

**PENGARUH PELAKSANAAN PROGRAM BELA NEGARA TERHADAP  
TINGKAT AKTIVITAS FISIK ANGGOTA RESIMEN MAHASISWA PADA  
PTN-BH BANDUNG: *STUDI EX-POST FACTO***

**Salma Nur Alfiani<sup>1</sup>, Tedi Supriyadi<sup>2</sup>, Muhammad Nur Alif<sup>3</sup>**  
Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
salmanuralfiani@upi.edu<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami kontribusi program bela negara terhadap tingkat aktivitas fisik anggota Resimen Mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Kuantitatif dengan desain Studi *Ex-Post Facto*, metode penelitian ini digunakan untuk mengetahui dan menganalisis kejadian yang telah terjadi sebelumnya. Penelitian ini menggunakan *instrument* berupa angket *Internasional Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF) dalam Bahasa Indonesia yang disebarkan kepada sample untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Sample dalam penelitian ini berjumlah 36 mahasiswa UKM Resimen Mahasiswa pada 3 Perguruan Tinggi Negeri-Berbadan Hukum (PTN-BH) di Bandung. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu teknik *simple random sampling*. Hasil uji t dengan nilai signifikan (*2 tailed*) yang diperoleh adalah (0,000). Maka nilai signifikan (*2 tailed*)  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Simpulan, bahwa program bela negara memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan tingkat aktivitas fisik anggota Resimen Mahasiswa.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Bela negara, *Ex-Post Facto*, IPAQ, Resimen Mahasiswa

**ABSTRACT**

*This research aims to understand the contribution of the national defense program to the level of physical activity of members of the Student Regiment. The research method used in this research is Quantitative Descriptive with an Ex-Post Facto Study design; this research method is used to find out and analyze events that have occurred previously. This research uses an instrument in the form of an International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) questionnaire in Indonesian, which is distributed to the sample to obtain the required data. The sample in this research consisted of 36 UKM Student Regiment students at 3 State Universities with Legal Entities (PTN-BH) in Bandung. The sampling technique used is a simple random sampling technique. The t-test results obtained with a significant value (2-tailed) were (0.000). So the considerable value (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$ , so  $H_0$  is accepted. The conclusion is that the national defense program positively influences increasing the level of physical activity of members of the Student Regiment.*

*Keywords: Ex-Post Facto, IPAQ, National defense, Physical activity, Student Regiment*

**PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik memberikan banyak manfaat bagi mahasiswa, termasuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, memperpanjang harapan hidup, dan sebagainya (Farradika *et al.*, 2019). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa rutinitas aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang. Aktivitas fisik adalah sebuah penopang yang harus diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar

bisa mencapai suatu kondisi kesehatan yang baik sehingga dapat berkontribusi dalam proses pembelajaran dan akan berpengaruh pada suatu pencapaian prestasi (Suwandaru *et al.*, 2021). Melalui olahraga dan kegiatan fisik lainnya, tubuh menjadi lebih sehat, lebih kuat, dan lebih tahan terhadap penyakit. Aktivitas fisik harus didorong, dengan tujuan latihan fisik secara teratur selama minimal 30 menit / hari setiap hari (Catapano *et al.*, 2016). Kegiatan program bela negara dapat menjadi salah satu cara untuk mendorong dan meningkatkan aktivitas fisik. Program bela negara yang mencakup latihan militer, kegiatan kepramukaan, atau aktivitas lain yang melibatkan gerak tubuh dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan mental pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Pribany, (2019), tentang pengaruh program pelatihan fisik Militer yang mempengaruhi peningkatan VO<sub>2</sub>max siswa Resimen Mahasiswa dari program bela negara Pradiklatsarmil dan Diklatsarmil.

Resimen mahasiswa merupakan salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa yang ada di perguruan tinggi yang erat kaitannya dengan kegiatan bela negara. Bela Negara merupakan hak dan kewajiban bagi seluruh warga negara Indonesia. Hal ini sesuai dengan amanat dalam Pasal 27 Ayat 3 Undang-Undang Dasar 1945 yang mana didalamnya menyatakan bahwa “Setiap warga negara berhak dan wajib ikut serta dalam upaya pembelaan negara. Salah satu program bela negara yang dilaksanakan setiap tahunnya oleh Resimen Mahasiswa yaitu, Pra Pendidikan Latihan Dasar Militer (selanjutnya disebutkan Pradiklatsarmil) dan Pendidikan Latihan Dasar Militer (Diklatsarmil) sebagai syarat untuk mengikuti UKM Menwa. Dalam rangkaian pendidikan Pradiklatsarmil dan Diklatsarmil calon anggota Resimen Mahasiswa dituntut untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pendidikan selama kurang lebih 3-4 minggu yang mana Pradiklatsarmil dilaksanakan di dalam kampus selama 2 minggu guna mempersiapkan pendidikan selanjutnya yaitu Diklatsarmil yang dilaksanakan di dalam Markas TNI selama 1-2 minggu. Didalam kegiatan Pradiklatsarmil dan Diklatsarmil ini dibagi menjadi dua bagian kegiatan yaitu kegiatan lapangan dan kegiatan ruangan. Adapun materi yang diajarkan oleh Komando Latihan (Kolot) dari anggota organik Resimen Mahasiswa dan Anggota organik TNI kepada para calon anggota Resimen Mahasiswadiantaranya yaitu: Cara Memberi Intruksi (CMI), Peraturan Baris Berbaris (PBB), Survival Bivak, Tatacara Upacara Militer (TUM), Peraturan Penghormatan Militer (TUM), Pertolongan Pertama Lapangan (LONGMALAP), Navigasi Darat (NAVRAT), Wawasan Kebangsaan, Kepemimpinan, Sejarah Menwa, Lempar Pisau, Menembak, dan Halang Rintang. Kegiatan rutin yang melibatkan aktivitas fisik berat dilakukan selama masa pendidikan salah satunya yaitu Pembinaan Jasmani (Binjas) yang mana calon anggota Resimen Mahasiswa diwajibkan untuk melaksanakan lari mengelilingi homebase Militer dengan durasi kurang lebih 60 menit setiap harinya pada pagi dan sore. Kegiatan Binjas ini dilaksanakan secara rutin untuk persiapan fisik calon anggota Resimen Mahasiswa melaksanakan *long march* sebagai syarat pembaretan dari kegiatan akhir pendidikan. Dalam kegiatan *long march* ini *march* kurang lebih menempuh jarak 20-30 km selama 2-3 hari sampai kembali menuju homebase Militer.

Pada uraian di atas menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh anggota Resimen Mahasiswa pada dasarnya jauh lebih berat dibandingkan dengan kebanyakan mahasiswa lainnya. Anggota resimen mahasiswa diharapkan memiliki tingkat aktivitas fisik pada kategori sedang hingga tinggi setelah melakukan program bela negara yang melibatkan aktivitas fisik yang berat. Hasil penelitian sebelumnya Farradika *et al.*, (2019), tentang aktivitas fisik menunjukkan bahwa tingkat aktivitas pada mahasiswa yang tergolong rendah masih cukup tinggi, dengan persentase sebesar (47,8%),

dengan faktor pengaruh utama adalah tidak adanya fasilitas atau motivasi untuk berolahraga di lingkungan sekitarnya. Selain itu, banyak mahasiswa yang masih menggunakan kendaraan bermotor untuk melakukan kegiatan sehari-hari, yang menunjukkan rendahnya pemahaman mereka tentang pentingnya literasi fisik. Menanggapi penelitian sebelumnya, fokus penelitian ini terletak pada tingkat aktivitas fisik yang dialami oleh anggota Resimen Mahasiswa sebagai hasil dari akulturasi dari rangkaian kegiatan selama masa pendidikan sebagai upaya peningkatan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa. Tujuan utamanya adalah untuk memahami kontribusi program bela negara terhadap tingkat aktivitas fisik anggota Menwa. Dengan demikian, pertanyaan penelitian yang dirumuskan adalah Apakah terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata aktivitas fisik pada anggota Resimen Mahasiswa yang diamati dengan nilai standar yang ditetapkan, yaitu standar tingkat aktivitas fisik yang tinggi dengan merujuk pada kategori IPAQ, yakni dengan total METS  $\geq 6000$ ?"

## KAJIAN TEORI

Bela Negara bisa dianggap sebagai sikap, perilaku, atau tindakan yang konsisten, menyeluruh, dan didasarkan pada cinta terhadap NKRI, Pancasila, dan UUD 1945 (Ahyati *et al.*, 2021). Ini merupakan upaya untuk memastikan kelangsungan hidup bangsa dan negara. Pentingnya pendidikan dan pelatihan bela negara di perguruan tinggi tidak bisa diabaikan, karena hal ini merupakan langkah awal untuk membangun karakter kebangsaan dan melatih mahasiswa tentang kemandirian serta disiplin. Mahasiswa, pada hakikatnya, adalah subjek yang berperan dalam pergerakan pembaharuan dan menjadi penerus bangsa, membangun negara dan tanah air ke arah yang lebih baik (Sihombing, 2020). Penerapan Pendidikan Bela Negara di Perguruan Tinggi melalui kurikulum diantaranya tolak ukur/parameter keberhasilan untuk mencapai tujuan dan sasaran harus mempunyai 5 nilai dasar, yaitu Cinta Tanah Air, Rela Berkorban, Sadar Berbangsa dan Bernegara, Pancasila sebagai Ideologi Negara, dan Kemampuan Awal Bela Negara, baik secara fisik maupun non-fisik (Gredinand, 2017). Bela Negara pada hakikatnya adalah kemauan serta kesediaan yang didasari pemikiran rasional dari setiap warga Negara untuk bertindak secara optimal demi kepentingan bangsa dan negara (Faisal., *et al* 2015). Menwa, sebagai salah satu kekuatan sipil, dilatih dan dipersiapkan untuk mempertahankan NKRI sebagai perwujudan Sistem Pertahanan dan Keamanan Rakyat Semesta (Sishankamrata). Melalui pelatihan ilmu militer, seperti penggunaan senjata, taktik pertempuran, survival, terjun payung, bela diri militer, senam militer, penyamaran, dan navigasi, para mahasiswa yang menjadi anggota Resimen Mahasiswa merasa terpanggil untuk membela negeri.

Aktivitas fisik melibatkan pergerakan tubuh yang menggunakan energi dan dihasilkan oleh sistem kerja otot rangka, termasuk kegiatan olahraga, jalan kaki, aktivitas saat bekerja, pekerjaan rumah tangga, dan rekreasi (WHO, 2021). Kegiatan ini dapat dilakukan di berbagai tempat, termasuk di rumah dan di tempat kerja. Saat ini, aktivitas fisik menjadi perhatian penting di seluruh dunia karena masih banyak penyakit tidak menular yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, seperti diabetes, obesitas, hipertensi, dan depresi. Memiliki keterampilan olahraga sejak dini dapat mendorong seseorang untuk terus berolahraga saat dewasa. Beberapa faktor motivasi untuk melakukan aktivitas fisik termasuk merasa senang setelah berolahraga dan memiliki persepsi tubuh yang sehat atau ideal (Wigiyandiaz *et al.*, 2020). Untuk mencapai hasil yang baik, aktivitas fisik perlu memenuhi beberapa syarat. Idealnya, aktivitas fisik dilakukan minimal 3 hingga 4 kali dalam seminggu, dengan durasi minimal 30 menit

setiap sesinya (Azitha *et al.*, 2018). Dengan memahami pentingnya aktivitas fisik dan menerapkannya secara teratur, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Saat ini, motivasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik masih terbilang sangat kurang, terutama karena jadwal perkuliahan yang padat yang seringkali menguras waktu dan energi mereka. Tidak adanya wadah yang memadai untuk mendorong atau mengarahkan mahasiswa untuk meningkatkan aktivitas fisik juga menjadi kendala utama. Mahasiswa seringkali kurang menyadari pentingnya meningkatkan aktivitas fisik mereka dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Untuk mencapai hasil yang optimal, diperlukan motivasi yang baik dan berkelanjutan dalam melakukan aktivitas fisik (Palguna *et al.*, 2020). Dalam konteks ini, pelaksanaan program bela negara di perguruan tinggi dapat memberikan dorongan tambahan bagi mahasiswa untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik mereka. Ketika mahasiswa terlibat dalam kegiatan bela negara yang melibatkan aktivitas fisik, seperti latihan militer, senam, atau kegiatan lapangan lainnya, mereka secara alami akan terlibat dalam gerakan tubuh yang memicu kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Seiring dengan itu, disiplin dan kemandirian yang ditanamkan melalui program bela negara juga dapat membantu mahasiswa menjadwalkan waktu untuk berolahraga secara teratur, sejalan dengan rekomendasi WHO.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif *non-experimental* menggunakan metode *Ex-Post Facto*. Metode *Ex Post Facto* dipergunakan untuk menelaah atau melacak kembali faktor-faktor atau penyebab dari peristiwa yang diteliti dimana kejadian atau peristiwa tersebut telah dilalui oleh responden. Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif anggota Resimen Mahasiswa dari 3 Perguruan Tinggi Berbadan Hukum (PTN-BH) Bandung yang pernah mengikuti kegiatan program bela negara Pradiklatsarmil dan Diklatsarmil. Dalam penelitian ini sampel yang akan diambil menggunakan teknik *Simple random sampling*. Teknik *Simple random sampling* adalah salah satu metode pengambilan sampel yang dilakukan secara acak dimana setiap partisipan mendapatkan kesempatan yang sama.

Pengambilan data dilakukan secara online yaitu melalui *google form* dan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner *Internasional Physical Activity Questionnaire Short Form IPAQ-SF* dalam Bahasa Indonesia. *IPAQ-SF* berisi pertanyaan tentang waktu duduk pada hari kerja selama tujuh hari terakhir (peserta menunjukkan jam dan menit) dan merupakan instrumen pengawasan aktivitas fisik pertama yang diakui secara internasional. Didalam kuesioner *IPAQ-SF*, pertanyaan aktivitas fisik baik itu intensitas ringan, sedang, dan berat dalam rentang waktu 7 hari terakhir. Terdapat standar total MET untuk mengetahui Tingkat aktivitas fisik yaitu <300 merupakan level aktivitas fisik rendah, 300-6000 merupakan level aktivitas fisik sedang, dan >6000 merupakan Tingkat aktivitas fisik tinggi.

Informasi yang dikumpulkan dari responden dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 20. Analisis mencakup metode statistik deskriptif seperti perhitungan *mean*, *median*, *modus*, dan *standar deviasi*, serta uji *one-sample t-test*. Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk memberikan gambaran objektif tentang data tanpa kecenderungan subjektif peneliti. Sedangkan uji *one-sample t-test* digunakan untuk menentukan apakah rata-rata sampel berbeda secara signifikan dari nilai yang telah

ditentukan sebelumnya, membantu menguji hipotesis penelitian dengan lebih mendalam dan terpercaya.

### HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan pada bulan Maret-April 2024 melalui angket online pada tiga satuan UKM Resimen Mahasiswa di PTN-BH Bandung. Adapun responden dalam penelitian ini terdiri dari 36 responden. Setelah melakukan proses penyebaran angket kepada responden yang mengikuti UKM Resimen Mahasiswa di 3 PTN-BH Bandung, maka peneliti menemukan data sebagai berikut:

Tabel 1.  
Hasil Deskripsi Statistik Total Mets Responden

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Aktivitas_fisik	36	426	9863	4108.06	2254.146	5081173.311
Valid N (listwise)	36					

Dalam tabel 1 peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas fisik dengan sampel 36 responden memiliki nilai terendah 426, nilai tertinggi 9863, nilai rata-rata 4108.06, nilai standar deviasi 2254.146 dan nilai variannya 5081173.311.

Tabel 2.  
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Aktivitas_fisik	.953	36	.126

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Setelah peneliti melakukan uji normalitas berdasarkan tabel di atas dengan *Shapiro-Wilk* yang diperoleh nilai sig dari variabel interaksi sosial sebesar 0,126. Dengan demikian variabel Tingkat aktivitas fisik tersebut memiliki nilai signifikan uji Shapiro-Wilk lebih besar dari pada 0,05 maka peneliti menyimpulkan data tersebut terdistribusi Normal.

Tabel 3.  
Hasil Uji One-Sample T Test

One-Sample Test						
	Test Value = 6000					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Aktivitas_fisik	-5.036	35	.000	-1891.944	-2654.64	-1129.25

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 3 maka peneliti dapat menjelaskan sebagai berikut: Hipotesis:

- 1)  $H_0$  = Rata-rata populasi aktivitas fisik sama dengan nilai uji 6000.
- 2)  $H_1$  = Rata-rata populasi aktivitas fisik tidak sama dengan nilai uji 6000.

Dasar pengambilan keputusan:

- 1) Jika nilai signifikan (2 tailed)  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima /  $H_1$  ditolak.
- 2) Jika nilai signifikan (2 tailed)  $< 0.05$  maka  $H_0$  ditolak /  $H_1$  diterima.

Berdasarkan ketentuan diatas maka peneliti dapat disimpulkan bahwasanya: Nilai signifikan (2-tailed) yang diperoleh adalah 0,000. Maka, nilai signifikan (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_1$  diterima. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata aktivitas fisik pada anggota Resimen Mahasiswa yang diamati dengan nilai standar yang ditetapkan (6000).

## PEMBAHASAN

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang tidak bisa terlepas dari kehidupan sehari-hari, dimana pada saat kita melakukan aktivitas sekecil apapun pasti akan melibatkan pergerakan tubuh dan otot. Keuntungan beraktivitas fisik tidak hanya meningkatkan sistem imun dan kekebalan tubuh, melainkan juga beraktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran tubuh, kekuatan otot, dan perasaan senang. Beraktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi yang telah diberikan, yaitu sebaiknya melakukan setidaknya aktivitas fisik intensitas sedang 150 sampai 300 menit selama seminggu atau setidaknya 75 sampai 150 menit aktivitas fisik intensitas berat selama seminggu. Gaya hidup sehat masih seringkali dipelekan oleh kebanyakan manusia khususnya dilakangan mahasiswa. Karena mendapatkan jadwal perkuliahan yang padat maka tidak sedikit dari mahasiswa yang melupakan olahraga atau beraktivitas fisik tinggi setiap minggunya. Maka dari itu penelitian ini berfokus pada sejauh mana kegiatan pengembangan diri mahasiswa yang disalurkan lewat UKM yaitu UKM Resimen Mahasiswa dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik mahasiswa.

Dalam pembahasan penelitian ini, analisis mendalam terhadap hasil temuan menjadi kunci untuk memahami dampak program bela negara terhadap tingkat aktivitas fisik anggota Menwa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikan (2 tailed)  $0,000 < 0,05$  maka  $H_1$  diterima. Sehingga partisipasi dalam program bela negara memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan aktivitas fisik anggota Resimen Mahasiswa setelah menyelesaikan kegiatan Pradiklatsarmil dan Diklatsarmil. Temuan ini sejalan dengan harapan bahwa program bela negara dapat menjadi sarana untuk memperkuat gaya hidup aktif di kalangan anggota Menwa. Dalam konteks ini, hasil penelitian memberikan dukungan empiris bagi pentingnya integrasi kegiatan bela negara dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik individu.

Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat partisipasi dalam program bela negara dengan pola aktivitas fisik anggota Menwa. Hal ini menandakan bahwa semakin besar keterlibatan anggota Resimen Mahasiswa dalam program bela negara, semakin tinggi pula tingkat aktivitas fisik yang mereka tunjukkan. Temuan ini menggaris bawahi pentingnya mendukung partisipasi aktif dalam kegiatan bela negara sebagai sarana untuk mendorong gaya hidup sehat dan aktif di kalangan anggota Menwa.

Selain itu, pengaruh Pradiklatsarmil dan Diklatsarmil juga menjadi sorotan dalam pembahasan ini. Analisis menunjukkan bahwa kedua jenis kegiatan ini memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan aktivitas fisik anggota Menwa. Namun, perlu dicatat bahwa efek dari kedua kegiatan ini mungkin berbeda-beda, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas masing-masing kegiatan dalam meningkatkan aktivitas fisik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data mengenai “Pengaruh Pelaksanaan Program Bela Negara Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Anggota Resimen Mahasiswa Pada PTN-BH Bandung” sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh pelaksanaan program bela negara terhadap tingkat aktivitas fisik anggota Resimen Mahasiswa. Hal tersebut bisa di lihat dari hasil uji t dari dengan nilai signifikan (2 tailed) yang diperoleh adalah (0,000). Maka nilai signifikan (2 tailed)  $0,000 < 0,05$  Ha diterima. Selain itu, partisipasi anggota Resimen Mahasiswa dalam program bela negara memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan tingkat aktivitas fisik mereka, terutama setelah menyelesaikan kegiatan Pradiklatsarmil dan Diklatsarmil. Hal ini menunjukkan pentingnya program bela negara sebagai sarana untuk mendorong gaya hidup sehat dan aktif di kalangan anggota Menwa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyati, A. I., & Dewi, D. A. (2021). Implementasi Bela Negara di Era Teknologi Dalam Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan. *Journal on Education*, 3(3), 236–247. <https://doi.org/10.31004/joe.v3i3.371>
- Azitha, M., Aprilia, D., & Ilhami, Y. R. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus yang Datang ke Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 400. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i3.893>
- Catapano, A. L., Graham, I., De Backer, G., Wiklund, O., John Chapman, M., Drexel, H., Hoes, A. W., Jennings, C. S., Landmesser, U., Pedersen, T. R., Reiner, Ž., Riccardi, G., Taskinen, M. R., Tokgozoglul, L., Monique Verschuren, W. M., Vlachopoulos, C., Wood, D. A., Zamorano, J. L., Badimon, L., ... Wald, D. (2016). 2016 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias. *European Heart Journal*, 37(39), 2999-3058. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehw272>
- Faisal, E. El. (n.d.). *UNTUK MEMBANGUN KESADARAN BELA NEGARA MAHASISWA*. 127–135.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Gredinand, D. (2017). Penerapan Pendidikan Bela Negara Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Strategi Pertahanan Darat*, 7(2), 1–27. <https://jurnalprodi.idu.ac.id/index.php/SPD/article/view/45>
- Meh, K., Jurak, G., Sorić, M., Rocha, P., & Sember, V. (2021). Validity and reliability of ipaq-sf and gpaq for assessing sedentary behaviour in adults in the european union: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094602>
- O, W. H. (2021). Рекомендации Воз По Вопросам Физической Активности И Малоподвижного Образа Жизни. In <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240032170->

*rus.pdf?sequence=34&isAllowed=y.*

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240032170->

[rus.pdf?sequence=34&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240032170-)

- Palguna, I. G. A. D., Adiatmika, I. P. G., & Dinata, M. K. (2020). Hubungan Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(8), 9–13. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/63987>
- Pribany, maulana hikam. (2019). *Pengaruh Program Pelatihan Fisik Militer*.
- Sihombing, L. (2020). Pendidikan Dan Karakter Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Christian Humaniora*, 4(1), 104–112. <https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta (Issue January).
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan V*, 09(1), 113–119. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37969>
- Taherdoost, H. (2018). Sampling Methods in Research Methodology; How to Choose a Sampling Technique for Research. *SSRN Electronic Journal*, 5(2), 18–27. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205035>
- Wigiyandiaz, J. A., Br. Purba, M., & Padmawati, R. S. (2020). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Remaja Akhir Dengan Riwayat Diabetes Di Yogyakarta. *Gizi Indonesia*, 43(2), 87–96. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v43i2.283>