

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK DI ERA PANDEMI COVID-19

Muhammad Aminuddin¹⁾, Sholichin²⁾, Siti Rahmadhani³⁾, Enda Maimia⁴⁾

^{1,2,3,4)}Keperawatan, Universitas Mulawarman, Jl. Anggur No 88
Samarinda, 75123

E-mail: aminuddin@fk.unmul.ac.id

Abstract

Good physical fitness is needed to ensure the continuity of education, especially during the Covid-19 pandemic which requires students to do online learning. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and physical activity with fitness levels in college students during the Covid-19 pandemic. This study used a descriptive-analytic study method with a cross-sectional design using 228 respondents. Sleep quality was measured using the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) and physical fitness level were measured using a questionnaire. The data were analyzed using the SPSS Chi-Square statistical test. The results showed good sleep quality in 82 people (36%) and 146 people (64%). The level of physical fitness of respondents is very fit 15 people (6.6%), fit 46 people (20.2%), quite fit 119 people (52.2%) and less fit and not fit 17.1% and 3 respectively, 9%. The results of the statistical test of the relationship between sleep quality and physical fitness level obtained p-value = 0.019, which means that there is a significant relationship. There is a significant relationship between sleep quality and student fitness levels during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *Sleep quality, PSQI, physical fitness, covid-19 pandemic*

Abstrak

Kebugaran fisik yang baik diperlukan untuk menjamin keberlangsungan pendidikan, terlebih lagi di masa pandemi Covid-19 yang menuntut mahasiswa melakukan pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dan aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif analitik dengan desain cross-sectional menggunakan 228 responden. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) dan tingkat kebugaran fisik diukur menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji statistis SPSS *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur baik 82 orang (36%) dan buruk 146 orang (64%). Tingkat kebugaran fisik responden sangat bugar 15 orang (6,6%), Bugar 46 orang (20,2%), cukup bugar 119 orang (52,2 %) dan kurang bugar dan tidak bugar masing-masing 17,1 % dan 3,9%. Hasil uji statistik hubungan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran fisik didapatkan nilai p = 0,019, yang memiliki arti terdapat hubungan yang bermakna. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan tingkat kebugaran mahasiswa di masa pandemic Covid-19

Kata Kunci: kualitas tidur, PSQI, kebugaran fisik, pandemi covid-19

PENDAHULUAN

Di era pandemi Covid-19 kesehatan menjadi perhatian bagi seluruh masyarakat. Kesehatan seseorang menjadi hal yang paling berharga saat ini, sehingga setiap individu berusaha menjaga seluruh aktifitas yang dilakukan menjadi aktifitas yang dapat mencegah tubuh terhindar dari infeksi virus SARS COV-2 atau Covid-19. Covid-19 juga berdampak pada proses pembelajaran mahasiswa, tatap muka harus berpindah ke dalam jaringan (daring) yang membuat dosen dan mahasiswa banyak menghabiskan waktu di depan layar monitor baik laptop maupun gadget lainnya. Pembelajaran daring tidaklah sama dengan tatap muka, sehingga untuk mencapai tujuan pembelajaran mahasiswa dituntut untuk mengerjakan tugas ekstra sehingga terkadang harus bergadang dan melupakan status kebugaran fisik mereka. Hal ini sangatlah beresiko jika mahasiswa tidak pandai pandai meluangkan waktu untuk tetap menjaga kebugaran apalagi di tengah resiko penularan virus Corona saat ini.

Banyak upaya yang dilakukan untuk menurunkan resiko penularan Covid-19 antara lain membiasakan perilaku hidup bersih sehat seperti menggunakan masker saat keluar rumah, mencuci tangan, menjaga jarak, istirahat yang cukup serta rutin berolahraga guna meningkatkan kebugaran fisik.

Kebugaran fisik adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Candra et al., 2020). Tubuh yang bugar memiliki manfaat bagi manusia antara lain meningkatkan imunitas tubuh, menjaga kesehatan fisik dan mental serta dapat mencegah terjadinya penyakit (Wouters et al., 2020). Sebaliknya tubuh yang tidak bugar berdampak negatif terhadap peningkatan faktor resiko pada remaja terjadinya penyakit kardiovaskular pada masa tua (Zhao et al., 2019). Selain itu kebugaran sangat penting bagi mahasiswa dalam mendukung prestasi belajar mereka, dimana kebugaran fisik dapat meningkatkan konsentrasi serta kemampuan akademik mereka (Bianco et al., 2018; Reigal et al., 2020; Wouters et al., 2020). Sehingga ketidakbugaran fisik mahasiswa dapat menurunkan daya konsentrasi dan menurunkan prestasi belajar mereka. Kebugaran fisik yang rendah berhubungan dengan lemahnya kesehatan fisik dan mental seseorang (Wouters et al.,

2020). Makin tinggi kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut makin tinggi.

Perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran fisik dapat dinilai menggunakan tes kebugaran antara lain mengukur cardiorespirasi (VO2 Max) menggunakan treadmill atau sepeda statis, Harvard step test, maupun penilaian diri terhadap kebugaran fisik.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran fisik seseorang diantaranya faktor yang tidak dapat diubah yaitu usia, jenis kelamin, genetik, dan faktor yang dapat diubah status gizi, perilaku hidup bersih sehat, tingkat stress, aktifitas fisik dan durasi tidur (Anamudzi, 2019; Ardiyanto et al., 2020; Mustakim & Surury, 2019; Palar et al., 2015; Rusip et al., 2020). Aktivitas fisik merupakan faktor yang banyak diteliti yang secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran fisik. Aktifitas fisik meningkatkan kebugaran kardiorespirasi (Akbar et al., 2019; Eriksen et al., 2013), olahraga aerobik seperti jalan kaki, jogging, lari, bersepeda, dan renang yang dilakukan secara rutin 3-5 kali perminggu juga meningkatkan imun dan kebugaran fisik (Chen et al., 2018; Palar et al., 2015; Permata, 2018; Tiksnadi B. B., Sylviana, N. Cahyadi, A. I., & Undarsa, 2020).

Walaupun demikian belum ada penelitian yang menghubungkan antara durasi tidur atau kualitas tidur dengan kebugaran fisik pada mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan kualitas tidur tingkat kebugaran mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Mulawarman Samarinda di masa pandemi covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif analitik dengan desain cross-sectional. Pengukuran pada responden dilakukan sebanyak satu kali dan satu waktu, yaitu pengukuran kualitas tidur dan aktifitas fisik serta kebugaran fisik menggunakan kuesioner. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Mulawarman Samarinda. Sedangkan yang menjadi sampel adalah responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu terdaftar sebagai mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 yang tercatat di PDDIKTI dan bersedia menjadi responden yaitu sebanyak 228 mahasiswa dilakukan pada bulan Oktober – Nopember 2020.

Variabel kualitas tidur, aktifitas fisik dan tingkat kebugaran diukur menggunakan kuesioner. Data kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) sedangkan tingkat kebugaran fisik dinilai menggunakan kuesioner yang berisi penilaian diri terhadap kebugaran yang telah valid setara dengan nilai kardiorespirasi (Eriksen et al., 2013; Jensen et al., 2018). Hubungan yang dianalisis adalah hubungan satu arah antara data ordinal pada variabel kualitas tidur dengan tingkat kebugaran fisik menggunakan metode statistik berupa uji chi-square.

HASIL

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini terdiri dari 228 mahasiswa yang mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 183 (80,3%). Responden terbanyak berusia 18 tahun sebanyak 36,4% dengan rentang usia 17-21 tahun. Berdasarkan tempat tinggal saat ini, mayoritas responden tinggal bersama orang tua sebanyak 93,4 % sementara yang lain tinggal di kos/kontrakan dan di asrama (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin			
1	Perempuan	183	80,3
2	Laki-laki	45	19,7
Usia			
1	17 tahun	14	6,1
2	18 tahun	83	36,4
3	19 tahun	77	33,8
4	20 tahun	45	3,5
5	21 tahun	9	3,9
Tempat Tinggal			
1	Bersama orang tua	212	93,4
2	Kos	13	5,7
3	Asrama	2	0,9
Index Massa Tubuh			
1	Kurus Tingkat Berat (< 17)	9	8,3
2	Kurus Tingkat Ringan (17-18,4)	34	14,9
3	Normal (18,5-25)	142	62,3
4	Obesitas Ringan (25,1-27)	13	5,7
5	Obesitas Berat (>27)	20	8,8

Sumber: Data Primer (2021)

Kualitas Tidur Responden

Kualitas tidur pada penelitian ini yang dinilai menggunakan Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) didapatkan 82 responden (36%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 64 % responden memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk (Tabel 2).

Tabel 2. Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman di masa Pandemi Covid-19

Kualitas Tidur	f	%
Baik	82	36
Buruk	146	64
Total	228	100

Tingkat Kebugaran Fisik

Tingkat kebugaran fisik mahasiswa pada penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran dengan kategori cukup bugar yaitu sebanyak 119 responden (52,2%), 46 responden dengan kategori bugar sebanyak 46 responden (20,2%). Responden lainnya memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang bugar, sangat bugar dan tidak bugar masing-masing dengan jumlah 17,1%, 6,6% dan 3,9% (Tabel 3).

Tabel 3. Tingkat Kebugaran Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman di masa Pandemi Covid-19

Tingkat Kebugaran	f	%
Sangat Bugar	15	6,6
Bugar	46	20,2
Cukup Bugar	119	52,2
Kurang Bugar	39	17,1
Tidak Bugar	9	3,9
Total	228	100

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Pada penelitian ini didapatkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran. Berdasarkan hasil uji statistik chi square didapatkan nilai $p = 0,019$ (Tabel 4) yang memiliki arti terdapat hubungan antara aktifitas fisik dan tingkat kebugaran.

Tabel 4. Tingkat Kebugaran Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman di Masa Pandemi Covid-19

	Tingkat Kebugaran										<i>p value</i>
	Tidak Bugar		Kurang Bugar		Cukup Bugar		Bugar		Sangat Bugar		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Kualitas Tidur Baik	1	1,2	9	11,0	46	56,1	16	19,5	10	12,2	0,019
Kualitas Tidur Buruk	8	9,8	30	36,6	73	89,0	30	36,6	5	6,1	
Total	9	11,0	39	47,6	119	145,1	46	56,1	15	18,3	

DISKUSI

Berdasarkan tabel 1 di atas responden penelitian ini mayoritas perempuan, hal ini dapat disebabkan oleh karena proporsi mahasiswa berdasar jenis kelamin di fakultas kedokteran sebagian besar adalah perempuan. Kualitas tidur antara laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan yang bermakna, namun berdasarkan irama sirkadian, jam memulai tidur pada laki-laki lebih larut di banding perempuan. Hal inilah yang dapat menyebabkan kebanyakan laki-laki memiliki kualitas tidur yang buruk.

Jenis kelamin laki-laki dan perempuan dapat dibedakan berdasarkan bentuk fisik tubuh, namun aktifitas fisik sesungguhnya bukan hanya milik laki-laki, tetapi perempuan juga memiliki kesempatan yang sama untuk melakukan aktifitas fisik secara rutin. Walaupun demikian perempuan memiliki kecenderungan tidak melakukan aktifitas fisik secara berkala yang berdampak pada tingkat kebugaran fisiknya.

Pada penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa responden berusia 17-21 tahun karena responden pada penelitian ini adalah mahasiswa semester 1 dan 3. Berdasarkan tempat tinggal, responden mayoritas bertempat tinggal bersama orang tua. Hal ini dapat disebabkan karena saat pandemi covid-19 mahasiswa masih berada ditempat asal mereka masing-masing dan perkuliahan dilakukan secara daring.

Berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), mayoritas responden memiliki IMT normal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam menjaga pola hidup terutama makan dan aktifitas atau oleh raga yang sangat mungkin dilakukan oleh mahasiswa saat pandemi covid-19, dimana mereka banyak menghabiskan waktu di rumah bersama keluarga atau memiliki banyak waktu untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin di rumah. Namun penelitian ini juga mengidentifikasi 23,3 % mahasiswa yang memiliki IMT dengan kategori kurus dan 13,5 % dengan kategori gemuk. Hal ini kemungkinan dapat di pengaruhi oleh pola hidup yang kurang sehat atau

mahasiswa yang hidup di kos atau asrama saat pandemi covid-19 yang membatasi aktifitas fisik dan kebiasaan makan mereka.

Berdasarkan tabel 2 kualitas tidur responden terbanyak berada pada kategori buruk (64%). Kualitas tidur yang buruk kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, faktor fisiologis, psikologis dan lingkungan. Kegiatan belajar mengajar di masa pandemi covid-19 mengharuskan mahasiswa belajar dari rumah yang tidak jarang menambah beban pembelajaran berupa tugas yang harus dikerjakan mahasiswa pada malam hari yang menyebabkan waktu memulai tidur mahasiswa semakin larut. Kualitas tidur yang buruk juga mungkin dapat disebabkan oleh faktor psikologis mahasiswa berupa kejenuhan yang harus beraktifitas di rumah sejak bulan maret yang lalu. Hal ini juga kemungkinan dapat menyebabkan tertundanya waktu tidur ataupun kurangnya jumlah jam tidur ataupun kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk ini dapat berdampak pada kemampuan *recovery* organ menjadi menurun termasuk sistem imun yang akhirnya berdampak pada tingkat kebugaran fisik seseorang. Bila kualitas tidur yang buruk terjadi terus menerus dapat berdampak kepada tingkat kebugaran mahasiswa yang kemudian akan berimplikasi pada konsentrasi mahasiswa dalam menerima materi kuliah dan dapat menurunkan kualitas pembelajaran di fakultas kedokteran Universitas Mulawarman.

Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan kemampuan belajar pada khususnya. Kebugaran jasmani mempengaruhi mahasiswa dalam meningkatkan kemauan dan kemampuan belajar mereka. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan sistem tubuh untuk bekerja sama secara efisien dan memungkinkan seseorang menjadi sehat dan melakukan aktivitas sehari-hari. Menjadi efisien berarti melakukan aktivitas sehari-hari dengan upaya sesedikit mungkin. Seseorang yang bugar mampu melakukan tugas kampus, memenuhi tanggung jawab rumah, dan masih memiliki cukup energi untuk menikmati olahraga dan aktivitas rekreasi lainnya. Seseorang yang bugar dapat merespons situasi kehidupan normal secara efektif, seperti menyapu dedaunan di rumah, menyimpan rak di tempat kerja paruh waktu, dan bergabung dalam kelompok musik di kampus.

Kualitas tidur dapat mempengaruhi tingkat kebugaran karena tidur yang berkualitas dapat menjaga irama sirkadian sesuai dengan iramanya. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna kualitas tidur dengan tingkat

kebugaran fisik. Responden dengan kualitas tidur yang baik memiliki tingkat kebugaran fisik dengan kategori cukup bugar (56,1%), bugar (19,5) dan sangat bugar (12,2%). Hal ini dapat disebabkan oleh karena seseorang dengan kualitas tidur yang baik memberikan kesempatan tubuh untuk mengalami periode pasif, tidak beraktifitas. Tubuh akan menurunkan aktifitas metabolisme, mengistirahatkan aktifitas otot dan organ lainnya, serta memberi kesempatan pada organ untuk melakukan recovery sehingga tubuh akan lebih segar setelah terbangun.

Penelitian ini juga menyiratkan pesan pada mahasiswa untuk dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga kebugaran fisik pun dapat meningkat dan dapat berimplikasi pada peningkatan konsentrasi dalam menerima materi pembelajaran ataupun melakukan kegiatan perkuliahan lainnya.

KESIMPULAN

Kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Mulawarman di masa pandemi covid-19 yang diukur menggunakan PSQI terbanyak pada kategori buruk sejumlah 64 %. Tingkat kebugaran mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Mulawarman di masa pandemi covid-19 mayoritas berada pada kategori cukup bugar yaitu sebanyak 119 responden (52,2%). Terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Mulawarman di masa pandemi covid-19 dengan nilai $p = 0,019$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang telah memberikan hibah pada penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Siti Sapariah dan Ibu Nurulhijrah Awaliah Rahmadani, laboran Mini Hospital FK Unmul.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Haryanto, I., Herutomo, T., & Lisnawati, N. (2019). Gambaran aktivitas fisik dan kebugaran jasmani mahasiswi di kabupaten Purwakarta. *Jhhs.Stikesholistic.Ac.Id*, 3(1), 60–64. <http://jhhs.stikesholistic.ac.id/index.php/jhhs/article/view/40>
- Anamudzi, M. A. N. H. (2019). *Studi literatur pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap*

- tingkat kebugaran fisik skripsi. <http://eprints.umm.ac.id/52026/>
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., ... S. S.-J., & 2020, U. (2020). Analisis perilaku hidup bersih dan status kebugaran jasmani di era pandemi Covid-19 dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131–140. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/6216>
- Bianco, A., Gentile, A., Boca, S., Paoli, A., Messina, G., Gómez-López, M., Palma, A., & Tabacchi, G. (2018). An exploratory analysis of factors associated with health-related physical fitness in adolescents. The ASSO project. *Sustainability*, 10(1847), 1–13. <https://doi.org/10.3390/su10061847>
- Candra, A. T., Agung Setiabudi, M., Kurniawan Efendi, D., & Banyuwangi, P. (2020). Socialization of increased physical fitness in the Covid pandemic 19 era. *Gandrung*, 1(2), 20–24. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.936>
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18(195), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Eriksen, L., Curtis, T., Grønbaek, M., Helge, J. W., & Tolstrup, J. S. (2013). The association between physical activity, cardiorespiratory fitness and self-rated health. *Preventive Medicine*, 57(6), 900–902. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.09.024>
- Jensen, K. G., Rosthoj, S., Linneberg, A., & Aadahl, M. (2018). The Association between self-rated fitness and cardiorespiratory Fitness in adults. *International Journal of Sports Medicine*, 39(6), 419–425. <https://doi.org/10.1055/s-0044-102128>
- Mustakim, & Surury, I. (2019). Kebugaran dan faktornya pada mahasiswa fakultas kedokteran dan kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(3), 91. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JPKMI/article/view/8180>
- Palar, C., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal E-Biomedik(EBM)*, 3(1), 316–321. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/7127>
- Permata, A. (2018). Pelatihan interval intensitas tinggi lebih meningkatkan kebugaran fisik daripada senam aerobik high impact pada mahasiswa program studi D-III fisioterapi. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 1(1), 2–10. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jif/article/view/321>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>
- Rusip, G., HUSADA, E. B.-J. I., & 2020, U. (2020). Di rumah saja sebagai upaya memelihara kebugaran fisik dan kesehatan mental di masa pandemi Covid 19 bagi mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 153–161. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH/article/view/5035>
- Tiksnadi B. B., Sylviana, N. Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). Olahraga rutin untuk meningkatkan imunitas pasien hipertensi selama masa pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Cardiology*, 41(2), 3–6. <https://doi.org/10.30701/ijc.1016>

- Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 42(18), 2542–2552. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1573932>
- Zhao, F., Sun, S., Xiong, J., & Zheng, G. (2019). The effect of Baduanjin exercise on health-related physical fitness of college students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3672-1>