

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, DAN SCREEN TIME TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH
PERKOTAAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh,

Intan Ayu Supyani Putri

NIM 1909481

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

LEMBAR HAK CIPTA

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN SCREEN TIME TERHADP
KUALITAS TIDUR PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH
PERKOTAAN**

SKRIPSI

Oleh

Intan Ayu Supyani Putri

1909481

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

© Intan Ayu Supyani Putri

Universitas Pendidikan Indonesia

2023

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto copy atau lainnya tanpa seizin penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN
INTAN AYU SUPYANI PUTRI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, DAN SCREEN TIME TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH
PERKOTAAN**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. H. Agus Mahendra, MA.

NIP. 19630824198903100

Pembimbing II



Mesa Rahmi Stephani, M.Pd.

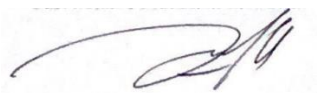
NIP. 920171219890917201

Mengetahui,

Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani

Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M. Pd.

NIP. 197508122009121004

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN SCREEN TIME TERHADAP KUALITAS TIDUR TERHADAP SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2023
Yang Membuat Pernyataan,

Intan Ayu Supyani Putri
NIM. 1909481

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala nikmat-Nya sehingga penulisan proposal penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik, dan *Screen time* Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan” dapat diselesaikan dengan maksimal. Penyusunan laporan proposal penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Pendidikan Indonesia Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani.

Walaupun demikian, dalam skripsi ini, saya sebagai penulis menyadari masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan penelitian ini. Namun demikian adanya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji serta syukur kepada Allah Swt. atas berkat rahmat dan anugerah-Nya kepada penulis sehingga akhirnya penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Peneliti menyadari tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan. Untuk itu dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung peneliti secara tulus dan ikhlas, diantaranya yaitu kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Sholehuddin, M. Pd., M. A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M. Pd. beserta jajarannya selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M. Pd. selaku Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Bapak Dr. H. Agus Mahendra, MA. selaku dosen pembimbing skripsi pertama yang telah meluangkan banyak waktu, saran, pikiran, dan tenaga untuk mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas.
5. Ibu Mesa Rahmi Stephani, M. Pd. selaku dosen pembimbing akademik dan skripsi kedua yang telah meluangkan banyak waktu, saran, pikiran, dan tenaga untuk mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas.
6. Kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen Pengajar Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bekal ilmu bermanfaat bagi peneliti dimasa kini dan masa yang akan datang.
7. Kepada Bapak Agus Sobari selaku staf Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani yang telah banyak membantu berbagai kebutuhan informasi serta administrasi selama perkuliahan.

8. Teristimewa pihak keluarga terutama kedua orang tua yang sangat saya cintai, Ibunda Tercinta Nonon Nuraeni Rani, S.H, M.H. dan Ayahanda Uccup Supyani serta ke empat kaka-kakak tersayang. Terima kasih atas kasih sayang yang tulus dan doa yang tidak pernah putus kepada saya, serta didikan, motivasi, dukungan, dan dorongan yang kuat baik secara moril maupun materil selama peneliti menjalani studi hingga akhir penulisan skripsi ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya karena selalu menemani dan menjadi garda terdepan saya untuk melewati titik terendah.
9. Kepada seluruh pihak sekolah dasar yang berada di Kecamatan Bojongloa Kaler, Kota Bandung karena telah memberikan izin untuk membantu peneliti menyelesaikan penulisan skripsi.
10. Kepada DPM PGSD Pendidikan Jasmani yang telah memberikan dedikasi serta inovasi dalam berbagai macam pengalaman baru yang bermanfaat bagi peneliti.
11. Kepada Nurhanifah Indah Pratiwi selaku teman terdekat, dan tersayang yang selalu tulus menemani, membantu, menghibur, mendukung, dan menjadi rumah kedua selama peneliti berproses.
12. Kepada Genic Rama Destiani dan Shella Silviana selaku rekan satu dosen pembimbing akademik dan rekan ketika melakukan proses penelitian tanpa rasa lelah.
13. Kepada Wiwin Wulandari, Sintha Rahayu Mulyana, dan Kirana Dwi Syafira selaku sahabat sekaligus rekan seperjuangan selama awal perkuliahan, yang tulus membantu serta ikhlas untuk mendengarkan keluh kesah dengan menyemangati dan saling menguatkan satu sama lain.
14. Kepada Putri Rizma P selaku sahabat sekaligus rekan seperjuangan yang membersamai sedari awal perkuliahan hingga akhir menyelesaikan studi yang selalu menyemangati dan berbagi pengalaman.
15. Kepada sahabat-sahabat tersayang peneliti yang berada di Sukabumi yaitu Alfina widiyanti dan Mila Nurfadilah yang selalu tulus mendukung peneliti.

16. Kepada seluruh mahasiswa PGSD Pendidikan Jasmani 2019 selaku rekan seperjuangan selama perkuliahan yang telah memberikan banyak pelajaran dan motivasi selama masa perkuliahan.
17. Kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu serta mendukung peneliti. Semoga Allah selalu mengelilingi kita dengan berbagai kebaikan, Aamiin.

Bandung, Agustus 2023

Peneliti

Intan Ayu Supyani Putri

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN SCREEN TIME TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN

Intan Ayu Supyani Putri

intanayu@upi.edu

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia

Pada era modern saat ini banyak fenomena meningkatnya waktu menatap layar pada semua kalangan terutama pada anak-anak sehingga terjadinya penurunan aktifitas fisik yang berdampak pada kualitas tidur kurang baik bagi anak-anak usia sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan aktivitas fisik dan screen time terhadap kualitas tidur pada sekolah dasar di daerah perkotaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa-siswi sekolah dasar kelas 5 dengan usia 11 tahun di daerah Kecamatan Bojongloa Kaler, Kota Bandung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Cluster Sampling* dan *Proportionate Stratified Random Sampling* menggunakan rumus *Yamane* dengan taraf kesalahan 5% sehingga didapat sebanyak 354 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa sekolah dasar dalam satu minggu terakhir, *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk mengetahui tingkat screen time dalam waktu 7 hari, 5 hari waktu kerja dan 2 hari libur dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengetahui waktu tidur selama 1 bulan terakhir. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu regresi linear berganda.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, *Screen Time*, Kualitas Tidur.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SCREEN TIME TO SLEEP QUALITY IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN URBAN AREAS

Intan Ayu Supyani Putri

intanayu@upi.edu

Elementary school physical education teacher education

Indonesian education university

In today's modern era there are many phenomena of increasing screen time in all walks of life, especially in children, resulting in a decrease in physical activity which results in poor sleep quality for school-age children. This study aims to determine whether or not there is a relationship between physical activity and screen time on sleep quality in elementary schools in urban areas. The method used in this study is quantitative with a cross-sectional approach. The population in this study were 11 year old grade 5 elementary school students in the Bojongloa Kaler District, Bandung City. The sampling technique used in this study was Cluster Sampling and Proportionate Stratified Random Sampling using the Yamane formula with an error rate of 5% so that a total of 255 students were obtained. The research instrument used the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) to determine the level of physical activity of elementary school students in the past week, the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) to determine the level of screen time within 7 days, 5 days working time and 2 days off and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to find out sleep time for the past 1 month. The data analysis used in this study is Pearson's correlation. The results of this study there is no relationship individually or collectively between variables.

Keyword: *Physical Activity, Screen Time, Sleep Quality*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat dari Segi Teori	4
1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan.....	5
1.4.3 Manfaat dari Segi Praktik.....	5
1.4.4 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial.....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Aktivitas Fisik	7
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik	7
2.1.2 Jenis-jenis Aktifitas Fisik.....	7

2.1.3 Manfaat Aktifitas Fisik	8
2.2 <i>Screen time</i>	9
2.2.1 Definisi <i>Screen Time</i>	9
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Screen Time</i>	9
2.2.3 Dampak <i>Screen Time</i> Berlebih.....	10
2.3 Kualitas Tidur.....	11
2.3.1 Definisi Kualitas Tidur.....	11
2.4 Wilayah Perkotaan	13
2.5 Penelitian yang Relevan.....	15
2.6 Kerangka Berpikir.....	17
2.7 Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Desain Penelitian.....	18
3.2 Partisipan.....	18
3.3 Populasi dan Sampel	18
3.3.1 Populasi.....	18
3.3.2 Sampel.....	19
3.4 Instrumen Penelitian.....	22
3.5 Prosedur Penelitian.....	25
3.6 Analisis Data	26
3.6.1 Analisis Regresi Linear Berganda.....	26
3.6.2 Uji Asumsi Klasik	26
3.6.3 Uji Hipotesis	27
BAB IV	30
4.1 Temuan Penelitian.....	30
4.1.1 Deskripsi Data.....	30

4.1.2 Karakteristik Responden	30
4.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	31
4.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik	31
4.1.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Screen Time.....	32
4.1.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.....	33
4.1.7 Uji Normalitas.....	34
4.1.8 Uji Multikoleniaritas	35
4.1.9 Uji Heteroskedastisitas.....	35
4.1.10 Uji Hipotesis	36
4.2 Pembahasan.....	39
BAB V.....	40
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Distribusi Jumlah Penduduk Dan Luas Wilayah Kota Bandung Tahun 2022.....	13
Tabel 2.2	Distribusi Kepadatan Penduduk Kota Bandung Tahun 2022 ...	14
Tabel 3.1	Jumlah Populasi Seluruh Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Di Daerah Perkotaan Kota Bandung	19
Tabel 3.2	Jumlah Proporsi Sampel Siswa Pada Masing-Masing Sekolah Dasar Di Kecamatan Bojongloa Kaler Kota Bandung	21
Tabel 3.3	Jumlah Proporsi Sampel Siswa Pada Masing-Masing Kelas Di Kecamatan Bojongloa Kaler Kota Bandung	21
Tabel 4.1	Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	31
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi.....	31
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Screen Time	32
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	33
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas Test of Kolmogorov-Smirnov	34
Tabel 4.6	Hasil uji Multikolinearitas	35
Tabel 4.7	Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	36
Tabel 4.8	Hasil Uji Parsial (Uji t).....	37
Tabel 4.9	Hasil Uji Simultan (Uji F)	38
Tabel 4.10	Hasil Uji Koefisien Determinasi	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Seluruh Siswa.	32
Gambar 4.2 Diagram Distribusi Frekuensi Screen Time Siswa	33
Gambar 4.3 Diagram Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Siswa.....	34

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Alim. (2009). Permainan Mini Tennis untuk pembelajaran pendidikan Erick Burhaein Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD © 2017 - Indonesian Journal of Primary Education - Vol 1 No 1 (2017) 51-58 - <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/index> 58 Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar. JPJI. Vol 6. No. 2. Nov 2009. Hlmn.82
- Al Ulil Amri, M. I., Bahtiar, R. S. And Pratiwi, D. E. (2020) Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Anak Sekolah Dasar Pada Situasi Pandemi Covid19, Trapsila= Jurnal Pendidikan Dasar, 2(02), P. 14.
- Ahmadani, Fitri. 2017. Pengaruh Kualitas Pelayanan, Produk, Harga dan Lokasi terhadap Loyalitas Pelanggan dengan Kepuasan Pelanggan sebagai Variabel Intervening. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi AMM, Mataram. (LoyalitasPelanggan)
- Andriani, F. W., & Indrawati, V. (2021). Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya, 1(1), 14-22.
- Arundhana, AI., Thaha, R., Dan Jafar, N. 2013. Aktivitas Fisik Dan Asupan Kalsium Sebagai Faktor Risiko Obesitas. Buletin Gizi Kita DIY. 12(2)= 68-80. Badan Pusat Statistik. 2023. Kepadatan Penduduk menurut Kecamatan di Kota Bandung (Jiwa/ha), 2020-2022. Badan Pusat Statistik Kota Bandung.
- Baso, M. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. Kesmas, 7(5).
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. Indonesian Journal of Primary Education, 1(1),51-58.

- Buysse, DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ= The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)= A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research* 28=193-213, 1989
- Chahal, H., Fung, C., Kuhle, S., Veugelers, PJ, 2013. Ketersediaan dan penggunaan hiburan elektronik dan perangkat komunikasi pada malam hari berhubungan dengan durasi tidur pendek dan obesitas di antara anak-anak Kanada. *Pediatr. Obes.* 8 (1), 42–51.
- Chassiakos, YR, Radesky, J., Christakis, D., Moreno, MA, Cross, C., 2016. Anakanak dan remaja dan media digital. *Pediatri* 138 (5), e201625936. <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2016-2593>.
- Cheung, CHM, Bedford, R., Saez De Urabain, IR, Karmiloff-Smith, A., Smith, TJ, 2017. Penggunaan Layar Sentuh Setiap Hari Pada Bayi Dan Balita Dikaitkan Dengan Berkurangnya Waktu Tidur Dan Tertundanya Onset Tidur. *Sains. Rep.* 7 (46104), 1–7. Dapan dkk. (2017). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) dan Physical Activity for Adolescent (PAQ-A). Yogyakarta= Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283. Dinas Pendidikan Kota Bandung. 2023. Dapodik Bandung. Bandung
- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *J Kesehat Olahraga*, 9, 17-26.
- Falbe, J., Davison, KK, Franckle, RL, Ganter, C., Gortmaker, SL, Smith, L., Taveras, EM, 2015. Durasi tidur, ketenangan, dan layar di lingkungan tidur *Pediatri* 135 (2), 368–375. <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2014-2306>
- Fletcher, E. N., Whitaker, R. C., Marino, A. J. & Anderson, S. E. (2014). Screen time At Home And School Among Low-Income Children Attending Head Start. *Child Indicators Research*, 7(2), 421-436.

- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Grover, K., Pecor, K., Malkowski, M., Ming, X., 2016. Pengaruh Pesan Instan Pada Prestasi Sekolah Pada Remaja. *J. Anak Neurol.* 31 (7), 850–857.
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The reliability of the adolescent sedentary activity questionnaire (ASAQ). *Preventive medicine*, 45(1), 71-74.
- Hardy, L., King, L., Espinel, P., Cosgrove, C., & Bauman, A. (2010). *NSW Schools Physical Activity And Nutrition Survey (Spans)-Full Report*. N. M. O. Health. Sydney= NSW Ministry Of Health
- Hardy LL, Bass SL, Booth ML. Changes In Sedentary Behavior Among Adolescent Girls= A 2.5-Year Prospective Cohort Study. *J Adolesc Health* 2007;40=158–65.
- Hsieh, DL, Hsiao, TC, 2016. Reaktivitas aritmia sinus pernapasan dari iklan internet pelaku diksi dalam keadaan emosional negatif dan positif menggunakan stimulasi klip film. *Bioma. Eng. Daring* 15 (1), 69. <http://dx.doi.org/10.1186/s12938-016-0201-2>
- Hoyos, C. I. & Jago, R. (2010). Systematic Review Of Correlates Of ScreenViewing Among Young Children. *Preventive Medicine*, 51(1), 3-10.
- Husba, Z. M. (2018). *Remaja, Literasi, Dan Penguatan Pendidikan Karakter*. Kendari= Kantor Bahasa Sulawesi Tenggara. International Telecommunication Union (ITU). (2016). *Country ICT Data=Mobilecellular Subscription*.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan antara aktivitas fisik dan hipertensi pada lansia. *Profesi (Profesional Islam)= Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1-4.
- Irfan, I., Aswar, A. And Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal Of Islamic*

- Nursing, 5(2), P. 95. Kementerian Kesehatan RI. 2018. Berapa Lama Seseorang Melakukan Aktivitas Fisik. Kemenkes RI, P2PTM,
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal Of Nutrition College*.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of kinesiology, university of saskatchewan*, 87(1), 1-38.
- Lee, S. T., Wong, J. E., Shanita, S. N., Ismail, M. N., Deurenberg, P. & Poh, B.K. (2015). Daily Physical Activity And Screen Time, But Not Other Sedentary Activities, Are Associated With Measures Of Obesity During Childhood. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 12, 146- 161.
- Lemola , S. , Perkinson-Gloor , N. , Merek , S. , Dewald-Kaufmann , JF , Grob , A. , 2015 . Penggunaan media elektronik remaja di malam hari, gangguan tidur, dan gejala depresi di era smartphone. *J. Remaja Remajac*. 44 (2), 405–418. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>.
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents= Literature review and case study. *Environmental research*, 164, 149-157.
- Matthews CE, Chen KY, Freedson PS, Et Al. Amount Of Time Spent In Sedentary Behaviors In The United States, 2003–2004. *Am J Epidemiol*2008;167=875–81.
- Merghani, A., Malhotra, A., Sharman, S., 2015. Hubungan berbentuk U antara olahraga dan morbiditas jantung. *Tren Kardiovaskular. Kedokteran* 26 (3), 232–240. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tcm.2015.06.005>
- Mona, M., Kekenusa, J., & Prang, J. (2015). Penggunaan regresi linear berganda untuk menganalisis pendapatan petani kelapa. studi kasus: petani kelapa

di desa Beo, kecamatan Beo kabupaten Talaud. d'CARTESIAN: Jurnal Matematika dan Aplikasi, 4(2), 196-203.

Nashori, F. (2017). Psikologi tidur= dari kualitas tidur hingga insomnia. Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia, 2017. 94 hlm. ; 24 cm. Parent, BA, Weasley-Sanders, MA, Forehand, R., 2016. Waktu Layar Remaja Dan Masalah Kesehatan Perilaku= Peran Durasi Dan Gangguan Tidur. J.Dev. Perilaku Pediatr. 37 (4), 277–284

Puspita, L. M., & Utami, K. C. Sedentary Behaviour Pada Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Denpasar Timur. Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. Jurnal Berkala Epidemiologi, 5(3), 298-310.

Ramadhan, A. A., Respati, T., & Ibnusantosa, R. G. (2022, January). Hubungan Durasi Screen time terhadap Kualitas Tidur Remaja di Jawa Barat Selama Masa Pandemi COVID-19. In Bandung Conference Series= Medical Science (Vol. 2, No. 1, pp. 703-710).

Ramadhan, M. (2021). Metode penelitian. Cipta Media Nusantara. SASKY, S. (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kualitas Produk, Kualitas Pelayanan dan Kepuasan pengaruh kualitas produk, kualitas pelayanan dan kepuasan pelanggan terhadap loyalitas pelanggan pada restoran cepat saji pizza hut (studi kasus pelanggan pizza hut cabang jl. Krakatau medan) n Pelanggan Terhadap Loyalitas Pelanggan Pada Restoran Cepat Saji Pizza Hut Cabang Jl. Krakatau Medan. Penelitian ini dilakukan di Jl. Krakatau Medan. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik

Subagyo, R. U., & Fithroni, H. (2022). Identifikasi Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behavior) Pada Siswa Sekolah Dasar Di Sdn Kertajaya 5 Surabaya. Jurnal Kesehatan Olahraga, 10(03), 195-202.

Suci, N., Candra, A. T., & Rahmat, L. I. (2022). Analisis Perbedaan Tingkat Partisipasi Olahraga Masyarakat Di RTH Wilayah Perkotaan Dan

- Pedesaan Di Kabupaten Banyuwangi. *Sprinter= Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 102-108.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung=Penerbit Alfabeta Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
2019. Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 7867/UN40/HK/2019 Tentang Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2019. Bandung.
- Voss, C., Dean, P. H., Gardner, R. F., Duncombe, S. L., & Harris, K. C. (2017).m Validity and reliability of the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) in individuals with congenital heart disease. *PloS one*, 12(4), e0175806.
- Wahab, Abdul (2021), *Sampling Dalam Penelitian Kesehatan*. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 4(01). 38-99
- Wahyudi, H. S., & Sukmasari, M. P. (2018). *Teknologi Dan Kehidupan Masyarakat*. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 3(1), 13-24..
- Welis, Wilda & Sazeli Rifki, Muhamad. (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*, ISBN = 978-602-1650-02-8.
- World Health Organization. 2020. *Who Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour*. Web Annex= Evidence Profiles.