

HUBUNGAN TAHAP PENGLIBATAN AKTIVITI FIZIKAL DAN KESIHATAN MENTAL PELAJAR UNIVERSITI

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS

Nurul Nadiah Mhd Jibir¹
Denise Koh Choo Lian²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Malaysia,
(Email: nurulnadiyah1204@gmail.com)

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Malaysia,
(Email: denise.koh@ukm.edu.my)

Article history

Received date : 13-10-2023

Revised date : 14-10-2023

Accepted date : 16-12-2023

Published date : 31-12-2023

To cite this document:

Mhd Jibir, N. N. & Lian, D. K. C. (2023). Hubungan tahap penglibatan aktiviti fizikal dan kesihatan mental pelajar universiti. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 6(21), 63 - 76.

Abstrak: Aktiviti fizikal merujuk kepada sebarang pergerakan badan yang mampu membantu mengekalkan kesihatan dan kesejahteraan serta merupakan salah satu cara untuk mengurangkan tekanan. Penglibatan dalam aktiviti fizikal yang sistematik dan secara berterusan juga memberikan banyak manfaat ke atas kesihatan mental. Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengkaji hubungan antara tahap penglibatan aktiviti fizikal dengan tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah borang soal selidik yang diedarkan secara dalam talian melalui Google Forms. Kajian ini telah menggunakan borang soal selidik International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) untuk mengkaji tahap aktiviti fizikal dan General Health Questionnaire (GHQ-12) untuk menilai tahap kesihatan mental pelajar. Seramai 444 orang responden telah dipilih menggunakan kaedah persampelan rawak mudah yang terdiri daripada pelajar universiti awam (IPTA) dan swasta (IPTS) di sekitar negeri Selangor. Dapatan kajian menunjukkan tahap aktiviti fizikal pelajar adalah di tahap yang tinggi (M MET-minit/minggu = 3316.17, SP = 2969.052). Selain itu, tahap kesihatan mental pelajar adalah pada tahap rendah (M = 1.42, $S.P$ = 0.60). Seterusnya, bagi ujian korelasi Spearman Rho pula, dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan (r = -.28, p = .001) antara tahap aktiviti fizikal dan kesihatan mental pelajar. Oleh itu, para pelajar adalah digalakkan untuk melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti fizikal bagi menjamin tahap kesihatan mental yang baik.

Kata Kunci: Aktiviti fizikal, Kesihatan mental, Pelajar Universiti, IPTA, IPTS

Abstract: Physical activity refers to any body movement that can help maintain health and well-being and is a way to reduce stress. Involvement in systematic and continuous physical activity also provides many benefits for mental health. The purpose of this study was to examine the relationship between the level of physical activity involvement and the level of mental health among university students. The instrument used in this study is a questionnaire that distributed online using Google Forms. This study has used the International Physical Activity

Questionnaire (IPAQ) to examine the level of physical activity and the General Health Questionnaire (GHQ-12) to assess the mental health of students. A total of 444 respondents were selected using a simple random sampling method consisting of students from public (IPTA) and private (IPTS) universities around the state of Selangor. The findings of the study show that the level of physical activity is at a relatively high level (M MET-min/week = 3316.17, SP = 2969.052). In addition, the level of mental health is at a low level (M = 1.42, $S.P$ = 0.60). Next, as for the Spearman Rho correlation test, the findings of the study show that there is a significant relationship (r = -.28, p = .001) between the level of physical activity and mental health of students. Therefore, students are encouraged to be actively involved in physical activities to ensure a good level of mental health.

Keywords: *Physical activity, Mental health, University Students, IPTA, IPTS*

Pengenalan

Pada era digitalisasi ini, seiring dengan kemajuan dunia ke arah komuniti celik IT, kehidupan masyarakat juga semakin berubah mengikut peredaran masa. Masyarakat hari ini lebih banyak menghabiskan masa dengan teknologi digital. Bekerja dalam talian, membeli dalam talian, dan kini belajar juga kebanyakannya hanya dalam talian terutamanya pelajar di peringkat universiti. Transisi belajar secara dalam talian ini secara tidak langsung mengakibatkan pelajar lebih banyak menghabiskan masa seharian dengan duduk dan menghadap komputer atau telefon bimbit. Perkara ini sedikit sebanyak mampu menyumbang kepada ketidakaktifan pelajar dalam aktiviti fizikal dan turut boleh mendatangkan tekanan serta stress kepada pelajar. Sebagai contoh, apabila negara dilanda wabak COVID-19, tiada sesiapa dibenarkan melakukan pergerakan di luar kawasan kediaman mereka, dan pelajar tidak perlu menghadiri sekolah atau universiti. Perkara ini sedikit sebanyak menjejaskan kesihatan mental dan fizikal masyarakat. Kesannya kebanyakan masyarakat mengalami tekanan dan trauma, kemurungan dan kebimbangan (Holmes et al., 2020).

Namun begitu, bagi mereka yang bergelar seorang pelajar universiti, teknologi amat penting dalam kehidupan seharian kerana ia merupakan satu medan pembelajaran di mana perlu digunakan untuk membuat kerja kursus dan mencari maklumat yang berkaitan dengan bidang pengajian. Oleh itu, penggunaan teknologi yang berlebihan menyebabkan mereka tidak mempunyai masa untuk melakukan aktiviti fizikal. Berdasarkan kajian tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015 yang di jalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia menjelaskan bahawa hanya 14 Juta atau 33% rakyat Malaysia dalam lingkungan 16 tahun ke atas yang terlibat aktif secara fizikal.

Tambahan pula, hasil kajian yang dijalankan oleh Yusof et al. (2021) berhubung tahap penyertaan aktiviti fizikal pelajar Kolej Vokasional MARA juga telah mendapati bahawa aktiviti fizikal mingguan (TPA) mereka termasuk dalam kategori tidak aktif. Berdasarkan kajian Ibrahim et al. (2013), ramai rakyat Malaysia percaya bahawa aktiviti fizikal adalah sulit untuk dilaksanakan serta tidak menyumbangkan sebarang faedah, selain terlalu berisiko, dan secara amnya adalah tidak menyeronokkan. Masalah tingginya peratusan pelajar yang tidak menyertai dan mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal turut melanda institusi pendidikan di negara ini (Van der Wee, 2013). Kebanyakan pelajar di kawasan bandar mempunyai sikap seperti ini dan tidak cenderung untuk menjalankan aktiviti fizikal yang lebih aktif. Namun begitu, secara dasarnya aktiviti fizikal mampu memberikan banyak kebaikan kepada individu yang melakukannya. Menurut M Jamsiah et al. (2007), senaman dan aktiviti fizikal merupakan

satu cabang penting dalam kesihatan dan kecergasan seseorang selain mengikuti diet yang betul dan bermanfaat dalam membantu meningkatkan kualiti hidup. Ini membuktikan bahawa penglibatan aktif dalam aktiviti fizikal secara langsung dapat mempengaruhi tahap kesihatan individu (Bouchard et al., 1990).

Selari dengan pernyataan-pernyataan di atas, secara khususnya kajian ini bertujuan untuk menjelaskan perkaitan antara tahap aktiviti fizikal dan kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti di Selangor. Matlamat utama kajian ini adalah untuk memenuhi objektif kajian ini iaitu untuk mengenalpasti tahap penyertaan dalam aktiviti fizikal dan kesihatan mental pelajar universiti dan perkaitan antara kedua-dua pembolehubah tersebut. Secara ringkasnya, kajian ini diharapkan dapat memberi universiti gambaran yang lebih jelas tentang tahap aktiviti fizikal dan status kesihatan mental pelajar mereka, supaya pihak-pihak yang berkaitan dapat mengenalpasti program yang tepat dan sesuai sebagai langkah intervensi untuk meningkatkan peratusan penyertaan pelajar dalam aktiviti fizikal bagi mengekalkan kesihatan mental yang baik.

Di samping itu, oleh kerana pengkaji ingin melihat hubungan antara tahap penglibatan aktiviti fizikal dengan kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti, pengkaji telah mengemukakan Teori Efikasi Kendiri (*Self-Efficacy*) sebagai teori asas di dalam kajian ini. Teori efikasi sendiri oleh Albert Bandura adalah konsisten dengan penerangan tentang impak aktiviti fizikal terhadap tekanan dalam diri seseorang, yang mana menyatakan bahawa aktiviti fizikal dikaitkan dengan emosi (perasaan) negatif seperti kebimbangan, kemurungan, atau tekanan (Warner et al., 2014). Ini menunjukkan bahawa Teori Efikasi Kendiri dapat dikaitkan dengan penglibatan aktiviti fizikal mampu membantu menangani masalah kesihatan mental. Oleh itu, teori ini dapat membantu untuk menjelaskan bahawa hubungan yang dicadangkan adalah berdasarkan fakta yang diperoleh daripada penyelidikan terdahulu dan bukannya pendapat peribadi semata-mata.

Kajian Literatur

Aktiviti Fizikal

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2013), aktiviti fizikal ialah sebarang pergerakan badan yang meningkatkan pengeluaran tenaga yang lebih banyak berbanding ketika duduk atau tidur. Ini bermakna aktiviti fizikal berlaku setiap hari bermula dari bangun tidur hingga pergerakan terakhir sebelum tidur. Tambahan pula, Caspersen et al. (1985) mendapati bahawa aktiviti fizikal ialah pergerakan badan yang dihasilkan oleh otot rangka berpunca daripada tenaga yang digunakan oleh aktiviti seharian seperti bekerja dan bermain. Aktiviti fizikal ditakrifkan sebagai sebarang aktiviti yang memerlukan pergerakan badan untuk mengekalkan atau meningkatkan berat badan dan sering dikaitkan dengan kesihatan (Warburton et al., 2007). Menurut Plowman dan Meredith (2013), perbuatan dan perilaku manusia juga dipanggil aktiviti fizikal. Aktiviti fizikal mempunyai beberapa subkategori, termasuk senaman, sukan dan rekreasi, menari, dan aktiviti lain yang melibatkan pergerakan mana-mana bahagian badan, boleh dilakukan secara individu atau berkumpulan pada bila-bila masa, dan boleh ditentukan mengikut bentuk aktiviti fizikal yang ingin dilakukan oleh seseorang.

Kamis et al. (2017), juga ada menjalankan kajian berkaitan corak aktiviti fizikal pelajar di kawasan Felda. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan sampel 70 orang pelajar berumur 16 tahun. Hasil daripada kajian, didapati bahawa pelajar banyak melakukan aktiviti fizikal bermula daripada aktiviti fizikal berintensiti sederhana hingga tinggi. Oleh itu, pengkaji

menyarankan agar banyak pihak menggunakan pelbagai pelan dan dasar untuk menggalakkan penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal. Kolej Perubatan Sukan Amerika (ACSM) ialah 15 institusi yang bertanggungjawab menjalankan penyelidikan berkaitan aktiviti fizikal yang sihat. Pengesyoran jumlah aktiviti fizikal adalah berdasarkan data penyelidikan saintifik tentang faedah fisiologi, psikologi dan kesihatan. Kajian saintifik ini dicadangkan kepada aktiviti fizikal berintensiti sederhana (MIA), aktiviti fizikal berintensiti tinggi (VIA), daya tahan otot, kekuatan dan fleksibiliti. Sekurang-kurangnya, individu disyorkan untuk melakukan aktiviti fizikal 5 hari seminggu untuk kategori MIA (ACSM's, 2010). Jadual 1 menunjukkan klasifikasi jumlah keseluruhan aktiviti dalam seminggu.

Jadual 1: Klasifikasi Jumlah Keseluruhan Aktiviti Fizikal Dalam Seminggu

Tahap Aktiviti Fizikal	Kadar Intensiti Sederhana (minit/minggu)	Manfaat Kesihatan	Catatan
Tidak Aktif	Tiada aktiviti	Tiada	Tidak aktif adalah gaya hidup tidak sihat
Rendah	Kurang 150 minit/minggu	Sedikit	Menjurus kepada gaya hidup tidak sihat
Sederhana	150 hingga 300 minit/minggu	Tinggi	Lebih bermanfaat kepada kesihatan
Tinggi	Melebihi 300 minit/minggu	Tambahan	Tiada manfaat tambahan ke atas kesihatan

Sumber: U.S Department of Health and Human Services (2018)

Kesihatan Mental

Kesihatan mental ialah kebolehan individu mengawal emosi yang berkait rapat dengan pemikiran, emosi, sensasi rasa dan perilaku dalam pelbagai keadaan (WHO, 2004). Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2016), kesihatan mental merujuk kepada keadaan kesejahteraan atau kebahagiaan di mana seseorang individu itu produktif di tempat kerja, mengetahui kebolehan dirinya, berbakti kepada masyarakat dan berjaya mengatasi tekanan. Takrifan ini selaras dengan definisi Manwell et al. (2015), yang mencadangkan kesihatan mental adalah termasuk faktor biologi, psikologi dan sosial yang mempengaruhi keadaan mental dan keupayaan seseorang untuk berfungsi secara normal dalam persekitaran yang berbeza.

Silvana et al. (2015), mendapati kesihatan mental berkaitan dengan tiga domain iaitu kesedaran sendiri (individu yang mampu mencapai potensi penuh diri mereka), pengaruh persekitaran, dan autonomi (kehebatan untuk melihat, menghadapi dan membereskan masalah). Lebih-lebih lagi, setiap orang menghadapi tekanan dan beban yang berbeza. Eikhwan dan Mahirah (2020), menyatakan bahawa situasi harian menentukan jumlah tekanan yang dihadapi seseorang. Selain itu, perbezaan latar belakang dan demografi juga bertindak sebagai faktor yang mampu memberikan tekanan secara langsung atau tidak langsung. Krisis yang sukar diatasi boleh menjejaskan kesihatan mental seseorang individu jika tidak dikawal dengan cepat dan tepat.

Oleh hal yang demikian, adalah penting untuk semua pihak bekerjasama dalam memikirkan strategi untuk menangani isu yang sering hadapi oleh masyarakat, terutamanya yang berkaitan

dengan kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan, stres dan tekanan (Abu Hasan et al., 2020). Ini kerana, apabila kesihatan mental seseorang berada pada tahap yang baik, mereka akan mampu untuk menangani tekanan kehidupan seharian dengan pemikiran yang positif dan waras tanpa memudaratkan dirinya dan orang lain (Rashid et al., 2020). Ini menunjukkan bahawa orang yang mempunyai kesihatan mental yang baik dan aman secara tidak langsung dapat mengatasi dan menguruskan tekanan dengan lebih baik.

Perkaitan Antara Tahap Penglibatan Aktiviti Fizikal Dan Kesihatan Mental

Melibatkan diri dalam aktiviti fizikal, seperti senaman, adalah penting untuk menggalakkan dan mengekalkan gaya hidup yang sihat serta menjamin kesejahteraan keseluruhan kehidupan tanpa mengira umur seseorang. Hubungan yang kukuh antara aktiviti fizikal dan kualiti hidup sememangnya tidak dapat dinafikan lagi. Malah, aktiviti fizikal bukan sahaja meningkatkan kualiti hidup, ia juga menjadi pemangkin kepada individu untuk mengekalkan rutin senaman yang kerap. Akibatnya, mewujudkan tabiat aktiviti fizikal yang berfaedah, menormalisasikan gaya hidup sihat dan seimbang, serta mencapai tahap kecergasan fizikal yang optimum. Perkara ini semuanya menyumbang secara signifikan kepada pembentukan masyarakat yang berdaya saing dan bercirikan kecemerlangan.

Walaupun terdapat banyak bukti kukuh daripada kajian saintifik kebangsaan dan antarabangsa yang menonjolkan pelbagai manfaat kesihatan fizikal dan mental apabila melibatkan diri dengan aktiviti fizikal secara kerap, namun adalah mendukacitakan untuk mengakui bahawa tahap aktiviti fizikal global adalah kekal rendah. Mengikut data yang diperolehi daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada tahun 2012, laporan mereka mendedahkan bahawa 31% daripada populasi dunia gagal memenuhi tahap minimum aktiviti fizikal yang disyorkan oleh WHO. Laporan ini sangat mengejutkan dan menyedihkan. Jumlah minimum aktiviti fizikal yang ditetapkan hanyalah pada 150 minit seminggu bagi aktiviti fizikal berintensiti sederhana untuk orang dewasa, dan ini berfungsi sebagai peringatan yang jelas tentang keperluan mendesak untuk semua pihak bertindak. Oleh itu, kepentingan penyelidikan ini tidak boleh diperkecilkan, kerana ia spesifiknya bertujuan untuk meningkatkan kesedaran dalam kalangan masyarakat tentang peranan penting untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal bagi meningkatkan kesejahteraan fizikal dan mental mereka.

Hubungan Antara Tahap Penglibatan Aktiviti Fizikal Dan Kesihatan Mental Pelajar Universiti

Menurut data yang diterbitkan oleh IPPBM (Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia) dengan kerjasama Universiti Putra Malaysia (UPM) pada 2009, kecenderungan untuk aktif secara fizikal dalam masyarakat Malaysia masih minimum. Jumlah masa yang disyorkan untuk aktiviti fizikal juga adalah berbeza mengikut jantina. Kajian mendapati lelaki dewasa boleh menumpukan sehingga 168 minit seminggu untuk aktiviti fizikal berbanding wanita yang hanya boleh melakukan 128 minit aktiviti fizikal seminggu. Selain itu, pada 2016, Kementerian Belia dan Sukan (KBS) mendedahkan bahawa hanya 40% rakyat Malaysia melakukan aktiviti fizikal secara tetap (Khairy Jamaluddin, 2016).

Dalam kajian yang dijalankan oleh Syed Chear et al. (2018), disimpulkan bahawa mengurangkan jumlah masa yang diperuntukkan untuk aktiviti fizikal tidak memberi kesan kepada prestasi akademik pelajar. Sebaliknya, jika kita mengurangkan masa yang dikhususkan untuk aktiviti fizikal untuk menambah masa belajar, adalah diperhatikan bahawa pendekatan ini tidak meningkatkan pencapaian pelajar malah boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan

mereka secara keseluruhan. Dapatan ini menunjukkan bahawa penglibatan dalam aktiviti fizikal bukan sahaja bermanfaat tetapi juga penting untuk pelajar kerana ia dapat meningkatkan fokus dan penumpuan mereka terhadap pembelajaran dan meningkatkan keupayaan kognitif mereka.

Tambahan pula, kajian yang dijalankan oleh Vankim dan Nelson (2013) yang memberi tumpuan kepada pelajar gred 4 di Amerika Syarikat, mendedahkan bahawa mereka yang melakukan aktiviti fizikal mengikut cadangan yang ditetapkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia, iaitu lebih daripada 150 minit seminggu, mengalami bukan sahaja hasil kesihatan mental yang positif tetapi juga mengurangkan tahap tekanan. Sebaliknya, pelajar yang gagal memenuhi tahap aktiviti fizikal yang sesuai seperti yang disyorkan lebih cenderung untuk menghadapi masalah kesihatan mental. Dapatan ini menekankan kepada kepentingan mengurus masa belajar dan aktiviti riadah secara berkesan dan sistematik dengan mengambil bahagian secara aktif dalam sukan dan aktiviti fizikal untuk mencegah perkembangan masalah kesihatan mental (Husin et al., 2022).

Kaedah Kajian

Dalam kajian khusus ini, reka bentuk kajian yang dipilih adalah penyelidikan kuantitatif yang dijalankan melalui tinjauan keratan rentas dengan kaedah utama pengumpulan data ialah soal selidik. Borang soal selidik kajian ini diedarkan secara talian melalui Google Forms yang mana kajian ini mensasarkan pelajar-pelajar di universiti awam (IPTA) dan swasta (IPTS). Kajian ini telah menggunakan borang soal selidik International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) yang telah dibangunkan oleh Goldberg (1972) untuk mengkaji tahap aktiviti fizikal dan General Health Questionnaire (GHQ-12) yang diadaptasi dari Chu dan Moy (2012) untuk menilai tahap kesihatan mental pelajar. Bagi kajian ini, saiz sampel ditentukan berdasarkan panduan yang digariskan dalam jadual penentuan saiz sampel oleh Krejcie dan Morgan (1970). Secara anggaran berdasarkan maklumat yang diperoleh, jumlah keseluruhan pelajar universiti awam dan swasta di Selangor adalah 130,400 pelajar. Oleh itu, sampel kajian untuk jumlah populasi tersebut adalah 384 orang sudah mencukupi untuk mewakili keseluruhan populasi kajian. Namun begitu, untuk mengelakkan kadar yang tidak dapat dipulihkan seperti kehilangan atau ketiadaan data, tambahan 20% sampel telah ditambah menjadikan keseluruhan saiz sampel adalah 444 responden. Oleh hal yang demikian, seramai 444 orang responden telah dipilih menggunakan kaedah persampelan rawak mudah yang terdiri daripada pelajar IPTA dan IPTS di sekitar negeri Selangor. Pelajar-pelajar yang terlibat mempunyai pelbagai jenis latar belakang kehidupan serta memahami maksud aktiviti fizikal dan kesihatan mental.

Dapatan Kajian

Seramai 444 orang responden (N=444) yang telah menyertai kajian ini, ia terdiri daripada pelajar lelaki (209 orang) dan wanita (235 orang). Daripada 444 responden, kumpulan responden yang berumur 23 hingga 27 tahun adalah kumpulan yang paling ramai dari keseluruhan responden iaitu 226 orang, diikuti oleh responden yang berumur antara 18 hingga 22 tahun iaitu 175 orang, dan yang terakhir adalah kumpulan responden yang berumur 28 tahun dan ke atas iaitu 43 orang. Seterusnya, bagi aspek jenis pusat pengajian, bilangan responden adalah sekata iaitu 223 orang responden dari IPTA dan 221 orang dari IPTS.

Analisis Tahap Penglibatan Aktiviti Fizikal

Jadual di bawah menunjukkan keputusan analisis bagi tahap penglibatan aktiviti fizikal pelajar universiti. Ia akan menerangkan taburan kekerapan, peratusan, nilai min, sisihan piawai dan tahap bagi penglibatan pelajar universiti dalam aktiviti fizikal.

Jadual 2: Ringkasan Tahap Aktiviti Fizikal Mingguan

Tahap Aktiviti Fizikal Mingguan	Kekerapan Responden	Peratus,%
Rendah	39	8.8
Sederhana	233	52.5
Tinggi	172	38.7
Jumlah	444	100.0

Jadual 2 menunjukkan taburan kekerapan dan peratus mengikut kategori skor bagi setiap aktiviti fizikal yang dijalankan dalam tempoh satu minggu. Hasil dapatan menunjukkan 52.5 peratus responden menjalankan aktiviti fizikal pada tahap yang tinggi, 38.7 peratus menjalankan aktiviti pada tahap sederhana dan 8.8 peratus menjalankan aktiviti fizikal pada tahap yang rendah. Dapatan ini menggambarkan majoriti pelajar melakukan aktiviti fizikal secara sederhana dalam tempoh satu minggu sebelum menjawab soalan kaji selidik ini. Secara tidak langsung, ini menunjukkan bahawa tahap aktiviti fizikal responden agak baik.

Jadual 3: Jumlah Aktiviti Fizikal Dalam MET-minit/minggu

Pemboleh ubah	Min (MET-minit/minggu)	Sisihan Piawai (S.P)
Aktiviti Fizikal	3316.17	2960.052

Jadual 3 menunjukkan min keseluruhan aktiviti fizikal bagi responden adalah $M = 3316.17$, $SP = 2969.052$. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap penglibatan pelajar universiti dalam aktiviti fizikal berada di tahap tinggi.

Analisis Tahap Kesihatan Mental

Jadual di bawah menunjukkan keputusan analisis bagi tahap kesihatan mental pelajar universiti. Ia akan menerangkan taburan kekerapan, peratusan, nilai min, sisihan piawai dan tahap bagi domain yang diukur dalam kesihatan mental dan tahap keseluruhan kesihatan mental pelajar.

Jadual 4: Taburan kekerapan dan peratus tahap kesihatan mental responden

Tahap Kesihatan Mental	Kekerapan Responden	Peratus,%
Normal	283	63.7
Berisiko tinggi	135	30.4
Kritikal atau teruk	26	5.9
Jumlah	444	100.0

Jadual 4 menunjukkan taburan kekerapan dan peratus bagi tahap kesihatan mental dalam kalangan responden. Dari analisis ini didapati tahap kesihatan mental yang mencatatkan kekerapan dan peratusan yang paling tinggi adalah normal dengan 63.7 peratus, diikuti tahap berisiko tinggi iaitu 30.4 peratus, dan 5.9 peratus mencatatkan pada tahap kritikal atau teruk.

Jadual 5: Tahap Kesihatan Mental

Dimensi Kesihatan Mental	Min	Sisihan Piawai (S.P)
Kebimbangan dan Kemurungan	1.42	0.66
Disfungsi Sosial	0.87	0.58
Kehilangan Keyakinan	0.70	0.89
Keseluruhan (Kesihatan Mental)	1.42	0.60

Berdasarkan nilai min dan sisihan piawai pula, Jadual 5 menunjukkan bahawa min keseluruhan kesihatan mental bagi responden adalah rendah iaitu $M = 1.42$, $S.P = 0.60$. Dapatan kajian menunjukkan di antara tiga dimensi dalam kesihatan mental ini, dimensi Kebimbangan dan Kemurungan mempunyai min tertinggi iaitu $M = 1.42$, $S.P = 0.66$, diikuti oleh Disfungsi Sosial ($M = 0.87$, $S.P = 0.58$) dan yang terakhir adalah dimensi Kehilangan Keyakinan ($M = 0.70$, $S.P = 0.89$).

Analisis Hubungan Di Antara Tahap Penglibatan Aktiviti Fizikal Dan Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Univerisiti

Analisis korelasi ialah cara statistik untuk mentafsir sama ada dan seberapa kuat pasangan pemboleh ubah antara pemboleh ubah bebas dan bersandar. Kedua-dua pemboleh ubah adalah berskala ordinal. Ujian Korelasi Spearman Rho ialah ujian non-parametrik untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua pemboleh ubah.

Jadual 6: Julat Pekali Korelasi

Julat Nilai Pekali Korelasi (r)	Tahap Korelasi
± 0.80 to ± 1.00	Sangat Kuat Positif/Negatif
± 0.60 to ± 0.79	Kuat Positif/Negatif
± 0.40 to ± 0.59	Sederhana Kuat Positif/Negatif
± 0.20 to ± 0.39	Lemah Positif/Negatif
± 0.00 to ± 0.19	Sangat Lemah Positif/Negatif

Jadual 6 mewakili julat nilai pekali korelasi untuk menentukan tahap korelasi antara dua pemboleh ubah.

Jadual 7: Hubungan Antara Aktiviti Fizikal Dan Kesihatan Mental Pelajar

	r	Sig.P
Aktiviti Fizikal	- 0.278	0.001

**, Pekali korelasi signifikan pada aras 0.01 (dua ekor)

Berdasarkan Jadual 7, nilai $p < 0.05$ menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dua pemboleh ubah yang berkaitan. Keputusan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan tetapi lemah negatif antara tahap aktiviti fizikal dan tahap kesihatan mental pelajar, $r(442) = -0.28$, $p = .001$. Kesimpulannya, apabila tahap aktiviti fizikal menurun, tahap kesihatan mental akan meningkat.

Perbincangan

Tahap Aktiviti Fizikal Pelajar Universiti

Mengikut analisis yang dijalankan, tahap aktiviti fizikal pelajar adalah tinggi. Ini menunjukkan rata-rata pelajar aktif secara fizikal dan menyedari tubuh badan yang sihat mampu melahirkan minda yang cerdas. Hasil kajian ini juga selaras dengan kajian Harun (2016). Kajian ini mendapati pelajar Sarjana Pendidikan (PPISMP) mempunyai tahap sikap yang baik terhadap aktiviti fizikal dan tahap aktiviti fizikal yang baik. Kajian oleh Padmapriya et al. (2012) yang dijalankan ke atas pelajar perubatan di India juga mendapati tahap aktiviti fizikal pelajar adalah agak tinggi. Peratusan pelajar yang mempunyai tahap aktiviti fizikal yang rendah adalah kecil. Tambahan pula, kajian Rastam (2022) menunjukkan peratusan pelajar yang melibatkan diri dalam aktiviti seperti berjalan, aktiviti sederhana, dan aktiviti cergas adalah

memberangsangkan. Namun, kajian oleh Rastam (2022) hanya merujuk kepada pelajar lelaki. Hasil kajian ini bercanggah dengan kajian Husin et al. (2022), di mana kajian ini menunjukkan aktiviti fizikal jarang dilakukan dalam kalangan pelajar Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS). Bagaimanapun, kerana kajian itu dijalankan semasa pandemik COVID-19, perintah kawalan pergerakan yang dibuat oleh kerajaan menghadkan keinginan pelajar untuk melakukan aktiviti fizikal, seperti berjoging, bersenam dan berekreasi. Oleh itu, memandangkan kajian ini dijalankan selepas pandemik COVID-19, nisbah pelajar yang menyertai aktiviti sukan dan riadah, serta melakukan aktiviti fizikal semakin meningkat dan bertambah baik.

Seterusnya, mengikut peratusan yang diperoleh, hanya 8.8% pelajar yang mempunyai tahap aktiviti fizikal yang rendah. Hal ini mungkin disebabkan oleh kekangan masa yang dihadapi oleh mereka memandangkan ketika kajian dibuat, terdapat sesetengah pelajar akan menghadapi peperiksaan pada minggu tersebut. Ini menyebabkan mereka lebih memilih untuk menghabiskan masa dengan membuat latihan dan mengulangkaji pelajaran di bilik sahaja. Namun begitu, jika ingin melihat dengan lebih jelas adakah faktor tersebut mempengaruhi pelajar untuk tidak terlibat dalam aktiviti fizikal, kajian yang akan datang mungkin boleh dibuat dengan menilai tahap aktiviti pelajar seminggu sebelum peperiksaan dijalankan, semasa peperiksaan dijalankan dan seminggu lepas peperiksaan tamat. Walaubagaimanapun, terdapat juga pelajar yang baru sahaja tamat peperiksaan ketika kajian dibuat. Ini juga mampu mempengaruhi tahap penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal. Hal ini demikian kerana, sesetengah pelajar akan memilih untuk melepaskan tekanan atau menggantikan semula masa yang digunakan untuk belajar dengan duduk atau berbaring sampai melayan drama, filem atau cerita di televisyen atau telefon pintar. Pernyataan ini boleh dikatakan selari dengan kajian Verma et al. (2022), yang mana mungkin terdapat beberapa elemen penting yang menyumbang kepada trend penurunan kadar penglibatan aktiviti fizikal dalam kalangan golongan muda, beberapa daripadanya termasuklah peningkatan penglibatan mereka dengan permainan maya, telefon bimbit, televisyen, komputer dan media sosial. Selain itu, keputusan hasil ini juga dipengaruhi oleh peningkatan penggunaan kereta sebagai satu bentuk pengangkutan dan pengurangan penyertaan dalam aktiviti yang berlaku di luar.

Tahap Kesihatan Mental Pelajar Universiti

Berpandukan kepada hasil dapatan kajian ini, majoriti pelajar mempunyai tahap kesihatan mental yang normal. Namun begitu, hampir 30% lebih pelajar mempunyai tahap kesihatan mental yang berisiko tinggi dan kritikal. Tahap kesihatan mental pelajar-pelajar ini mungkin dipengaruhi oleh pelbagai faktor. Antara faktor yang mampu memberikan kesan yang signifikan terhadap peningkatan tahap kesihatan mental pelajar adalah tekanan akademik seperti beban kerja yang tinggi, jangkaan prestasi akademik, dan persaingan dalam pelajaran. Isu-isu ini berpotensi memberi kesan kepada kesejahteraan psikososial dan prestasi akademik mereka. Yikealo et al. (2018) mendapati bahawa pelajar universiti menghadapi pelbagai cabaran, termasuk pelarasan pendidikan, sosial, alam sekitar dan psikologi apabila mereka terpaksa beralih ke satu persekitaran kampus yang baharu. Dapatan kajian ini selaras dengan pernyataan Yikealo et al. (2018) memandangkan 60% responden adalah pelajar di semester awal pengajian. Ketika masih berada di semester pertama dan kedua, pastinya banyak perkara baru yang perlu dipelajari.

Selain itu, menurut Salam et al. (2013), tekanan yang dialami oleh pelajar universiti sering dikaitkan dengan beberapa faktor seperti kesukaran kewangan, konflik interpersonal, dan cabaran akademik. Berdasarkan data kajian, 40% daripada responden adalah pelajar di

peringkat pasca-siswazah iaitu Sarjana dan Doktor Falsafah. Seperti yang kita sedia maklum, cabaran ketika di peringkat pasca-siswazah adalah tidak sama seperti ketika di peringkat prasiswazah. Ketika berada di peringkat Sarjana mahupun Doktor Falsafah, proses pembelajaran adalah lebih kepada belajar secara sendiri. Hal ini menyebabkan pelajar lebih banyak menghabiskan masa menyiapkan kerja kursus atau penyelidikan bersendirian. Jika mereka menghadapi masalah dalam penyelidikan atau yang berkaitan dengan pembelajaran, mereka harus menyelesaikannya sendiri dan tiada rakan untuk berkongsi masalah. Perkara ini menjadikan mereka stres dan tertekan. Menurut Lin dan Huang (2012), tekanan seperti perasaan sunyi dan burnout adalah isu lazim yang dialami oleh pelajar semasa mereka berada di universiti. Perasaan kesunyian boleh menimbulkan pelbagai emosi negatif, seperti pengasingan dan rasa tidak berharga. *Mood* ini timbul daripada pelbagai keadaan, termasuk rasa tidak puas hati dalam hubungan sosial, jangkauan yang tidak tercapai untuk kedudukan sosial, dan kekurangan hubungan emosi (Stoliker & Lafreniere, 2015).

Seterusnya, dapatan kajian yang menunjukkan bahawa peratusan responden yang mempunyai tahap kesihatan mental berisiko tinggi adalah lebih 30% ini mungkin juga disebabkan oleh masalah kewangan yang dihadapi oleh mereka. Hal ini demikian kerana, responden kajian ini kebanyakannya adalah dari golongan keluarga yang berpendapatan rendah iaitu kategori B40. Berdasarkan kajian Ramachandiran dan Dhanipal (2018), punca tekanan dalam kalangan pelajar termasuklah isu dengan keluarga mereka, keperluan biasiswa, beban kewangan, tahap daya saing dalam bilik darjah, peperiksaan, pengurusan masa mereka, dan tekanan yang dikaitkan dengan kursus yang mereka ambil. Keadaan ekonomi yang tidak kukuh, nilai perbelanjaan bulanan yang tinggi akibat kenaikan harga barang memberikan tekanan kepada para pelajar. Masalah-masalah ini menyebabkan pelajar memilih untuk bekerja sambil walaupun sibuk memandangkan kos sara hidup dan yuran pengajian yang tinggi (Ramli & Dawood, 2020). Namun begitu, mereka terpaksa berbuat demikian demi mengekalkan gaya hidup yang selasa di kampus. Hal ini secara tidak langsung telah mengganggu kestabilan emosi dan mental pelajar.

Kemudian, bagi hasil analisis kajian berkaitan dengan dimensi kesihatan mental pula menunjukkan bahawa setiap dimensi memperoleh nilai min yang agak rendah. Dapatan ini menunjukkan bahawa para pelajar masih mampu serta bijak mengawal emosi dan mental mereka dengan baik. Nilai min bagi dimensi disfungsi sosial dan kehilangan keyakinan adalah bawah daripada 1. Dimensi yang memperoleh nilai min tertinggi adalah kebimbangan dan kemurungan. Ini memberikan gambaran bahawa dalam banyak-banyak jenis masalah kesihatan mental yang ada, kebimbangan dan kemurungan adalah masalah yang paling kerap berlaku kepada pelajar. Dapatan ini selari dengan kajian American College Health Association (2022), yang mana mereka mendapati bahawa 35% daripada pelajar melaporkan telah di diagnosis dengan beberapa bentuk kebimbangan dan 27% lagi didiagnosis dengan kemurungan atau gangguan mood. Masalah kebimbangan dan kemurungan ini telah memberikan kesan negatif terhadap prestasi akademik mereka. Selain itu, kajian oleh Maung et al. (2023) juga mendapati bahawa peratusan pelajar yang mengalami kebimbangan adalah paling tinggi, diikuti dengan kemurungan dan paling sedikit adalah stres.

Hubungan antara Tahap Aktiviti Fizikal dan Kesihatan Mental Pelajar Universiti

Mengenai hubungan antara tahap aktiviti fizikal dan kesihatan mental pelajar, dapatan kajian ini mendapati bahawa terdapat perkaitan yang negatif antara keduanya. Ini menunjukkan bahawa jika tahap aktiviti fizikal meningkat, maka tahap kesihatan mental menurun. Jika tahap aktiviti fizikal menurun, maka tahap kesihatan mental pula akan meningkat. Dapatan kajian ini

adalah selari dengan laporan yang ditulis oleh Semrau (2023) dalam laman web BetterMynd yang menyatakan bahawa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal berintensiti rendah hingga sederhana, seperti berjalan pantas, boleh menghasilkan kesan yang baik terhadap kesejahteraan mental dan fizikal individu. Hal ini demikian kerana, penyelidikan meluas telah menunjukkan bahawa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal yang kerap mempunyai kapasiti untuk meningkatkan kepekatan endorfin, yang merupakan bahan kimia neuro dalam otak yang dikaitkan dengan emosi dan kesejahteraan yang positif. Rembesan endorfin menimbulkan peningkatan dalam kewaspadaan kognitif, kecergasan, dan menambah keadaan afektif. Oleh itu, senaman berpotensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental melalui pengurangan gejala yang berkaitan dengan kebimbangan dan kesedihan. Penyelidikan juga telah menunjukkan bahawa senaman boleh memberi manfaat dalam memperbaiki corak tidur.

Selain itu, kajian Kim et al. (2021) turut mendapati bahawa terdapat korelasi antara tahap aktiviti fizikal dan kesihatan mental. Penemuan kajian Kim et al. (2021) yang pertama adalah kemurungan pelajar kolej lebih tinggi dalam kumpulan dengan tahap aktiviti fizikal yang lebih rendah. Mereka turut mendapati bahawa intensiti tinggi aktiviti fizikal mengurangkan kesakitan psikologi seperti kebimbangan dan kemurungan dengan ketara. Seterusnya, menurut Kleppang et al. (2018), didapati bahawa mereka yang aktif secara fizikal mempunyai risiko yang lebih rendah untuk mengalami gejala kemurungan. Penemuan ini adalah hasil kajian yang melihat perkaitan antara aktiviti fizikal dan gejala kemurungan dalam kalangan remaja yang dijalankan oleh penyelidik di Amerika Syarikat. Di samping itu, dapatan kajian ini juga selaras dengan kajian keratan rentas belia Eropah yang mendapati bahawa tahap kesedihan dan kebimbangan yang paling rendah dikaitkan dengan kesihatan mental positif pelajar yang mengambil bahagian dalam sukan berpasukan (McMahon et al., 2017).

Kesimpulannya, memandangkan terdapat banyak kajian yang selari dengan dapatan kajian yang di buat, ini menunjukkan bahawa sememangnya terdapat hubungan yang signifikan antara tahap penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal dengan tahap kesihatan mental mereka. Oleh itu, pelajar yang menginginkan kesejahteraan mental dan kehidupan di alam universiti yang tenang dan baik perlulah sentiasa mengamalkan gaya hidup yang sihat dengan sering melibatkan diri dengan aktiviti fizikal. Jika tidak ingin melakukan aktiviti fizikal yang berat, berjalan-jalan lebih dari 10 minit sehari juga sudah memadai. Ini merupakan salah satu daripada aktiviti fizikal yang paling mudah dan senang.

Kesimpulan

Dapatan kajian ini menunjukkan terdapat trend positif dalam penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal. Data menunjukkan bahawa hanya peratusan kecil pelajar mempunyai tahap aktiviti fizikal yang rendah, yang menunjukkan bahawa majoriti pelajar terlibat secara aktif dalam beberapa bentuk senaman fizikal. Ini boleh dikaitkan dengan fakta bahawa pelajar dimaklumkan dengan baik tentang kepentingan menjalani gaya hidup aktif dan menyedari pelbagai faedah yang boleh diberikan oleh aktiviti fizikal, baik dari segi kecergasan fizikal dan kesejahteraan mental. Selain itu, kajian seperti ini memberikan bukti kukuh bahawa tidak aktif dan mengabaikan aktiviti fizikal bukan sahaja gagal menyumbang kepada kesejahteraan keseluruhan pelajar, malah ia juga berpotensi membawa kepada perkembangan isu kesihatan mental jika tingkah laku sedentari ini berterusan. Oleh itu, adalah penting untuk pelajar memahami bahawa mereka mempunyai pelbagai aktiviti fizikal untuk dipilih, yang membolehkan mereka membuat pilihan yang paling sesuai dengan kebolehan dan keutamaan diri mereka. Dengan ini diharapkan pengkaji akan datang boleh menjalankan kajian untuk melihat perbezaan tahap aktiviti fizikal dan kesihatan mental berdasarkan latar belakang

sosioekonomi memandangkan tidak banyak kajian di Malaysia menjalankan kajian yang terperinci seperti itu.

Rujukan

- Abu Hasan, H. E., Munawar, K., & Abdul Khaiyom, J. H. (2020). Psychometric properties of developed and trans adapted grit measures across cultures: A systematic review. *Current Psychology*, 1-19.
- American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference Group Data Report Spring 2022 (PDF). Silver Spring, MD: American College Health Association. Spring 2022.
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott williams & wilkins.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R., & McPherson, B. D. (1990). Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge. Presiding The International Conference on Exercise, Fitness, And Health, May 29 – June 3, 1988, Toronto, Canada. Canada: Human Kinetics Publishers.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Chu, A. H. Y., & Moy, F. M. (2012). Reliability and validity of the Malay International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-M) among a Malay population in Malaysia. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 27(2), NP2381–NP2389. doi:10.1177/1010539512444120
- Eikhwan Ali & Mahirah A Rashid. (2020). Pandemik COVID-19: mendepani impak psikososial. *Perspektif*. 11/20
- Goldberg, D. P. (1972). *The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire*. Maudsley Monograph 21. Oxford: Oxford University Press.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., & Arseneault, L. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7(6), 547–60. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1
- Husin, N., Abdul Ghani, M., & Tonot, H. (2022). Aktiviti fizikal dan tahap kesihatan mental semasa pandemik Covid-19: satu tinjauan awal. *Journal of Management and Muamalah*, 12(2), 12-21.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400.
- Kamis, A., Alwi, A., & Yunus, F. A. (2017). Integration of green skills in sustainable development in technical and vocational education. *International Journal of Engineering Research and Applications*, 7, 2248-962208.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2013). Manual on Mental Health and Psychosocial Response to Disaster in Community.
- Khairy Jamaluddin. (2016). KBS baru sedar rakyat kurang bersukan. Temu bual. Kosmo: Majlis Pelancaran Acara Maraton HSN21KM KBS, Galeri KBS.
- Kim, C., Song, Y., & Jeon, Y. J. (2021). The Effect of College Students' Physical Activity Level on Depression and Personal Relationships. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(5), 526. <https://doi.org/10.3390/healthcare9050526>
- Kleppang, A. L., Hartz, I., Thurston, M., & Hagquist, C. (2018). The association between physical activity and symptoms of depression in different contexts-a cross-sectional study

- of Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 18, 1368. doi: 10.1186/s12889-018-6257-0.
- Krejcie, R. V., & Morgan, DW. (1970). *Determining sample size for research activities*. 2014 Nov: 607-10.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2012). Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education*, 13(3), 231-243.
- M Jamsiah, Md Idris, M. N., Sharifa Ezat, W. P., & A Norfazilah. (2007). Amalan senaman dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di kalangan penduduk Kg. Bangi, Daerah Hulu Langat Selangor DE Malaysia. *Jurnal Kesihatan Masyarakat*, 13(1), 38-43.
- Manwell, L. A., Barbic, S. P., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., & McKenzie, K. (2015). What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ open*, 5(6), e007079.
- Maung, T. M., Win, P. T. N., & Oo, W. M. (2023). Mental Health of University Students in Northern Malaysia. *Natl J Community Med*, 14(3), 155-160. DOI: 10.55489/njcm.140320232674
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., & Apter, A. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression, and wellbeing. *Eur. Child. Adolesc. Psychiatry*, 26, 111–122. doi: 10.1007/s00787-016-0875-9.
- Mohamad, H. B. (2016, April). Penggunaan masa senggang berkualiti dalam kalangan pelajar PPISMP Di IPG Kampus Sultan Mizan Rozeha Binti Harun. In *Prosiding Seminar Penyelidikan Tindakan Pendidik Guru 2016* (P. 472).
- Padmapriya, K., Krishna, P., & Rasu, T. (2013). Prevalence and patterns of physical activity among medical students in Bangalore, India. *Electronic Physician*, 5(1), 606-610. DOI: 10.14661/2013.606-610.
- Plowman, S. A., & Meredith, M. D. (2013). Reference guide.
- Pusat Kesihatan Universiti Malaysia Pahang. (2019). Data Kesihatan Mental Pelajar 2017-2019.
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic stress among university students: A quantitative study of generation y and z's perception. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 26(3), 2115-2128.
- Ramli, M. W., & Dawood, S. R. S. (2020). Faktor tekanan dalam kalangan pelajar universiti sains malaysia: Satu tinjauan awal. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 17(7), 66-76. ISSN: 1823-884x.
- Rashid, A., Farooqi, A., Gao, X., Zahir, S., Noor, S., & Khattak, J. A. (2020). Geochemical modeling, source apportionment, health risk exposure and control of higher fluoride in groundwater of sub-district Dargai, Pakistan. *Chemosphere*, 243, 125409.
- Rastam, R. (2022). Amalan gaya hidup sihat serta pola aktiviti fizikal pelajar lelaki tingkatan 5 di SMK Bandar Banting, Selangor. *Gading Journal for Social Sciences*, 25(2), 63-72.
- Salam, A., Yousuf, R., Bakar, S. M. A., & Haque, M. (2013). Stress among medical students in Malaysia: A systematic review of literatures. *International Medical Journal*, 20(6), 649-655.
- Semrau, C. (2023, July 14). *The link between mental health and physical health in college students - BetterMynd*. BetterMynd. <https://www.bettermynd.com/2023/04/27/the-link-between-mental-health-and-physical-health-in-college-students>
- Silvana, M., & Fajrin, H. (2015). Analisis proses bisnis sistem pembuatan surat perintah perjalanan dinas Kantor Regional II PT. Pos Indonesia. *Jurnal Nasional Teknologi dan Sistem Informasi*, 1(1), 18-22.

- Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 49(1), 146-160.
- Syed Chear, S. L., Mohd, M. I., & Hamzah, S. H. (2018). Kepentingan aktiviti fizikal dalam membina personaliti dan meningkatkan prestasi akademik: The importance of physical activity in building personality and improve academic performance. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 7(1), 21-33. doi: <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol7.1.3.2018>
- US, F. (2018). Department of health and human services. *Physical Activity Guidelines for Americans*.
- Van der Wee, H. (2013). *The growth of the Antwerp market and the European economy: fourteenth-sixteenth centuries*. Springer Science & Business Media.
- Vankim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *Am J Health Promot*, 28(1), 7-15. doi: <https://10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>
- Verma, A., Singh, G., & Patwardhan, K. (2022). Patterns of Physical Activity Among University Students and Their Perceptions About the Curricular Content Concerned with Health: Cross-sectional Study. *JMIRx Med*, 3(2), e31521. DOI: 10.2196/31521
- Warburton, D. E., Katzmarzyk, P. T., Rhodes, R. E., & Shephard, R. J. (2007). Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 32(S2E), S16-S68.
- Warner, L. M., Schuz, B., Wolff, J. K., Parschau, L., Wurm, S., & Schwarzer, R. (2014). Sources of self-efficacy for physical activity. *Health Psychol*, 33(11), 1298-1308. doi: <https://10.1037/hea0000085>
- World Health Organization. (2000). Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity, Geneva, 3–5 June 1997. WHO Technical Report Series Number 894. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2012). Good health adds life to years: Global brief for World Health Day 2012 (No. WHO/DCO/WHD/2012.2). World Health Organization.
- Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The level of stress among college students: A case in the college of education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(4), 118.
- Yusof, S., Abdul Razak, M. R., & Ismail, E. (2021). Hubungan antara penglibatan aktiviti fizikal dengan tahap kecergasan fizikal semasa pandemik COVID-19 dalam kalangan pelajar Kolej Profesional MARA. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 38-45.