

## Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan

### *The Correlation of Physical Activity and Screen Time with Health-related Quality of Life in Health Sciences Students*

Fitra Anggreni Kusuma R.<sup>1</sup>, Fadhia Adliah<sup>2</sup>, Yery Mustari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Hasanuddin

[fitraanggrenikr@gmail.com](mailto:fitraanggrenikr@gmail.com)<sup>1</sup>, [fadhiaadliah@unhas.ac.id](mailto:fadhiaadliah@unhas.ac.id)<sup>2</sup>, [yery.mustari@unhas.ac.id](mailto:yery.mustari@unhas.ac.id)<sup>3</sup>

Diterima : 17 Oktober 2022 . Disetujui : 13 Januari 2023 . Dipublikasikan : 31 Maret 2023

#### ABSTRAK

Perubahan sistem pembelajaran dari *offline* menjadi *online* akibat dari pandemi *Covid-19* dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik serta peningkatan waktu paparan layar diantara mahasiswa yang dikaitkan dengan rendahnya kualitas hidup terkait kesehatan, dimana hal tersebut mencerminkan kesehatan fisik dan mental individu atau kelompok dalam periode tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan waktu paparan layar dengan kualitas hidup terkait kesehatan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan Universitas Hasanuddin. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif dengan analitik kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross-sectional study* dengan jumlah sampel sebanyak 359 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengambilan data primer menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* untuk aktivitas fisik, *Screen-time Questionnaire* untuk waktu paparan layar, dan *Short Form-36 (SF-36)* untuk kualitas hidup terkait kesehatan. Berdasarkan hasil analisis uji hubungan dengan *Sperman's Rho Test*, menunjukkan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup terkait kesehatan diantara mahasiswa dengan nilai signifikansi antara aktivitas fisik dengan komponen kesehatan fisik dan mental masing-masing sebesar 0,288 dan 0,259 ( $p > 0,05$ ), dan terdapat hubungan yang berlawanan dengan tingkat keeratan yang sangat lemah antara waktu paparan layar dengan kualitas hidup terkait kesehatan dengan nilai signifikansi antara waktu paparan layar dengan komponen kesehatan fisik dan mental masing-masing sebesar 0,004 dan 0,001 ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** aktivitas fisik, waktu paparan layar, HRQoL, SF-36, mahasiswa.

#### ABSTRACT

*Changes in the learning system, from direct learning to online learning as a result of the Covid-19 pandemic can cause a decrease in physical activity and an increase in screen time among college students, which is associated with a lower Health-Related Quality of Life (HRQoL) which reflects the physical and mental health of individuals or groups in certain periods. This study aims to determine the correlation between physical activity and screen time with health-related quality of life among health science students at Hasanuddin University. This research is a comparative study with quantitative analysis using a cross-sectional study approach with a total sample of 359 students. Data was collected by collecting primary data through International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for measuring physical activity, Screen-time Questionnaire for measuring screen time, and Short-Form 36 (SF-36) for measuring Health-related Quality of Life. Based on the results of the analysis of the correlation test with the Sperman's Rho Test, it shows that there is no correlation between physical activity and health-related quality of life among students with a significance value between physical activity and physical and mental health components of 0.288 and 0.259 ( $p > 0.05$ ) respectively, and there was a negative correlation between screen time and health-related quality of life with a significance value between screen time and physical and mental health components of 0.004 and 0.001 ( $p < 0.05$ ) respectively.*

**Keyword:** physical activity, screen-time, HRQoL, SF-36, college student.

#### PENDAHULUAN

Pandemi *Covid-19* berdampak besar pada kehidupan sehari-hari dan perubahan pada bidang pendidikan, dimana untuk mencegah penularan penyakit secara luas pihak berwenang menetapkan berbagai tindakan dan salah satunya pembelajaran di tingkat pendidikan tinggi beralih menjadi kuliah dengan sistem *online* (Schröpfer *et al.*, 2021). Adanya kebijakan tersebut berpengaruh terhadap gaya hidup, seperti kurangnya aktivitas fisik diantara mahasiswa (Putra *et al.*, 2020). Tidak hanya itu, sistem pembelajaran *online* juga menjadi penyebab meningkatnya

waktu paparan layar diantara mahasiswa akibat dari penurunan aktivitas fisik (Fan *et al.*, 2021). Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2020). Aktivitas fisik dapat berupa kegiatan sehari-hari seperti pekerjaan rumah tangga, pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan di waktu luang, dan kegiatan transportasi seperti berjalan atau bersepeda (Fletcher *et al.*, 2018). Adapun waktu paparan layar merupakan waktu yang digunakan didepan layar seperti ponsel pintar, tablet, televisi, video game, komputer, atau perangkat lainnya (Canadian Paediatric Society, 2017). Peningkatan waktu paparan layar dan penurunan aktivitas fisik menjadi fenomena yang penting untuk diperhatikan. Berdasarkan penelitian Wong *et al.* (2021) waktu paparan layar yang lama dan tingkat aktivitas fisik yang rendah dikaitkan dengan kualitas hidup terkait kesehatan yang buruk. Kualitas hidup terkait kesehatan merupakan suatu penilaian yang penting, dimana kualitas hidup terkait kesehatan mencerminkan kesehatan fisik dan mental yang dirasakan oleh individu atau kelompok selama periode tertentu (Ge *et al.*, 2019). Masalah kesehatan mental pada mahasiswa dapat mempengaruhi kinerja akademiknya (Medlicott *et al.*, 2021) begitupun dengan masalah kesehatan fisik (Sarwar *et al.*, 2019). Oleh karena itu, penilaian mengenai kualitas hidup terkait kesehatan penting dikalangan mahasiswa untuk fungsi dan pemenuhan peran yang lebih baik (Thomas *et al.*, 2021).

Penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan waktu paparan layar dengan kualitas hidup terkait kesehatan lebih sering dilakukan pada populasi anak-anak dan remaja, sehingga penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa masih sangat jarang. Di Indonesia sendiri penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup terkait kesehatan pada mahasiswa pernah dilakukan pada penelitian Wungkana. (2020). Adapun mengenai hubungan waktu paparan layar dengan kualitas hidup terkait kesehatan pada mahasiswa, penelitian terbaru di Indonesia oleh Araya *et al.* (2022), namun memperoleh hasil tidak adanya korelasi antara variabel tersebut. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang sebelumnya disebutkan diatas, sehingga terdapat inkonsistensi diantara hasil penelitian. Pada penelitian ini juga akan difokuskan pada mahasiswa yang belajar pada bidang kesehatan, dimana penelitian sebelumnya telah dilakukan pada mahasiswa di bidang olahraga dan pendidikan.

Perkuliahan mahasiswa di bidang kesehatan juga seringkali diterapkan dengan menggunakan sistem pembelajaran blok, dimana perkuliahan dilakukan sebanyak 6-5 kali selama 6-8 jam setiap harinya. Penggunaan sistem ini mengakibatkan percepatan proses pembelajaran sehingga materi kuliah dan tugas serba dipadatkan (Sunarni *et al.*, 2017). Hal ini menjadi tantangan bagi mahasiswa di bidang kesehatan dalam berusaha mempertahankan perilaku hidup sehat (Heidke *et al.*, 2021). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kehidupan mahasiswa kedokteran yang penuh tekanan dikaitkan dengan perkembangan berbagai penyakit dan penurunan kualitas hidup (Thomas *et al.*, 2021). Maka dari itu penting untuk mempromosikan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan (Backhaus *et al.*, 2020). Tidak hanya itu, sebagai mahasiswa kesehatan khususnya mahasiswa fisioterapi diharapkan memiliki pengetahuan yang lebih mengenai manfaat aktivitas fisik dibandingkan mahasiswa disiplin ilmu lainnya. Profesi fisioterapis memiliki peran penting dalam mempromosikan aktivitas fisik dan pendidikan mereka sesuai untuk konseling mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaatnya terhadap kesehatan dan seberapa besar kebutuhan untuk terlibat dalam aktivitas fisik (Kokic *et al.*, 2019). Berdasarkan hal tersebut diatas maka peneliti melakukan penelitian terkait hubungan antara aktivitas fisik dan waktu paparan layar dengan kualitas hidup terkait kesehatan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan dan ilmu kedokteran di Universitas Hasanuddin.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif dengan analitik kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross-sectional study*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan waktu paparan layar dengan kualitas hidup terkait kesehatan pada

mahasiswa rumpun ilmu kesehatan Universitas Hasanuddin. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Total sampel yang diperoleh pada penelitian ini sebanyak 359 mahasiswa dari lima fakultas di Universitas Hasanuddin. Data yang diperoleh merupakan data primer hasil pengukuran aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran waktu paparan layar dengan menggunakan *Screen-time Questionnaire*, dan kualitas hidup terkait kesehatan menggunakan *Short Form-36 (SF-36)* yang disebar dan diisi secara *online*. Setelah itu dilakukan pengolahan dan analisis data dengan uji *Kolmogorof-smirnov* dan uji korelasi *Spearman Rho* menggunakan program computer SPSS 20. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dengan nomor 7067/UN4.14.1/TP.01.02/2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa total responden pada penelitian ini sebanyak 359 yang berasal dari lima fakultas pada bidang kesehatan di Universitas Hasanuddin yaitu fakultas keperawatan, kedokteran, kesehatan masyarakat, kedokteran gigi, dan farmasi. Responden pada penelitian ini sebagian besar berusia 20 tahun sebanyak 123 (34,3%) dan responden dengan jenis kelamin perempuan lebih mendominasi sebanyak 322 (89,7%).

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia (Tahun)		
18	54	15,0
19	120	33,4
20	123	34,3
21	57	15,9
22	5	1,4
Total	359	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	10,3
Perempuan	322	89,7
Total	359	100
Fakultas		
Keperawatan	72	20,1
Kedokteran	72	20,1
Kesehatan Masyarakat	72	20,1
Kedokteran Gigi	71	19,8
Farmasi	72	20,1
Total	359	100

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa responden lebih banyak berada pada kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 169 (47,1%) responden dan tidak jauh berbeda jumlahnya dengan responden yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi yaitu sebanyak 147 (40,9%).

Tabel 2. Distribusi Aktivitas Fisik Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Rendah	43	12
Sedang	169	47,1
Tinggi	147	40,9
Total	359	100

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan tabel 3, aktifitas fisik kategori sedang hampir mendominasi di semua rentang usia yaitu usia 18, 20, dan 21 tahun. Pada aktivitas fisik kategori tinggi presentase tertinggi berada pada kelompok usia 22 tahun yakni sebesar 80% dan pada kelompok usia 19 tahun sebesar 43,3%.

Tabel 3. Distribusi Aktivitas Fisik berdasarkan Usia

Usia	Aktivitas Fisik			Total N(%)
	Rendah n(%)	Sedang n(%)	Tinggi n(%)	
18 tahun	8 (14,8%)	25 (46,3%)	21 (38,9%)	54 (100%)
19 tahun	17 (14,2%)	51 (42,5%)	52 (43,3%)	120 (100%)
20 tahun	14 (11,4%)	63 (51,2%)	46 (37,4%)	123 (100%)
21 tahun	3 (5,3%)	30 (52,6%)	24 (42,1%)	57 (100%)
22 tahun	1 (20%)	0 (0%)	4 (80%)	5 (100%)

(Sumber: Data Primer, 2022)

Tabel 4 menunjukkan distribusi aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin, dimana laki-laki lebih banyak berada pada kategori aktivitas fisik yang tinggi yaitu sebanyak 19 (51,4%), kemudian pada perempuan lebih dominan berada pada kategori aktivitas fisik yang sedang sebanyak 155 (48,1%).

Tabel 4. Distribusi Aktivitas Fisik berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Aktivitas Fisik			Total N(%)
	Rendah n(%)	Sedang n(%)	Tinggi n(%)	
Laki-laki	4 (10,8%)	14 (37,8%)	19 (51,4%)	37 (100%)
Perempuan	39 (12,1%)	155 (48,1%)	128 (39,8%)	322 (100%)

(Sumber: Data Primer, 2022)

Pada tabel 5, menunjukkan waktu paparan layar responden yang lebih dominan berada pada kategori waktu paparan layar yang kurang dari 10 jam sebanyak 208 (57,9%) responden.

Tabel 5. Distribusi Waktu Paparan Layar Responden

Waktu Paparan Layar	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
<10	208	57,9
>10	151	42,1
Total	359	100

(Sumber: Data Primer, 2022)

Tabel 6 menunjukkan bahwa setiap kelompok usia lebih banyak berada pada kategori waktu paparan layar kurang dari 10 jam dengan presentase tertinggi pada kelompok usia 21 dan 22 tahun, masing-masing 68,4% dan 80%. Adapun untuk waktu paparan layar lebih dari 10 jam diperoleh presentase tertinggi pada kelompok usia 19 dan 20 tahun dengan nilai presentase masing-masing 47,5% dan 45,5%.

Tabel 6. Distribusi Waktu Paparan Layar berdasarkan Usia

Usia	Waktu Paparan Layar		Total N(%)
	<10	>10	
18 tahun	35 (64,8%)	19 (35,2%)	54 (100%)
19 tahun	63 (52,5%)	57 (47,5%)	120 (100%)
20 tahun	67 (54,5%)	56 (45,5%)	123 (100%)
21 tahun	39 (68,4%)	18 (31,6%)	57 (100%)
22 tahun	4 (80%)	1 (20%)	5 (100%)

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa presentase waktu paparan layar kurang dari 10 jam tertinggi pada responden laki-laki yaitu 62,2% dan pada waktu paparan layar lebih dari 10 jam diperoleh presentase tertinggi pada responden perempuan yaitu 42,5%.

Tabel 7. Distribusi Waktu Paparan Layar berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Waktu Paparan Layar		Total N(%)
	<10 n(%)	>10 n(%)	
Laki-laki	23 (62,2%)	14 (37,8%)	37 (100%)
Perempuan	185 (57,5%)	137 (42,5%)	322 (100%)

(Sumber: Data Primer, 2022)

Kualitas hidup terkait kesehatan terdiri dari delapan domain yang dapat dilihat pada tabel 8. Delapan domain tersebut kemudian akan disingkat menjadi dua komponen skor yaitu komponen kesehatan fisik dan komponen kesehatan mental yang dapat dilihat hasilnya pada tabel 9. Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa responden dominan berada pada kategori baik dari setiap domain dengan jumlah tertinggi pada domain fungsi fisik sebanyak 354 (98,6%).

Tabel 8. Distribusi Domain dari Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Responden

Domain	Total	Baik N(%)	Buruk N(%)
Fungsi Fisik	359 (100%)	354 (98,6%)	5 (1,4%)
Keterbatasan Fisik	359 (100%)	289 (80,5%)	70 (19,5%)
Nyeri Tubuh	359 (100%)	329 (91,6%)	30 (8,4%)
Kesehatan Secara Umum	359 (100%)	255 (71%)	104 (29%)
Vitalitas ( <i>energi/fatigue</i> )	359 (100%)	211 (58,8%)	148 (41,2%)
Fungsi Sosial	359 (100%)	319 (88,9%)	40 (11,1%)
Keterbatasan Emosional	359 (100%)	228 (63,5)	131 (36,5%)
Kesehatan Mental	359 (100%)	254 (70,8%)	105 (29,2%)

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini lebih banyak berada pada kategori baik dari komponen kesehatan fisik dan mental yaitu masing-masing sebanyak 321 (89,4%) dan 252 (70,2%).

Tabel 9. Distribusi Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Responden

Kualitas Hidup Terkait Kesehatan	Total	Baik N(%)	Buruk N(%)
Komponen Kesehatan Fisik	359 (100%)	321 (89,4%)	38 (10,6%)
Komponen Kesehatan Mental	359 (100%)	252 (70,2%)	107 (29,8%)

(Sumber: Data Primer, 2022)

Tabel 10 menunjukkan bahwa setiap kelompok usia sebagian besar berada pada kategori baik dari kualitas hidup terkait kesehatan dengan presentase tertinggi pada kelompok usia 22 tahun yakni 100%.

Tabel 10. Distrubusi Kualitas Hidup Terkait Kesehatan berdasarkan Usia

Usia	Komponen Kesehatan Fisik		Total N(%)	Komponen Kesehatan Mental		Total N(%)
	Baik n(%)	Buruk n(%)		Baik n(%)	Buruk n(%)	
18 tahun	50 (92,6%)	4 (7,4%)	54 (100%)	41 (75,9%)	13 (24,1%)	54 (100%)
19 tahun	104 (86,7%)	16 (13,3%)	120 (100%)	76 (63,3%)	44 (36,7%)	120 (100%)
20 tahun	110 (89,4%)	13 (10,6%)	123 (100%)	88 (71,5%)	35 (28,5%)	123 (100%)
21 tahun	52 (91,2%)	5 (8,8%)	57 (100%)	42 (73,7%)	15 (26,3%)	57 (100%)
22 tahun	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)

(Sumber: Data Primer, 2022)

Pada tabel 11 diperoleh hasil baik laki-laki maupun perempuan memiliki presentase yang tinggi pada kedua komponen kualitas hidup terkait kesehatan. Apabila dilihat dari kategori buruk kedua komponen, diperoleh bahwa perempuan lebih banyak berada pada komponen kesehatan mental yang buruk dengan presentase 30,7% sementara pada laki-laki sebesar 21,6%.

Tabel 11. Distribusi Kualitas Hidup Terkait Kesehatan berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Komponen Kesehatan Fisik		Total N(%)	Komponen Kesehatan Mental		Total N(%)
	Baik n(%)	Buruk n(%)		Baik n(%)	Buruk n(%)	
Laki-laki	34 (91,9%)	3 (8,1%)	37 (100%)	29 (78,4%)	8 (21,6%)	37 (100%)
Perempuan	287 (89,1%)	35 (10,9%)	322 (100%)	223 (69,3%)	99 (30,7%)	322 (100%)

(Sumber: Data Primer, 2022)

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Kolmogrov-smirnov*. Pada tabel 12 dapat dilihat bahwa setiap variabel memperoleh nilai signifikansi (p) yang kurang dari 0,05 yang berarti data tidak berdistribusi normal.

Tabel 12. Uji Normalitas *Kolmogrov-smirnov* Aktivitas Fisik, Waktu Paparan Layar, dan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Aktivitas Fisik	0,000	Tidak berdistribusi normal
Waktu Paparan Layar	0,000	Tidak berdistribusi normal
Kesehatan Fisik	0,000	Tidak berdistribusi normal
Kesehatan Mental	0,023	Tidak berdistribusi normal

(Sumber: Data Primer, 2022)

Pada Tabel 13, diperoleh nilai signifikansi antara aktivitas fisik dengan komponen kesehatan fisik sebesar 0,288 ( $p > 0,05$ ) dan antara aktivitas fisik dengan komponen kesehatan mental sebesar 0,259 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan komponen kesehatan fisik, dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan komponen kesehatan mental. Berdasarkan hasil tersebut, maka tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup terkait kesehatan.

Tabel 13. Uji Korelasi *Spearman Rho* antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan

Variabel	Frekuensi (n)	Signifikansi (p)	Koefisien Korelasi (r)
Aktivitas Fisik terhadap Komponen Kesehatan Fisik	359	0,288	-0,056
Aktivitas Fisik terhadap Komponen Kesehatan Mental	359	0,259	-0,060

(Sumber: Data Primer, 2022)

Pada tabel 14 menunjukkan bahwa nilai signifikansi *Spearman Rho* (p) dari kedua variabel yaitu waktu paparan layar terhadap komponen kesehatan fisik sebesar 0,004 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan uji korelasi juga diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0,153 yang berarti kedua variabel tersebut memiliki tingkat korelasi yang sangat lemah dan hubungan timbal balik atau berlawanan. Adapun antara waktu paparan layar terhadap komponen kesehatan mental menunjukkan nilai signifikansi *Spearman Rho* (p) sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara kedua variabel, dan untuk koefisien korelasi (r) sebesar -0,167 yang berarti kedua variabel memiliki tingkat korelasi yang sangat lemah dan hubungan yang timbal balik atau berlawanan.

Tabel 14. Uji Korelasi *Spearman Rho* antara Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan

Variabel	Frekuensi (n)	Signifikasi (p)	Koefisien Korelasi (r)
Waktu Paparan Layar terhadap Komponen Kesehatan Fisik	359	0,004	-0,153**
Waktu Paparan Layar terhadap Komponen Kesehatan Mental	359	0,001	-0,167**

(Sumber: Data Primer, 2022)

### Aktifitas Fisik

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mahasiswa rumpun ilmu kesehatan Universitas Hasanuddin dominan memiliki aktivitas fisik yang sedang sebanyak 169 (47,1%). Hal ini sama seperti pada penelitian Liando *et al.* (2021) yang memperoleh hasil kebanyakan dari mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi berada pada kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 54 (47,8%) dari total responden 113 (100%). Mahasiswa dengan aktivitas fisik yang tinggi pada penelitian ini memiliki jumlah yang lebih banyak daripada mahasiswa dengan aktivitas fisik yang rendah yaitu sebanyak 147 (40,9%). Adanya pola kebiasaan baru yang terjadi selama pandemi *Covid-19* menjadikan orang-orang lebih memperhatikan kesehatan mereka, dimana yang sebelumnya jarang berolahraga menjadi suka bahkan terbiasa (Liando *et al.*, 2021). Hal tersebut bisa saja menyebabkan responden pada penelitian ini kebanyakan memiliki aktivitas fisik yang sedang hingga tinggi mengingat penelitian ini dilaksanakan disituasi pandemi *Covid-19* dan disaat kebijakan pembatasan kegiatan diluar rumah mulai dilonggarkan sehingga mahasiswa mulai dapat melakukan aktivitas diluar rumah. Selain itu, responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa rumpun ilmu kesehatan sehingga pengetahuan mereka mengenai kesehatan dapat mendorong untuk memiliki perilaku hidup yang sehat. Penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung memiliki kebiasaan hidup yang lebih baik karena pemahaman yang lebih dalam tentang masalah yang berhubungan dengan kesehatan (Ge *et al.*, 2019).

Pada penelitian ini didapatkan bahwa perempuan cenderung memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 155 (43,2%). Adapun pada laki-laki dominan memiliki aktivitas fisik yang tinggi sebanyak 19 (51,3%). Pada laki-laki cenderung memiliki aktivitas fisik yang tinggi dikarenakan kecenderungan yang lebih besar untuk terlibat dalam kegiatan olahraga (Ge *et al.*, 2019). Adapun berdasarkan karakteristik usia, responden yang terlibat dalam penelitian ini berada pada usia 18-22 tahun dan sebagian besar berada pada kategori aktivitas fisik sedang. Berdasarkan penelitian Varma *et al.* (2017) masa kanak-kanak hingga remaja memiliki aktivitas fisik yang rendah. Adapun pada usia dewasa muda aktivitas fisik akan mengalami peningkatan dan cenderung stabil pada usia pertengahan. Hal ini dapat disebabkan karena pada remaja, baru akan memulai aktivitas fisik harian dan apabila dilakukan perbaikan lebih awal maka akan mengalami peningkatan di usia dewasa muda (Varma *et al.*, 2017). Aktivitas fisik secara bertahap akan menurun seiring bertambahnya usia. Perubahan terkait usia dikaitkan dengan aspek biologis, psikologis, dan sosial kehidupan manusia (Suryadinata *et al.*, 2020). Pada orang dewasa yang lebih tua, adanya morbiditas penyakit kronis dapat menjadi penyebab menurunnya aktivitas fisik pada kelompok usia tersebut (Varma *et al.*, 2017).

### Waktu Paparan Layar

Waktu paparan layar merupakan waktu yang digunakan didepan layar seperti ponsel pintar, tablet, televisi, video game, komputer, atau perangkat teknologi lainnya (Canadian Paediatric Society, 2017). Mahasiswa pada penelitian ini sebagian besar memiliki waktu paparan layar yang kurang dari 10 jam yaitu sebanyak 208 (57,9%) responden. Adapun rata-rata waktu paparan layar yang diperoleh yaitu 9 jam 17 menit. Rata-rata penggunaan waktu paparan layar 9 jam 17 menit per hari ini dapat disebabkan karena responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa rumpun ilmu kesehatan dengan waktu perkuliahan 6-8 jam per hari dimana pada saat

penelitian berlangsung sistem pembelajaran dilakukan dengan *online* dan *offline* secara bergantian atau menggunakan metode *blended learning*. Pada penelitian Majumdar *et al.* (2020) juga terjadi peningkatan waktu paparan layar dikalangan mahasiswa yang sebelumnya memiliki rata-rata 6,4 jam menjadi 8,2 jam dikarenakan pandemi *Covid-19*. Penelitian juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan waktu paparan layar seiring dengan bertambahnya usia (Wang *et al.*, 2018) dan pada penelitian ini responden merupakan mahasiswa dengan usia 18-22 tahun yang terbilang telah memasuki masa transisi menuju usia dewasa muda. Tingginya waktu paparan layar diantara mahasiswa juga dapat disebabkan karena mahasiswa tidak terlepas dari penggunaan media elektronik yang digunakan untuk proses kegiatan belajar, pencarian informasi, dan hiburan (Putri *et al.*, 2021). Pada penelitian ini diperoleh waktu paparan layar yang kurang dari 10 jam lebih banyak dikalangan laki-laki, sebaliknya pada waktu paparan layar yang lebih dari 10 jam lebih banyak pada perempuan meskipun dengan presentase yang tidak jauh berbeda yaitu 42,5% pada perempuan dan sebanyak 37,8% pada laki-laki. Beberapa penelitian juga memperoleh tingginya waktu paparan layar pada perempuan, seperti pada penelitian Andriani and Indrawati. (2021) dengan perolehan rata-rata waktu paparan layar pada perempuan yaitu 10 jam. Pada penelitian Moore *et al.* (2020) juga memperoleh tingginya waktu paparan layar pada perempuan yang dapat disebabkan karena kecenderungan menghabiskan waktu pada situs media sosial. Berbeda dengan penelitian Wang *et al.* (2018) yang justru memperoleh hasil waktu paparan layar yang lebih tinggi pada laki-laki. Berdasarkan penelitian tersebut, hal itu dapat terjadi karena pada laki-laki lebih tertarik menghabiskan waktu bermain video game dibandingkan perempuan.

### **Kualitas Hidup Terkait Kesehatan**

Kualitas hidup terkait kesehatan merupakan konsep kualitas hidup yang berfokus pada kesehatan, yang mencakup aspek kesehatan fisik dan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi kualitas hidup (Karimi and Brazier, 2016). Pengukuran kualitas hidup terkait kesehatan pada penelitian ini menggunakan *Short Form-36* (SF-36). SF-36 terdiri dari 36 pertanyaan yang mencakup delapan domain yaitu fungsi fisik, keterbatasan peran yang disebabkan karena masalah fisik, nyeri tubuh, kesehatan secara umum, vitalitas (*energi/fatigue*), fungsi sosial, keterbatasan peran karena masalah emosional, dan kesehatan mental. Delapan domain tersebut kemudian diringkas menjadi dua komponen skor yaitu ringkasan komponen kesehatan fisik dan komponen kesehatan mental (Thomas *et al.*, 2021). Pada penelitian ini didapatkan hasil mahasiswa dengan komponen kesehatan fisik dan kesehatan mental lebih dominan berada pada kategori baik masing-masing sebanyak 321 (89,4%) dan 252 (70,2%). Hal tersebut berarti sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki kualitas hidup terkait kesehatan yang baik. Berdasarkan domain dari kualitas hidup terkait kesehatan, maka domain fungsi fisik kategori baik memperoleh jumlah yang paling banyak. Adapun domain keterbatasan emosional dan vitalitas (*energi/fatigue*) meskipun sebagian besar responden berada pada kategori baik dari domain tersebut, namun kedua domain tersebut memiliki jumlah yang tinggi pada kategori buruk jika dibandingkan dengan domain kesehatan lainnya. Hal yang sama juga diperoleh pada penelitian Heidke *et al.* (2021) dimana nilai tertinggi terdapat pada domain fungsi fisik dan terendah pada domain vitalitas (*energi/fatigue*) dari mahasiswa keperawatan di Australia yang dapat disebabkan karena banyaknya tekanan atau peningkatan beban akademik serta kurangnya waktu luang diantara mahasiswa tersebut.

Responden pada penelitian ini berada pada kelompok usia 18-22 tahun dan sebagian besar berada pada kategori baik dari kedua komponen kualitas hidup terkait kesehatan. Presepsi mengenai kesehatan fisik dan mental pada kelompok anak muda dinilai berbedadengan persepsi kelompok usia di atas 50 tahun. Terjadi penurunan fungsi fisiologis dan peningkatan keterbatasan fisik seiring bertambahnya usia, hal tersebut yang kemudian menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup terkait kesehatan (Krawczyk-Suszek and Kleinrok, 2022). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, baik pada laki-laki maupun perempuan pada penelitian

---

ini sebagian besar berada pada kategori baik dari komponen kualitas hidup terkait kesehatan. Apabila dilihat dari kategori buruk dari kedua komponen kesehatan, maka responden perempuan pada penelitian ini lebih banyak yang merasa buruk pada komponen kesehatan mentalnya. Berdasarkan penelitian Hammoudi *et al.* (2021) mahasiswa perempuan memiliki tingkat prevalensi yang lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, dan insomnia. Selain itu, terdapat perbedaan mekanisme coping antara perempuan dan laki-laki dalam menghadapi suatu kondisi, dimana perempuan cenderung lebih menginternalisasi perasaan mereka daripada laki-laki. Hal ini yang kemudian dapat menyebabkan adanya perbedaan antara komponen kesehatan mental laki-laki dan perempuan.

### **Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan**

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan pada penelitian ini, diperoleh bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup terkait kesehatan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan Universitas Hasanuddin. Dari total 43 mahasiswa dengan aktivitas fisik yang rendah, 39 diantaranya memiliki komponen kesehatan fisik yang baik, dan dari 43 mahasiswa tersebut, 32 diantaranya memiliki komponen kesehatan mental yang baik. Hal tersebut bisa saja terjadi dikarenakan terdapat faktor lain yang mendukung tingginya kualitas hidup terkait kesehatan diluar dari aktivitas fisik mahasiswa. Faktor tersebut dapat berupa perilaku hidup sehat diluar dari aktivitas fisiknya. Pada penelitian Heidke *et al.* (2021) mahasiswa keperawatan yang memiliki perilaku kesehatan yang baik, pola makan yang teratur, dan asupan sayuran yang tinggi memiliki nilai yang tinggi pula pada komponen kesehatan fisik dari kualitas hidup terkait kesehatannya. Adapun berdasarkan Vajdi and Farhangi (2020), pola makan yang sehat dikaitkan dengan nilai komponen kesehatan fisik dan mental yang baik pada dimensi kualitas hidup terkait kesehatan. Kualitas hidup terkait kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi dan demografi. Hal ini dapat dilihat pada penelitian Nur *et al.* (2017), dimana pada penelitian tersebut mahasiswa yang tinggal di daerah perkotaan dan yang memperoleh uang saku yang cukup memiliki kualitas hidup terkait kesehatan yang tinggi. Individu dengan sosio ekonomi yang tinggi dapat memfasilitasi diri mereka untuk menerapkan pola perilaku hidup sehat seperti olahraga dan diet yang sehat (Schüz *et al.*, 2020). Pada penelitian Shafa. (2021) terhadap mahasiswa fakultas keperawatan, farmasi, kedokteran gigi, kedokteran dan ilmu gizi di Universitas Hasanuddin memperoleh hasil untuk pengukuran sosio ekonomi mahasiswa hanya tersebar pada dua kategori yaitu sedang dan tinggi dan tidak ada pada kategori rendah. Hal tersebut bisa saja berlaku pada penelitian ini, melihat responden juga berasal dari program studi yang sama sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup terkait kesehatan dari responden pada penelitian ini.

Penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan persepsi tentang cara mahasiswa kedokteran dalam menilai status kesehatan mereka, mahasiswa kedokteran cenderung menilai kesehatan mereka sangat tinggi dengan sedikit terjadinya kesehatan fisik yang buruk (Brehm *et al.*, 2016). Diketahui pula bahwa ada tidaknya morbiditas atau penyakit juga dikaitkan dengan kualitas hidup terkait kesehatan. Individu dengan satu atau lebih penyakit penyerta memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami penurunan kualitas hidup terkait kesehatan seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas (Mannan *et al.*, 2022). Pada penelitian ini responden difokuskan pada individu tanpa penyakit penyerta, sehingga hal tersebut bisa saja menjadi penyebab kualitas hidup terkait kesehatan yang baik diantara mahasiswa. Adanya faktor-faktor yang telah dijelaskan diatas bisa saja berkontribusi terhadap kualitas hidup terkait kesehatan mahasiswa diluar dari aktivitas fisiknya sehingga pada penelitian ini tidak ditemukannya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup terkait kesehatan.

Hasil yang sama pada penelitian ini, dimana tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup terkait kesehatan juga diperoleh pada penelitian Zhang *et al.* (2016) terhadap mahasiswa di *Southern University*. Berdasarkan penelitian tersebut dijelaskan bahwa hal ini dapat disebabkan karena proses pengukuran aktivitas fisik menggunakan pengukuran

yang subjektif sehingga rentan mengalami bias pada hasil pengukuran. Hal tersebut bisa saja terjadi pada penelitian ini, dimana pengukuran yang dilakukan juga merupakan pengukuran yang subjektif sehingga potensi hasil yang bias tidak dapat dihindarkan. Hal inilah yang kemudian dapat mempengaruhi hasil penelitian, dimana juga diperoleh tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup terkait kesehatan.

Berbeda dengan hasil penelitian ini, penelitian lain menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup terkait kesehatan, seperti pada penelitian Ge *et al.* (2019) terhadap mahasiswa di *China Medical University* yang memperoleh hasil adanya dampak aktivitas fisik terhadap kualitas hidup terkait kesehatan. Berdasarkan tinjauan sistematis Marquez *et al.* (2020) dari 15 cross-sectional study, terdapat 13 yang memperoleh hasil adanya hubungan yang positif antara aktivitas fisik dengan komponen kesehatan fisik dan 9 diantaranya memperoleh hasil adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dengan domain kesehatan mental dari kualitas hidup terkait kesehatan. Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan memang telah banyak dibuktikan secara ilmiah. Dampak positif dari aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mencegah berbagai penyakit kronis dan dikaitkan dengan penurunan ketegangan, kecemasan, dan depresi yang demikian dapat meningkatkan kesehatan (Ohuruogu, 2016).

### **Hubungan antara Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan**

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan *Spearman Rho Test* diperoleh adanya hubungan yang negatif antara waktu paparan layar dengan kualitas hidup terkait kesehatan. Pada penelitian Davies *et al.* (2012) juga memperoleh adanya hubungan antara waktu paparan layar dengan kualitas hidup terkait kesehatan pada orang dewasa di Australia, dimana semakin tinggi waktu paparan layar maka perolehan nilai kualitas hidup terkait kesehatannya semakin rendah. Hasil yang sama juga diperoleh pada penelitian Motamed-Gorji *et al.* (2019) terhadap anak-anak dan remaja di Iran, dimana waktu paparan layar yang tinggi cenderung melaporkan kualitas hidup terkait kesehatan yang lebih buruk. Penelitian yang sama dilakukan oleh Araya *et al.* (2022) namun memperoleh hasil yang berbeda, dimana pada penelitian tersebut diperoleh tidak adanya korelasi antara waktu paparan layar dengan kualitas hidup terkait kesehatan diantara mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Berdasarkan penelitian tersebut, adanya aktivitas fisik yang tinggi diantara mahasiswa menjadi faktor yang berkontribusi penting dalam kesehatan mahasiswa dan pengurangan waktu paparan layar.

Lamanya waktu paparan layar telah dinilai sebagai perilaku tidak sehat yang menjadi prediktator kualitas hidup terkait kesehatan (Motamed-Gorji *et al.*, 2019). Peningkatan waktu paparan layar dapat berdampak terhadap kesehatan fisik dan kesehatan mental (Gupta *et al.*, 2021). Dampak kesehatan fisik dari waktu paparan layar dikaitkan dengan faktor risiko penyakit kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi, obesitas, dan rendahnya kadar kolesterol *High-density Lipoprotein* (HDL) yang disebabkan perilaku menetap berbasis layar (Lissak, 2018). Penelitian Gupta *et al.* (2021) juga menemukan adanya keterkaitan antara waktu paparan layar dengan gangguan muskuloskeletal seperti nyeri pada leher dan nyeri punggung. Hal tersebut dikarenakan waktu yang dihabiskan didepan layar seperti komputer/laptop dalam posisi duduk dengan durasi yang lama dapat menyebabkan tekanan pada otot yang kemudian menyebabkan masalah terkait muskuloskeletal (Cassas *et al.*, 2016). Adapun dampak waktu paparan layar terhadap kesehatan mental dapat berupa gangguan kecemasan dan gejala depresi (Lissak, 2018). Berdasarkan penelitian Wu *et al.* (2016), paparan waktu layar yang lebih tinggi secara signifikan berkaitan dengan risiko masalah kesehatan mental yang lebih tinggi pula. Waktu paparan layar dapat menyebabkan gangguan tidur, hal tersebut yang kemudian dinilai menjadi mediator penyebab munculnya gejala depresi (Li *et al.*, 2020), dan juga kecemasan (Chen *et al.*, 2022).

Berdasarkan dampak kesehatan dari waktu paparan layar, *American Academy of Pediatrics* (AAP) merekomendasikan batas penggunaan waktu layar untuk anak-anak tidak lebih dari 1-2 jam (Guram and Heinz, 2017). Adapun pada orang dewasa, belum ada pedoman terkait batasan penggunaan waktu layar. Orang dewasa dianggap memiliki otonomi atas penggunaan

ponsel mereka, namun pada penelitian Hammoudi *et al.* (2021) mengusulkan 7 jam batasan penggunaan waktu layar untuk orang dewasa sesuai dengan prevalensi peningkatan masalah kesehatan mental atau fisik yang lebih tinggi dari perolehan hasil penelitian yang dilakukan, dan akan lebih baik untuk mengurangi penggunaan waktu layar sebanyak mungkin. Pada penelitian tersebut, diperoleh hasil kelompok responden dengan waktu layar 7 jam memiliki tingkat insomnia, depresi, dan kecemasan yang lebih tinggi serta peningkatan konsumsi makanan tidak sehat. Adapun pada penelitian ini sebanyak 11,9% responden dengan waktu paparan layar yang lebih dari 10 jam memiliki komponen kesehatan fisik yang buruk, dan 35,1% memiliki komponen kesehatan mental yang buruk dari pengukuran kualitas hidup terkait kesehatan. Hasil penelitian yang ada saat ini dapat menjadi bahan pertimbangan terutama dalam mendesain kurikulum pembelajaran dan untuk mempromosikan kebiasaan hidup sehat dengan pengurangan waktu penggunaan layar untuk memperoleh hasil kesehatan yang lebih baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh dua kesimpulan, yang pertama tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup terkait kesehatan, dan yang kedua terdapat hubungan yang negatif atau berlawanan antara waktu paparan layar dengan kualitas hidup terkait kesehatan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan Universitas Hasanuddin. Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian sejenis dengan menggunakan alat ukur yang berbeda seperti akselerometer untuk aktivitas fisik, dan pengukuran screen time langsung yang dilaporkan dari *smartphone* pengguna, serta melakukan penelitian lebih lanjut terkait variabel-variabel yang berpotensi mempengaruhi hasil penelitian seperti beban akademik, *Body Mass Index* (BMI), *cardiorespiratory fitness*, kualitas tidur, atau perilaku hidup sehat lainnya seperti pola makan. Pertimbangan selanjutnya yaitu dengan memperhatikan jumlah sampel antara laki-laki dan perempuan dengan agar jumlahnya tidak jauh berbeda serta memperhatikan waktu pengambilan data penelitian dalam hal ini sistem pembelajaran yang sedang berlangsung apakah itu *online* atau *offline* yang dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, F. W. and Indrawati, V. (2021) "Gaya Hidup Sedentari , Screen Time , Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Sman 1 Bojonegoro," *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), pp. 14–22.
- Araya, R. C. Rahayati, Y., Damayanti, I., Suherman, A., Rahayu, N. I., Jajat., & Sultoni, K. (2022) "The Relationship of Screen Time and Physical Activity Level During Covid-19 With Health-Related Quality of Life Among University Students Hubungan Screen Time Dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Di Masa Covid-19 Dengan Health Related Quality of Life," *Medikora*, 21(1), pp. 31–40.
- Backhaus, I., D'Egidio, V., Saulle, R., Masala, D., Firenza, A., Vito, E. D., Mannocci, A., & Torre, G. L. (2020) "Health-related quality of life and its associated factors: Results of a multi-center cross-sectional study among university students," *Journal of Public Health (United Kingdom)*, 42(2), pp. 285–293. doi: 10.1093/pubmed/fdz011.
- Brehm, B., Summer, S., Khoury, J., Filak, A., Lieberman, M., & Heubi, J. (2016) "Health status and lifestyle habits of us medical students: A longitudinal study," *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 6(6), p. 341. doi: 10.4103/amhsr.amhsr\_469\_15.
- Canadian Paediatric Society (2017) "Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world," *Paediatrics and Child Health (Canada)*, 22(8), pp. 461–

---

477. doi: 10.1093/pch/pxx123.

- Cassas, A. S., Patiño, M. S. and Camargo, D. M. (2016) "Association between the sitting posture and back pain in college students," *Salud*, 48(4), pp. 446–454. doi: 10.18273/revsal.v48n4-2016003.
- Chen, Q., Dai, W. and Ma, N. (2022) "The impact of screen time changes on anxiety during the COVID - 19 pandemic : sleep and physical activity as mediators," *Sleep and Biological Rhythms*. Springer Nature Singapore, (0123456789). doi: 10.1007/s41105-022-00398-1.
- Davies, C. A., Vandelanotte, C., Duncan, M. J., & Uffelen, J. G. Z. (2012) "Associations of physical activity and screen-time on health related quality of life in adults," *Preventive Medicine*. Elsevier Inc., 55(1), pp. 46–49. doi: 10.1016/j.ypmed.2012.05.003.
- Fan, Q., Wang, H., Kong, W., Zhang, W., Li, Z., & Wang, Y. (2021) "Online Learning-Related Visual Function Impairment During and After the COVID-19 Pandemic," *Frontiers in Public Health*, 9(November), pp. 1–8. doi: 10.3389/fpubh.2021.645971.
- Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., & Lavie, C. J. (2018) "Promoting Physical Activity and Exercise: JACC Health Promotion Series," *Journal of the American College of Cardiology*, 72(14), pp. 1622–1639. doi: 10.1016/j.jacc.2018.08.2141.
- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Liu, M., Bai, X., & Gao, Q. (2019) "Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China," *Health and Quality of Life Outcomes*. Health and Quality of Life Outcomes, 17(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/s12955-019-1194-x.
- Gupta, S., Sharma, P., Shukla, A., Rai, R. H., & Mittal, A. (2021) "Impact of Increased Screen Time on Physical and Psychological Health of Indian Students During COVID-19," *Bioscience Biotechnology Research Communications*, 14(4), pp. 1493–1500. doi: 10.21786/bbrc/14.4.19.
- Guram, S. and Heinz, P. (2017) "Media use in children : American Academy of Pediatrics recommendations 2016," *Arch Dis Child Educ Prac Ed*, pp. 1–3. doi: 10.1136/archdischild-2017-312969.
- Hammoudi, S. F., Mreydem, H. W., Ali, B. T. A., Saleh, N. O., Chung, S., Hallit, S., & Salameh, P. (2021) "Smartphone Screen Time Among University Students in Lebanon and Its Association With Insomnia, Bedtime Procrastination, and Body Mass Index During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study," *Psychiatry Investigation*, 18(9), pp. 871–878. doi: 10.30773/pi.2021.0120.
- Heidke, P., Vandelanotte, C., Irwin, C., Williams, S., Saluja, S., & Khalesi, S. (2021) "Associations between health-related quality of life and health behaviors in Australian nursing students," *Nursing and Health Sciences*, 23(2), pp. 477–489. doi: 10.1111/nhs.12832.
- Karimi, M. and Brazier, J. (2016) "Health, Health-Related Quality of Life, and Quality of Life: What is the Difference?," *PharmacoEconomics*. Springer International Publishing, 34(7), pp. 645–649. doi: 10.1007/s40273-016-0389-9.

- 
- Kokic, I. S., Znika, M. and Brumnic, V. (2019) "Physical activity, health-related quality of life and musculoskeletal pain among students of physiotherapy and social sciences in Eastern Croatia - Cross-sectional survey," *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 26(1), pp. 182–190. doi: 10.26444/aaem/102723.
- Krawczyk-Suszek, M. and Kleinrok, A. (2022) "Health-Related Quality of Life (HRQoL) of People over 65 Years of Age," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). doi: 10.3390/ijerph19020625.
- Li, X., Buxton, O. M., Lee, S., Chang, A. M., Berger, L. M., & Hale, L. (2020) "Sleep Mediates the Association between Adolescent Screen Time and Depressive Symptoms," *Sleep Medicine*, pp. 51–60. doi: 10.1016/j.sleep.2019.01.029.Sleep.
- Liando, L. E., Amisi, M. D. and Sanggelorang, Y. (2021) "Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), pp. 118–128.
- Lissak, G. (2018) "Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study," *Environmental Research*. Elsevier Inc., 164(January), pp. 149–157. doi: 10.1016/j.envres.2018.01.015.
- Majumdar, P., Biswas, A. and Sahu, S. (2020) "COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India," *Chronobiology International*. Taylor & Francis, 00(00), pp. 1191–1200. doi: 10.1080/07420528.2020.1786107.
- Mannan, A., Akter, K. M., Akter, F., A Chy, N. U. H., Alam, N., Pinky, S. D., Chowdhury, A. F. M. N., Biswas, P., Chowdhury, A. S., Hossain, M. A., & Rana, M. M. (2022) "Association between comorbidity and health-related quality of life in a hypertensive population: a hospital-based study in Bangladesh," *BMC Public Health*. BioMed Central, 22(1), pp. 1–12. doi: 10.1186/s12889-022-12562-w.
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hilman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. C., & Powell, K. (2020) "A systematic review of physical activity and quality of life and well-being," *Society of Behavioral Medicine*, pp. 1098–1109. doi: 10.1093/tbm/ibz198
- Medlicott, E., Phillips, A., Crane, C., Hinze, V., Taylor, L., Tickell, A., Montero-Marin, J., & Kuyken, W. (2021) "The mental health and wellbeing of university students: Acceptability, effectiveness and mechanisms of a mindfulness-based course," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). doi: 10.3390/ijerph18116023.
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., Vanderloo, L. M., & Tremblay, M. S. (2020) "Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth : a national survey," *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(85), pp. 1–11. doi: 10.1186/s12966-020-00987-8.
- Motamed-Gorji, N., Qorbani, M., Nikkho, F., Asadi, M., Motlagh, M. E., Safari, O., Arefirad, T., Mohammadi, R., Mansourian, M., & Kelishadi, R. (2019) "Association of screen time and
-

- 
- physical activity with health-related quality of life in Iranian children and adolescents,” *Health and Quality of Life Outcomes*. Health and Quality of Life Outcomes, 17(1), pp. 1–11. doi: 10.1186/s12955-018-1071-z.
- Nur, N., Kibik, A., Kılıç, E., & Sümer, H. (2017) “Health-related quality of life and associated factors among undergraduate university students,” *Oman Medical Journal*, 32(4), pp. 329–334. doi: 10.5001/omj.2017.62.
- Ohuruogu, B. (2016) “The Contributions of Physical Activity and Fitness to Optimal Health and Wellness,” *Journal of Education and Practice*, 7(20), pp. 123–128.
- Putra, A. E., Firmansyah, Y., Hendsun., Agustian, H., & Chandra S, H.(2020) “Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa selama masa pembelajaran jarak jauh akibat pandemik covid-19,” *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), pp. 911–917.
- Putri, O. D., Sinaga, S., Sumiati, & Abiyoga A. (2021) “Korelasi Screen Time Selama Pandemi Covid-19 dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1-Ilmu Keperawatan Itkes Wiyata Husada Samarinda,” *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2, pp. 81–90. doi: <https://doi.org/10.35728/jkw.v2i2.454>.
- Sarwar, S., Aleem, A. and Nadeem, M. A. (2019) “Health related quality of life (Hrql) and its correlation with academic performance of medical students,” *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 35(1), pp. 266–270. doi: 10.12669/pjms.35.1.147.
- Schröpfer, K., Schmidt, N., Kus, S., Koob, C., & Coenen, M. (2021) “Psychological stress among students in health-related fields during the covid-19 pandemic: Results of a cross-sectional study at selected munich universities,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12). doi: 10.3390/ijerph18126611.
- Schüz, B., Bric, C., Wilding, S., & Conner, M. (2020) “Socioeconomic Status Moderates the Effects of Health Cognitions on Health Behaviors within Participants : Two Multibehavior Studies,” *Society of Behavioral Medicine*, 54, pp. 36–48. doi: 10.1093/abm/kaz023.
- Shafa, F. S. (2021) Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedenter Terhadap Indeks Massa Tubuh, Preseptase Lemak Tubuh, dan Level Lemak Viseral pada Mahasiswa yang Mengikuti Perkuliahan Sistem Blok. *Skripsi*. Universitas Hasanuddin.
- Sunarni, T., Husaini, A. and Pratama, Y. D. (2017) “Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok,” *Jurnal ilmiah Sains dan Teknologi Industri*, 1(1), pp. 44–60.
- Suryadinata, R. V., Wirjatmadi, B., Adriani, M., & Lorensia, A. (2020) “Effect of age and weight on physical activity,” *Journal of Public Health Research*, 9(2), pp. 187–190. doi: 10.4081/jphr.2020.1840.
- Thomas, J., Nair, D., John, P., Beeran, R., & Simon, P. (2021) “Health-Related Quality of Life among Medical Students,” *Journal of Datta Meghe Institute of Medical Sciences University*, 16(1), pp. 25–28. doi: 10.4103/jdmimsu.jdmimsu.
- Vajdi, M. and Farhangi, M. A. (2020) “A systematic review of the association between dietary patterns and health-related quality of life,” *Health and Quality of Life Outcomes*. BioMed
-

---

Central, 18(337), pp. 1–15. doi: 10.1186/s12955-020-01581-z.

- Varma, V. R., De, D., Leroux, A., Di, J., Urbanek, J., Xiao, L., & Zipunnikov, V. (2017) “Re-evaluating the effect of age on physical activity over the lifespan,” *Preventive Medicine*, 101, pp. 102–108. doi: 10.1016/j.ypmed.2017.05.030
- Wang, H. *et al.* (2018) “Prevalence of high screen time and associated factors among students : a cross-sectional study in Zhejiang , China,” *BMJ Open*, pp. 1–9. doi: 10.1136/bmjopen-2018-021493.
- WHO (2020) *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Edited by K. Green and A. Smith. World Health Organization.
- Wong, C. K. H., Wong, R. S., Cheung, J. P. Y., Tung, K. T. S., Yam, J. C. S., Rich, M., Fu, K., Cheung, P. W. H., Luo, N., Au, C. H., Zhang, A., Wong, W. H. S., Fan, J., Lam, C. L. K., Patrick. (2021) “Impact of sleep duration, physical activity, and screen time on health-related quality of life in children and adolescents,” *Health and Quality of Life Outcomes*. BioMed Central, 19(1), pp. 1–13. doi: 10.1186/s12955-021-01776-y.
- Wu, X., Tao, S., Zhang, S., Zhang, Y., Chen, K., Yang, Y., Hao, J., & Tao, F. (2016) “Impact of screen time on mental health problems progression in youth : a 1-year follow-up study,” *BMJ Open*, pp. 1–7. doi: 10.1136/bmjopen-2016-011533.
- Wungkana, M. R. (2020) *Profil Health Related Quality of Life Mahasiswa UPI Berdasarkan Level Aktivitas Fisik pada Era Pandemi Covid-19*. Universitas Pendidikan Indonesia. Available at: repository.upi.edu.
- Zhang, T., Xiang, P., Gu, X., & Rose, M. (2016) “College Students’ Physical Activity and Health-Related Quality of Life: An Achievement Goal Perspective,” *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(2), pp. 182–190. doi: 10.1080/02701367.2016.1159279.

© 2023 Fitra Anggreni K R dibawah Lisensi [Creative Commons Attribution 4.0 Internasional License](#)