

## Jalan Kaki 30 Menit terhadap Penurunan Berat Badan dan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kudus

Aulia Fauziyah<sup>1</sup>, Dewi Hartinah<sup>2</sup>, Sri Karyati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Kudus

e-mail: [auliafauziyah53@gmail.com](mailto:auliafauziyah53@gmail.com)

### Abstrak

Pemantauan berat badan secara berkala penting untuk mencegah obesitas. Di Indonesia, prevalensi obesitas mencapai 21,8%, sementara 35,5% orang dewasa mengalami kelebihan berat badan. Berbagai faktor termasuk kurangnya aktivitas fisik berkontribusi pada masalah ini. Salah satu aktivitas fisik yang sederhana dan mudah dilakukan adalah berjalan kaki. Aktivitas ini tidak hanya membantu menurunkan berat badan dan membakar kalori, tetapi juga dapat meningkatkan suasana hati melalui pelepasan hormon kebahagiaan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh jalan kaki selama 30 menit terhadap penurunan berat badan dan tingkat kebahagiaan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu/Quasi Eksperimen Desain dengan menggunakan rancangan Non Equivalent Control Group, Sampel berjumlah 32 orang, Instrumen yang digunakan adalah timbangan berat badan digital dan kuesioner Oxford Happiness Questionnaire, analisis data menggunakan metode distribusi frekuensi, uji wilcoxon dan uji mann-whitney. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa intervensi jalan kaki 30 menit efektif menurunkan berat badan (uji Wilcoxon, asymp sig. = 0,000) dan meningkatkan tingkat kebahagiaan (uji Wilcoxon, asymp sig. = 0,005) pada mahasiswa S1 Keperawatan. Kelompok intervensi menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol (uji Mann-Whitney, Sig. = 0,000 untuk berat badan, uji Mann-Whitney, Sig. = 0,037 untuk kebahagiaan). Penelitian ini menunjukkan bahwa jalan kaki 30 menit efektif menurunkan berat badan dan meningkatkan kebahagiaan mahasiswa, dengan potensi besar sebagai intervensi kesehatan yang mudah diakses di kampus.

**Kata Kunci:** *Aktivitas Fisik, Berat Badan, Jalan Kaki, Tingkat Kebahagiaan*

### Abstract

Regular weight monitoring is important to prevent obesity. In Indonesia, the prevalence of obesity reaches 21.8%, while 35.5% of adults are overweight. Various factors including lack of physical activity contribute to this problem. One physical activity that is simple and easy to do is walking. Not only does this activity help you lose weight and burn calories, it can also improve your mood through the release of happiness hormones. The aim of this research was to determine the effect of walking for 30 minutes on weight loss and levels of happiness. This research used a quasi-experimental research design using a Non-Equivalent Control Group design, a sample of 32 people, the instruments used were digital weight scales and the Oxford Happiness Questionnaire, data analysis used the frequency distribution method, the Wilcoxon test and the Mann-Whitney test. The results of this study prove that the 30 minute walking intervention is effective in reducing weight (Wilcoxon test, asymp sig. = 0.000) and increasing the level of happiness (Wilcoxon test, asymp sig. = 0.005) in undergraduate nursing students. The intervention group showed better results than the control group (Mann-Whitney test, Sig. = 0.000 for body weight, Mann-Whitney test, Sig. = 0.037 for happiness). This research shows that a 30-minute walk is effective in reducing weight and increasing happiness in college students, with great potential as an easily accessible health intervention on campus.

**Keywords:** *Physical Activity Body Weight, Walking, Happiness Level*

## PENDAHULUAN

Obesitas di negara maju dan negara berkembang mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data prevalensi dari tahun 2014 sampai tahun 2017 meningkat dari 7,92% menjadi 8,44%. Pada tahun 2018, orang dewasa muda di dunia dengan usia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan sebesar 39% dan obesitas sebesar 13%. Perkembangan prevalensi obesitas orang dewasa di Asia Tenggara juga mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2011 sampai tahun 2016 yaitu 3,4% menjadi 4,6%. Di Indonesia, prevalensi kelebihan berat badan pada orang dewasa muda sebesar 23,2% dan obesitas sebesar 8% (Ningrum & Bantas, 2019). Data menurut hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi overweight di Indonesia pada usia >18 sebesar 21,8% (Vol, 2020). Sementara di Provinsi Jawa Tengah tingkat prevalensi Obesitas sebesar 20% (Unicef, 2019). Di Provinsi Jawa Tengah terdapat 848 ribu penduduk yang mengalami kelebihan berat badan dan di Kabupaten Kudus terdapat 13,68 ribu penduduk yang mengalami kelebihan berat badan. Menurut Pemerintah Kabupaten Kudus, prevalensi obesitas di Kabupaten Kudus pada tahun 2018 untuk penduduk usia di atas 18 tahun sebesar 0,61% (Utama, 2022).

Obesitas pada mahasiswa menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup memprihatinkan. Sebuah studi oleh Ng et al. (2021) di Asia menunjukkan bahwa obesitas pada mahasiswa meningkat akibat gaya hidup sedentari dan konsumsi makanan tinggi kalori. Data serupa juga ditemukan oleh Chia et al. (2020) yang mengungkapkan bahwa 25% mahasiswa di Asia mengalami obesitas ringan hingga sedang, yang berkontribusi pada penurunan kesehatan fisik dan mental. Dampak obesitas pada mahasiswa tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mental. Menurut Flegal et al. (2021), obesitas meningkatkan risiko penyakit metabolik seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi. Obesitas juga dapat berdampak pada gangguan mental atau psikologis yang dikaitkan dengan penurunan kepercayaan diri (Issak, 2022). Seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh Sandoval et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa obesitas memiliki risiko lebih tinggi terhadap body image dissatisfaction dan depresi yang berdampak buruk pada kesejahteraan emosional mereka.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah budaya, kehidupan sosial, agama dan religiusitas, pernikahan, usia, uang, kesehatan dan jenis kelamin (Widuri & Hidayati, 2022). Kondisi kesehatan yang kurang optimal, seperti kelebihan berat badan dan obesitas dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi ketidakbahagiaan mahasiswa. Faktor utama yang menyebabkan obesitas pada mahasiswa meliputi pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan tekanan psikologis. Penelitian oleh Al-Qahtani et al. (2022) menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji meningkat hingga 30% pada mahasiswa selama masa kuliah. Faktor terbanyak penyebab obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik (Hanum, 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Smith et al. (2020) juga menemukan bahwa kurangnya aktivitas fisik selama masa pandemi COVID-19 memperburuk tingkat obesitas di kalangan dewasa muda.

Aktivitas fisik sederhana, seperti berjalan kaki selama 30 menit setiap hari, terbukti efektif dalam menurunkan berat badan dan meningkatkan kebahagiaan. Pada penelitian terkait yang dilakukan oleh Suryani Widayati, Chistina Nur Setianda, Merica Rusma tahun 2020 tentang "Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Penurunan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Di Dusun Krajan Desa Jambon Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan". Dalam penelitian ini, Indeks Massa Tubuh sebelum dilakukan aktivitas fisik jalan kaki dengan rata-rata 21,4429 dan setelah dilakukan aktivitas fisik jalan kaki dengan rata-rata 20,1814. Hal ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh aktifitas fisik jalan kaki terhadap penurunan indeks masa tubuh. Efektivitas berjalan kaki sebagai intervensi untuk obesitas juga didukung oleh penelitian lain.

Menurut penelitian oleh Thompson et al. (2022), berjalan kaki dengan intensitas sedang dapat membakar hingga 150 kalori, yang signifikan dalam mendukung penurunan berat badan. Dari perspektif kesehatan mental, berjalan kaki memiliki dampak positif yang signifikan. Penelitian oleh Brand et al. (2021) menunjukkan bahwa aktivitas fisik meningkatkan kualitas tidur, yang pada gilirannya meningkatkan suasana hati mahasiswa. Selain itu, studi oleh Gao et al. (2020) menemukan bahwa aktivitas fisik ringan dapat mengurangi gejala depresi hingga 30% pada mahasiswa yang melaporkan tingkat stres tinggi. Aktivitas fisik ini merangsang pelepasan hormon dopamine dan endorphin yang bertanggung jawab atas perasaan bahagia dan relaksasi. Sebuah

studi oleh Legrand et al. (2022) juga menunjukkan bahwa berjalan kaki meningkatkan produksi hormon endorfin, yang berkontribusi pada perasaan bahagia.

Dengan demikian, berjalan kaki selama 30 menit tidak hanya berfungsi sebagai intervensi sederhana untuk mengurangi berat badan, tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang substansial. Seperti yang ditegaskan oleh (Lubans et al. (2021), integrasi aktivitas fisik ringan ke dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Kesimpulannya, obesitas dan ketidakbahagiaan merupakan dua masalah utama yang saling berkaitan pada mahasiswa. Intervensi berupa aktivitas fisik sederhana, seperti berjalan kaki, memberikan solusi yang tidak hanya murah tetapi juga efektif dalam mengatasi kedua masalah ini. Dukungan dari pihak universitas dalam mempromosikan kebiasaan ini dapat meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan mahasiswa secara signifikan.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 8-10 Juli 2024 di Universitas Muhammadiyah Kudus terhadap 10 Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat III, didapatkan 2 mahasiswa termasuk dalam kategori overweight, 3 mahasiswa termasuk dalam kategori obesitas I, dan 5 mahasiswa termasuk dalam kategori obesitas II. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dari 5 responden dengan memberikan pertanyaan tentang kebahagiaan menggunakan pedoman OHQ (*Oxford Happiness Questionnaire*) pada mahasiswa yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, didapatkan hasil 2 orang mendapatkan score 3.00-3.99 (cukup tidak bahagia) dan 3 orang mendapatkan score 4.00-4.49 (agak bahagia). Berdasarkan dari berbagai fenomena diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Kudus.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi-experiment (eksperimen semu) dengan menerapkan rancangan nonequivalent control group design, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih bukan dengan cara random. Kedua kelas tersebut diberi pretest dan posttest dan hanya kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa jalan kaki selama 30 menit, sebanyak 10 kali dalam 2 minggu. Variabel yang diteliti meliputi jalan kaki selama 30 menit sebagai variabel independen, sedangkan berat badan dan tingkat kebahagiaan sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII dengan IMT  $\geq 23$ . Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga melibatkan 32 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di Universitas Muhammadiyah Kudus. Instrumen yang digunakan adalah timbangan berat badan digital dan kuesioner baku yaitu Oxford Happiness Questionary dari Argyle dan Hills (2002). Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) sudah melewati adaptasi kedalam versi bahasa Indonesia yang dilakukan oleh (Adeline & Nuovi, 2017) dalam penelitian "Adaptasi Alat Ukur Oxford Happiness Questionnaire" Hasilnya menyatakan bahwa instrumen Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) memiliki keakuratan yang tinggi dalam sebuah penelitian dengan reliabilitas sebesar 0,83. Data penelitian dianalisis menggunakan metode distribusi frekuensi untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Selanjutnya, uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk menguji hipotesis penelitian terkait perubahan berat badan dan tingkat kebahagiaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

#### a. Umur Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di Universitas Muhammadiyah Kudus (n=32)**

Umur	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol
Mean	21,25	21,13
Median	21,00	21,00

Modus	21	21
SD	0,447	0,619
Minimal	21	20
Maksimal	22	22

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tendensi sentral kelompok intervensi yaitu nilai rata-rata umur responden 21,25 tahun, nilai median 21,00 tahun, nilai modus 21 tahun, nilai SD sebesar 0,447, umur minimal 21 tahun dan umur maksimal 22 tahun. Sedangkan tendensi sentral kelompok kontrol yaitu nilai rata-rata umur responden 21,13 tahun, nilai median 21,00 tahun, nilai modus 21 tahun, nilai SD sebesar 0,619, umur minimal 20 tahun dan umur maksimal 22 tahun.

**b. Jenis Kelamin Responden**

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di Universitas Muhammadiyah Kudus (n=32)**

Jenis Kelamin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Laki-Laki	5	31,3	5	31,3
Perempuan	11	68,8	11	68,8
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan, masing-masing sebanyak 11 orang (68,8%). Sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki, masing-masing sebanyak 5 orang (31,3%).

**c. Kelas Responden**

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas Responden di Universitas Muhammadiyah Kudus (n=32)**

Kelas	Kelompok intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
A	1	6,3	5	31,3
B	11	68,8	5	31,3
C	4	25,0	6	37,5
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi adalah pada kelas B sebanyak 11 orang (68,8%). Sedangkan mayoritas responden pada kelompok kontrol adalah pada kelas C sebanyak 6 orang (37,5%).

**d. Indeks Massa Tubuh Responden**

**Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan indeks massa tubuh responden di universitas Muhammadiyah kudus (n=32)**

IMT	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Overweight (23 – 24,9)	2	12,5	6	37,5
Obesitas I (25 – 29,9)	6	37,5	6	37,5
Obesitas II ( $\geq 30$ )	8	50,0	4	25,0
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi dalam kategori obesitas II sebanyak 8 orang (50,0%). Sedangkan mayoritas responden pada kelompok kontrol dalam kategori overweight dan obesitas I yang masing-masing sebanyak 6 orang (37,5%).

**Hasil Pengaruh  
Analisa Univariat**

**1. Berat Badan Sebelum dan Setelah Dilakukan Jalan Kaki 30 menit Pada Kelompok Intervensi**

**Tabel 5. Berat Badan Sebelum dan Setelah Dilakukan Jalan Kaki 30 menit Pada Kelompok Intervensi (n=16)**

Berat Badan	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
<b>Kelompok Intervensi</b>						
Sebelum Dilakukan	80,313	78,100	59,4	16,0730	59,4	105,0
Setelah Dilakukan	79,625	77,600	59,0	15,8710	59,0	103,8

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil data rata-rata berat badan sebelum dilakukan jalan kaki 30 menit pada kelompok intervensi sebesar 80,313 kg dengan standar deviasi 16,0730 dan rata-rata berat badan setelah dilakukan jalan kaki 30 menit sebesar 79,625 kg dengan standar deviasi 15,8710.

**2. Berat Badan Awal Hari ke-1 dan Akhir Hari ke-14 Pada Kelompok Kontrol**

**Tabel 6. Berat Badan Awal Hari ke-1 dan Akhir Hari ke-14 Pada Kelompok Kontrol (n=16)**

Berat Badan	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
<b>Kelompok Kontrol</b>						
Awal	73,325	68,250	80,0	14,0595	60,6	110,0
Akhir	73,294	68,300	60,4	14,0340	60,4	109,5

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil data rata-rata berat badan hari ke-1 pada kelompok kontrol sebesar 73,325 kg dengan standar deviasi 14,0595 dan rata-rata berat badan hari ke-14 pada kelompok kontrol sebesar 73,294 kg dengan standar deviasi 14,0340.

**3. Tingkat Kebahagiaan Sebelum dan Setelah Dilakukan Jalan Kaki 30 menit Pada Kelompok Intervensi**

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebahagiaan Sebelum dan Setelah Dilakukan Jalan Kaki 30 menit Pada Kelompok Intervensi (n=16)**

Tingkat Kebahagiaan	Kelompok Intervensi			
	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tidak Bahagia	1	6,3	0	0,00
Cukup Tidak Bahagia	4	25,0	1	6,3
Agak Bahagia	7	43,8	9	56,3
Cukup Bahagia	4	25,0	5	31,3
Bahagia	0	0,00	1	6,3
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi sebelum dilakukan jalan kaki 30 menit dalam kategori agak bahagia sebanyak 7 responden (43,8%) dan mayoritas responden pada kelompok intervensi setelah dilakukan jalan kaki 30 menit dalam kategori agak Bahagia sebanyak 9 responden (56,3%).

**4. Tingkat Kebahagiaan Pada Hari ke-1 dan Hari ke-14 Pada Kelompok Kontrol**

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebahagiaan Awal Hari ke-1 dan Akhir Hari ke-14 Pada Kelompok Kontrol (n=16)**

Tingkat Kebahagiaan	Kelompok Kontrol			
	Hari Ke-1		Hari Ke-14	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tidak Bahagia	2	12,5	1	6,3
Cukup Tidak Bahagia	9	56,3	7	43,8
Agak Bahagia	3	18,8	4	25,0

Cukup Bahagia	2	12,5	4	25,0
Bahagia	0	0,00	0	0,00
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok kontrol pada hari ke-1 dalam kategori cukup tidak bahagia sebanyak 9 responden (56,3%) dan mayoritas responden pada kelompok kontrol pada hari ke-14 dalam kategori cukup tidak bahagia sebanyak 9 responden (43,8%).

### Analisa Bivariat

#### 1. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Antara Berat Badan Sebelum dan Setelah Jalan Kaki 30 Menit Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

**Tabel 9. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Antara Berat Badan Sebelum dengan Setelah Jalan Kaki 30 Menit Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=32)**

Kelompok	N	Positive Ranks	Ties	Negative Ranks	Sig. (2-tailed)
Intervensi	16	16	0	0	<b>0,000</b>
Kontrol	16	9	2	5	<b>0,697</b>

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 9 diatas, hasil analisis statistic uji wilcoxon pada kelompok intervensi, diperoleh asymp sig. (2-tailed) = 0,000 yang berarti nilai asymp sig. (2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima, yang artinya terdapat pengaruh jalan kaki 30 menit terhadap berat badan sebelum dan setelah jalan kaki 30 menit pada kelompok intervensi. Sedangkan, hasil analisis statistic uji wilcoxon pada kelompok kontrol, diperoleh asymp sig. (2-tailed) = 0,679 yang berarti nilai asymp sig. (2-tailed) > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak, yang artinya tidak terdapat pengaruh tanpa perlakuan terhadap berat badan sebelum dan setelah pada kelompok kontrol.

#### 2. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Antara Tingkat Kebahagiaan Sebelum dan Setelah Jalan Kaki 30 Menit Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

**Tabel 10. Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Sebelum dengan Setelah Dilakukan Jalan Kaki 30 Menit Pada Kelompok Intervensi (n=32)**

Kelompok	N	Positive Ranks	Ties	Negative Ranks	Sig. (2-tailed)
Intervensi	16	8	8	0	<b>0,005</b>
Kontrol	16	6	10	0	<b>0,014</b>

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 10 diatas, hasil analisis statistic uji wilcoxon pada kelompok intervensi, diperoleh asymp sig. (2-tailed) = 0,005 yang berarti nilai asymp sig. (2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima, yang artinya terdapat pengaruh terhadap tingkat kebahagiaan sebelum dan setelah jalan kaki 30 menit pada kelompok intervensi. Sedangkan, hasil analisis statistic uji wilcoxon pada kelompok kontrol, diperoleh asymp sig. (2-tailed) = 0,014 yang berarti nilai asymp sig. (2-tailed) < 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak, yang artinya terdapat pengaruh tanpa perlakuan terhadap tingkat kebahagiaan sebelum dan setelah pada kelompok kontrol. Nilai asymp sig. (2-tailed) kelompok intervensi lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol, yang dapat disimpulkan bahwa jalan kaki 30 menit lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol tanpa perlakuan.

**3. Hasil Analisis Mann-Whitney Antara Selisih Penurunan Berat Badan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

**Tabel 11. Hasil Analisis Mann-Whitney Antara Selisih Penurunan Berat Badan Pada Kelompok Intervensi yang Dilakukan Jalan Kaki 30 Menit dengan Kelompok Kontrol yang tidak Dilakukan Jalan Kaki 30 Menit (n=32)**

Selisih Penurunan Berat Badan	Kelompok	N	Mean Ranks	Sum Of Ranks	Sig. (2-tailed)
	Intervensi	16	8,88	142,00	<b>0,000</b>
	Kontrol	16	24,13	386,00	

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 11 diatas, hasil analisis statistik uji mann-whitney diperoleh Sig. (2-tailed) = 0.000 yang berarti nilai asymp sig. (2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap selisih penurunan berat badan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

**4. Hasil Analisis Mann-Whitney Antara Tingkat Kebahagiaan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

**Tabel 12. Hasil Analisis Mann-Whitney Antara Tingkat kebahagiaan Pada Kelompok Intervensi yang Dilakukan Jalan Kaki 30 Menit dengan Kelompok Kontrol yang tidak Dilakukan Jalan Kaki 30 Menit (n=32)**

Tingkat Kebahagiaan	Kelompok	N	Mean Ranks	Sum Of Ranks	Sig. (2-tailed)
	Intervensi	16	19,78	316,50	<b>0,037</b>
	Kontrol	16	13,22	211,50	

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 12 diatas, hasil analisis statistik uji mann-whitney diperoleh Sig. (2-tailed) = 0.037 yang berarti nilai asymp sig. (2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil tingkat kebahagiaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

**Pembahasan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa jalan kaki 30 menit per hari memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa S1 Keperawatan. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, yang dilakukan pada kelompok intervensi, diperoleh nilai asymp sig. (2-tailed) = 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah intervensi jalan kaki 30 menit pada kelompok tersebut. Pada kelompok kontrol, yang tidak mendapatkan perlakuan, nilai asymp sig. (2-tailed) = 0,679 yang lebih besar dari 0,05, sehingga hipotesis nol diterima, menunjukkan bahwa tidak ada perubahan signifikan pada berat badan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa jalan kaki 30 menit secara teratur efektif dalam menurunkan berat badan, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik sederhana seperti jalan kaki dapat membantu membakar kalori dan meningkatkan metabolisme tubuh (Hall et al., 2021).

Selain itu, hasil uji Mann-Whitney pada kelompok intervensi dan kontrol juga menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam penurunan berat badan. Nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 pada uji Mann-Whitney, yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dalam selisih penurunan berat badan antara kedua kelompok. Hal ini mengonfirmasi temuan bahwa intervensi jalan kaki 30 menit memiliki efek yang lebih besar dalam menurunkan berat badan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan intervensi. Penurunan berat badan ini sangat penting karena dapat mengurangi risiko penyakit metabolik dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

Pada aspek kebahagiaan, penelitian ini juga menunjukkan pengaruh yang signifikan dari jalan kaki 30 menit terhadap peningkatan kebahagiaan pada kelompok intervensi. Berdasarkan uji

Wilcoxon pada kelompok intervensi, nilai asymp sig. (2-tailed) = 0,005 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tingkat kebahagiaan sebelum dan setelah intervensi. Sementara itu, pada kelompok kontrol, meskipun terdapat peningkatan kebahagiaan, nilai asymp sig. (2-tailed) = 0,014 masih lebih tinggi dibandingkan kelompok intervensi. Uji Mann-Whitney juga mendukung temuan ini dengan nilai Sig. (2-tailed) = 0,037, yang lebih kecil dari 0,05, mengindikasikan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Aktivitas fisik, seperti jalan kaki, dikenal dapat merangsang pelepasan endorfin yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres serta kecemasan, yang menjelaskan peningkatan kebahagiaan pada kelompok intervensi (Stankovic et al., 2017). Penelitian ini menunjukkan bahwa jalan kaki 30 menit efektif menurunkan berat badan dan meningkatkan kebahagiaan mahasiswa, dengan potensi besar sebagai intervensi kesehatan yang mudah diakses di kampus.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, intervensi jalan kaki selama 30 menit terbukti efektif dalam menurunkan berat badan dan meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa S1 Keperawatan. Sebelum intervensi, mahasiswa menunjukkan tingkat kebahagiaan yang bervariasi, dan sebagian memiliki berat badan berlebih. Setelah melakukan jalan kaki secara rutin, sebagian besar mengalami penurunan berat badan signifikan dan peningkatan kebahagiaan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan kelas dalam program studi juga mempengaruhi respons terhadap intervensi. Secara keseluruhan, jalan kaki 30 menit memberikan dampak positif terhadap penurunan berat badan dan kebahagiaan.

Mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran tentang manfaat jalan kaki terhadap kesehatan fisik dan mental, serta menjadikannya bagian dari gaya hidup sehat. Jalan kaki 30 menit setiap hari dapat menjadi kebiasaan yang mendukung kesejahteraan mereka. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan populasi yang lebih luas agar temuan ini dapat digeneralisasikan. Penelitian lebih lanjut juga sebaiknya mengeksplorasi faktor kontekstual yang dapat memengaruhi efektivitas intervensi jalan kaki, untuk pemahaman yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qahtani, A., et al. (2022). Fast Food Consumption Patterns Among College Students. *Nutrition Journal*.
- ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. (2022). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* Title. 9, 356–363.
- Brand, S., et al. (2021). Sleep Quality and Its Impact on Mental Health in Young Adults. *Journal of Sleep Research*.
- Chia, C. W., et al. (2020). Prevalence of Overweight and Obesity in University Students in Asia. *Journal of Nutrition and Health*.
- Flegal, K. M., et al. (2021). Metabolic Complications of Obesity. *Journal of Clinical Nutrition*.
- Gao, Z., et al. (2020). Exercise and Depression in University Students. *Mental Health and Exercise Journal*.
- Hanum, A. M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539>
- Legrand, F., et al. (2020). Walking and Mental Health: A Meta-Analysis. *Psychological Reports*.
- Lubans, D., et al. (2021). Physical Activity as a Strategy to Improve Mental and Physical Health. *Health Promotion International*.
- Ng, M., et al. (2021). Obesity in Young Adults in Asia: Trends and Risk Factors. *Asian Journal of Public Health*.
- Sandoval, R., et al. (2020). Body Image Dissatisfaction in Obese University Students. *Body Image Journal*.
- Setia Ningrum, D. A., & Bantas, K. (2019). Tren Prevalensi Berat Badan Rendah, Berat Badan Berlebih, dan Obesitas pada Kelompok Dewasa Muda: 1993 – 2014. *Jurnal Ilmu dan*

*Teknologi Kesehatan*, 6(2), 113–123. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i2.174>

- Smith, D., et al. (2020). Physical Activity and Obesity Trends During COVID-19 Pandemic. *Journal of Physical Activity Research*.
- Student, M. T., Kumar, R. R., Omments, R. E. C., Prajapati, A., Blockchain, T.-A., MI, A. I., Randive, P. S. N., Chaudhari, S., Barde, S., Devices, E., Mittal, S., Schmidt, M. W. M., Id, S. N. A., PREISER, W. F. E., OSTROFF, E., Choudhary, R., Bit-cell, M., In, S. S., Fullfillment, P., ... Fellowship, W. (2021). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- Thompson, D., et al. (2022). The Role of Walking in Weight Management. *Journal of Exercise and Fitness*.
- Unicef. (2019). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas di Indonesia. 01 Desember 2022, 1–134. <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/analisis-lanskap-kelebihan-berat-badan-dan-obesitas-di-indonesia>
- Vol, K. (2020). 1) 1) 2) 3). 5(2), 15–24.
- Widuri, E. L., & Hidayati, E. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan Ibu bekerja dan dampaknya*.