

## PERBANDINGAN KUALITAS HIDUP MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA, PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI DI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Reri Arifan\*, Endang Sri Wahjuni

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*reriarifan16060464070@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Kualitas hidup adalah suatu persepsi seseorang dalam kehidupan yang dijalani dengan konteks nilai dan budaya individu yang terangkum dalam aspek keadaan psikologis, kesehatan fisik, dan hubungannya dengan lingkungan. Tujuan penelitian ini untuk mencari tahu perbedaan kualitas hidup mahasiswa pendidikan olahraga, pendidikan kepelatihan olahraga dan Ilmu keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional design* yang menggunakan subjek penelitian pada mahasiswa dengan tiga jurusan yang berbeda. Teknik analisis data yang digunakan adalah mean, persentase, dan uji beda dengan menggunakan kruskall wallis serta uji korelasi dengan menggunakan *Chi-Square test*. Hasil dari penelitian ini adalah kesehatan fisik mahasiswa pendidikan olahraga 93,8% kurang & 6,3% baik, kesehatan fisik mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga 80% kurang & 20% baik, kesehatan fisik mahasiswa Ilmu keolahragaan 90% kurang & 10% baik. Kesehatan psikologis mahasiswa Pendidikan olahraga 75% kurang & 25% baik, kesehatan psikologis mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga 65% kurang & 35% baik, kesehatan psikologis mahasiswa Ilmu keolahragaan 57,5% kurang & 42,5% baik. Hubungan sosial 71,9% kurang & 28,1% baik, Hubungan sosial mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga 55% kurang & 45% baik, Hubungan sosial mahasiswa Ilmu keolahragaan 65% kurang & 35% baik. Kesehatan lingkungan mahasiswa Pendidikan olahraga 90,6% kurang & 9,4% baik, Kesehatan lingkungan pada mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga 90% kurang & 10% baik, Kesehatan lingkungan pada mahasiswa Ilmu keolahragaan 92,9% kurang & 7,1% baik. Setelah dilakukan uji beda kualitas hidup pada ketiga jurusan didapatkan hasil nilai asymp sig. 0,62. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan diantara mahasiswa Pendidikan olahraga, Pendidikan kepelatihan olahraga, dan Ilmu keolahragaan terhadap kualitas hidup.

**Kata kunci:** fisik, kualitas hidup, lingkungan, psikologis, sosial

### Abstract

Quality of life is an individual's perception of the life a person lives with the cultural context and individual values that are summarized in aspects of physical health, psychological states, and their relationship with the environment. The purpose of this study is to find out the differences in the quality of life of sports education students, sports coaching education and health and recreation education at State University Of Surabaya. The research method used in this study is quantitative with a descriptive approach. The research design used in this study is a cross sectional design that uses research subjects for students with three different study programs. The data analysis technique used is the mean, percentage, and different test using kruskall wallis and the correlation test using the Chi-Square test. The results of this study are the physical health of sports education students 93.8% poor & 6.3% good, physical health of students of sports coaching education 80% poor & 20% good, physical health of students of health and recreation education 90% poor & 10% good. Psychological health of students Physical education 75% poor & 25% good, psychological health of students Physical education training 65% poor & 35% good, psychological health of students Health and recreation education 57.5% poor & 42.5% good . Social relations 71.9% poor & 28.1% good, Social relations of students Education in sports education 55% poor & 45% good, Social relations of students Health and recreation education 65% poor & 35% good. Environmental health of students Sports education 90.6% poor & 9.4% good, Environmental health of students Sports education 90% poor & 10% good, Environmental health of students Health and recreation education 92.9% poor & 7.1% good. After a different quality of life test was performed on the three study programs, the results obtained were asymp sig. 0.62. The conclusion of this study is that there are no significant differences between students of sports education, sports coaching education, and health and recreation education on quality of life.

**Keywords:** physical, quality of life, environment, psychological, social

## PENDAHULUAN

Seseorang dalam kehidupan sehari-hari selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup tersebut yaitu dengan cara melakukan aktivitas fisik, dengan melakukan cara tersebut maka akan berpengaruh pada peningkatan fungsi organ dan kesejahteraan psikologis. Pada Riset Kementerian Dasar (Risikesdas) tahun 2013 membagi aktivitas fisik menjadi dua kriteria yaitu aktivitas fisik aktif dan aktivitas fisik kurang aktif. Seseorang yang tergolong melakukan aktivitas fisik aktif adalah yang melakukan aktivitas fisik sedang, berat atau keduanya, sedangkan untuk kriteria aktivitas fisik kurang aktif adalah yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang ataupun berat. Kualitas hidup merupakan komponen penting dalam menilai kesehatan orang.

Kualitas hidup adalah kondisi fungsional yang terdiri dari kesehatan fisik yang meliputi tingkat aktivitas sehari-hari, kebutuhan dalam memenuhi istirahat, kegelisahan tidur, ketergantungan pada bantuan medis penyakit, energi dan kelelahan, mobilitas, kapasitas pekerjaan (Couture *et al.*, 2017). Kualitas hidup orang dalam bidang kesehatan fisik, lingkungan, psikologi dan hubungan sosial dipengaruhi oleh kualitas lingkungan (Wong, *et al.*, 2018).

Kualitas kehidupan mahasiswa atau QSL (*quality of student life*) merupakan suatu gabungan dari berbagai macam kebutuhan mahasiswa yang dapat mempengaruhi keseimbangan mahasiswa pada saat melakukan aktivitas di kampus (Lee, 2008). Kualitas kehidupan di kampus dapat membuat mahasiswa menjadi lebih aktif untuk belajar, hal ini dikarenakan mereka merasa nyaman dan menikmati pada saat mengerjakan kewajiban dan tugasnya, yang kemudian memberikan pengaruh pada kinerja yang lebih tinggi (Wu dan Yao, 2006).

Perlu diketahui bahwa kehidupan mahasiswa di kampus adalah salah satu domain kehidupan yang mempunyai peran penting dalam mewujudkan kebahagiaan, dan kesejahteraan subjektif. Studi Chow (dalam Enderwati dkk., 2015) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara banyak dari domain lain dan kepuasan hidup mahasiswa di sebuah universitas di Kanada. Baik dan buruk pengaruh diinvestasikan kedalam domain yang lain (misalnya, spiritual, emosional, sosial, keluarga, masyarakat dan rumah). Penelitian ini terfokus pada domain kehidupan kampus. Tujuannya adalah untuk mengembangkan ukuran kesejahteraan yang dapat menangkap QSL mahasiswa secara efektif. Tidak ada studi yang diidentifikasi dalam literatur yang menghasilkan valid kesejahteraan ukuran berfokus pada QSL mahasiswa. Upaya untuk mengembangkan ukuran QSL juga didorong oleh keprihatinan praktis yaitu

bagaimana pihak pengelola universitas dapat menggunakan ukuran ini dan data untuk meningkatkan QSL mahasiswa.

Fakultas Ilmu Olahraga (FIO) Universitas Negeri Surabaya (UNESA) memiliki tiga jurusan yaitu, Pendidikan Olahraga, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan Ilmu keolahragaan. Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa mahasiswa dari ketiga jurusan mengungkapkan bahwa kegiatan sehari-harinya mencerminkan kualitas hidup yang tidak sehat atau tidak mencerminkan kebiasaan mahasiswa olahraga sesungguhnya. Seharusnya mahasiswa FIO memiliki kualitas hidup yang baik karena mereka telah mendapatkan berbagai materi perkuliahan yang menjelaskan bagaimana budaya hidup sehat itu. Akan tetapi faktornya justru bertolak belakang dengan hal tersebut para mahasiswa FIO banyak yang memiliki kegiatan yang cukup melelahkan tetapi terkadang mereka lupa akan apa yang dibutuhkan tubuhnya, seharusnya apa yang dikeluarkan dan di masukkan seimbang, seringkali mahasiswa mengkonsumsi makanan yang kurang sehat untuk tubuhnya, mahasiswa FIO juga mengabaikan kurangnya jam istirahat padahal mereka seharusnya memerlukan jam istirahat yang cukup, sering berangkat malam pulang pagi untuk mengerjakan tugas-tugas kampus atau bahkan menongkrong bersama teman-temannya yang lain. Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kualitas hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

## METODE

Jenis dan desain penelitian ini menggunakan penelitian non-eksperimen. Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga angkatan 2017. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling* (Maksum, 2018: 69). Sehingga dari pengambilan sampel menggunakan metode tersebut didapatkan sampel sejumlah 112 mahasiswa yang terdiri dari 32 mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga, 40 mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan 40 mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner yang diadopsi dari *International Health and Behaviour Survey* dari *University College London* yang disusun oleh Professor Andrew Steptoe dan Professor Jane Wardle. Instrumen ini divalidasi oleh Prof. Andrew Steptoe dan Prof. Jane Wardle yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Junaidi Budi P., M.Kes mahasiswa program doctoral Universitas Hiroshima

Jepang. Analisis data pada penelitian ini yaitu uji deskriptif, uji normalitas, *Chisquare*, *Kruskal Wallis*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskriptif Statistik Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup**

Faktor	Mean	SD	Min	Max
Kesehatan Fisik	66,1	8,33	40	82
Kesehatan Psikologis	71,6	8,75	40	93
Hubungan Sosial	68,9	15,95	26,7	100
Kesehatan Lingkungan	62,9	8,07	37,8	80

Dari tabel di atas dapat diidentifikasi bahwa faktor yang memiliki rata-rata paling tinggi yaitu faktor kesehatan psikologis dengan nilai 71,6. Faktor dengan rata-rata terendah yaitu faktor kesehatan lingkungan dengan nilai 62,9.

**Tabel 2. Kesehatan Fisik Mahasiswa FIO**

Jurusan	Kesehatan Fisik	
	Kurang	Baik
Pendidikan Olahraga	93,8%	6,3%
Pendidikan Kepelatihan Olahraga	80%	20%
Ilmu Keolahragaan	90%	10%

Berdasarkan data yang disajikan di atas menyebutkan berdasarkan tinjauan dari faktor kesehatan fisik, jurusan pendidikan olahraga lebih buruk dari pada dua jurusan yang lainnya yaitu sebesar 93,8%. Selanjutnya faktor kesehatan fisik yang lebih baik terdapat pada jurusan pendidikan kepelatihan olahraga dengan persentase sebesar 20%. Kemudian jurusan ilmu olahraga berada diantara kedua jurusan dengan persentase kategori buruk 90% dan kategori baik sebesar 10%

**Tabel 3. Kesehatan Psikologis Mahasiswa FIO**

Jurusan	Kesehatan Psikologis	
	Kurang	Baik
Pendidikan Olahraga	75%	25%
Pendidikan Kepelatihan Olahraga	65%	35%
Ilmu Keolahragaan	57,5%	42,5%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa berdasarkan tinjauan dari faktor kesehatan psikologis jurusan yang memiliki tingkat kualitas kesehatan yang kurang yaitu berasal dari jurusan pendidikan olahraga dengan persentase 75% dan yang memiliki tingkat kualitas kesehatan psikologis yang tinggi yaitu dari mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan dengan persentase 42,5%. Sedangkan mahasiswa dari jurusan pendidikan kepelatihan berada diantara kedua jurusan dengan nilai persentase kategori kurang sebesar 65% dan kategori baik sebesar 35%.

**Tabel 4. Hubungan Sosial Mahasiswa FIO**

Jurusan	Hubungan sosial	
	Kurang	Baik
Pendidikan Olahraga	71,9%	28,1%
Pendidikan Kepelatihan Olahraga	55%	45%
Ilmu Keolahragaan	65%	35%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa berdasarkan tinjauan dari faktor hubungan sosial, jurusan yang memiliki tingkat hubungan sosial yang kurang yaitu berasal dari mahasiswa pendidikan olahraga dengan persentase 71,9% dan yang memiliki tingkat kualitas hubungan sosial yang tinggi yaitu dari mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga dengan persentase sebesar 45%. Sedangkan mahasiswa dari jurusan ilmu keolahragaan berada diantara kedua jurusan dengan nilai persentase kategori kurang sebesar 65% dan kategori baik sebesar 35%.

**Tabel 5. Kesehatan Lingkungan Mahasiswa FIO**

Jurusan	Kesehatan lingkungan	
	Kurang	Baik
Pendidikan Olahraga	90,6%	9,4%
Pendidikan Kepelatihan Olahraga	90%	10%
Ilmu keolahragaan	92,9%	7,1%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa berdasarkan tinjauan dari faktor kesehatan lingkungan jurusan yang memiliki tingkat kualitas kesehatan yang kurang yaitu berasal dari mahasiswa ilmu keolahragaan dengan persentase sebesar 92,9% dan yang memiliki tingkat kualitas kesehatan lingkungan yang tinggi yaitu dari mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga dengan persentase 10%. Sedangkan mahasiswa dari jurusan pendidikan olahraga berada diantara kedua jurusan dengan nilai persentase kategori kurang sebesar 90,6% dan kategori baik sebesar 9,4%.

**Tabel 6. Uji Normalitas Data**

Faktor	Jurusan	Sig.	Ket
Kesehatan Fisik	Pendidikan Olahraga	0,12	Normal
	Pendidikan Kepelatihan Olahraga	0,03	Tidak normal
	Ilmu keolahragaan	0,23	Normal
Kesehatan Psikologis	Pendidikan Olahraga	0,00	Tidak normal
	Pendidikan Kepelatihan Olahraga	0,00	Tidak normal
	Ilmu keolahragaan	0,48	Normal
Hubungan Sosial	Pendidikan Olahraga	0,39	Normal
	Pendidikan Kepelatihan Olahraga	0,00	Tidak normal
	Ilmu keolahragaan	0,02	Tidak normal

Kesehatan Lingkungan	Pendidikan Olahraga	0,36	Normal
	Pendidikan Kepeleatihan Olahraga	0,22	Normal
	Ilmu keolahragaan	0,09	Tidak normal

Data dari tabel di atas merupakan uji normalitas dengan *saphiro wilk test*. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai *Sig.* > 0,05. Berdasarkan hasil uji yang ditampilkan di atas menyatakan bahwa tidak semua data yang didapatkan berdistribusi normal. Maka dari itu penelitian ini melakukan pengolahan data dengan uji *non-parametric*.

**Tabel 7. Uji Perbandingan Menggunakan *Kruskal Wallis***

Faktor	Sig
Kesehatan Fisik	0,31
Kesehatan Psikologis	0,49
Hubungan Sosial	0,17
Kesehatan Lingkungan	0,62

Hasil uji *kruskal wallis* dapat dikatakan memiliki hubungan yang signifikan apabila nilai *Sig.* < 0,05. Setelah dilakukan uji *Kruskal wallis* dan menghasilkan *Sig.* sebesar 0.31. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa Pendidikan Olahraga, mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga, dan mahasiswa Ilmu keolahragaan terhadap kualitas hidup.

**Tabel 8. Uji Korelasi**

Variabel	Sig.
Hubungan jurusan dengan kesehatan fisik	0,18
Hubungan jurusan dengan kesehatan psikologis	0,30
Hubungan jurusan dengan hubungan sosial	0,32
Hubungan jurusan dengan kesehatan lingkungan	0,36

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa semua hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan (*sig*>0.05) antara jurusan dengan kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, maupun kesehatan lingkungan.

Berdasarkan fakta yang telah didapatkan selama proses penelitian berlangsung bahwa kesehatan fisik mahasiswa yang diteliti sebagian besar bermasalah. Seharusnya sebagai mahasiswa olahraga harus memiliki kesehatan fisik yang bagus karena mahasiswa tersebut melakukan aktivitas jasmani (olahraga) secara rutin namun pada kenyataannya justru sebaliknya. Kesehatan fisik tidak hanya disebabkan oleh aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin saja namun kesehatan fisik disebabkan oleh beberapa faktor diantara adalah aktivitas olahraga yang rutin dan sesuai dengan dosis latihan, durasi *recovery*, asupan akan yang

dikonsumsi, nutrisi, dan kecukupan mahasiswa dalam hidrasi tubuhnya (Andriana dkk., 2019).

Berdasarkan fakta yang telah didapatkan di lapangan, mahasiswa yang diteliti memiliki aktivitas yang padat. Mahasiswa tersebut memiliki kegiatan berupa kuliah yang memerlukan kinerja fisik yang tinggi, belum lagi mahasiswa juga dihadapkan dengan kuliah di dalam kelas serta tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, selain itu sebagian besar mahasiswa disibukkan oleh kegiatan organisasi, dan mahasiswa tersebut masih aktif menjadi seorang atlet. Dengan adanya hal tersebut mahasiswa yang diteliti memiliki waktu istirahat atau pemulihan tubuh yang kurang sehingga rentan mengalami kelelahan bahkan *overtraining*.

Seseorang dengan kualitas hidup yang baik akan menjalankan hidup dalam masyarakat dengan baik dan sesuai dengan perannya, selain itu tentunya juga memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang bagus (Schuch *et al.*, 2016). Kualitas hidup memiliki arti yang beragam, akan tetapi pada bidang kesehatan dan aktivitas pencegahan penyakit, kualitas hidup umumnya memiliki arti yang sama untuk menggambarkan kondisi kesehatan (Kameyama *et al.*, 2016).

Kesehatan psikologis yaitu meliputi gambaran jasmani, penampilan dan perasaan positif, perasaan negatif, berpikir, konsentrasi, *self esteem* mengingat, belajar, dan kepercayaan individu. Hubungan sosial yaitu meliputi hubungan pribadi, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan yang meliputi lingkungan rumah, keselamatan fisik, kebebasan, kendaraan, keamanan, aktivitas di lingkungan, kesehatan, sumber keuangan, dan kepedulian sosial (Galilea *et al.*, 2018). Interaksi sosial berpengaruh pada kondisi psikologis mahasiswa. Semakin baik interaksi sosial, maka akan semakin baik juga kualitas hidup dan psikologis mahasiswa (Supraba *et al.*, 2016).

Dukungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan kualitas hidup. Dukungan sosial yang utama dan penting adalah dari orang tua, saudara, dan keluarga. Seseorang akan mengetahui kepada siapa dia akan mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan situasi, sehingga dukungan sosial dapat memberikan makna berarti kepada kedua belah pihak (Widmer *at al.*, 2018). Berdasarkan hasil perhitungan deskripsi subjek penelitian yang berdasarkan pada pendapatan orang tua. Bahwa dapat diketahui rata-rata kualitas hidup dan dukungan sosial pada subjek orang tua yang memiliki pendapatan tinggi, lebih tinggi dibandingkan subjek orang tua yang memiliki pendapatan sedang maupun rendah. Kondisi perekonomian atau tingkat kesejahteraan yang rendah diyakini sebagai indikator utama pengaruh kualitas hidup (Loo *et al.*, 2017).

Kualitas hidup dapat diartikan sebagai anggapan seseorang pada posisinya dalam hidup dan keterkaitannya dengan sistem tata nilai dan budaya di tempat dia tinggal. Kualitas hidup tersusun dari kontrak multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor personal dan lingkungan sekitarnya, seperti hubungan dekat (*intimate relationships*), kehidupan berkeluarga, bertetangga, pertemanan, pemukiman, dunia kerja, pendidikan, standar hidup, kesehatan dan keadaan di suatu negara (Rohmah dan Bariyah, 2015). Individu menetap dalam suatu lingkup lingkungan yang disebut sebagai tempat tinggal. Sehingga kualitas hidup berkaitan erat dengan kondisi lingkungan yang digunakan sebagai tempat tinggal. Berdasarkan teori tersebut, lingkungan yang digunakan sebagai tempat tinggal seyogyanya dapat membuat suasana yang nyaman, menyenangkan, dan damai bagi penghuninya. (Rohmah dan Bariyah, 2015). Dengan demikian kondisi tersebut sangatlah diperlukan oleh mahasiswa. Sehingga mahasiswa akan terdukung oleh kondisi lingkungan untuk mencapai kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup seseorang saling berkaitan dengan kualitas hidup orang lain yang berada dalam satu lingkungan (Loo *et al.*, 2017). Kualitas hidup seseorang mencerminkan kekayaan kultural dari orang tersebut dan mereka yang berada di dalam satu lingkungannya (Chaidir dkk., 2017). Munculnya suasana tempat tinggal yang harmonis dipengaruhi oleh interaksi orang-orang yang berada di dalamnya, mereka saling berkomitmen dan sadar akan kewajiban dan tugasnya masing-masing (Yuzefo, 2015).

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan:

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa Pendidikan olahraga, mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga, dan mahasiswa ilmu keolahragaan terhadap kualitas hidup.
2. Kesehatan fisik, Kesehatan psikologis, Hubungan sosial, dan Kesehatan lingkungan mahasiswa FIO Unesa rata-rata menunjukkan hasil kurang.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberi saran:

1. Peneliti berharap kedepannya mahasiswa memperhatikan tentang kualitas hidup dengan sebaik-baiknya mulai dari kesehatan fisik, psikologis, lingkungan dan hubungan sosial. Karena meningkatkan kualitas hidup bertujuan untuk keberlangsungan hidup agar lebih baik dan ketika kualitas hidup mahasiswa semakin baik maka proses belajar juga semakin baik.

2. Peneliti juga sadar bahwa penelitian ini masih dalam lingkup kecil, artinya masih banyak faktor yang mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa. Untuk itu diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar mempertimbangkan faktor - faktor yang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, L., Ashadi, K., & Sandi, I. (2019). Olahraga di Lingkungan Indoor Pada Malam Hari Menghasilkan Rasio Keringat Lebih Banyak Dibandingkan Pagi Hari. *Sport and Fitness Journal*, 7(3), 53-62.
- Chaidir, R., Wahyuni, A. S., & Furkhani, D. W. (2017). Hubungan Self Care dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 2(2), 132-144.
- Couture, M., Choulanard, C., Forth, M., & Hudon, C. (2017). The Relationship Between Health Literacy and Quality of Life Among Frequent Users of Health Care Services: A Cross-Sectional Study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(137), 1-6.
- Endarwati, M. L., Rahmawaty, P., & Wibowo, A. The Quality Of Student Life (Kualitas Hidup Mahasiswa) Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional: Penguatan Hubungan antara Pengembangan Keterampilan, Pendidikan, dan Ketenagakerjaan Generasi Muda*, 38-40.
- Galilea, I., Buil, P., Salas, J., Toledo, E., Ortega, C., Díez, J., & Romaguera, D. (2018). Mediterranean Diet and Quality of Life: Baseline Cross-sectional Analysis of the PREDIMED-PLUS trial. *PloS one*, 13(6), 1-18.
- Kameyama, K., Tsutou, A., & Fujino, H. (2016). The Relationship Between Health-related Quality of Life and Higher-level Functional Capacity in Elderly Women With Mild Cognitive Impairment. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(4): 1312-1317.
- Lee, J. (2008). A Model of Quality of College Life (QCL) of Students in Korea. *Social Indicators Research*, 87(2): 269-285.
- Loo, B. P., Mahendran, R., Katagiri, K., & Lam, W. W. (2017). Walking, Neighbourhood Environment and Quality of Life Among Older People. *Current Opinion in Environmental Sustainability*, 25, 8-13.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Univesity Press.
- Rohmah, N., & Bariyah, K. (2015). Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal keperawatan*, 3(2), 120-132

- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Richards, J., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise Improves Physical and Psychological Quality of Life in People with Depression: A Meta-Analysis Including The Evaluation of Control Group Response. *Psychiatry research*, 30(241), 47-54.
- Supraba, P., Widarini, P., & Ani, S. (2016). The Association Between Social Functions and Quality of Life among Elderly in Denpasar. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 4(2), 158-162.
- Widmer, E. D., Girardin, M., & Ludwig, C. (2018). Conflict Structures in Family Networks of Older Adults and Their Relationship with Health-Related Quality of Life. *Journal of Family Issues*, 39(6): 1573-1597.
- Wong, F. Y., Yang, L., Yuen, J.W., Chang, K.K., & Wong, F.K. (2018). Assessing quality of Life Using WHOQOL-BREF: A Cross-Sectional Study on the Association Between Quality of Life and Neighborhood Environmental Satisfaction, and the Mediating Effect of Health-related Behaviors. *BMC Public Health*, 18(1), 2-14.
- Wu, C. H., and Yao. G. (2006). Do We Need to Weight Satisfaction Scores with Importance Ratings in Measuring Quality of Life?. *Social Indicators Research*, 78(2): 305-326.
- Yuzefo, M. A. (2015). Hubungan Status Spiritual dengan Kualitas Hidup pada Lansia. *Disertasi*, Riau University.