

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Budaya Sedentari pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Tahun 2025

Factors Related to Sedentary Culture in Final Year Students at Bhayangkara University Jakarta Raya (2025)

Agrezha Yastinawati, Safrudin

Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Korespondensi: Agrezha Yastinawati, e-mail: agreenay@gmail.com

ABSTRAK

Budaya sedentari merupakan perilaku kurang gerak yang ditandai dengan duduk dalam waktu lama dan minimnya aktivitas fisik. Data global maupun nasional menunjukkan bahwa proporsi gaya hidup sedentary cukup tinggi. Hal tersebut berisiko meningkatkan kejadian penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes tipe 2, penyakit jantung, serta gangguan kesehatan mental. Mahasiswa tingkat akhir termasuk kelompok yang rentan mengalami budaya sedentari akibat beban akademik yang tinggi, penyusunan tugas akhir, dan penggunaan teknologi secara intensif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *cross-sectional*. Teknik total sampling dilakukan terhadap 113 mahasiswa tingkat akhir. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin ($pvalue < 0,001$; OR = 36,581; 95% CI: 4,667 – 287,744), usia ($pvalue = 0,041$; OR = 2,364; 95%CI: 1,024 – 5,454), pekerjaan ($pvalue = 0,004$; OR = 3,106; 95%: 1,418 – 6,805), pengetahuan ($pvalue = 0,025$; OR = 2,377; 95% CI: 1,109 – 5,093), sikap ($pvalue = 0,005$; OR = 0,332; 95% CI: 0,152 – 0,722), dan lingkungan fisik ($pvalue < 0,001$; OR = 4,320; 95% CI: 1,924 – 9,701) dengan budaya sedentari pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar institusi merancang program promosi kesehatan yang disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa, seperti pelaksanaan edukasi berkala mengenai dampak gaya hidup sedentari, serta integrasi unsur aktivitas fisik dalam kegiatan akademik dan organisasi kemahasiswaan.

Kata Kunci: Sedentari, Mahasiswa, Karakteristik, Pengetahuan, Sikap Lingkungan Fisik.

ABSTRACT

Sedentary behavior is defined as a lack of movement, characterized by prolonged sitting and minimal physical activity. Sedentary behavior is a behavior that is less active, characterized by sitting for a long time and minimal physical activity. Global and national data show that the proportion of sedentary lifestyle is quite high. This risks increasing the incidence of non-communicable diseases such as obesity, type 2 diabetes, heart disease, and mental health disorders. Final-year students are among the groups most vulnerable to sedentary behavior due to high academic workloads, thesis preparation, and intensive use of technology. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. A total sampling technique was applied to 113 final-year students. Data were collected using questionnaires and analyzed using the chi-square test. The statistical analysis revealed significant relationships between gender ($pvalue < 0,001$; OR = 36,581; 95% CI: 4,667 – 287,744; age ($pvalue = 0,041$; OR = 2,364; 95%CI: 1,024 – 5,454), occupation ($pvalue = 0,004$; OR = 3,106; 95%: 1,418 – 6,805), knowledge $pvalue = 0,025$; OR = 2,377; 95% CI: 1,109 – 5,093), attitude ($pvalue = 0,005$; OR = 0,332; 95% CI: 0,152 – 0,722), and physical environment ($pvalue < 0,001$; OR = 4,320; 95% CI: 1,924 – 9,701) with sedentary behavior among final-year students. Based on these findings, it is recommended that institutions develop health promotion programs tailored to student characteristics, such as regular education on the impacts of sedentary lifestyles and the integration of physical activity elements into academic and student organizational activities.

Keywords: Sedentary, Student, Characteristics, Knowledge, Attitudes of the Physical Environment

Riwayat Artikel

Diterima : 22 Mei 2025

Ditelaah : 10 Juni 2025

Dipublikasi : 30 Juli 2025

PENDAHULUAN

Budaya sedentari merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang terus meningkat secara global. Gaya hidup ini ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik dan tingginya waktu yang dihabiskan dalam posisi duduk atau berbaring, seperti menonton televisi, bekerja di depan komputer, atau bermain gawai dalam waktu lama (1). Menurut laporan dari World Health Organization (WHO), lebih dari 28% penduduk dunia mengalami gaya hidup sedentari, dan kondisi ini menyebabkan peningkatan signifikan pada risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, penyakit jantung, hipertensi, diabetes tipe 2, bahkan beberapa jenis kanker (2).

Fenomena serupa juga terjadi di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 33,5% penduduk Indonesia tergolong kurang aktif secara fisik (3). Situasi ini diperparah oleh tingginya urbanisasi dan pesatnya kemajuan teknologi yang mendorong masyarakat untuk lebih sering beraktivitas di dalam ruangan, menggunakan kendaraan pribadi, dan menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik. Di Provinsi Jawa Barat, lebih dari 30% masyarakat usia produktif dilaporkan menjalani gaya hidup sedentari (4). Di Kota Bekasi, sebagai salah satu pusat kegiatan ekonomi dan pendidikan, lebih dari 35% warganya memiliki tingkat aktivitas fisik yang berada di bawah standar minimal WHO, yaitu 150 menit per minggu (5). Minimnya ruang terbuka hijau dan tingginya intensitas aktivitas digital turut memperburuk kondisi ini.

Salah satu kelompok yang paling terdampak oleh budaya sedentari adalah mahasiswa tingkat akhir. Kelompok ini cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik seiring meningkatnya beban akademik, seperti penyusunan tugas akhir dan persiapan kelulusan (6). Hal ini menyebabkan mereka menghabiskan lebih banyak waktu dalam posisi duduk, baik untuk membaca, menulis, maupun menggunakan perangkat elektronik dalam proses pembelajaran. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (Kampus II Bekasi), ditemukan bahwa mahasiswa program studi Akuntansi memiliki tingkat partisipasi yang rendah dalam aktivitas fisik kampus, terutama pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bidang olahraga. Meskipun tersedia fasilitas olahraga, partisipasi mahasiswa tetap rendah, yang menunjukkan bahwa faktor lain seperti kesadaran, motivasi, dan dukungan lingkungan juga turut memengaruhi perilaku sedentari mereka.

Penelitian sebelumnya telah menggambarkan kecenderungan meningkatnya budaya sedentari di kalangan mahasiswa. Melaporkan bahwa sekitar 50,2% mahasiswa terlibat dalam perilaku sedentari dengan durasi duduk lebih dari enam jam per hari (7). Studi lain menjelaskan bahwa penggunaan teknologi dan tekanan akademik yang tinggi sangat berkorelasi dengan peningkatan perilaku sedentari (8). Sementara itu, gaya hidup ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik individu, pola pikir, kondisi lingkungan fisik, dan akses terhadap fasilitas olahraga (9).

Namun, pemahaman terhadap dinamika faktor-faktor tersebut pada mahasiswa tingkat akhir di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya di institusi swasta urban seperti Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, masih sangat terbatas. Penelitian yang mendalami peran faktor karakteristik individu seperti jenis kelamin, usia, dan status pekerjaan, serta faktor pengetahuan, sikap, dan lingkungan fisik dalam kaitannya dengan budaya sedentari mahasiswa tingkat akhir masih sangat diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah dan membantu institusi pendidikan dalam menyusun kebijakan promosi kesehatan kampus yang tepat sasaran.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan budaya sedentari pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (Kampus II Bekasi) periode Januari–Maret 2025. Variabel yang diteliti mencakup karakteristik individu (jenis kelamin, usia, dan pekerjaan), pengetahuan, sikap, dan lingkungan fisik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi

dasar dalam merancang intervensi promosi kesehatan untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa dan mengurangi dampak negatif dari gaya hidup sedentari.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei dan rancangan *cross-sectional* untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan budaya sedentari pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian dilaksanakan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (Kampus II Bekasi) dengan populasi seluruh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Akuntansi, yang berjumlah 113 responden. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*.

Sumber data merupakan data primer yang diperoleh secara langsung melalui penyebaran kuesioner tertutup. Instrumen dalam penelitian ini mencakup variabel budaya sedentari, pengetahuan, sikap, lingkungan fisik, serta karakteristik individu seperti jenis kelamin, usia,

dan pekerjaan. Seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (UMP) dengan Nomor: KEPK/UMP/50/III/2025 pada tanggal 06 Maret 2025.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 56,6% responden memiliki budaya sedentari yang tinggi. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (83,2%), berada dalam rentang usia 20–22 tahun (67,3%), dan sebagian besar bekerja (54%). Dari sisi kognitif dan lingkungan, 54,9% responden memiliki pengetahuan yang kurang, 52,2% memiliki sikap positif, dan 54% berada di lingkungan fisik yang mendukung (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Budaya Sedentari dan Faktor Pendukung

Variabel	Frekuensi	
	Jumlah $n = 113$	Presentase (%)
Budaya Sedentari		
Rendah	49	43,4%
Tinggi	64	56,6%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	16,8%
Perempuan	94	83,2%
Usia		
20-22 tahun	76	67,3%
23-25 tahun	37	32,7%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	52	46,0%
Bekerja	61	54,0%
Pengetahuan		
Kurang	62	54,9%
Baik	51	45,1%
Sikap		
Negatif	54	47,8%
Positif	59	52,2%
Lingkungan Fisik		
Tidak Mendukung	52	46,0%
Mendukung	61	54,0%

Berdasarkan analisis bivariat, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara budaya sedentari dengan variabel jenis kelamin ($pvalue < 0,001$), usia ($pvalue = 0,041$), pekerjaan ($pvalue = 0,004$), pengetahuan ($pvalue = 0,025$), sikap ($pvalue = 0,005$), dan lingkungan fisik ($pvalue < 0,001$). Nilai odds ratio tertinggi ditemukan pada variabel jenis kelamin sebesar 36,581 (95% CI: 4,667–286,744), yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki peluang 36 kali lebih besar mengalami budaya sedentari dibandingkan laki-laki.

Lingkungan fisik yang tidak mendukung juga memberikan peluang 4,3 kali lebih besar terhadap budaya sedentari (OR = 4,320; 95% CI: 1,924–9,701). Demikian pula, responden dengan usia 23–25 tahun memiliki peluang 2,3 kali lebih besar untuk mengalami budaya sedentari dibandingkan yang lebih muda. Responden yang tidak bekerja, memiliki pengetahuan kurang, dan sikap negatif masing-masing berpeluang lebih besar untuk mengalami budaya sedentari dibandingkan lawannya (Tabel 2).

Tabel 2. Hasil Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Budaya Sedentari pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (Kampus II, Bekasi) Periode Januari-Maret Tahun 2025

Variabel	Budaya Sedentari Rendah		Budaya Sedentari Tinggi		<i>pvalue</i>	OR 95% CI
	<i>n</i> = 49	%	<i>n</i> = 64	%		
Jenis Kelamin						
Laki – Laki	18	94,7	1	5,3	<0,001*	36,581 (4,667-286,744)
Perempuan	31	33,0	63	67,0		
Usia						
20-22 tahun	38	50	38	50	0,041*	2,364 (1,024-5,454)
23-25 tahun	11	29,7	26	70,3		
Pekerjaan						
Tidak bekerja	15	28,8	37	71,2	0,004*	3,106 (1,418-6,805)
Bekerja	34	55,7	27	44,3		
Pengetahuan						
Kurang	21	33,9	41	66,1	0,025*	2,377 (1,109-5,093)
Baik	28	54,9	23	45,1		
Sikap						
Negatif	16	29,6	38	70,4	0,005*	0,332 (0,152-0,722)
Positif	33	55,9	26	44,1		
Lingkungan Fisik						
Tidak Mendukung	13	25,0	39	75,0	<0,001*	4,320 (1,924-9,701)
Mendukung	36	59,0	25	41,0		

Keterangan : (*) Uji Statistik bermakna

DISKUSI

Hubungan Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin dengan Budaya Sedentari

Penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan signifikan dengan budaya sedentari. Mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan 36 kali lebih tinggi mengalami budaya sedentari dibandingkan laki-laki. Temuan

ini sejalan dengan studi Weya yang mengemukakan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak melakukan aktivitas pasif seperti menyelesaikan tugas akademik dan bersosialisasi secara digital (10). Selain itu, faktor biologis dan sosial budaya juga berhubungan, di mana perempuan memiliki massa otot lebih rendah dan cenderung memilih aktivitas berbasis duduk

dibandingkan aktivitas fisik intensif. Penelitian Buckworth dan Nigg menyatakan bahwa norma sosial turut mendorong laki-laki untuk terlibat dalam aktivitas fisik kompetitif, sementara perempuan lebih memilih aktivitas mental yang pasif (9).

Kecenderungan ini semakin diperkuat oleh pengaruh lingkungan fisik dan sosial yang dihadapi oleh mahasiswa perempuan. Dalam banyak kasus, tingkat kenyamanan dan keamanan lingkungan, di mana perempuan cenderung lebih membatasi aktivitas fisik di luar ruangan karena faktor keamanan atau tekanan sosial (11). Hal ini menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin. Selain itu, mahasiswa perempuan juga memiliki preferensi terhadap kegiatan yang melibatkan konsentrasi dan duduk lama seperti membaca, menulis, atau menggunakan media sosial, yang semuanya memperkuat budaya sedentari.

Hubungan Karakteristik berdasarkan Usia dengan Budaya Sedentari

Terdapat hubungan signifikan antara usia dan budaya sedentari. Mahasiswa berusia 23–25 tahun lebih cenderung menjalani budaya sedentari dibandingkan dengan mahasiswa yang lebih muda. Hal ini mungkin disebabkan meningkatnya beban akademik di tahun-tahun akhir perkuliahan, termasuk pengerjaan skripsi, magang, atau persiapan kerja. Partisipasi dalam aktivitas fisik menurun seiring bertambahnya usia karena bertambahnya tanggung jawab akademik dan sosial (12). Mahasiswa tingkat akhir cenderung menghabiskan lebih banyak waktu duduk di depan layar dibandingkan dengan mahasiswa tingkat awal (13).

Kondisi ini diperparah oleh tekanan psikologis yang muncul akibat target kelulusan dan harapan dari lingkungan sekitar, yang mendorong mahasiswa untuk memprioritaskan aktivitas-aktivitas yang dianggap produktif tetapi minim gerakan fisik, seperti menyusun laporan, mengikuti webinar, atau memperbarui CV secara daring. Pilihan-pilihan aktivitas tersebut secara tidak langsung memperpanjang durasi duduk harian dan mengurangi kesempatan untuk

bergerak aktif. Selain faktor akademik, pada usia ini mahasiswa juga mulai menghadapi tekanan untuk segera lulus dan memasuki dunia kerja. Situasi ini menyebabkan mahasiswa lebih memilih aktivitas yang bersifat produktif namun pasif secara fisik, seperti mengetik laporan, mencari lowongan kerja, atau mengikuti pelatihan daring. Keterbatasan waktu, kelelahan mental, dan perubahan prioritas turut memperkuat kecenderungan budaya sedentari.

Selain itu, mahasiswa yang lebih muda cenderung masih aktif mengikuti kegiatan kampus seperti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga atau aktivitas luar ruangan. Sementara itu, mahasiswa tingkat akhir cenderung mengurangi keterlibatan tersebut karena fokus pada penyelesaian studi. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan usia berkaitan erat dengan menurunnya aktivitas fisik secara alami akibat tuntutan akademik dan perubahan gaya hidup.

Hubungan Karakteristik berdasarkan Pekerjaan dengan Budaya Sedentari

Pekerjaan pada penelitian ini berhubungan signifikan dengan budaya sedentari. Mahasiswa yang tidak bekerja memiliki peluang 3,1 kali lebih besar untuk memiliki budaya sedentari tinggi. Mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki waktu yang lebih terstruktur dan mobilitas fisik yang lebih tinggi, sehingga mengurangi durasi duduk. Putri menjelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih sadar akan pentingnya aktivitas fisik sebagai bentuk kompensasi terhadap kelelahan kerja (14). Sebaliknya, mahasiswa yang tidak bekerja lebih banyak terpapar pada aktivitas pasif berbasis layar dalam durasi lama.

Selain itu, aktivitas pekerjaan dapat menjadi bentuk aktivitas fisik tidak langsung, seperti berdiri, berjalan, atau melakukan tugas fisik ringan yang membantu memecah waktu duduk. Mahasiswa yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu luang lebih besar, namun sering kali tidak digunakan untuk kegiatan aktif, melainkan dihabiskan untuk menonton, bermain *game*, atau aktivitas online lainnya. Kurangnya tekanan waktu juga membuat kelompok ini lebih

mudah terjebak dalam kenyamanan aktivitas duduk yang berkepanjangan (15).

Hubungan Pengetahuan dengan Budaya Sedentari

Pengetahuan berperan penting dalam membentuk perilaku individu, termasuk dalam hal gaya hidup sedentari. Dalam penelitian ini, mahasiswa dengan tingkat pengetahuan rendah memiliki kemungkinan 2,4 kali lebih besar untuk mengalami budaya sedentari dibandingkan mahasiswa yang memiliki pengetahuan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap dampak negatif budaya sedentari dapat mendorong mahasiswa untuk lebih aktif secara fisik.

Tingginya skor pengetahuan seseorang, yang diukur berdasarkan pemahaman mereka terhadap risiko dan pencegahan gaya hidup sedentari, mencerminkan kesadaran yang lebih baik dalam menjaga kesehatan. Pengetahuan yang cukup mencakup pemahaman mengenai risiko penyakit akibat sedentari seperti obesitas, penyakit jantung, dan gangguan metabolik, serta manfaat dari aktivitas fisik rutin (16). Mahasiswa yang menyadari risiko tersebut akan lebih termotivasi untuk menghindari perilaku duduk berkepanjangan (17). Peningkatan pengetahuan dapat dicapai melalui akses informasi kesehatan yang mudah dan konsisten, baik melalui media sosial, seminar, maupun kurikulum kampus (18). Akses yang baik terhadap informasi edukatif, termasuk video tutorial dan aplikasi kesehatan, dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa dan membantu mereka mengambil keputusan yang lebih sehat (19).

Hubungan Sikap dengan Budaya Sedentari

Sikap mahasiswa terhadap aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan kecenderungan menjalani budaya sedentari. Mahasiswa yang menunjukkan sikap negatif atau kurang mendukung terhadap aktivitas fisik cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk terlibat dalam budaya sedentari. Sikap negatif tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai

faktor, seperti tekanan akademik yang membuat aktivitas fisik dianggap tidak prioritas atau dinilai menyita waktu belajar.

Selain itu, aktivitas sosial seperti nongkrong atau bermain game yang dilakukan sambil duduk dalam durasi lama turut memperkuat sikap permisif terhadap budaya sedentari. Sikap juga berakar pada pengetahuan dengan individu memiliki pemahaman tinggi tentang manfaat aktivitas fisik cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap kegiatan tersebut, dan pada akhirnya lebih aktif secara fisik (20). Menurut teori *Health Belief Model*, sikap merupakan penentu utama niat seseorang untuk mengadopsi perilaku sehat. Dukungan teman sebaya, keluarga, serta norma budaya juga dapat memperkuat sikap positif mahasiswa terhadap olahraga dan gaya hidup aktif (21).

Hubungan Lingkungan Fisik dengan Budaya Sedentari

Lingkungan fisik kampus memainkan peran penting dalam memengaruhi tingkat budaya sedentari di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada di lingkungan fisik yang tidak mendukung memiliki risiko 4,3 kali lebih besar untuk mengalami budaya sedentari tinggi dibandingkan mereka yang lingkungannya mendukung (22). Lingkungan fisik yang ideal seharusnya menyediakan fasilitas olahraga, ruang terbuka hijau, jalur pejalan kaki yang aman, serta sarana yang ergonomis. Seorang peneliti menegaskan bahwa desain ruang yang memungkinkan mobilitas seperti kampus dengan area terbuka dan rute jalan kaki yang baik, dapat mendorong mahasiswa lebih aktif (12). Namun, ketersediaan fasilitas saja tidak cukup, perlunya persepsi mahasiswa terhadap kenyamanan, keamanan, dan kemudahan akses juga memengaruhi apakah fasilitas tersebut dimanfaatkan atau tidak (23).

Oleh karena itu, program promosi kesehatan di lingkungan kampus yang mengintegrasikan gaya hidup aktif ke dalam kegiatan akademik maupun organisasi

kemahasiswaan menjadi strategi penting dalam mengurangi budaya sedentari. Tentunya norma sosial yang mendukung aktivitas fisik dapat memperkuat efek lingkungan fisik terhadap penurunan budaya sedentari (8).

Namun pada kenyataannya, tidak semua kampus memiliki infrastruktur yang memadai untuk mendukung aktivitas fisik mahasiswa. Beberapa mahasiswa mengeluhkan keterbatasan fasilitas olahraga, minimnya ruang terbuka, serta jarak antar gedung yang justru mendorong penggunaan kendaraan pribadi meskipun dalam area kampus. Selain itu, padatnya jadwal perkuliahan dan beban akademik membuat sebagian mahasiswa merasa tidak memiliki waktu untuk beraktivitas fisik secara rutin. Kondisi ini memperkuat pentingnya desain lingkungan kampus yang tidak hanya menyediakan fasilitas, tetapi juga mendorong aktivitas fisik secara alami dan terintegrasi dengan kegiatan harian mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa budaya sedentari masih cukup tinggi di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (Kampus II Bekasi), dengan prevalensi sebesar 56,6%. Terdapat hubungan yang signifikan antara budaya sedentari dengan karakteristik individu seperti jenis kelamin, usia, dan pekerjaan, serta dengan faktor pengetahuan, sikap, dan lingkungan fisik. Mahasiswa perempuan, berusia 23–25 tahun, tidak bekerja, memiliki pengetahuan yang rendah tentang dampak negatif budaya sedentari serta manfaat aktivitas fisik, menunjukkan sikap yang kurang mendukung terhadap pentingnya aktivitas fisik, dan berada di lingkungan fisik yang tidak mendukung, memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menjalani perilaku sedentari.

Berdasarkan temuan tersebut, institusi pendidikan dapat mengambil langkah strategis dengan menyediakan program aktivitas fisik yang sederhana dan sesuai dengan rutinitas mahasiswa tingkat akhir, seperti penyisipan gerakan peregangan di sela-sela perkuliahan atau pengintegrasian aktivitas fisik ringan dalam

kegiatan akademik. Selain itu, penyediaan ruang belajar yang ergonomis, pemasangan poster atau media visual tentang pentingnya bergerak, serta pemberian edukasi berbasis bukti mengenai dampak jangka panjang dari budaya sedentari dapat membantu meningkatkan kesadaran mahasiswa dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih aktif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prayoga, A. et al. Budaya Sedentari pada Mahasiswa dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *J Kesehatan Masy.* 2020;1(12):50–65.
2. World Health Organization W. Global levels of physical inactivity in adults Summary Off track for report 2030 on global levels of physical inactivity in adults Off track for 2030 Being active is good for health.
3. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Risesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indones. 2018;
4. Kementrian kesehatan. homepage kemenkes. 2023. Profil Kesehatan 2023. Tersedia pada: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023>
5. World Health Organization W. Physical Activity. WHO website. 2020;
6. Sujarwati A, Agustina E, Azmiyannoor M, Rosadi D, Fakhriyadi R, Fadillah NA, et al. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021. *J Biostat Kependudukan, dan Inform Kesehat.* 2023;3(3):192.
7. Weya. Potret Gaya Hidup Menetap di Kalangan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. Univ Kristen Satya Wcana. 2023;
8. Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan DW. Too Much Sitting: The Population-Health Science of Sedentary Behavior. *Exerc Sport Sci Rev.* 2021;3(38):105–13.
9. Buckworth, J., & Nigg CR. The Role of Gender in Physical Activity and Sedentary Behavior. *J Phys Heal.* 2022;2(45):123–35.
10. Weya R. Pengaruh Jenis Kelamin terhadap Pola Hidup Sedentari Mahasiswa. *J Ilm Kesehat.* 2023;1(15):87–101.
11. Buckworth, J. & N. Sedentary behavior in university students: Trends and implications. *J Heal Promot.* 2023;2(45):123–35.
12. Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J.,

- Healy, G. N., & Owen N. Gender Differences in Sedentary Behavior among College Students. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2023;1(17):1–10.
13. Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., & Latimer-Cheung AE. Global trends in sedentary behavior and health outcomes. *Lancet Public Heal.* 2023;4(8):e234–45.
 14. Putri FR. Dampak penggunaan teknologi terhadap budaya sedentari di kalangan mahasiswa. *J Teknol dan Masy.* 2021;2(8):110–7.
 15. Rahmayani D, Sukihananto. Efektivitas penggunaan wearable activity tracker dalam menurunkan budaya sedentary pada pekerja kantor. *JHCN J Heal Cardiovasc Nurs [Internet].* 2022;2:1–14. Tersedia pada: <https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/perawat/article/download/429/170>
 16. Permatasari AA, Lolita DC, Chotimah CC. Peran Media Digital Dalam Upaya Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat : Tinjauan Literatur. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan).* 2023;11(1):1.
 17. A'yunin EN, Fitriani A, Arroyyan RD. Promosi Kesehatan Aktifitas Fisik Sebagai Upayan Penanggulangan Dan Pencegahan Perilaku Sedentari Pada Mahasiswa. *JMM (Jurnal Masy Mandiri).* 2023;7(4):3192.
 18. Amalina DN. Analisis gaya hidup sedentari di masyarakat perkotaan. *Univ Komput Indones.* 2020;
 19. Papertu Englandi N, Cleodora C. Gambaran Sedentary Lifestyle, Aktifitas Fisik, Dan Keluhan Pada Tubuh Karyawan Usia Produktif Di Kantor Balai Kota Padang 2021. *J Kesehat Kusuma Husada.* 2022;13(1):77–83.
 20. Ashadi K, Mita Andriana L, Bayu D, Pramono A. Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga Sports activity patterns before and during covid-19 pandemic in students of the sports faculty and non-sports faculty. *J Penelit Pembelajaran [Internet].* 2020;6(3):713–28. Tersedia pada: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937
 21. Upa L, winarti E. Peran Teori Health Belief Model Dalam Menelaah Hubungan Antara Perilaku Masyarakat, Ketersediaan Penampungan Air Hujan, Dan Kejadian Diare Di Daerah Yang Bergantung Pada Sumber Air Hujan; Tinjauan Pustaka. *J Kesehat Tambusai.* 2024;Volume 5,:871–93.
 22. Agustini RT, Sulistyowati M. Dampak Kesehatan dan Adaptasi Lintas Budaya Akibat Gegar Budaya pada Mahasiswa. *J Kesehat Masy Mulawarman.* 2021;3(1):29.
 23. Iswanto D. Pengaruh budaya dan norma sosial terhadap perilaku sedentari di kalangan remaja. *J Sociol Indones.* 2020;2(12):45–58.