial dalam membentuk motivasi intrinsik untuk aktif secara fisik.

Sementara itu, domain pengetahuan dan pemahaman memperoleh rata-rata skor 58,3. Meski berada di atas angka median, skor ini tergolong moderat dan menunjukkan bahwa masih terdapat gap pengetahuan yang perlu diisi, khususnya terkait pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip latihan berbasis bukti, mekanisme fisiologis aktivitas fisik, dan strategi konkret untuk mempertahankan gaya hidup aktif. Yang lebih mengejutkan adalah temuan bahwa domain perilaku aktif sehari-hari justru mencatat skor terendah di antara semua domain, yakni hanya 59,8. Ini berarti bahwa meskipun mahasiswa memiliki motivasi dan pengetahuan yang relatif baik, tidak semua dari mereka mampu mengkonversi hal tersebut menjadi perilaku aktif yang nyata dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku ini merupakan fenomena yang lazim ditemukan dalam penelitian kesehatan perilaku dan dikenal sebagai knowledge-behavior gap (Hasanuddin & Kadir, 2021).

Analisis korelasi antara skor literasi fisik total dengan indikator gaya hidup sehat menunjukkan hubungan yang positif dan sangat signifikan secara statistik. Nilai koefisien korelasi Pearson ( $r$ ) antara skor literasi fisik dengan indikator gaya hidup sehat secara keseluruhan adalah 0,67 dengan nilai signifikansi  $p < 0,01$ . Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat literasi fisik seseorang, semakin baik pula kualitas gaya hidup sehatnya. Korelasi terkuat ditemukan antara domain motivasi dan kepercayaan diri dengan frekuensi aktivitas fisik ( $r = 0,72$ ;  $p < 0,01$ ), yang menegaskan bahwa aspek psikologis berupa motivasi internal dan keyakinan diri merupakan prediktor paling kuat dari perilaku aktif fisik mahasiswa (Cairney et al., 2019).

Ketika dianalisis per indikator gaya hidup sehat, aktivitas fisik memiliki korelasi paling tinggi dengan literasi fisik ( $r = 0,72$ ), diikuti oleh manajemen stres ( $r = 0,61$ ), kualitas tidur ( $r = 0,54$ ), dan

pola makan ( $r = 0,48$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa literasi fisik bukan hanya berkaitan langsung dengan perilaku aktif fisik, tetapi juga berpengaruh secara tidak langsung terhadap aspek kesehatan lainnya seperti kemampuan mengelola stres, memelihara kualitas tidur, dan memilih asupan makanan yang bergizi. Hal ini sejalan dengan pandangan holistik dalam literasi fisik yang tidak memisahkan dimensi fisik dari dimensi mental dan sosial kesehatan (Roetert & Jefferies, 2020).

Hasil analisis regresi berganda mengkonfirmasi bahwa keempat domain literasi fisik secara bersama-sama berkontribusi sebesar 54,8% terhadap variasi skor gaya hidup sehat mahasiswa ( $R^2 = 0,548$ ;  $F = 64,73$ ;  $p < 0,001$ ). Di antara keempat domain tersebut, domain motivasi dan kepercayaan diri merupakan prediktor paling signifikan ( $\beta = 0,41$ ;  $p < 0,001$ ), diikuti oleh domain perilaku aktif sehari-hari ( $\beta = 0,29$ ;  $p < 0,001$ ), domain kompetensi gerak ( $\beta = 0,18$ ;  $p < 0,01$ ), dan domain pengetahuan dan pemahaman ( $\beta = 0,12$ ;  $p < 0,05$ ). Temuan ini memiliki implikasi penting dalam perancangan intervensi: program peningkatan literasi fisik yang ingin berdampak maksimal terhadap gaya hidup sehat perlu memprioritaskan penguatan motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa, bukan hanya peningkatan keterampilan gerak atau pengetahuan teknis semata (Susanto & Nurhayati, 2021).

Ketika temuan penelitian ini dikontekstualisasikan dengan kondisi spesifik FIKK UNM, terdapat beberapa catatan penting. Fakta bahwa 20,2% mahasiswa masih berada pada kategori literasi fisik rendah menjadi perhatian serius, mengingat mahasiswa ini secara akademik sedang mempelajari ilmu keolahragaan dan kesehatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan akademik saja tidak cukup untuk membentuk literasi fisik yang optimal. Diperlukan integrasi pengalaman langsung yang sistematis, dukungan lingkungan yang kondusif, dan pembinaan motivasi yang berkelanjutan agar transformasi pengetahuan menjadi perilaku nyata dapat terjadi secara efektif. Hal ini memperkuat argumen Nurhidayah dan Prasetyo (2021) yang menyatakan bahwa pendekatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang berpusat pada pengembangan literasi fisik secara holistik memiliki potensi jauh lebih besar dalam membentuk generasi yang aktif secara fisik sepanjang hayat dibandingkan pendekatan konvensional yang hanya berfokus pada aspek teknis dan prestasi olahraga.

Selain itu, perbedaan profil literasi fisik yang signifikan antar program studi mengisyaratkan bahwa program pengembangan literasi fisik perlu dirancang secara kontekstual dan diferensial sesuai karakteristik dan kebutuhan spesifik setiap kelompok mahasiswa. Program studi dengan skor literasi fisik rata-rata yang lebih rendah seperti Kesehatan Masyarakat memerlukan intervensi yang lebih intensif dan terstruktur, sementara program studi dengan skor lebih tinggi seperti PJKR tetap memerlukan program pemeliharaan dan pengembangan yang berkelanjutan untuk mencegah penurunan kualitas literasi fisik seiring dengan meningkatnya beban akademik di semester-semester berikutnya. Pendekatan ini selaras dengan prinsip-prinsip pendidikan yang responsif dan inklusif yang semakin diakui pentingnya dalam konteks pendidikan tinggi Indonesia (Irfan & Supriatna, 2022).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa simpulan utama. Pertama, tingkat literasi fisik mahasiswa FIKK UNM secara umum berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan 41,3% mahasiswa pada kategori tinggi, 38,5% pada kategori sedang, dan 20,2% pada kategori rendah, serta rata-rata skor total sebesar  $61,8 \pm 14,3$ . Kedua, terdapat korelasi positif yang signifikan antara tingkat literasi fisik dengan indikator gaya hidup sehat mahasiswa ( $r = 0,67$ ;  $p < 0,01$ ), yang mengkonfirmasi bahwa literasi fisik merupakan indikator yang valid dan reliabel dalam memprediksi kualitas gaya hidup sehat. Ketiga, domain motivasi dan kepercayaan diri terbukti sebagai prediktor terkuat gaya hidup sehat ( $\beta = 0,41$ ), diikuti oleh domain perilaku aktif sehari-hari, kompetensi gerak, dan pengetahuan dan pemahaman. Keempat, terdapat perbedaan profil literasi fisik yang signifikan antar program studi, dengan mahasiswa PJKR memiliki skor tertinggi dan mahasiswa Kesehatan Masyarakat memiliki skor terendah. Temuan-temuan ini secara kolektif menunjukkan perlunya penguatan program literasi fisik yang terintegrasi ke dalam kurikulum seluruh program studi di FIKK UNM, dengan penekanan khusus pada penguatan motivasi intrinsik dan pembentukan perilaku aktif yang berkelanjutan. Program intervensi yang dirancang secara diferensial berdasarkan karakteristik spesifik setiap program studi direkomendasikan sebagai langkah strategis untuk meningkatkan kualitas literasi fisik dan gaya hidup sehat mahasiswa secara menyeluruh.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan dukungan dana penelitian melalui skema Penelitian Unggulan Universitas (PUU) Tahun Anggaran 2024 dengan nomor kontrak 2756/UN36/PT/2024. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM atas izin dan dukungan yang diberikan selama proses penelitian berlangsung, serta kepada seluruh mahasiswa FIKK UNM yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Terakhir, penulis berterima kasih kepada tim enumerator dan asisten peneliti yang telah membantu proses pengumpulan dan pengolahan data.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Hasanuddin, M., & Kadir, A. (2021). Pola Aktivitas Fisik Mahasiswa Perguruan Tinggi di Sulawesi Selatan: Sebuah Kajian Epidemiologis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 112–121.
- Irfan, M., & Supriatna, N. (2022). Peran Lingkungan Sosial dalam Pembentukan Literasi Fisik Mahasiswa: Studi Kasus di Perguruan Tinggi Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 45–58. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i1.45123>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kemenkes RI.
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2020). The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for Children in Grades 4 to 6 (8 to 12 Years). *BMC Public Health*, 15(1), 767. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1893-2>
- Nurhidayah, S., & Prasetyo, Y. (2021). Pengembangan Model Pendidikan Literasi Fisik Berbasis Sekolah di Indonesia: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 78–94.
- Ramli, R., & Arifin, Z. (2022). Kesenjangan antara Pengetahuan dan Perilaku Kesehatan pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan: Studi Fenomenologis. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 134–148. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.44812>
- Roetert, E. P., & Jefferies, S. C. (2020). Embracing Physical Literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(8), 38–40. <https://doi.org/10.1080/07303084.2014.948353>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Susanto, E., & Nurhayati, F. (2021). Validasi Instrumen Pengukuran Gaya Hidup Sehat untuk Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 201–215. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.38921>
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.