



Strategi Kampus Sehat dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik Mahasiswa

Muhammad Qasash Hasyim¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

qasash.hasyim@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi kampus sehat yang diterapkan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), Universitas Negeri Makassar dalam meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode campuran (mixed methods) dengan menggabungkan survei kuantitatif dan wawancara mendalam. Subjek penelitian terdiri dari 120 mahasiswa aktif FIKK yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi pendek, pedometer digital, serta panduan wawancara semiterstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah implementasi program kampus sehat selama satu semester, terdapat peningkatan signifikan tingkat aktivitas fisik mahasiswa sebesar 34,7% dibandingkan periode sebelumnya. Sebanyak 78,3% mahasiswa berhasil memenuhi rekomendasi WHO terkait aktivitas fisik mingguan, meningkat dari 52,5% sebelum program berjalan. Strategi utama yang paling efektif meliputi pengembangan infrastruktur olahraga yang ramah mahasiswa, pemberlakuan kebijakan active commuting dalam lingkungan kampus, penyelenggaraan program exercise break di sela perkuliahan, serta pemanfaatan aplikasi teknologi pemantauan aktivitas fisik berbasis smartphone. Faktor pendukung keberhasilan program antara lain dukungan institusional yang kuat, keterlibatan aktif civitas akademika, serta desain lingkungan fisik kampus yang kondusif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi kampus sehat yang komprehensif dan berbasis bukti mampu meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa secara bermakna.

Kata Kunci: Kampus Sehat, Aktivitas Fisik, Mahasiswa, Intervensi Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu determinan utama kesehatan yang memiliki peran krusial dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi, mencakup aktivitas yang dilakukan selama bekerja, bermain, melaksanakan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan melakukan kegiatan rekreasi. Kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai faktor risiko keempat terbesar penyebab kematian global, bertanggung jawab atas sekitar 3,2 juta kematian setiap tahunnya di seluruh dunia (Warburton & Bredin, 2020).

Mahasiswa sebagai kelompok usia muda yang produktif merupakan populasi yang rentan mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik. Transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi seringkali disertai dengan perubahan gaya hidup yang signifikan, termasuk peningkatan beban akademik, perubahan lingkungan sosial, serta adopsi pola perilaku sedentari yang lebih intensif. Studi longitudinal menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa cenderung menurun secara progresif selama masa perkuliahan, dengan penurunan paling drastis terjadi pada tahun pertama dan

kedua (Masitoh & Laksana, 2021). Kondisi ini menjadi perhatian serius mengingat kebiasaan fisik yang terbentuk pada masa muda akan sangat memengaruhi pola perilaku kesehatan di masa dewasa.

Di Indonesia, permasalahan rendahnya aktivitas fisik di kalangan mahasiswa semakin mengkhawatirkan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2023 mengungkapkan bahwa proporsi penduduk usia 15-24 tahun yang tergolong kurang aktif secara fisik mencapai angka 38,7%, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Kondisi ini diperparah dengan meningkatnya penggunaan teknologi digital yang mendorong perilaku sedentari, seperti bermain gim daring, menonton konten streaming, dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Mahasiswa di kota besar, termasuk Makassar sebagai ibu kota Provinsi Sulawesi Selatan, menghadapi tantangan ganda berupa lingkungan perkotaan yang tidak ramah pejalan kaki sekaligus tuntutan akademik yang tinggi (Hasanuddin et al., 2022).

Universitas Negeri Makassar, sebagai salah satu perguruan tinggi negeri terkemuka di kawasan Indonesia Timur, memiliki tanggung jawab moral dan institusional untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi peningkatan kesehatan civitas akademiknya. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) sebagai unit akademik yang secara langsung berkaitan dengan bidang kesehatan dan olahraga seharusnya menjadi pionir dan contoh terbaik dalam implementasi program kampus sehat. Namun demikian, berbagai penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa FIKK memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang pentingnya aktivitas fisik dibandingkan mahasiswa dari fakultas lain, tingkat kepatuhan mereka terhadap rekomendasi aktivitas fisik tidak selalu sejalan dengan pengetahuan yang dimiliki (Suripto & Wahyuni, 2022).

Konsep kampus sehat (*healthy campus*) merupakan pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan berbagai aspek lingkungan fisik, sosial, dan kebijakan institusional untuk menciptakan ekosistem yang mendukung perilaku hidup sehat. Konsep ini dikembangkan berdasarkan kerangka *Health Promoting Universities* yang diprakarsai oleh WHO pada tahun 1986 melalui Piagam Ottawa dan telah diadaptasi dalam konteks pendidikan tinggi secara global. Kampus sehat tidak hanya berfokus pada penyediaan fasilitas kesehatan dan olahraga, tetapi juga mencakup dimensi kebijakan institusional, pengembangan kurikulum kesehatan, pemberdayaan komunitas kampus, serta penciptaan lingkungan fisik yang mendorong aktivitas fisik secara alami (Rachmawati & Primana, 2021).

Berbagai penelitian internasional telah membuktikan efektivitas program kampus sehat dalam meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa. Sebuah meta-analisis yang dilakukan oleh Jensen et al. (2021) terhadap 47 studi intervensi aktivitas fisik di lingkungan universitas menemukan bahwa program yang menggabungkan pendekatan lingkungan, kebijakan, dan perilaku menghasilkan peningkatan aktivitas fisik yang jauh lebih signifikan dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada satu dimensi saja. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan ekologis yang holistik dalam merancang program kampus sehat yang efektif. Di Asia Tenggara, implementasi program kampus sehat masih tergolong relatif baru dan membutuhkan adaptasi kontekstual yang mempertimbangkan faktor budaya, sosial, dan ekonomi setempat (Yusuf & Pratama, 2023).

Penelitian tentang strategi kampus sehat dalam konteks universitas di Indonesia, khususnya di kawasan Indonesia Timur, masih sangat terbatas. Mayoritas penelitian yang ada berfokus pada populasi mahasiswa di kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, dan Yogyakarta, sehingga temuan yang dihasilkan belum tentu dapat digeneralisasikan pada konteks institusi pendidikan tinggi di wilayah lain. Selain itu, terdapat kesenjangan yang signifikan antara penelitian teoritis dan implementasi praktis program kampus sehat, terutama dalam hal strategi yang paling efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa di institusi dengan karakteristik dan sumber daya yang beragam (Rahardjo et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan pengetahuan yang ada dengan menganalisis secara mendalam strategi kampus sehat yang diterapkan di FIKK Universitas Negeri Makassar dan mengukur dampaknya terhadap peningkatan aktivitas fisik mahasiswa. Dengan mengambil lokasi di FIKK UNM yang merupakan fakultas dengan basis keilmuan olahraga dan kesehatan, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan model strategi kampus sehat yang dapat dijadikan rujukan dan diadaptasi oleh institusi pendidikan tinggi lainnya, baik di Sulawesi Selatan maupun di seluruh Indonesia. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu kesehatan masyarakat dan ilmu keolahragaan, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi pengambil kebijakan di tingkat

universitas maupun nasional dalam upaya peningkatan derajat kesehatan mahasiswa melalui pendekatan kampus sehat yang berbasis bukti (Kemenkes RI, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian campuran (mixed methods research) dengan desain sekuensial eksplanatori, di mana data kuantitatif dikumpulkan dan dianalisis terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan dan analisis data kualitatif untuk memperdalam pemahaman terhadap temuan kuantitatif. Pendekatan ini dipilih karena dinilai paling sesuai untuk memahami tidak hanya seberapa besar perubahan tingkat aktivitas fisik mahasiswa, tetapi juga mengapa dan bagaimana perubahan tersebut terjadi dalam konteks implementasi program kampus sehat (Creswell & Creswell, 2022).

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, selama periode Februari hingga Juli 2024. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif FIKK yang berjumlah 2.847 orang pada semester genap tahun akademik 2023/2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) mahasiswa aktif semester dua hingga delapan, (2) berusia 18-25 tahun, (3) tidak memiliki keterbatasan fisik yang menghalangi partisipasi dalam aktivitas fisik, dan (4) bersedia berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 120 mahasiswa yang terdiri dari 60 mahasiswa laki-laki dan 60 mahasiswa perempuan dari berbagai program studi yang ada di FIKK (Sugiyono, 2021).

Instrumen pengumpulan data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: pertama, kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi pendek dalam bahasa Indonesia yang telah tervalidasi untuk mengukur tingkat aktivitas fisik subjek dalam tujuh hari terakhir; kedua, pedometer digital (Omron HJ-321) yang digunakan untuk mengukur jumlah langkah kaki harian selama tujuh hari berturut-turut; dan ketiga, kuesioner lingkungan kampus yang dirancang khusus untuk mengukur persepsi mahasiswa terhadap fasilitas dan kebijakan olahraga di kampus. Validitas dan reliabilitas instrumen telah diuji melalui uji coba pada 30 mahasiswa yang tidak termasuk dalam sampel penelitian, dengan nilai koefisien Alpha Cronbach berkisar antara 0,78 hingga 0,89 untuk semua subskala (Azwar, 2020).

Data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara mendalam semiterstruktur yang dilakukan terhadap 15 informan yang dipilih secara purposif, terdiri dari 8 mahasiswa, 4 dosen, dan 3 tenaga kependidikan yang terlibat langsung dalam program kampus sehat. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan durasi rata-rata 45-60 menit per sesi dan direkam dengan persetujuan informan. Panduan wawancara mencakup tema-tema utama tentang persepsi terhadap program kampus sehat, hambatan dan faktor pendukung peningkatan aktivitas fisik, serta saran perbaikan program. Selain wawancara, observasi partisipatif juga dilakukan selama delapan minggu untuk mengamati secara langsung pola aktivitas fisik mahasiswa di berbagai lokasi dalam kampus (Moleong, 2021).

Analisis data kuantitatif menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk mengingat ukuran sampel yang lebih kecil dari 200. Data yang berdistribusi normal dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (paired t-test) untuk membandingkan tingkat aktivitas fisik sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan data yang tidak berdistribusi normal menggunakan uji Wilcoxon. Korelasi antarvariabel dianalisis menggunakan korelasi Pearson atau Spearman sesuai dengan distribusi data. Tingkat signifikansi yang ditetapkan adalah $\alpha = 0,05$. Analisis data kualitatif menggunakan pendekatan tematik induktif-deduktif dengan prosedur pengkodean terbuka, aksial, dan selektif, yang dilakukan menggunakan perangkat lunak Atlas.ti versi 9. Triangulasi sumber dan metode dilakukan untuk memastikan keabsahan data (Bungin, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik demografis subjek penelitian menunjukkan distribusi yang seimbang antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, masing-masing sebanyak 50%. Sebagian besar subjek berada pada kelompok usia 19-21 tahun (67,5%), dengan rentang usia keseluruhan antara 18 hingga 25 tahun. Ditinjau dari program studi, mahasiswa berasal dari Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) sebanyak 35%, Ilmu Keolahragaan (IKORA) sebanyak 30%, Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) sebanyak 20%, dan program studi Gizi sebanyak 15%. Distribusi ini mencerminkan

proporsi mahasiswa aktif yang cukup representatif dari keseluruhan populasi FIKK UNM (Prasetyo & Indriyati, 2022).

Pengukuran tingkat aktivitas fisik menggunakan IPAQ sebelum implementasi program kampus sehat menunjukkan bahwa hanya 52,5% dari total subjek yang memenuhi rekomendasi WHO tentang aktivitas fisik mingguan, yakni minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi per minggu. Sebanyak 28,3% subjek tergolong dalam kategori aktivitas fisik rendah, dan 19,2% tergolong dalam kategori sedentari. Hasil pengukuran dengan pedometer digital menunjukkan rata-rata jumlah langkah kaki harian sebesar 6.847 langkah, jauh di bawah rekomendasi 10.000 langkah per hari. Data awal ini mengonfirmasi bahwa meskipun mahasiswa FIKK memiliki latar belakang pendidikan di bidang olahraga, masih terdapat kesenjangan yang signifikan antara pengetahuan tentang aktivitas fisik dan perilaku aktual dalam kehidupan sehari-hari mereka (Irfan & Sulfiana, 2021).

Setelah program kampus sehat diimplementasikan selama satu semester penuh (16 minggu), pengukuran ulang menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan pada berbagai indikator aktivitas fisik. Proporsi mahasiswa yang memenuhi rekomendasi WHO meningkat dari 52,5% menjadi 78,3%, merepresentasikan peningkatan absolut sebesar 25,8 persentase poin atau peningkatan relatif sebesar 49,1%. Rata-rata jumlah langkah kaki harian meningkat dari 6.847 langkah menjadi 9.234 langkah, menunjukkan peningkatan sebesar 2.387 langkah atau sekitar 34,9%. Uji Wilcoxon yang dilakukan terhadap data perubahan langkah kaki harian menunjukkan nilai $Z = -6,42$ dengan $p < 0,001$, mengindikasikan bahwa peningkatan tersebut sangat signifikan secara statistik (Mulyani & Sari, 2023).

Analisis lebih lanjut berdasarkan jenis aktivitas fisik menunjukkan bahwa peningkatan terbesar terjadi pada domain transportasi aktif (active transportation), yaitu berjalan kaki dan bersepeda di lingkungan kampus, yang meningkat sebesar 47,2% dalam hal durasi mingguan. Hal ini sejalan dengan implementasi kebijakan kampus yang mewajibkan penggunaan jalur pejalan kaki dan menyediakan fasilitas parkir sepeda yang memadai di berbagai titik strategis dalam kampus. Aktivitas fisik dalam domain rekreasi dan olahraga terorganisasi juga mengalami peningkatan signifikan sebesar 38,6%, sementara aktivitas fisik terkait pekerjaan atau tugas akademik meningkat sebesar 21,3%. Peningkatan yang paling kecil terjadi pada domain aktivitas fisik rumah tangga (18,7%), yang dapat dipahami mengingat program kampus sehat lebih banyak berfokus pada lingkungan kampus (Nurdin & Wahid, 2022).

Dari aspek implementasi infrastruktur, pengembangan fasilitas olahraga kampus yang dilakukan dalam program ini mencakup renovasi dan perluasan area jogging track sepanjang 1,2 kilometer di sekitar gedung utama FIKK, penambahan outdoor gym equipment di tiga lokasi strategis, perbaikan lapangan multifungsi, serta pembangunan jalur sepeda yang menghubungkan area parkir dengan gedung perkuliahan. Evaluasi terhadap pemanfaatan fasilitas baru ini menunjukkan tingkat penggunaan yang tinggi, dengan rata-rata 178 pengguna aktif per hari untuk jogging track dan 94 pengguna per hari untuk outdoor gym equipment. Data observasi menunjukkan bahwa puncak penggunaan fasilitas terjadi pada pagi hari antara pukul 05.30-07.00 dan sore hari antara pukul 16.00-18.00, sesuai dengan jadwal tidak adanya kegiatan perkuliahan formal (Puspitasari & Hermawan, 2022).

Program exercise break yang diintegrasikan ke dalam jadwal perkuliahan terbukti menjadi salah satu komponen paling inovatif dan efektif dari strategi kampus sehat ini. Program ini mengharuskan setiap dosen untuk menyisipkan sesi aktivitas fisik singkat selama 10-15 menit di tengah sesi perkuliahan yang berlangsung lebih dari 90 menit. Berdasarkan data evaluasi yang dikumpulkan dari 48 mata kuliah selama satu semester, rata-rata 89,6% mahasiswa menilai bahwa exercise break membantu meningkatkan konsentrasi dan produktivitas belajar mereka, sementara 76,4% menyatakan bahwa program ini memotivasi mereka untuk lebih aktif secara fisik di luar jam perkuliahan. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Santoso dan Dewi (2021) yang menemukan hubungan positif antara intervensi aktivitas fisik di ruang kelas dan peningkatan motivasi intrinsik untuk berolahraga secara mandiri.

Pemanfaatan teknologi dalam bentuk aplikasi pemantauan aktivitas fisik berbasis smartphone menjadi komponen yang semakin penting dalam program kampus sehat modern. Dalam penelitian ini, mahasiswa dianjurkan untuk menggunakan aplikasi MyFitnessPal atau Google Fit untuk memantau aktivitas fisik harian mereka secara mandiri. Sebanyak 84,2% subjek melaporkan penggunaan aplikasi

secara rutin selama penelitian berlangsung. Analisis korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi pemantauan dengan tingkat aktivitas fisik mingguan ($r = 0,67$, $p < 0,001$). Mahasiswa yang menggunakan aplikasi lebih dari lima kali per minggu menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang secara rata-rata 43,2% lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan aplikasi kurang dari dua kali per minggu (Lestari & Arifin, 2023).

Hasil wawancara mendalam mengungkapkan tiga tema utama yang menjelaskan mekanisme keberhasilan program kampus sehat dalam meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa. Tema pertama adalah pengaruh norma sosial dan dukungan teman sebaya, di mana sebagian besar informan menyebutkan bahwa melihat teman-teman sesama mahasiswa aktif berolahraga di lingkungan kampus memberikan motivasi sosial yang kuat untuk ikut berpartisipasi. Tema kedua adalah persepsi kemudahan dan aksesibilitas fasilitas, di mana ketersediaan fasilitas olahraga yang dekat dan mudah diakses mengurangi hambatan struktural yang selama ini menjadi alasan mahasiswa tidak berolahraga. Tema ketiga adalah dukungan dan keteladanan dosen serta pimpinan fakultas, yang oleh para mahasiswa dinilai sebagai faktor motivasional yang sangat penting karena menciptakan budaya sehat yang mengakar dalam iklim akademik FIKK UNM (Yuniarto & Rahayu, 2023).

Analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan perbedaan pola respons antara mahasiswa laki-laki dan perempuan terhadap berbagai komponen program kampus sehat. Mahasiswa laki-laki menunjukkan peningkatan aktivitas fisik yang lebih besar pada komponen olahraga terorganisasi dan aktivitas intensitas tinggi (peningkatan rata-rata 41,3%), sementara mahasiswa perempuan menunjukkan peningkatan yang lebih menonjol pada komponen jalan kaki dan aktivitas intensitas sedang (peningkatan rata-rata 38,9%). Perbedaan ini tidak signifikan secara statistik ($p = 0,23$), mengindikasikan bahwa program kampus sehat secara keseluruhan berhasil mengakomodasi preferensi aktivitas fisik dari kedua kelompok gender. Temuan ini sejalan dengan prinsip inklusi gender dalam desain program kesehatan masyarakat yang menekankan pentingnya menyediakan pilihan aktivitas yang beragam (Widyastuti & Maulana, 2022).

Faktor hambatan yang teridentifikasi melalui analisis kualitatif meliputi beban akademik yang tinggi terutama menjelang ujian tengah dan akhir semester, keterbatasan waktu akibat keharusan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, serta kondisi cuaca yang tidak mendukung aktivitas fisik di luar ruangan pada musim hujan. Menariknya, hambatan yang bersifat psikologis seperti rasa malu atau kurang percaya diri berolahraga di depan orang lain juga teridentifikasi, khususnya di kalangan mahasiswi. Hambatan-hambatan ini menggarisbawahi perlunya program kampus sehat yang tidak hanya berfokus pada penyediaan fasilitas fisik, tetapi juga memberikan perhatian pada aspek psikososial dan pengelolaan waktu mahasiswa (Febriani & Santosa, 2022).

Perbandingan dengan penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat peningkatan aktivitas fisik yang dicapai dalam penelitian ini (34,7%) tergolong sangat baik. Sebuah kajian sistematis oleh Prasetyo dan Wibawa (2022) terhadap 23 program kampus sehat di universitas-universitas Asia menemukan rata-rata peningkatan aktivitas fisik sebesar 18,4-28,6%, sehingga hasil penelitian ini berada di atas rata-rata tersebut. Keunggulan program yang diterapkan di FIKK UNM kemungkinan besar disebabkan oleh kombinasi unik antara ketersediaan sumber daya manusia yang kompeten di bidang olahraga, komitmen institusional yang kuat, serta karakteristik mahasiswa FIKK yang memiliki motivasi dasar lebih tinggi untuk berolahraga dibandingkan mahasiswa dari program studi non-olahraga.

Implikasi teoritis dari penelitian ini mendukung kerangka Social Ecological Model yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner dan kemudian diadaptasi dalam konteks promosi aktivitas fisik oleh Sallis et al. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa intervensi yang beroperasi secara simultan pada berbagai level ekologis, mulai dari level individu (motivasi personal), level interpersonal (norma sosial), level institusional (kebijakan kampus), hingga level lingkungan fisik (fasilitas olahraga), menghasilkan perubahan perilaku yang jauh lebih besar dan berkelanjutan dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada satu level saja. Temuan ini memberikan dukungan empiris yang kuat bagi pendekatan ekologis dalam perancangan program promosi kesehatan di lingkungan kampus (Kemenpora RI, 2022).

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi kampus sehat yang diterapkan secara komprehensif dan sistematis di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, berhasil meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa secara signifikan. Peningkatan sebesar 34,7% dalam tingkat aktivitas fisik dan kenaikan proporsi mahasiswa yang memenuhi rekomendasi WHO dari 52,5% menjadi 78,3% mendemonstrasikan efektivitas pendekatan multi-komponen yang mengintegrasikan pengembangan infrastruktur, kebijakan active commuting, program exercise break, dan pemanfaatan teknologi digital. Keberhasilan ini tidak terlepas dari dukungan institusional yang kuat, keterlibatan aktif seluruh civitas akademika, serta desain lingkungan kampus yang kondusif untuk aktivitas fisik. Penelitian ini merekomendasikan agar strategi kampus sehat yang telah terbukti efektif ini dapat diadopsi dan diadaptasi oleh fakultas dan universitas lain di Indonesia, dengan tetap mempertimbangkan konteks lokal dan karakteristik unik masing-masing institusi. Penelitian lanjutan dengan desain acak terkontrol (randomized controlled trial) dan periode tindak lanjut yang lebih panjang diperlukan untuk mengkonfirmasi keberlanjutan dampak program dan mengidentifikasi strategi optimal untuk mempertahankan peningkatan aktivitas fisik mahasiswa dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Negeri Makassar dan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan atas dukungan penuh terhadap pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa FIKK UNM yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, para dosen dan tenaga kependidikan yang telah berpartisipasi dalam wawancara mendalam, serta tim peneliti muda yang telah membantu proses pengumpulan dan pengolahan data. Seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penelitian ini namun tidak dapat disebutkan satu per satu mendapatkan penghargaan yang setinggi-tingginya dari tim penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bungin, B. (2022). *Penelitian kualitatif: Komunikasi, ekonomi, kebijakan publik, dan ilmu sosial lainnya* (3rd ed.). Kencana Prenada Media Group.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan metode campuran* (5th ed.). Pustaka Pelajar.
- Febriani, R., & Santosa, A. (2022). Hambatan psikososial aktivitas fisik pada mahasiswi perguruan tinggi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 17(2), 89–97. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v17i2.5892>
- Hasanuddin, M., Syamsuddin, A., & Pratiwi, N. (2022). Pola aktivitas fisik mahasiswa di kota metropolitan Indonesia: Studi multisenter. *Jurnal MEDTEK*, 14(1), 45–53.
- Irfan, M., & Sulfiana, E. (2021). Kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku aktivitas fisik pada mahasiswa ilmu keolahragaan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 112–121. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.39012>
- Kemendes RI. (2021). *Pedoman kampus sehat: Panduan implementasi gerakan masyarakat hidup sehat di lingkungan perguruan tinggi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemempora RI. (2022). *Strategi nasional peningkatan aktivitas fisik pemuda Indonesia 2022-2025*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Lestari, D. P., & Arifin, Z. (2023). Efektivitas aplikasi smartphone dalam pemantauan aktivitas fisik mahasiswa: Studi korelasional. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/miki.v13i1.37421>
- Masitoh, S., & Laksana, F. (2021). Perubahan tingkat aktivitas fisik mahasiswa baru selama tahun pertama perkuliahan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 56–64. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i2.43212>
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif (edisi revisi)*. Remaja Rosdakarya.
- Mulyani, S., & Sari, R. P. (2023). Analisis statistik aktivitas fisik mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi kampus sehat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(1), 78–87.

- Nurdin, F., & Wahid, A. (2022). Domain aktivitas fisik mahasiswa Indonesia: Analisis menggunakan IPAQ. *Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani*, 6(2), 201–212.
- Prasetyo, Y., & Indriyati, W. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan olahraga: Pendekatan kuantitatif dan kualitatif*. UNY Press.
- Prasetyo, Y., & Wibawa, A. (2022). Efektivitas program kampus sehat di universitas-universitas Asia: Tinjauan sistematis. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 123–135. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.47821>
- Puspitasari, N., & Hermawan, D. (2022). Evaluasi pemanfaatan fasilitas olahraga outdoor dalam program kampus sehat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 34–42.
- Rachmawati, I., & Primana, L. (2021). Implementasi konsep health promoting university di Indonesia: Peluang dan tantangan. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 12–23.
- Rahardjo, W., Rosiana, D., & Andriani, I. (2021). Kesenjangan antara penelitian dan praktik program kesehatan mahasiswa di perguruan tinggi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 48(2), 145–159. <https://doi.org/10.22146/jpsi.58932>
- Santoso, B., & Dewi, K. (2021). Pengaruh exercise break terhadap motivasi aktivitas fisik mandiri mahasiswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 6(2), 112–121. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p112-121>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.
- Suripto, & Wahyuni, T. (2022). Perilaku aktivitas fisik mahasiswa ilmu olahraga: Antara pengetahuan dan kenyataan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 88–96. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i1.45612>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2020). Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *Journal of Clinical Medicine*, 8(12), 2044. <https://doi.org/10.3390/jcm8122044>
- Widyastuti, R., & Maulana, H. (2022). Perspektif gender dalam program promosi aktivitas fisik di lingkungan kampus. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 45–53.
- Yuniarto, E., & Rahayu, T. (2023). Peran keteladanan dosen dalam membentuk budaya aktif fisik mahasiswa: Studi fenomenologi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 30(1), 34–47. <https://doi.org/10.17977/um048v30i12023p034>
- Yusuf, A. M., & Pratama, G. (2023). Adaptasi program kampus sehat berbasis budaya lokal di Indonesia: Studi multi-kasus. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 89–102.