

**UPAYA MENGURANGI PERILAKU KURANG GERAK
SEDENTARY LIFESTYLE PADA SISWA KELAS 5 DI SDN 138
GEGERKALONG GIRANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan



Disusun Oleh :
Shella Merdekawati Supriatna
1904508

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

LEMBAR PENGESAHAN
SHELLA MERDEKAWATI SUPRIATNA

1904508

UPAYA MENGURANGI PERILAKU KURANG GERAK (*SEDENTARY LIFESTYLE*) PADA SISWA KELAS 5 SDN 138 GEGERKALONG GIRANG

Disetujui dan Disahkan oleh Dosen Pembimbing :

Pembimbing I



Didin Budiman, M.Pd

NIP. 197409072001121001

Pembimbing II



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd

NIP. 197508122009121004

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd

NIP. 197508122009121004

UPAYA MENGURANGI PERILAKU KURANG GERAK (*SEDENTARY LIFESTYLE*) PADA SISWA KELAS 5 SDN 138 GEGERKALONG GIRANG

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Shella Merdekawati Supriatna

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

© Shella Merdekawati Supriatna

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin penulis.

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Upaya Mengurangi Perilaku Kurang Gerak (*Sedentary Lifestyle*) Pada Siswa Kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang” 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 resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya keliru atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya sendiri.

Bandung, 7 Agustus 2023

Yang Membuat Pernyataan

Shella Merdekawati Supriatna

UPAYA MENGURANGI PERILAKU KURANG GERAK (*SEDENTARY LIFESTYLE*) PADA SISWA KELAS 5 SDN 138 GEGERKALONG GIRANG

Shella Merdekawati Supriatna

Email: Merdekawatishella@upi.edu

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Sedentary lifestyle berkaitan dengan kurangnya atau minimnya pergerakan tubuh sehingga menyebabkan rendahnya aktivitas fisik. Dengan demikian, diperlukan suatu upaya guna mengurangi perilaku *sedentary lifestyle* melalui pemberian *treatment* aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku *sedentary* pada siswa kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang setelah diberikan *treatment* aktivitas fisik. Menggunakan instrumen ASAQ (*Alodecent Sedentary Activity Questionnaire*). Dengan metode penelitian eksperimen yang dilakukan selama 2 minggu. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 3 kelas dengan jumlah siswa 68. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan menggunakan rumus *slovin*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 40 siswa, yang terdiri dari 20 untuk kelas eksperimen dan 20 kelas kontrol. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon*, dimana hasil perhitungan diperoleh p-value sebesar 0,000 pada kelas eksperimen yang mana nilai tersebut lebih kecil daripada tingkat signifikansi 5 persen ($p\text{-value} < 0,05$), sedangkan p-value sebesar 0.366 pada kelas kontrol yang mana lebih besar daripada tingkat signifikansi. Dari hasil analisis tersebut diperoleh temuan bahwa terdapat perbedaan tingkat perilaku *sedentary lifestyle* karena adanya pengaruh dari pemberian *treatment* aktivitas fisik. Demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi upaya dalam menurunkan tingkat *sedentary lifestyle* pada siswa sekolah dasar.

Kata kunci: *Aktivitas Fisik , Sedentary Lifestyle, Treatment*

EFFORTS TO REDUCE SEDENTARY LIFESTYLE IN CLASS 5 STUDENTS AT SDN 138 GEGERKALONG GIRANG

Shella Merdekawati Supriatna

E-mail: Merdekawatishella@upi.edu

Elementary School Physical Education Teacher Education Study Program
Indonesian Education University

ABSTRACT

Sedentary lifestyle is related to the lack or lack of body movement, causing low physical activity. Thus, an effort is needed to reduce sedentary lifestyle behavior through the provision of physical activity treatment. The purpose of this study was to determine the level of sedentary behavior in grade 5 students at SDN 138 Gegerkalong Girang after being given physical activity treatment. Using the ASAQ (Alodecent Sedentary Activity Questionnaire) instrument. With experimental research methods conducted for 2 weeks. The population in this study were 3 classes with 68 students. Sampling was carried out using a probability sampling technique with an approach using the slovin formula. The sample in this study was 40 students, consisting of 20 for the experimental class and 20 for the control class. The results of the hypothesis test using the wilcoxon test, where the calculation results obtained a p-value of 0.000 in the experimental class which value is smaller than the 5 percent significance level ($p\text{-value} < 0.05$), while the p-value is 0.366 in the control class which which is greater than the level of significance. From the results of this analysis it was found that there were differences in the level of sedentary lifestyle behavior due to the influence of physical activity treatment. Thus it can be concluded that physical activity can be an effort to reduce the level of sedentary lifestyle in elementary school students. while the p-value is 0.366 in the control class which is greater than the significance level. From the results of this analysis it was found that there were differences in the level of sedentary lifestyle behavior due to the influence of physical activity treatment. Thus it can be concluded that physical activity can be an effort to reduce the level of sedentary lifestyle in elementary school students. while the p-value is 0.366 in the control class which is greater than the significance level. From the results of this analysis it was found that there were differences in the level of sedentary lifestyle behavior due to the influence of physical activity treatment. Thus it can be concluded that physical activity can be an effort to reduce the level of sedentary lifestyle in elementary school students.

Keywords: Physical Activity, Sedentary Lifestyle, Treatment

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Upaya Mengurangi Perilaku Kurang Gerak (*Sedentary Lifestyle*) Pada Siswa Kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang”. Skripsi ini merupakan sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas semua bantuan yang telah diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan skripsi ini hingga selesai. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang penulis miliki. Untuk itu dengan kerendahan hati mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan yang lebih baik lagi.

Bandung, 7 Agustus 2023

Shella Merdekawati Supriatna

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamiin, rasa syukur yang terdalam kepada Allah SWT karena dengan kasih sayang dan kemurahan-Nya penulis ucapkan syukur karena telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Mengurangi Perilaku Kurang Gerak (*Sedentary Lifestyle*) Pada Siswa Kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang”. Dalam merumuskan, menyusun, dan sampai akhirnya selesai, tentunya banyak pihak yang telah memberikan do’a, bimbingan dan bantuan baik moril maupun materil kepada penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M. Pd., MA selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia
2. Bapak Dr. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan fakultas pendidikan olahraga dan Kesehatan
3. Bapak Dr. H. Dian Budiana, M.Pd selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
4. Bapak Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd selaku Ketua Prodi Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
5. Bapak Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan bimbingan, dorongan, nasihat dan petunjuk kepada penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dari semester pertama sampai dengan semester akhir dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini
6. Bapak Didin Budiman, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang memberikan bimbingan, dorongan dan petunjuk kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan
7. Bapak Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang memberikan bimbingan, dorongan dan petunjuk kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan
8. Bapak/Ibu Dosen dan staf FPOK yang telah membantu penulis selama perkuliahan hingga penulis lulus
9. Kedua Orang tua tercinta Bapak Nanang Supriatna dan Ibu Surwati yang selalu menjadi penyemangat saya, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang, do’a, dukungan, dorongan, nasihat, kepada penulis dengan

- tanpa merasa lelah dan mengeluh hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, bapak dan ibu harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian dalam hidup saya
10. Elsa Julitasari dan Marzia, saudara kandung dan keponakan tersayang yang senantiasa mendo'akan serta memberikan motivasi untuk meyelesaikan skripsi ini
 11. Bapak/Ibu guru SDN 138 Gegerkalong Girang yang telah membantu dalam proses penelitian di sekolah hingga penulis dapat meyelesaikan skripsi ini
 12. Siswa kelas V SDN 138 Gegerkalong Girang yang telah bersedia membantu dalam proses penelitian hingga penulis dapat meyelesaikan skripsi ini
 13. Sahabat-sahabat tersayang, Annisa Fujianti, Ayu Aryani, Andira Ghina, Destiani, Gina Nurjanah, Giwang Alifia, Gianti Pangeswari, Nonisa, Sephia Maharani, Salsabila, Zahara Nurulsyifa yang selalu memberikan motivasi, dukungan, serta semangat hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
 14. Dinda Nillova, Ferasetyani, Freehana Tiganaputri, Shella Silviana, dan Yolanda selaku teman satu perjuangan yang selalu bekerjasama, memberikan semangat, serta saling membantu dalam menyelesaikan skripsi
 15. Aditya Bayu, Aliyanisa, dan Rifaldi Maulana selaku sahabat yang selalu menghibur serta memberikan dukungan penuh dalam penyelesaian skripsi
 16. Mark dan Haechan yang selalu memberikan saya semangat dan motivasi melalui karya-karyanya, yang selalu menghibur serta menemani hari-hari saya dalam menyelesaikan skripsi ini
 17. Terima kasih untuk diri sendiri karena telah berjuang dan bertahan sampai saat ini, kamu hebat.

Tiada kata yang lebih baik dari penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalas amal baik yang telah diberikan semua pihak kepada penulis. Penulis mengucapkan terima kasih dan mohon maaf atas segala hal yang kurang berkenan.

Bandung, 7 Agustus 2023

Shella Merdekawati Supriatna

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
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 Dari segi teori.....	4
1.4.2 Dari segi kebijakan	4
1.4.3 Dari segi praktik.....	4
1.4.4 Dari segi isu serta aksi sosial	4
1.5 Struktur Organisasi	5
1.5.1 BAB I Pendahuluan	5
1.5.2 BAB II Kajian Pustaka	5
1.5.3 BAB III Metode Penelitian.....	5
1.5.4 BAB IV Hasil Penelitian.....	5
1.5.5 BAB V Kesimpulan	5
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Sedentary Lifestyle</i>	6
2.1.1 Konsep <i>Sedentary Lifestyle</i>	6
2.1.2 Faktor-Faktor yang Meningkatkan Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i>	6
2.1.3 Klasifikasi <i>Sedentary Lifestyle</i>	8
2.1.4 Dampak <i>Sedentary Lifestyle</i>	9

2.2 Aktivitas Fisik	10
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	10
2.2.2 Jenis Aktivitas Fisik.....	11
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	12
2.2.4 Manfaat Aktivitas Fisik	12
2.3 Kerangka Berfikir dan Penelitian Terdahulu	13
2.4 Hipotesis	14
BAB III.....	15
METODE PENELITIAN	15
3.1 Pendekatan Penelitian.....	15
3.2 Metode Penelitian	15
3.3 Populasi dan Sampel.....	16
3.3.1 Populasi.....	16
3.3.2 Sampel	16
3.3 Instrumen Penelitian	17
3.4 Prosedur Penelitian	18
3.4.1 Pre-test	19
3.4.2 Treatment.....	19
3.4.3 Post-test.....	19
3.5 Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
3.6 Analisis Data	20
3.6.1 Uji Normalitas.....	20
3.6.2 Uji Hipotesis	20
BAB IV	22
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	22
4.1 Temuan Penelitian	22
4.1.1 Hasil Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i> Kelompok Eksperimen	22
4.1.2 Hasil Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i> Kelompok Kontrol.....	24
4.1.3 Uji Asumsi Statistik	25
4.2 Pembahasan Penelitian	28
BAB V.....	33
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	33
5.1 Kesimpulan.....	33
5.2 Implikasi	33
5.3 Rekomendasi	34

DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skema non nonequivalent control group design	16
Tabel 3. 2 Jumlah siswa kelas 5 SDN Gegerkalong Girang	16
Tabel 3. 3 Bagan prosedur penelitian.....	18
Tabel 4. 1 Interpretasi Hasil Perilaku Sedentary pada Kelompok Eksperimen di Hari Weekdays dan Weekend	23
Tabel 4. 2 Interpretasi Hasil Perilaku Sedentary pada Kelompok Kontrol di Hari Weekdays dan Weekend	24
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol di Hari Weekdays dan Weekend	25
Tabel 4. 4 Hasil Uji Wilcoxon Perilaku Sedentary pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol	27
Tabel 4. 5 Hasil Uji Wilcoxon Perilaku Sedentary pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol	28

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SK Penetapan Judul dan Dosen Pembimbing Skripsi.....	41
LAMPIRAN 2 Surat Izin Penelitian	47
LAMPIRAN 3 Surat Balasan Penelitian.....	48
LAMPIRAN 4 Instrumen Kuesioner	49
LAMPIRAN 5 Program Aktivitas Fisik	53
LAMPIRAN 6 Dokumentasi Kegiatan	54
LAMPIRAN 7 Hasil Output SPSS 22	56

DAFTAR PUSTAKA

- Alfionita, N., Suistyorini, L., & Septiyono, E. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14. *Journal Pustaka Kesehatan*, 11(2), 92–101.
- Ali Muhson, (2006). *Teknik Analisis Kuantitatif*, Jurnal Pendidikan,. Yogyakarta : Universitas Negeri Yoyakarta.
- Anggraini, L., & Maria, M. (2014). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1), 18.
- Astuti, W., Taufiq, M., & Muhammad, T. (2021). *Implementasi Wilcoxon Signed Rank Test Untuk Mengukur Efektifitas Pemebrian Vidio Tutorial dan PPT Vidio untuk Mengukur Nilai Teori*. 5(1), 405–410.
- Biddle, J. H. S. (2007). Sedentary Behavior. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(6), 502–504.
- Bouchard, C., Blair, N. S., & Haskel, L. william. (2007). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.
- Brown, B. B., Yamada, I., Smith, K., Zick, C., Jones, L., & Fan, J. (2009). Mixed land use and walkability: Variations in land use measures and relationships with BMI, overweight, and obesity. *Health & Place*, 15(4), 1130–1141.
- Citko, A., Gorski, S., Ludmila, M., & Gorska, A. (2018). Sedentary Lifestyle and Nonspecific Low Back Pain in Medical Personnel in North-East Poland. *BioMed Research International*, 1–8.
- Dani, B. F., & Nurhayati, F. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentary dengan Status Gizi pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 357– 361.
- Direktorat P2PTM. (2018). *Apa itu Obesitas?* P2Ptm.Kemkes.Go.Id. . <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-itu-obesitas>
- Fadila, I. (2016). Relasi Perilaku Sedentari, Gizi Lebih, dan Produktivitas Kerja Masyarakat Perkotaan . *Journal Universitas Terbuka*, 59–76.
- Faisal, W. (2020). Studi Literatur Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Aktivitas Sedentari Pada Remaja. *Jurnal Universitas Muhamadiyah Malang*.
- Fajanah, F., Meikawati, W., & Astuti, I. (2018). Faktor-Faktor Determinan Sedentary Lifestyle Pada Remaja (Studi di SMP Negeri 29 Semarang). *Journal Universitas Muhamadiyah Semarang*, 1–6
- Farida, A., Budiono, I., & Liritantri, W. (2022). Fasilitas Aktivitas Fisik Sebagai Sarana Treatment Kesehatan Pada Kawasan Perumahan. *Ruang Space*, 9(2), 164–174.

- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 1–13.
- Harahap, H., Sandjaja, N., & Nur Cahyo, K. (2013). Pola Aktivitas Fisik anak Usia 6-12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 36(2), 99. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i2.138>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.03.014>
- Inyang, Dr. M. P., & Stella, O. Orji. (2015). Sedentary Lifestyle: Health Implications. *Departement of Human Kinetics and Health Education Faculty of Education University of Port-Harcourt*, 4(2), 20–25.
- Irawan, A., Fitranto, N., & Hasibuan, H. (2021). Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19. In *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 40-46.
- Ishariani, L., & Nita Ludyanti, L. (2020). Penggunaan Gadget dan Sedentary Behaviour Pada Anak usia Pra-Sekolah di Taman Kanak - Kanak Aisyah Bustantul Athfal III Pare. *Jurnal Imlmiah Pamenang*, 2(1), 35–39. <https://doi.org/10.53599>
- Izatulislami, D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Siswa Sekolah Dasar Negeri Kedunggoro IV Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 93–102.
- Janssen, I. (2010). Review Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(10), 1–16.
- Jempormase, F., Bodhi, W., & Kepel, B. J. (2016). Prevalensi Hiperkolesterolemia pada Remaja Obes di Kabupaten Minahasa. *eBiomedik*, 4(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Khomarun, W. (2013). ES, & Nugroho, MA (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Stadium 1 di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2(2), 144–149.
- Lauh, D. W. (2014). Dimensi Olahraga Pendidikan dalam Pelaksanaan Penjasorkes di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 83–93.

- Lestari, M., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari dengan Prevalensi overweight. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 369–373.
- Liliswanti, R., & Dananda, D. (2016). Upaya Pencegahan Hipertensi. *Medical Journal of Lampung University*, 5(3), 50–54.
- Limbong, E. A., & Syahrul, F. (2015). Rasio Risiko Osteoporosis menurut Indeks Massa Tubuh, Paritas, dan Konsumsi Kafein. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(2), 194-204.
- Lisa, M. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(4), 314–363.
- Maidartati, Endang Anggraeni, D., Irawan, E., Damayanti, A., & Rizkia Silviani, D. A. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250–265.
- Mandriyarini, R., Sulchan, M., & Nissa, C. (2017). Sedentary lifestyle sebagai risiko kejadian obesitas pada remaja SMA stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(2), 149. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i2.16903>
- Mar'ah, F. (2017). Hubungan Sedentary life Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak di SDN Mangkura 1 Makasar. *Jurnal Universitas Hasanudin*.
- Martins, L., Lopes, M., Diniz, C., & Guedes, N. (2020). *The factors related to a sedentary lifestyle: A meta-analysis review*. 77(3), 1188–1205.
- Mortensen, L., Siegler, I., & Barefoot, J. (2006). Prospective Associations between Sedentary Lifestyle and BMI in Midlife. *North American Association for the Study of Obesity*, 14(8), 1283–1478.
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. CV. Jakad Media publishing.
- Mulyadi, M. (2011). *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya*. Studi Dan Komunikasi Media, 15(1), 127–138.
- Mustari, M., & Rahman, T. M. (2012). *Pengantar Metode Penelitian*. LaksBang Pressindo.
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59–75.
- Oematan, G., & Oematan, G. (2021). Durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik pada remaja. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 147–156.
- Paramita R, Rizal N, Sulistyan R. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Lumajang, Widya Gama Press, 3, 1-87
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373.

- Pate, R., Mitchell, J., & Dowda, M. (2014). Sedentary behaviour in youth. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 906–913.
- Peng, S. W., & Zhao, H. Y. (2015). Sedentary Lifestyle: Health Implications. Dr. Mfrekemfon P. Inyang Okey-Orji Stella, 4(2), 20–25.
- Pitriani, & Ahmad, H. (2021). *Tinjauan Bahaya Kecanduan Gadget Di SMPN 27 Kerinci*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Ushuluddin Adab dan Dakwah, 1(2), 139-147.
- Puspasari, I., Sulchan, M., & Widyastuti, N. (2017). Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Terhadap Kejadian Obseitas Anak Stuned Usia 9-12 Tahun di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 307. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18666>
- Qosim, N. M., & Artanti, K. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Tahun 2022. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 290–296.
- Quraisy, A. (2020). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk. *Journal of Health, Education, Economics, Science, and Technology*, 1(1), 7–11.
- 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), 79–84. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>.
- Rahmaniar, Haris, & Martawijaya. (2015). Kemampuan Merumuskan Hipotesis Fisika Pada Peserta Didik Kelas XMIA SMA Barrang Lompo . *Jurnal Pendidikan Fisika Universitas Muhamadiyah Makasar*, 3(3), 232–239.
- Ramadhani, N., & Fithroni, H. (2020). Identifikasi Pola Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 211–216.
- Rismayanthi, C. (2018). *Olahraga Kesehatan* (1st ed., Vol. 1). Mentari Jaya .
- Riyanto, S., & Aglis, A. H. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Deepublish.
- Romadhoni, W., Nasuka., & Candra, A. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 200—207.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*. Deepublish. <https://doi.org/9786024758165>
- Rusdi, M. S. (2020). Hipoglikemia pada Pasien Diabetes Melitus. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 2(2), 83-90.
- Saleh, M. (2019). Latihan dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Journal Power Of Sports*, 2(1), 12–22.

- Sari, D., & Suroto. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 5 Gersik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2).
- Septiyono, E., Sulistyorini, L., & Alfionita, N. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 11(2), 92-101.
- Setyaji, D. Y., Prabandari, Y. S., & Gunawan, I. M. A. (2018). Aktivitas Fisik dengan Penyakit Jantung Koroner di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(3), 115-121
- Setyoadi, Setyo Rini, I., & Novitasari, T. (2015). Hubungan Penggunaan Waktu Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun di SDN Beji 02 Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), 155–167.
- Shinta Daulay, R., Pulungan, H., Noviana, A., & Nurhaliza, S. (2020). *Manfaat Teknologi Smartphone Di Kalangan Pelajar Sebagai Akses Pembelajaran Di Masa Pandemi Corona-19*
- Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandei Covid 19 Menuju New Normal Pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal dan Dsn. Ancol Kec. Sindang Kasih Kab. Ciamis . *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1), 17–22.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami, Ed.). Alfabeta.
- Suharjana. (2012). Tinjauan Praktis Membentuk Perilaku Sehat Dan Hidup Aktif Pada Anak Usia Dini. *Medikora*, 8(2), 1–14.
- Sukuryadi, A., & Fatimaturrahmi. (2017). Pengaruh Ketersediaan Sumber Belajar Di Perpustakaan Sekolah Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPS Terpadu SMP Negeri 1 Praya Barat. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 1(2), 108-116.
- Tremblay, M., Colley, R., Saunders, T., Healy, G., & Owen, N. (2010). Physiological and Health Implications of a Sedentary Lifestyle. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 35, 725–740.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., & Barnes, J. D. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 28(10), 6–17.
- Triprayogo, R., Anugrah, S., & Alexander, B. (2021). Kesadaran dan Keterlibatan Orang Tua Dalam Mendukung Aktivitas Fisik Anak Usia Dini di Kota Cilegon Provinsi Banten. *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6(2), 118–125.
- Untung Subagyo, R. (2022). Identifikasi Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behavior) Pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Kertajaya 5 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 195–202.
- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.

- WHO. (2022). *Physical Activity*. Who.Int. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- WHO. (2020). Guideline on physical activity and sedentary behavior.
- Wijayanti Daniar Paramita, R., Rizal, N., & Bahtiar Sulistyan, R. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Widya Gama Press.
- Young, D. R., Reynolds, K., Sidell, M., Brar, S., Ghai, N. R., Sternfeld, B., ... & Quinn, V. P. (2014). Effects of Physical Activity and Sedentary Time on the Risk of Heart Failure. *Circulation: Heart Failure*, 7(1), 21-27.
- Yuliani, F., Oenzil, F., & Iryani, D. (2014). Hubungan Berbagai Faktor Risiko terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(1).