
Profil Gaya Hidup Sedentari Pada Remaja Umur 15-17 Tahun (Study Di Kabupaten Lamongan)

Profile of Sedentary Life Style for Adolescents Age 15 – 17 (Study in Lamongan Regency)

Wahyu Bunga Rahayu¹, Donny Ardy Kusuma².

^{1,2}Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Diterima: 5 Mei 2022; Diperbaiki: 10 Mei 2022; Diterima terbit: 30 Juni 2022

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan gambaran mengenai profil *Sedentary Lifestyle* pada remaja umur 15 – 17 tahun (studi di Kabupaten Lamongan). Penelitian survey dilakukan dalam penelitian ini dan menggunakan kuantitatif pendekatan deskriptif dengan subjek 176 siswa SMK N 1 Lamongan. Pengambilan data menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* analisis menggunakan analisis deskriptif menggunakan aplikasi SPSS. Hasil dari penelitian di dapatkan gambaran waktu sendentari remaja usia 15 – 17 tahun di Lamongan rendah sebesar 72, 2 %, tinggi sebesar 27, 8 %. Untuk gambaran aktifitas fisik di dapatkan hasil moderate dengan presentase tertinggi 69, 5 %. Disusul dengan aktifitas tinggi 27, 8 % dan rendah 9,7%. Gambaran untuk Indeks masa tubuh didapatkan presentase tertinggi 64, 8 % normal. Disusul dengan kurus dengan presentase 20, 5 % , kegemukan 9, 1 % dan obesitas 5, 7 %. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu masa pandemi covid 19 tidak menjadikan remaja umur 15-17 tahun di Lamongan menghabiskan waktunya untuk melakukan gaya hidup sedentari. Melainkan di masa pandemi covid 19 remaja di Lamongan tetap menjalani aktifitas fisik yang masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: covid, gaya hidup sedentari, aktifitas fisik

Abstract

The purpose of this study was to describe the sedentary lifestyle profile of adolescents aged 15-17 years (study in Lamongan Regency). Survey research was carried out in this study and used a quantitative descriptive approach with 176 students at SMK N 1 Lamongan as subjects. Retrieval of data using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) analysis using descriptive analysis using the SPSS application. The results of the study showed that adolescents aged 15-17 years in Lamongan had a low sedentary time of 72.2%, a high of 27.8%. For an overview of physical activity, moderate results were obtained with the highest percentage of 69.5%. Followed by high activity 27.8% and 9.7% low. The description for the body mass index is that the highest percentage is 64.8% normal. Followed by lean with a percentage of 20.5%, obesity 9.1% and obesity 5.7%. The conclusion from this study is that the Covid 19 pandemic did not make youth aged 15-17 years in Lamongan spend their time practicing a sedentary lifestyle. Disturbances during the Covid 19 pandemic, teenagers in Lamongan continued to carry out physical activities that were in the moderate category.

Keywords: covid, sedentary lifestyle, physical activity

PENDAHULUAN

Di kota Wuhan China pada tahun 2019 pertama kali di temukan sebuah pandemi baru yang menular yaitu pneumonia atau di kenal dengan Covid 19 (Ciotti et al., 2020), Virus corona merupakan suatu penyebab dari penyebaran dan penularan dari covid- 19 (WHO). Virus ini memberikan dampak secara langsung terhadap kesehatan fisik jutaan orang (Talevi et al., 2020). Berdasarkan data (covid19.go.id) total kasus di Indonesia mencapai 4 juta dengan jumlah kematian 139 ribu. Sebagai usaha dalam mencegah penyebaran dan mematahkan curva, negara – negara mengeluarkan kebijakan untuk melarang pertemuan orang (Halem & Javaid, 2020). Dalam upaya pemerataan curva setiap orang harus berurusan dengan pembatasan gerak (Khoo & Lantos, 2020). Pandemi covid 19 mengakibatkan banyak lembaga pendidikan ditutup selama sisa tahun ajaran (Phelps & Sperry, 2020). Penutupan sekolah selama sisa tahun ajaran menjadi dampak dari pandemi covid 19 (Phelps & Sperry, 2020). Semua aktifitas fisik yang dilakukan diluar rumah di sarankan untuk di minimalkan dan juga penerapan pen jagaan jarak antar manusia di berlakukan untuk mencegah dan mengurangi penyebaran serta penularan Covid 19, sehingga keadaan ini bisa menjadikan bertambahnya gaya hidup sendetari pada masyarakat (Luthfiati et al., 2021).

Sedentary Lifestyle merupakan istilah dari gaya hidup yang kurang bergerak atau bermalasan – malasan (Bhargava & R, 2016). Perilaku sedentari merupakan suatu aktivitas fisik pada manusia yang memerlukan pengeluaran energi tidak lebih dari energi istirahat yaitu antara (1.0 – 1.5 METs) (Rn & Rn, 2019). *Sedentary lifestyle* diartikan sebagai aktifitas yang hanya memerlukan pengeluaran energi kurang dari 600 METs (Lestari, 2020). Dalam posisi duduk atau berbaring yang dilakukan secara berkelanjutan sehingga menjadi suatu kebiasaan yang menyebabkan berkurangnya aktifitas fisik pada remaja (Jiang et al., 2020). Terdiri dari duduk di waktu sengang, pergi untuk kerja dan untuk pulang dari bekerja, dan saat berada di lingkungan kerja maupun di lingkungan rumah. Menonton *tv*, memainkan *video game*, menggunakan komputer, membaca buku, melakukan komunikasi di *telephone*, serta saat duduk berpergian dengan menggunakan transportasi seperti mobil, bus, pesawat dan alat transportasi lainnya (Tremblay et al., 2017). Hal ini

menunjukkan bahwasanya perilaku sedentari merupakan semua aktivitas fisik duduk dengan pengeluaran energi rendah (Leitzmann et al., 2018).

Hasil dari pengeluaran energi oleh otot rangka dalam melakukan aktifitas fisik contohnya ketika bekerja, melakukan pekerjaan rumah, melakukan perjalanan dengan transportasi atau kegiatan diluar rumah untuk relaksasi dan penyembuhan diri adalah aktifitas fisik (WHO, 2017). Terdapat tiga kategori dalam aktifitas fisik yaitu aktifitas fisik ringan (*low*), sedang (*moderate*) dan berat (*virgorous*) sesuai intensitas dan kalori yang digunakan (Kemenkes, 2019). Rekomendasi dalam melakukan aktifitas fisik ringan yang mengeluarkan energi <3,5 Kcal/ menit hanya membutuhkan sedikit tenaga dan tidak merubah pernafasan secara signifikan. Untuk aktifitas sedang atau *moderate* di rekomendasikan untuk dilakukan dengan pengeluaran energi 3,5 Kcal/ menit atau setara dengan 3-6 METs. Untuk aktifitas berat atau *virgorous* direkomendasikan dilakukan dengan pengeluaran energi 7 Kcal/ menit atau lebih dari 6 METs (Kusumo, 2020)

Aktivitas fisik pada tubuh yang kurang dapat menimbulkan terjadinya resiko besar pada kesehatan tubuh. Terbukti bahwasanya ketika melakukan aktivitas duduk (*Sedentary behaiviour*) yang memakan waktu lama dapat menjadi penyebab bertambahnya dampak pada kesehatan tubuh manusia (Zhu et al., 2017). Bertambahnya durasi duduk atau durasi didepan layar menjadi salah satu bertambahnya resiko kematian (Celis-Morales et al., 2018). Dalam penelitian sebelumnya, di sebutkan bahwa dalam keadaan yang normal, gaya hidup sedentari, aktifitas fisik dan kebiasaan sedentari telah diidentifikasi sebagai salah satu masalah kesehatan global pada remaja kedewasa, dimana sepertiga remaja ke dewasa memiliki kebiasaan tidak aktif secara fisik dan 41,5 % menghabiskan empat jam bahkan lebih perhari duduk (Hallal et al., 2012).

Kurangnya aktifitas fisik memiliki hubungan dalam terjadinya obesitas (Harikedua & Tando, 2012). Obesitas merupakan keadaan dimana seseorang mengalami penimbunan lemak berlebih ditubuh. Resiko kematian seseorang yang mengalami obesitas lebih tinggi. Obesitas juga menjadi faktor resiko terkena penyakit metabolik. Dari penelitian sebelumnya menyatakan bahwa sedentary behavior mempengaruhi terjadinya obesitas. Serta aktifitas fisik memeberikan

peran untuk mencegah obesitas dengan pengeluaran energi selama beraktifitas fisik (Megawati et al., 2021).

Remaja dengan gaya hidup sedentari kurang dari 5 jam per hari memiliki kemungkinan lebih kecil mengalami obesitas, di bandingkan dengan remaja dengan gaya hidup sedentari sebesar 5 jam perhari. Gaya hidup sedentari termasuk pada aktifitas fisik ringan. Dimana pengeluaran energinya tidak memiliki pengaruh pada orang dengan berat badan yang ideal seberapa besar pengeluaran energinya. Tetapi memiliki pengaruh yang besar untuk orang dengan berat badan di atas normal atau lebih. Kemudian untuk seseorang yang memiliki berat badan berlebih aktifitas fisik berperan sangat penting untuk mengurangi kalori tubuh dan metabolisme (Ilmi & Pujiastati, 2020).

Dampak besar terjadi pada perilaku aktifitas fisik disebabkan oleh covid 19 menyebabkan terjadinya darurat kesehatan masyarakat secara global. Langkah – langkah kesehatan untuk pencegahanpun di ambil untuk menekan resiko penyebaran covid dengan melakukan karantina dan isolasi diri. Namun di masa covid 19 aktifitas fisik menjadi hal yang bisa di bilang mustahil apalagi untuk berkegiatan fisik diluar rumah. Namun untuk menghentikan kehidupan sedentari pengaturan aktifitas fisik harus tetap dilakukan untuk meningkatkan kekebalan tubuh (Ghram et al., 2021).

Dari beberapa penelitian sebelumnya melaporkan data relevan dari berbagai negara. Survey di Kanada menemukan bahwa anak-anak dan remaja memiliki tingkat perilaku sedentari lebih tinggi, sedangkan tingkat aktifitas fisiknya rendah selama covid 19 (Moore et al., 2020). Studi di Cina menemukan anak dan remaja terlibat dala 435 menit lebih sedikit aktifitas fisik dan 28 jam lebih banyak di layar perminggu semenjak terjadinya wabah penyakit covid 19 (Xiang et al., 2020).

Berdasarkan pembahasan diatas, tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk menggambarkan gambaran atau profil *Sedentary Lifestyle* pada remaja umur 15-17 tahun di Lamogan. Selama masa pandemi covid 19 ini menjaga tubuh agar tetap sehat agar imun tetap terjaga adalah hal yang sangat diperlukan. Oleh karena itu aktifitas fisik tetap dilakukan agar terhindar dari gaya hidup sedentari.

METODE

Pada penelitian ini metode *Survey* merupakan metode yang digunakan. *Survey* dilaksanakan di masa pertengahan semester pertama tahun ajaran 2021 – 2022, selama 2 minggu . Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini. Kemudian pendekatan dengan pendekatan deskriptif. 176 remaja dengan kriteria usia 15 – 17 tahun di Kabupaten Lamongan yang menjadi sampel pada penelitian ini.

Penelitian survey ini menggunakan angket *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* menggunakan *google form* yang kemudian link di sebarakan melalui *WA*. Responden di minta untuk mengisi sesuai dengan aktivitas masing – masing individu. Hasil dari pengisian angket *IPAQ* oleh responden di olah dengan menggunakan penilaian *IPAQ*. Data kemudian diolah di excel menggunakan rumus *IPAQ* berikut untuk mengetahui jumlah aktifitas fisik :

1. Rendah = 3,3 x durasi aktifitas rendah dalam satuan menit x jumlah hari aktifitas rendah
2. Sedang = 4, 0 x durasi aktifitas sedang dalam satuan menit x jumlah hari melakukan aktifitas sedang
3. Berat = 8,0 x durasi aktifitas berat dalam satuan menit x jumlah hari melakukan aktifitas berat

Kemudian hasil dari jumlah aktivitas fisik di dapatkan setelah menjumlahkan hasil dari rendah, sedang dan berat. Setelah aktivitas total diketahui kemudian dikategorikan dengan tiga kategori yaitu : Kurang dari 600 MET- menit/ minggu akan masuk dalam kategori aktifitas fisik rendah, Kemudian mulai dari 600 – 3000 MET –menit/ minggu masuk dalam kategori aktifitas fisik sedang, dan terakhir jika lebih dari 3000 MET- menit/ minggu masuk dalam kategori aktifitas fisik berat. Lalu data dianalisis dengan statistik deskriptif menggunakan aplikasi SPSS.

HASIL

Dari 176 sampel remaja usia 15-17 tahun di kabupaten Lamongan dari tabel diketahui presentase berikut :

Tabel 1. Gender

Gender	Frekuensi	Persen
Male	12	6.8 %
Female	164	93.2 %
Total	176	100.0 %

Dari frekuensi jenis kelamin di peroleh hasil bahwa presentase sampel berjenis kelamin perempuan sebesar 93, 2%. Untuk sampel berjenis kelamin laki – laki presentasinya sebesar 6, 8 %.

Tabel 2. Usia Sampel

Usia	Frekuensi	%
15 Tahun	9	5.1 %
16 Tahun	124	70.5 %
17 Tahun	43	24.4 %
Total	176	100 %

Dari tabel usia sampel di peroleh hasil bahwa usia sampel dengan presentase tertinggi yaitu 70, 5 % adalah sampel berusia 16 tahun. Disusul dengan sampel berusia 17 tahun dengan presentase 24,4% dan presentase terendah 5,1 % adalah sampel berusia 15 tahun.

Tabel 3. Waktu Sedentari

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	49	27,8 %
Rendah	127	72,2 %
Total	176	100 %

Dari tabel waktu sendetari menunjukan bahwa waktu sedentari yang dihabiskan remaja usia 15-17 tahun di Lamongan dalam satu hari berada pada kategori rendah dengan presentase yaitu 72, 2 % dan tinggi dengan presentase 27,8%.

Tabel 4. Aktifitas Fisik

Kategori	Frekuensi	%
<i>High</i>	49	27,8 %
<i>Moderate</i>	110	69,5 %
<i>Low</i>	17	9,7 %
Total	176	100 %

Dari tabel Aktifitas Fisik menunjukan bahwa level aktifitas fisik remaja usia 15-17 tahun di Lamongan berada pada level aktifitas fisik moderate atau sedang dengan presentase 69,5%, aktifitas fisik level high atau tinggi berada pada presentase 27,8% dan level low atau rendah dengan presentase 9,7%.

Tabel 5. Indeks Masa Tubuh

Kategori	Frekuensi	%
Obesitas	10	5,7 %
Kegemukan	16	9,1 %
Normal	114	64,8 %
Kurus	36	20,5 %
Total	176	100 %

Dari tabel Indek Masa Tubuh menunjukan bahwa rata-rata remaja umur 15-17 tahun di Lamongan berada pada kategori normal dengan presentase 64,8%. Kurus dengan presentase 20,5%. Kegemukan dengan presentase 9,1% dan 5, 7 % remaja yang berada pada kategori obesitas. Kesimpulan dari data tersebut bahwa kondisi Indeks masa tubuh remaja usia 15-17 tahun di Lamongan masuk dalam kategori normal dengan presentase 64,8%.

PEMBAHASAN

Dari data tabel 3. Waktu sedentari, tabel 4. Aktifitas fisik dan tabel 5. Indeks masa tubuh penelitian ini menunjukkan gambaran bahwa remaja umur 15-17 tahun di Lamongan menghabiskan waktu sedentari yang rendah dengan presentase 72, 2 %. Hasil penelitian ini juga memberikan aktifitas fisik yang moderate atau sedang yaitu 69, 5 %. Dan dari penelitian ini juga mendapatkan gambaran indeks masa tubuh remaja usia 15-17 tahun di Lamongan masuk kedalam kategori normal dengan presentase 64, 8 %. Artinya remaja usia 15-17 tahun di Lamongan memiliki gambaran melakukan aktifitas fisik *moderate* atau sedang, tidak menghabiskan waktu sedentari yang tinggi dan indeks masa tubuh remaja usia 15-17 tahun di Lamongan normal.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Desmawati, 2019) menunjukkan gambaran hasil remaja di Tangerang Selatan yang menghabiskan waktu sedentarnya dalam kategori rendah dengan presentase 77,7 %. Menggunakan waktu untuk melakukan kegiatan sedentari sedang sebesar 17, 7 % dan remaja Tangerang Selatan yang menghabiskan waktu sedentari tinggi presentasinya hanya 5, 3 %. Dengan kasus obesitas presentasinya hanya 10,63 %. Penelitian dari (Rahma & Wirjatmadi, 2020) menunjukkan bahwa aktifitas fisik memiliki pengaruh terhadap status gizi. Dimana hasil penelitian menunjukkan aktifitas fisik siswa yang masuk dalam kategori baik memiliki resiko mengalami masalah gizinya lebih kecil dibandingkan dengan siswa yang masuk dalam kategori sedentari yang berarti menghabiskan waktu sedentari lebih tinggi memiliki resiko lebih besar mengalami masalah status gizi.

Penelitian lain dari (Kadita et al., 2016) juga memberikan hasil dimana remaja dengan status gangguan gizi atau stunted juga memberikan hasil dimana remaja dengan status gangguan gizi atau stunted melakukan gaya hidup tidak bergerak selama >5 jam sehari memiliki resiko lebih besar mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan yang hanya melakukan sedentary life style <5 jam sehari. Penelitian lain dari (Pribadi & Nurhayati, 2018) juga menunjukkan hasil dimana aktifitas fisik sedentari memiliki hubungan signifikan dengan nilai 0, 011 dengan status gizi pada siswa dan siswi di bangku kelas 10 MAN Kota di Mojokerto.

Namun demikian dari penelitian sebelumnya (Muhamad, 2019) Dari pengolahan data didapatkan kesimpulan bahwasanya aktifitas fisik sedentari tidak hanya dilakukan oleh siswa yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, namun juga kepada siswa yang masuk ke dalam kategori ideal atau normal dan kurus. Faktor yang mempengaruhi keadaan ini yaitu ketika waktu jadwal makan siswa yang tidak teratur sehingga di waktu makan siswa tidak makan namun tetap melakukan aktivitas sedentari seperti bermain *game*, *chating* serta menonton *tv*.

Hasil survey yang dilakukan (Nurhadi & Fatahillah, 2020) di Kelurahan Medan Tembung kepada masyarakat yang bertempat tinggal di komplek pratama sebelum terjadi pandemi covid menunjukkan hasil 17 orang melakukan aktifitas fisik berat, orang dengan aktifitas sedang sebanyak 6 orang dan orang dnegan aktifitas fisik ringan terdapat 2 orang. Namun saat pandemi tingkat aktifitas fisik berat mengalami penurunan jumlah menjadi hanya 8 orang. Kemudian aktifitas fisik sedang selama pandemi sebanyak 12 orang dan terakhir masyarakat dengan aktifitas rendah selama pandemi sebanyak 5 orang. Dari hasil tersebut dapat memberikan gambaran bahwa tingkat aktifitas fisik masyarakat di komplek pratama Kelurahan Medan Tembung mengalami penurunan selama terjadi pandemi. Hal ini bisa saja disebabkan oleh kekhawatiran berlebih yang dirasakan oleh masyarakat mengenai penularan virus corona jika mereka melakukan aktifitas di luar rumah. Selain itu juga bekerja dari rumah juga diberlakukan selama pandemi covid terjadi dan kegiatan pendidikan pun dilakukan secara daring. Bahkan ada beberapa yang terdampak sehingga kehilangan pekerjaan selama pandemi covid berlangsung. Aktifitas fisik mengalami penurunan di sebabkan oleh diberlakukannya aturan jaga jarak dan pembatasan peregerakan masyarakat untuk keluar rumah demi mengurangi serta pencegahan penularan virus covid 19. WHO (World Health Organization) juga telah menetapkan peraturan yang jelas untuk durasi aktifitas fisik minimal yang masyarakat bisa lakukan selama pandemi covid 19 berlangsung untuk memastikan masyarakat tetap dalam keadaan sehat. Masyarakat dengan usia remaja – tua sebagai contohnya. Secara data statistic merupakan kategori kelompok usia yang paling banyak terjangkit covid 19 di rekomendasikan untuk melakukan aktifitas fisik sedang minimal selama 1 jam setengah dan juga aktifitas berat selama 1 jam 15 menit (Ammar et al., 2020).

Menurut hasil penelitian (Wicaksono, 2020) menunjukkan bahwa aktifitas fisik dalam kehidupan sehari – hari termasuk saat covid 19 terjadi memberikan manfaat yang sangat baik untuk tubuh. Namun demikian terdapat beberapa aktifitas tubuh yang di rekomendasikan bisa dilakukan dimasa covid 19. Aktifitas fisik kita dalam melakukan kegiatan di luar rumah sangat terbatas. Hal ini di lakukan untuk menghindari penyebaran virus covid 19 namun disisi lain pergerakan fisik tubuh kita berperan sangat besar untuk kesehatan kita. Semua orang harus membuat tubuhnya bergerak aktif dari yang berusia anak- anak, muda, dewasa maupun tua. Ketika melakukan satu posisi seperti duduk kita harus menyadari bahwa harus ada gerakan fisik seperti berdiri dengan durasi 3 – 5 menit, atau melakukan peregangan otot secara ringan agar otot tidak kaku dan juga sedikit berjalan kecil untuk menghindari aktifitas sendetari terjadi. Hal – hal kecil ini dilakukan untuk membantu tubuh menjaga tubuh dengan memperlancar sirkulasi peredaran darah keseluruh tubuh. Selain itu juga aktifitas fisik bisa dilakukan secara rutin dengan anggota keluarga dan orang-orang terkasih agar lebih menyenangkan (Fong et al., 2020).

Di samping itu antara melakukan pembelajaran dengan meningkatnya berat badan atau status gizi pada siswa sekolah ternyata memiliki hubungan(Umar et al., 2018). Disisi lain keluarga anak memiliki peran penting yang mempengaruhi status gizi mereka. Sebagai orang tua anak tentunya memiliki sebuah peran dan kewajiban tinggi dalam memeberikan arahan untuk melakukan gaya hidup sehat melalui mengatur pola makan dan melakukan aktifitas fisik dengan memberikan contoh kepada anak – anaknya secara langsung, sehingga anak – anak bisa mengikuti dan mencontoh dengan baik mengenai pola hidup sehat orang tuanya (Try Ayu Patmawati, 2020).

Akhir dari penelitian ini dapat menjadi gamabaran mengenai profil *sedentary lifestyle* pada remaja umur 15-17 tahun (*Study* di Kabupaten Lamongan). Harapan besar kepada peneliti berikutnya untuk memberikan perhatian yang lebih dalam dan mendetail serta meluas mengenai jawaban dari pertanyaan belum terjawab pada penelitian ini. Diharapkan penelitian ini dapat menambah sumber literasi untuk pengetahuan para pembaca mengenai aktifitas fisik serta gaya hidup sendetari dimasa covid 19, sehingga pembaca bisa menjadikan sebagai acuan untuk

menghindari serta mengurangi terjadinya covid-19 di Indonesia khususnya remaja umur 15-17 tahun di kabupaten Lamongan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian profil *sedentary lifestyle* remaja usia 15-17 tahun di Lamongan didapatkan gambaran bahwa waktu sedentari yang di habiskan selama sehari masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di Lamongan tidak menghabiskan waktunya hanya untuk berdiam diri dengan melakukan *sedentary lifestyle*. Profil atau gambaran untuk aktifitas fisik remaja usia 15-17 tahun di Lamongan mendapatkan gambaran bahwa remaja di Lamongan dengan usia 15-17 tahun menghabiskan waktunya untuk melakukan aktifitas fisik dalam waktu 7 hari atau satu minggu terakhir berada pada kategori aktifitas yang *moderate* atau sedang. Covid-19 tidak menjadikan remaja umur 15-17 tahun memiliki aktifitas fisik kurang.

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan mempertimpangkan untuk melanjutkan penelitian ini dengan bahasan yang lebih meluas serta spesifik untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan yang belum terjawab dalam penelitian ini . Untuk remaja umur 15 – 17 tahun di Kabupaten Lamongan di rekomendasikan untuk tetap menjaga kesehatan tubuh serta imunitas tubuh selama masa pandemi ini dengan tetap melakukan aktifitas fisik minimal dan tidak menghabiskan waktu terlalu lama dalam aktifitas sedentari.

REFERENSI

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., & Hammouda, O. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity : Results of the. *Nutrients*, *12*(1583), 13.
- Bhargava, M., & R, P. (2016). Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, *3*(3), 988–988. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20160942>
- Celis-Morales, C. A., Lyall, D. M., Steell, L., Gray, S. R., Iliodromiti, S., Anderson, J., Mackay, D. F., Welsh, P., Yates, T., Pell, J. P., Sattar, N., & Gill, J. M. R. (2018). Associations of discretionary screen time with mortality, cardiovascular disease and cancer are attenuated by strength, fitness and

- physical activity: Findings from the UK Biobank study. *BMC Medicine*, 16(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1063-1>
- Ciotti, M., Ciccozzi, M., Terrinoni, A., Jiang, W. C., Wang, C. Bin, & Bernardini, S. (2020). The COVID-19 pandemic. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 57(6), 365–388. <https://doi.org/10.1080/10408363.2020.1783198>
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, 296–301.
- Fong, B. Y. F., Wong, M. C. S., Law, V. T. S., Lo, M. F., Ng, T. K. C., Yee, H. H. L., Leung, T. C. H., & Ho, P. W. T. (2020). Relationships between physical and social behavioural changes and the mental status of homebound residents in hong kong during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186653>
- Ghrum, A., Briki, W., Mansoor, H., Al-Mohannadi, A. S., Lavie, C. J., & Chamari, K. (2021). Home-based exercise can be beneficial for counteracting sedentary behavior and physical inactivity during the COVID-19 pandemic in older adults. In *Postgraduate Medicine* (Vol. 133, Issue 5). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/00325481.2020.1860394>
- Halem, A., & Javaid, M. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. January.* <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cmrp.2020.03.011>
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Alkandari, J. R., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Craig, C. L., Goenka, S., Heath, G. W., Inoue, S., Kahlmeier, S., Katzmarzyk, P. T., Kohl, H. W., Lambert, E. V., Lee, I. M., ... Wells, J. C. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Harikedua, V. T., & Tando, N. M. (2012). Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas Sentral pada Tokoh Agama di kota Manado. *Gizido*, 4(1), 289–298.
- Ilmi, & Pujiastati, D. D. (2020). Sedentary Lifestyle As A Risk Factor For Obesity In Stunted Adolescents. *IAKMI Public Health Journal Indonesia*, 1(1), 5–8.
- Jiang, L., Cao, Y., Ni, S., Chen, X., Shen, M., & Lv, H. (2020). *Association of Sedentary Behavior With Anxiety , Depression , and Suicide Ideation in College Students Characteristics of Participants.* 11(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.566098>
- Kadita, Pati, K., Indeks, N., Ig, G., Glikemik, B., Tingkat, D. A. N., Pada, K., & Kumo, F. (2016). *Journal of Nutrition.* 4(Jilid 5), 360–367.

- Khoo, E. J., & Lantos, J. D. (2020). Lessons learned from the COVID-19 pandemic. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 109(7), 1323–1325. <https://doi.org/10.1111/apa.15307>
- Kusumo, M. P. (2020). *Pemantauan Aktivitas Fisik*.
- Lestari, I. A. (2020). Hubungan asupan karbohidrat dan protein dengan kejadian metabolic syndrome pada pekerja wanita di pt. Iskandar indah printing textile surakarta. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 168–178.
- Luthfiati, N., Ligita, T., & Nurfianti, A. (2021). *GAMBARAN PERILAKU SENDETARI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA AKIBAT ADANYA KEBIJAKAN SOCIAL DISTANCING*. 3(1), 57–66.
- Megawati, Norazizah, R., & Sofia, N. (2021). *Volume 11 Nomor 2 Tahun 2021 PENGARUH SEDENTARY BEHAVIOR TERHADAP OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Email korespondensi : irawanmegawati@gmail.com , rizkanorazizahandriyadi@gmail.com Jurnal Kebidanan-ISSN 2252-8121 Volume. 11.*
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., Vanderloo, L. M., & Tremblay, M. S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>
- Muhamad, U. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri Muhamad Ubaidillah *, Faridha Nurhayati aktivitas sedentari . *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 68, 9–12.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktifitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1.
- Phelps, C., & Sperry, L. L. (2020). Children and the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, S73–S75. <https://doi.org/10.1037/tra0000861>
- Pribadi, P. S. A., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X Man Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 327–330.
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 4(1), 79. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>
- Rn, E. L., & Rn, Y. K. (2019). *Effect of university students ' sedentary behavior on*

stress , anxiety , and depression. May 2018, 164–169.
<https://doi.org/10.1111/ppc.12296>

Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., Bernardo, A. D. I., Capelli, F., & Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic Gli esiti di salute mentale della pandemia di CoViD-19. *Riv Psichiatr*, 55(3), 137–144.

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Aminian, S., Arundell, L., Hinkley, T., Hnatiuk, J., Atkin, A. J., Belanger, K., Chaput, J. P., Gunnell, K., Larouche, R., Manyanga, T., ... Wondergem, R. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>

Try Ayu Patmawati, N. A. R. D. (2020). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.

Umar, A., Abbas, S., & Syahrastani, S. (2018). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Di Sd Negeri 40 Sungai Lareh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 64. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.80>

WHO. (2017). *Physical activity fact sheet*.

Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15.

Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(4), 531–532. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>