

DOMAIN KESADARAN RISIKO PENYAKIT KARDIOVASKULAR DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Wella Meitri¹, Anita Mirawati², Yulvi Hardoni³
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang^{1,2,3}
wellameitri164@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara domain kesadaran risiko penyakit kardiovaskular, yaitu pengetahuan, persepsi risiko, persepsi manfaat dan niat melakukan perubahan perilaku, serta niat menerapkan pola makan sehat dengan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan. Metode yang digunakan adalah penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh domain kesadaran risiko penyakit kardiovaskular berhubungan secara signifikan dengan aktivitas fisik ($p < 0,05$), meskipun kekuatan korelasinya tergolong sangat lemah hingga lemah. Hubungan positif ditemukan pada domain pengetahuan ($r = 0,106$; $p = 0,041$), persepsi manfaat dan niat melakukan perubahan perilaku ($r = 0,230$; $p < 0,001$), serta niat menerapkan pola makan sehat ($r = 0,176$; $p = 0,001$), sedangkan persepsi risiko menunjukkan hubungan negatif yang sangat lemah ($r = -0,110$; $p = 0,034$). Domain persepsi manfaat dan niat melakukan perubahan perilaku merupakan domain yang memiliki hubungan paling kuat dengan aktivitas fisik. Simpulan, pengetahuan mengenai penyakit kardiovaskular saja belum cukup untuk mendorong mahasiswa melakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kesadaran Risiko Penyakit Kardiovaskular, Mahasiswa Keperawatan, Persepsi Risiko

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between the domains of cardiovascular disease risk awareness, including knowledge, perceived risk, perceived benefits and intentions to change behavior, and healthy eating intentions, and physical activity among nursing students. The study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The results showed that all domains of cardiovascular disease risk awareness were significantly associated with physical activity ($p < 0.05$), although the correlation strengths ranged from very weak to weak. Positive correlations were found for knowledge ($r = 0.106$; $p = 0.041$), perceived benefits and intentions to change behavior ($r = 0.230$; $p < 0.001$), and healthy eating intentions ($r = 0.176$; $p = 0.001$), whereas perceived risk showed a very weak negative correlation with physical activity ($r = -0.110$; $p = 0.034$). Among all domains, perceived benefits and intentions to change behavior demonstrated the strongest association with physical activity. In conclusion, knowledge of cardiovascular disease alone is insufficient to encourage nursing students to engage in physical activity.

Keywords: Cardiovascular Disease Risk Awareness, Nursing Students, Perceived Risk, Physical Activity

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular (PKV) masih menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia dan memberikan beban yang besar terhadap sistem kesehatan. Salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi adalah kurangnya aktivitas fisik. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar 31% populasi dewasa di dunia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik, sehingga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, beberapa jenis kanker, dan kematian dini (World Health Organization, 2022, 2024). Berbeda dengan faktor risiko yang tidak dapat diubah, seperti usia dan riwayat keluarga, aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh perilaku individu sehingga menjadi sasaran utama dalam upaya promotif dan preventif penyakit kardiovaskular (Fadul et al., 2023). Kelompok dewasa muda, termasuk mahasiswa, merupakan populasi yang perlu mendapat perhatian karena masa perkuliahan sering kali disertai perubahan gaya hidup, peningkatan beban akademik, penggunaan perangkat digital dalam waktu lama, serta meningkatnya perilaku sedentari yang dapat menurunkan tingkat aktivitas fisik (Brown et al., 2024; Roberts et al., 2024; Guerriero et al., 2025).

Mahasiswa keperawatan merupakan calon tenaga kesehatan yang diharapkan tidak hanya memiliki pengetahuan mengenai pencegahan penyakit, tetapi juga mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa bidang kesehatan belum sepenuhnya memenuhi rekomendasi aktivitas fisik meskipun memiliki pengetahuan yang memadai mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan. Fadul et al., (2023) melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat aktivitas fisik, tetapi masih menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Kondisi tersebut menggambarkan adanya *knowledge-behavior gap*, yaitu kesenjangan antara pengetahuan yang dimiliki dengan perilaku kesehatan yang diterapkan. Penelitian pada mahasiswa keperawatan juga menunjukkan bahwa perilaku promosi kesehatan dan efikasi diri berkaitan dengan penerapan gaya hidup sehat (Doumit et al., 2022; Herbert, 2022; Albikawi, 2023; Wong et al., 2023).

Perilaku aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya pengetahuan, tetapi juga aspek psikologis yang membentuk kesadaran terhadap risiko penyakit kardiovaskular. *Attitudes and Beliefs about Cardiovascular Disease (ABCD) Risk Questionnaire* mengukur empat domain utama, yaitu *knowledge*, *perceived risk*, *perceived benefits and intentions to change*, serta *healthy eating intentions*. Berdasarkan *Health Belief Model* dan *Theory of Planned Behavior*, pengetahuan dan persepsi risiko berperan dalam membentuk niat, sedangkan niat merupakan prediktor yang paling dekat terhadap munculnya perilaku kesehatan (Wang et al., 2024). Instrumen ABCD versi Indonesia telah diterjemahkan dan terbukti valid untuk mengukur pengetahuan, persepsi risiko, manfaat yang dirasakan, serta niat melakukan perubahan perilaku terkait pencegahan penyakit kardiovaskular (Lumbantoruan et al., 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kesadaran risiko penyakit kardiovaskular dan perilaku kesehatan tidak selalu berjalan secara linier. Ibrahim et al., (2022) menunjukkan bahwa persepsi risiko kardiovaskular pada mahasiswa berkaitan dengan gaya hidup pribadi. Chukwuemeka et al., (2023) menemukan bahwa individu dengan tingkat pengetahuan yang baik belum tentu memiliki perilaku kesehatan yang lebih baik. Guo et al., (2023) juga menjelaskan bahwa persepsi risiko yang tinggi belum tentu mendorong seseorang melakukan perubahan perilaku apabila tidak diikuti oleh efikasi diri yang memadai. Sebaliknya, individu dengan persepsi risiko dan efikasi diri yang sama-sama tinggi cenderung lebih mampu menerapkan aktivitas fisik dan perilaku hidup sehat secara konsisten. Temuan-

temuan tersebut menunjukkan bahwa setiap domain kesadaran risiko kemungkinan memiliki kontribusi yang berbeda terhadap perilaku aktivitas fisik.

Sebagian besar penelitian sebelumnya mengevaluasi hubungan aktivitas fisik dengan pengetahuan atau persepsi risiko penyakit kardiovaskular secara terpisah. Penelitian yang mengkaji keempat domain kesadaran risiko penyakit kardiovaskular, yaitu *knowledge*, *perceived risk*, *perceived benefits and intentions to change*, serta *healthy eating intentions* menggunakan *Attitudes and Beliefs about Cardiovascular Disease (ABCD) Risk Questionnaire* dalam hubungannya dengan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan masih sangat terbatas, terutama di Indonesia. Selain itu, penelitian sebelumnya belum banyak mengidentifikasi domain kesadaran risiko yang memiliki keterkaitan paling kuat dengan aktivitas fisik. Oleh karena itu, analisis terhadap seluruh domain kesadaran risiko secara simultan diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai aspek kesadaran risiko yang berkaitan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara domain kesadaran risiko penyakit kardiovaskular, yaitu *knowledge*, *perceived risk*, *perceived benefits and intentions to change*, serta *healthy eating intentions* dengan aktivitas fisik berdasarkan skor *Metabolic Equivalent Task (MET)*-menit/minggu pada mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai domain kesadaran risiko yang paling berkaitan dengan aktivitas fisik sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan yang lebih efektif di lingkungan pendidikan keperawatan. Informasi tersebut juga diharapkan dapat mendukung pengembangan intervensi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat motivasi dan niat mahasiswa dalam menerapkan perilaku hidup aktif sebagai upaya pencegahan penyakit kardiovaskular sejak usia muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara domain kesadaran risiko penyakit kardiovaskular dengan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat I, II, dan III Program Studi D3 Keperawatan Solok, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Padang. Sampel penelitian sebanyak 373 responden diperoleh menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti penelitian.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik yang diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF)* versi Indonesia. Skor aktivitas fisik dihitung berdasarkan frekuensi dan durasi aktivitas berjalan, aktivitas intensitas sedang, dan aktivitas intensitas berat selama tujuh hari terakhir, kemudian dinyatakan dalam satuan *Metabolic Equivalent Task (MET)*-menit/minggu sebagai variabel kontinu. Kategori aktivitas fisik rendah, sedang, dan tinggi digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden sesuai pedoman penskoran IPAQ.

Variabel independen adalah kesadaran risiko penyakit kardiovaskular yang diukur menggunakan *Attitudes and Beliefs about Cardiovascular Disease (ABCD) Risk Questionnaire* versi Indonesia. Analisis mencakup empat domain, yaitu pengetahuan (*knowledge*), persepsi risiko (*perceived risk*), persepsi manfaat dan niat melakukan perubahan perilaku (*perceived benefits and intentions to change*), serta niat menerapkan pola makan sehat (*healthy eating intentions*). Skor setiap domain dihitung sesuai pedoman instrumen dan dianalisis secara terpisah.

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk terhadap seluruh variabel numerik. Hasil pengujian menunjukkan bahwa skor MET maupun seluruh skor domain kesadaran risiko penyakit kardiovaskular tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, hubungan antara masing-masing domain kesadaran risiko penyakit kardiovaskular dengan aktivitas fisik dianalisis menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Nilai koefisien korelasi (r) diinterpretasikan sebagai sangat lemah (0,00–0,19), lemah (0,20–0,39), sedang (0,40–0,59), kuat (0,60–0,79), dan sangat kuat (0,80–1,00).

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Karakteristik Responden (N=373)

Karakteristik	n	%
Usia (tahun), Mean $\pm$ SD	20,19 $\pm$ 1,14	
Rentang usia (tahun)	17–24	
Jenis Kelamin		
Perempuan	328	87,9
Laki-laki	45	12,1
Tingkat/Semester		
Tingkat I	138	37,0
Tingkat II	123	33,0
Tingkat III	112	30,0

Gambaran deskriptif tingkat aktivitas fisik dan skor kesadaran risiko kardiovaskular pada keempat domain disajikan pada Tabel 2. Median digunakan sebagai ukuran pemusatan mengingat seluruh variabel numerik tidak berdistribusi normal.

Tabel. 2
Gambaran Aktivitas Fisik dan Skor Kesadaran Risiko Penyakit Kardiovaskular

Variabel	Median	Min–Maks	Kategori (n, %)
MET (MET-menit/minggu)	591,0	0 – 330.600	Rendah: 189 (50,7%) Sedang: 149 (39,9%) Tinggi: 35 (9,4%)
Skor Pengetahuan	7,0	1 – 8	–
Skor Persepsi Risiko	14,0	8 – 29	–
Skor Persepsi Manfaat Dan Niat Melakukan Perubahan Perilaku	21,0	10 – 28	–
Skor Niat Pola Makan sehat	9,0	4 – 12	–

Berdasarkan Tabel 2, lebih dari separuh responden (50,7%) memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, sedangkan hanya 9,4% yang termasuk kategori aktivitas fisik tinggi. Median skor pengetahuan adalah 7 (rentang 1–8), median persepsi risiko 14 (rentang 8–29), median skor persepsi manfaat dan niat 21 (rentang 10–28), serta median healthy eating intention 9 (rentang 4–12).

Tabel. 3
Hubungan Domain Kesadaran Risiko Kardiovaskuler dengan MET

Domain Kesadaran Risiko Kardiovaskular	r	p-value	Kekuatan Hubungan
Pengetahuan	0,106	0,041	Sangat lemah
Persepsi Risiko	-0,110	0,034	Sangat lemah
Persepsi Manfaat Dan Niat Melakukan Perubahan Perilaku	0,230	<0,001	Lemah
Niat Pola Makan Sehat	0,176	0,001	Sangat lemah

Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa seluruh domain kesadaran risiko penyakit kardiovaskular memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan aktivitas fisik ($p < 0,05$), meskipun kekuatan hubungannya relatif lemah. Hubungan positif paling kuat ditemukan pada domain persepsi manfaat dan niat melakukan perubahan perilaku ($r = 0,230$; $p < 0,001$), diikuti oleh niat pola makan sehat ($r = 0,176$; $p = 0,001$) dan pengetahuan ($r = 0,106$; $p = 0,041$). Sebaliknya, domain persepsi risiko menunjukkan hubungan negatif yang sangat lemah dengan aktivitas fisik ($r = -0,110$; $p = 0,034$), yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan persepsi risiko lebih tinggi cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah.

PEMBAHASAN

Lebih dari separuh mahasiswa keperawatan pada penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian pada mahasiswa bidang kesehatan yang menunjukkan bahwa masa perkuliahan sering disertai rendahnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku sedentari. Brown et al., (2024) menjelaskan bahwa aktivitas fisik mahasiswa dipengaruhi oleh motivasi, tujuan pribadi, dukungan sosial, efikasi diri, kesempatan, dan lingkungan kampus. Fadul et al., (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa kedokteran tetap menghadapi berbagai hambatan untuk beraktivitas fisik meskipun telah mengetahui manfaatnya. Dengan demikian, rendahnya aktivitas fisik tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan, tetapi merupakan hasil interaksi faktor individual dan lingkungan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh domain kesadaran risiko penyakit kardiovaskular memiliki hubungan yang bermakna dengan aktivitas fisik, meskipun kekuatan korelasinya tergolong sangat lemah hingga lemah. Hubungan positif paling kuat ditemukan pada domain *perceived benefits and intentions to change*, sedangkan hubungan pada domain *knowledge*, *perceived risk*, dan *healthy eating intentions* tergolong sangat lemah. Hasil ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif berupa pengetahuan mengenai penyakit kardiovaskular, tetapi lebih banyak dipengaruhi oleh faktor motivasional yang berkaitan dengan niat untuk melakukan perubahan perilaku.

Hubungan positif antara pengetahuan dan aktivitas fisik menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan lebih baik mengenai faktor risiko penyakit kardiovaskular cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi, meskipun hubungan tersebut sangat lemah. Temuan ini mendukung konsep *knowledge-behavior gap*, yaitu kondisi ketika peningkatan pengetahuan belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku kesehatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Chukwuemeka et al., (2023), yang melaporkan bahwa tingginya pengetahuan mengenai faktor risiko penyakit kardiovaskular belum tentu

diikuti oleh perbaikan perilaku kesehatan. Penelitian Fadul et al., (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat aktivitas fisik, tetapi sebagian besar belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik WHO. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan prasyarat penting dalam pembentukan perilaku kesehatan, tetapi bukan satu-satunya determinan. *Systematic review* Brown et al., (2024) menunjukkan bahwa perubahan perilaku aktivitas fisik lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain, seperti motivasi, tujuan, efikasi diri, dukungan sosial, dan lingkungan, sehingga peningkatan pengetahuan saja belum cukup menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Temuan yang menarik pada penelitian ini adalah hubungan negatif antara persepsi risiko dan aktivitas fisik, meskipun kekuatan hubungannya sangat lemah. Secara teoritis, persepsi risiko dapat mendorong perilaku pencegahan, tetapi respons seseorang juga dipengaruhi oleh efikasi diri dan keyakinan bahwa tindakan yang dilakukan akan memberikan manfaat. Risk Perception Attitude Framework menjelaskan bahwa kesadaran terhadap risiko tanpa efikasi yang memadai dapat menghasilkan respons pasif, defensif, atau penghindaran (Guo et al., 2023). Sementara itu, Wang et al., (2024) menemukan bahwa persepsi risiko kesehatan berhubungan positif dengan niat berolahraga melalui peran health anxiety dan dipengaruhi oleh cara individu memandang kemungkinan perubahan kondisi kesehatannya. Perbedaan arah hubungan tersebut menunjukkan bahwa persepsi risiko tidak bekerja secara tunggal. Oleh karena itu, promosi kesehatan perlu menyampaikan risiko secara proporsional sekaligus memperkuat efikasi diri dan memberikan langkah aktivitas fisik yang realistis.

Di antara keempat domain yang diteliti, *perceived benefits and intentions to change* menunjukkan hubungan paling kuat dengan aktivitas fisik. Temuan ini mendukung *Theory of Planned Behavior* yang menjelaskan bahwa niat merupakan prediktor yang paling dekat terhadap terbentuknya suatu perilaku. Wang et al., (2024) melaporkan bahwa niat berolahraga berperan penting dalam memprediksi perilaku olahraga aktual pada mahasiswa. Namun demikian, kekuatan hubungan yang masih tergolong lemah menunjukkan adanya *intention-behavior gap*, yaitu kondisi ketika niat yang telah terbentuk belum sepenuhnya diwujudkan menjadi perilaku nyata. Meta-analisis Feil et al., (2023) menunjukkan bahwa hubungan antara niat dan aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti efikasi diri, kontrol perilaku, stabilitas niat, serta kemampuan individu mempertahankan tindakan yang telah direncanakan. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Neophytou et al., (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran tetap mengalami penurunan aktivitas fisik seiring meningkatnya beban akademik meskipun memahami pentingnya kebugaran kardiorespirasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pembentukan niat perlu didukung oleh lingkungan yang kondusif, fasilitas olahraga yang memadai, dan dukungan sosial agar dapat diwujudkan menjadi perilaku aktivitas fisik yang konsisten.

Niat menerapkan pola makan sehat juga menunjukkan hubungan positif dengan aktivitas fisik, meskipun kekuatan korelasinya tergolong sangat lemah. Hasil ini mendukung konsep health behavior clustering, yaitu kecenderungan berbagai perilaku hidup sehat dan berisiko muncul secara berkelompok. Dong et al., (2022) menemukan bahwa perilaku kesehatan pada mahasiswa keperawatan membentuk beberapa pola, termasuk tidak tercapainya target aktivitas fisik, perilaku sedentari, konsumsi alkohol, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur. Guo et al., (2023) melaporkan bahwa individu dengan efikasi kesehatan yang tinggi cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih baik sekaligus menerapkan pola makan yang lebih sehat. Doumit et al., (2022) juga menunjukkan bahwa perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa keperawatan cenderung muncul secara

berkelompok dan berkaitan dengan efikasi diri. Meskipun demikian, lemahnya hubungan pada penelitian ini menunjukkan bahwa niat menjaga pola makan sehat belum sepenuhnya berjalan beriringan dengan perilaku aktivitas fisik. Mahasiswa kemungkinan lebih termotivasi menjaga pola makan karena alasan penampilan atau pengendalian berat badan dibandingkan sebagai upaya pencegahan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, program promosi kesehatan di lingkungan perguruan tinggi perlu mengintegrasikan edukasi mengenai aktivitas fisik, pola makan sehat, serta perubahan perilaku sehingga mahasiswa memahami bahwa ketiga aspek tersebut merupakan bagian yang saling melengkapi dalam pencegahan penyakit kardiovaskular.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara domain kesadaran risiko penyakit kardiovaskular dengan aktivitas fisik memang signifikan secara statistik, tetapi memiliki kekuatan hubungan yang relatif rendah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas fisik pada mahasiswa merupakan perilaku yang bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, meliputi aspek kognitif, motivasional, psikologis, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, upaya meningkatkan aktivitas fisik di lingkungan pendidikan keperawatan sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan mengenai penyakit kardiovaskular, tetapi juga memperkuat efikasi diri, motivasi, dukungan sosial, serta menciptakan lingkungan kampus yang mendukung mahasiswa untuk beraktivitas fisik secara rutin. Temuan mutakhir juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada mahasiswa berkaitan dengan stres, kesehatan mental, dan pola hidup lainnya, sehingga intervensi kampus perlu dirancang secara terpadu (Liu et al., 2024; Reschke et al., 2024).

SIMPULAN

Seluruh domain kesadaran risiko penyakit kardiovaskular berhubungan secara signifikan dengan aktivitas fisik mahasiswa keperawatan, dengan kekuatan hubungan sangat lemah hingga lemah. Domain persepsi manfaat dan niat melakukan perubahan perilaku memiliki hubungan positif paling kuat, sedangkan persepsi risiko menunjukkan hubungan negatif yang sangat lemah. Hasil ini menegaskan bahwa pengetahuan dan kesadaran risiko saja belum cukup untuk membentuk perilaku aktif secara fisik.

Program promosi kesehatan di lingkungan perguruan tinggi perlu tidak hanya meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan penyakit kardiovaskular, tetapi juga mengembangkan strategi yang mampu memperkuat motivasi dan niat mahasiswa untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau intervensi agar hubungan antarvariabel dapat dievaluasi secara lebih komprehensif, serta mempertimbangkan faktor lain, seperti efikasi diri, dukungan sosial, dan lingkungan, yang berpotensi memengaruhi aktivitas fisik.

SARAN

Institusi pendidikan keperawatan disarankan mengembangkan program aktivitas fisik yang mudah diakses dan terintegrasi dengan kegiatan kampus, disertai penguatan efikasi diri, penetapan target aktivitas yang fleksibel dan bermakna, pemantauan sederhana, serta dukungan teman sebaya. Penetapan tujuan perlu disesuaikan dengan konteks mahasiswa dan tidak hanya bergantung pada formulasi SMART secara kaku. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain longitudinal atau intervensi dan mempertimbangkan faktor efikasi diri, dukungan sosial, hambatan lingkungan, serta pengukuran aktivitas fisik secara objektif. Pengembangan program juga perlu memperhatikan pembentukan kebiasaan dan keseimbangan perilaku gerak harian agar perubahan dapat dipertahankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Albikawi, Z. F. (2023). Perceived Stress, Physical Activity, and Insomnia of Female Nursing University Students in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study. *Universal Journal of Public Health*, 11(1), 57–67. <https://doi.org/10.13189/ujph.2023.110106>
- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key Influences on University Students' Physical Activity: A Systematic Review Using the Theoretical Domains Framework and the COM-B Model of Human Behaviour. *BMC Public Health*, 24, 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Chukwuemeka, U. M., Okoro, F. C., Okonkwo, U. P., Amaechi, I. A., Anakor, A. C., Onwuakagba, I. U., & Okafor, C. N. (2023). Knowledge, Awareness, and Presence of Cardiovascular Risk Factors Among College Staff of a Nigerian University. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 28, 19. <https://doi.org/10.1186/s43161-023-00119-w>
- Dong, C., Chen, H., Yang, Y., Li, Y., Sun, Y., & Sun, H. (2022). Patterns of Risky Health Behaviors and Associations with Chronic Diseases Among Young Adult Nursing Students: A Latent Class Analysis. *The Journal of Nursing Research*, 30(6), e243. <https://doi.org/10.1097/JNR.0000000000000521>
- Doumit, R., Habre, M., Cattan, R., Abi Kharma, J., & Davis, B. (2022). Health-Promoting Behaviors and Self-Efficacy Among Nursing Students in Times of Uncertainty. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 19(6), 500–507. <https://doi.org/10.1111/wvn.12590>
- Fadul, M. H., Fadul, A., Eissa, A. Y. H., Zaki, A., & Elhassan, W. M. (2023). Physical Activity Among Medical Students at the University of Khartoum, Sudan, 2022: Knowledge, Practice, and Barriers. *Cureus*, 15(9), e45914. <https://doi.org/10.7759/cureus.45914>
- Feil, K., Fritsch, J., & Rhodes, R. E. (2023). The Intention–Behaviour Gap in Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Action Control Framework. *British Journal of Sports Medicine*, 57(19), 1265–1271. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106640>
- Guerriero, M. A., Dipace, A., Monda, A., De Maria, A., Polito, R., Messina, G., Monda, M., di Padova, M., Basta, A., Ruberto, M., Capasso, E., Moscatelli, F., & Limone, P. (2025). Relationship between Sedentary Lifestyle, Physical Activity and Stress in University Students and Their Life Habits: A Scoping Review with PRISMA Checklist. *Brain Sciences*, 15(1), 78. <https://doi.org/10.3390/brainsci15010078>
- Guo, Z., Chen, Y., Zhang, Y., Ding, C., Li, M., Xu, L., & Jin, J. (2023). Associations Among Risk Perception, Health Efficacy, and Health Behaviors for Cardiovascular Disease: An Application of Risk Perception Attitude Framework. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10, 1201789. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1201789>
- Herbert, C. (2022). Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. *Frontiers in Public Health*, 10, 849093. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093>
- Ibrahim, S. F., Al-Homaid, F. A., & Al-Harbi, M. A. (2022). Sudden Cardiac Death Risk Perception and Its Relation To Personal Lifestyle Among Female University Students During the COVID-19 Pandemic. *Cureus*, 14(6), e26255. <https://doi.org/10.7759/cureus.26255>
- Liu, M., Liu, H., Qin, Z., Tao, Y., Ye, W., & Liu, R. (2024). Effects of Physical Activity on Depression, Anxiety, and Stress In College Students: The Chain-Based Mediating Role of Psychological Resilience and Coping Styles. *Frontiers in Psychology*, 15, 1396795. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396795>

- Lumbantoruan, S. M., Uligriff, D. K., & Tallutondok, E. B. (2024). Measuring Cardiovascular Disease Risk Perception: Translation and Validation of the Indonesian ABCD Risk Questionnaire. *Nursing Research and Practice*, 2024, 7526455. <https://doi.org/10.1155/2024/7526455>
- Neophytou, N., Torres, G., Faku, M., Madoka, R., Ndlovu, M. K., Van Heerden, L., Constantinou, D., & Phaswana, M. (2024). Comparing Cardiorespiratory Fitness and Physical Activity Levels between Third-and Fifth-Year Medical Students in a South African university. *South African Journal of Sports Medicine*, 36(1), 1–5. <https://doi.org/10.17159/2078-516X/2024/v36i1a15245>
- Reschke, T., Lobinger, T., & Reschke, K. (2024). Examining Recovery Experiences as a Mediator between Physical Activity and Study-Related Stress and Well-Being During Prolonged Exam Preparation at University. *Plos One*, 19(7), e0306809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306809>
- Roberts, C. J., Ryan, D., Campbell, J., & Hardwicke, J. (2024). Self-Reported Physical Activity and Sedentary Behaviour Amongst UK University Students: A Cross-Sectional Case Study. *Critical Public Health*, 34(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/09581596.2024.2338182>
- Wang, K., Liu, C., Yang, X., & Wang, Y. (2024). Health Risk Perception and Exercise Intention of College Students: A Moderated Mediation Model of Health Anxiety and Lay Theories of Health. *Frontiers in Psychology*, 15, 1375073. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375073>
- Wong, C. L., Chien, W. T., Wayne, M. M. Y., Szeto, M. W. C., & Li, H. (2023). Nursing Students' Perceived Anxiety and Heart Rate Variability in Mock Skill Competency Assessment. *Plos One*, 18(10), e0293509. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293509>
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. World Health Organization
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. World Health Organization