

**AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH
DASAR PASCAPANDEMI COVID-19 PADA LINGKUNGAN PADAT
PENDUDUK**

(Studi Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Bojongloa Kaler)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani.



Oleh,

Adzani Kusumawardani

NIM 1806231

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

LEMBAR HAK CIPTA
AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH
DASAR PASCAPANDEMI COVID-19 PADA LINGKUNGAN PADAT
PENDUDUK.

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

© Adzani Kusumawardani
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2023

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto copy atau lainya tanpa seizin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

ADZANI KUSUMAWARDANI

**AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH
DASAR PASCAPANDEMI COVID-19 PADA LINGKUNGAN PADAT
PENDUDUK**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

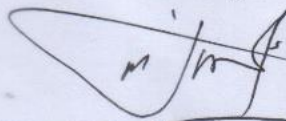
Pembimbing I



Dr. Agus Mahendra, M.A

NIP. 196308241989031002

Pembimbing II



Mesa Rahmi Stephani, M.Pd

NIPT.920171219890917201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Dr. Lukmanul Haqim Lubay, M.Pd

NIP.197508122009121004

PERNYATAAN

Dengan ini, saya Adzani Kusumawardani menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Pascapandemi Covid-19 Pada Lingkungan Padat Penduduk”** 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 atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2023

Penulis,

Adzani Kusumawardani

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Taala yang telah memberikan kenikmatan karena telah bisa menjalankan studi dan mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Pascapandemi Covid-19 Pada Lingkungan Padat Penduduk”**. Tak lupa juga penulis panjatkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW, begitu pun kepada keluarganya, sahabatnya dan mudah-mudahan sampai kepada kita selaku umat penerus ajarannya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis menyadari kekurangan dan banyaknya kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis sangat bersyukur kepada Allah Subhanahu Wa Taala yang telah memberikan petunjuk, kesabaran dan kelancaran dalam setiap proses penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, selain itu penulis juga bersyukur karena banyaknya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd, M.A, selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia
2. Bapak Prof. Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, untuk semua kebijakan yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes. AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga FPOK UPI.
4. Bapak Dr. Lukmanul Haqim Lubay, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani.
5. Bapak Dr. Agus Mahendra, M A selaku Pembimbing I yang selalu sabar memberikan arahan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi.
6. Ibu Mesa Rahmi Stephani, M.Pd., selaku Pembimbing II yang selalu sabar memberikan arahan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi.
7. Kepada Seluruh dosen dan staf di Departemen Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia yang senantiasa memberikan ilmu dan membantu penulis dalam kelancaran kuliah.
8. Kedua orang tua penulis yaitu Bapak Ecep Zaeni Samsudin dan Ibu Aan Anah Kartika dan juga keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan segala bentuk dorongan baik dari nasihat, dorongan moral maupun materiel, serta doa yang paling tulus dan tidak terhitung setiap harinya.
9. Kepada seluruh guru pendidikan jasmani sekolah dasar di kecamatan Bojongloa Kaler Kota Bandung yang senantiasa berpartisipasi dalam penelitian skripsi ini.

10. Kepada seluruh siswa kelas 5 dan orang tua siswa di kecamatan Bojongloa Kaler Kota Bandung yang telah meluangkan waktunya untuk menjawab berbagai pertanyaan kuesioner dalam penelitian skripsi ini.
11. Kepada Sahabat terbaik penulis Ari Darmawan, Suparman, Giri Sobari dan Giba Raka Sandika yang telah bergantian mendampingi bimbingan ke kampus.
12. Kepada rekan-rekan penelitian Ulviane Aprilia Citra, Aldi Reza, Iqsal Rizky Fauzi, Suci Purnama Alam dan Neng Nani Sriutari.
13. Keluarga besar mahasiswa PGSD Penjas UPI mulai dari senior, adik tingkat dan terkhusus angkatan 2018 atas dukungan dan kebersamaannya.
14. Keluarga besar Yayasan Daarul Haq Madani Indonesia terutama kepada bapak pimpinan Arip Budiman Muslim S.Pd.i yang telah memberikan arahan dan memotivasi saya untuk terus berjuang.
15. Keluarga besar FORSIREMIS Indonesia yang telah memberikan berbagai masukan selama proses perkuliahan.
16. Semua pihak yang telah membantu proses penyelesaian studi S1 yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas kerja sama dan dukungannya.

Semoga segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dibalas dengan pahala yang berlipat ganda, diberikan kesehatan, dimudahkan segala urusannya dan mudah-mudahan kami disatukan kembali bersama N Muhammad SAW di surganya Allah SWT. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi para pembaca.

Bandung, Agustus 2023

Penulis,

Adzani Kusumawardani

ABSTRAK
AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH
DASAR PASCAPANDEMI COVID-19 PADA LINGKUNGAN PADAT
PENDUDUK

(Studi Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Bojong Loa
Kaler)

Adzani Kusumawardani Surel : adzanikusuma.92@upi.edu

Pembimbing I : Dr. Agus Mahendra, M.A

Pembimbing II : Mesa Stephani Rahmi, M.Pd.

Kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) selama Pandemi covid-19 mengharuskan semua lapisan masyarakat untuk membatasi aktivitas di luar rumah dan sebisa mungkin melakukan segala kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan atau sekolah secara *online* atau dalam jaringan. Secara tidak langsung kebijakan ini berpotensi meningkatkan kebiasaan perilaku *sedenter* pada anak. Berita kematian yang disebabkan pandemi juga memberikan tekanan mental kepada masyarakat terutama siswa yang berada pada lingkungan padat penduduk, karena penyebaran pandemi berpotensi lebih besar pada lingkungan padat penduduk. Penelitian ini dilakukan untuk mengonfirmasi level aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa pascapandemi Covid-19 pada lingkungan padat penduduk. Metode penelitian yang dipilih adalah deskriptif kuantitatif, dengan melibatkan 200 siswa sekolah dasar kelas 5. Tingkat aktivitas fisik didapatkan dari hasil pengolahan kuesioner PAQ-C (physical activity questionnaire for children). Tingkat kesehatan mental siswa didapatkan dari hasil pengolahan kuesioner SDQ (*Strenghts and Difficulties Questionnaire*). Hasil penelitian ini menunjukkan nilai Skor level aktivitas fisik laki-laki lebih besar daripada Skor level aktivitas fisik perempuan. Level kesehatan mental siswa laki-laki dan perempuan sama-sama berada pada kategori tinggi. Meskipun Skor rata-rata level aktivitas fisik secara keseluruhan berada pada kategori sedang, belum dapat dipastikan siswa tersebut telah memenuhi kebutuhan gerak yang direkomendasikan WHO.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kesehatan mental, Padat Penduduk.

ABSTRACT
PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH OF ELEMENTARY SCHOOL
STUDENTS POST PANDEMI COVID-19 IN DENSELY POPULATED AREA
ENVIRONMENTS

Adzani Kusumawardani Email : adzanikusuma.92@upi.edu

Advisor I : Dr. Agus Mahendra, M.A

Advisor II : Mesa Stephani Rahmi, M.Pd.

The large-scale social restriction policy (PSBB) during the Covid-19 pandemic requires all levels of society to limit outdoor activities and as much as possible carry out all activities related to work or school online or in a network. Indirectly, this policy has the potential to increase sedentary behavior among children. The news of deaths caused by the pandemic also puts mental pressure on the community, especially students in densely populated areas, as the spread of the pandemic is more likely in densely populated environments. This research was conducted to confirm the level of physical activity and mental health of students after the Covid-19 pandemic in densely populated areas. The research method used was descriptive quantitative, involving 200 fifth-grade students from elementary schools. The level of physical activity was obtained from the results of processing the PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Children). While the mental health level of students was obtained from the results of processing the SDQ questionnaire (Strength and Difficulties Questionnaire). The results of this research showed that the Skor of physical activity level for boys was higher than girls. Both boys and girls had a high level of mental health. Although the overall average Skor of physical activity level was in the moderate category, it cannot be confirmed that these students have met the WHO-recommended movement needs.

Keywords : Densely populated, Mental health, Physical activity.

DAFRAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFRAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan.....	4
1.5 Manfaat.....	4
1.5.1 Manfaat dari segi teori	4
1.5.2 Manfaat dari segi kebijakan.....	4
1.5.3 Manfaat dari segi Praktik.....	4
1.5.4 Manfaat dari segi Isu dan Aksi sosial	5
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Aktivitas Fisik	6
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	6
2.1.2 Kategori Aktivitas Fisik.....	6
2.1.2 Faktor yang Memengaruhi Aktivitas Fisik	7
2.1 Kesehatan mental.....	11
2.2.1 Pengertian Kesehatan Mental	11
2.2.2. Karakteristik Kesehatan Mental.....	11
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesehtan Mental.....	13

2.3 Kawasan Padat Penduduk.....	15
2.3.1 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepadatan Penduduk.....	16
BAB III	18
METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Desain Penelitian	18
3.2 Partisipan Penelitian	18
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	18
3.3.1 Populasi Penelitian.....	18
3.3.2 Sampel Penelitian	19
3.4 Instrumen Penelitian.....	21
3.5 Uji Coba Instrumen	22
3.5.1 Uji Validitas Instrumen.....	22
3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen.....	23
3.6 Prosedur Penelitian.....	24
3.7 Analisis Data	25
BAB IV	27
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Temuan Penelitian	27
4.1.1 Deskripsi Data.....	28
4.1.2 Aktivitas Fisik Siswa	29
4.1.3 Kesehatan Mental Siswa.....	32
4.2 Pembahasan	35
4.2.1 Level Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Kawasan Padat Penduduk	35
4.2.2 Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Di Kawasan Padat Penduduk	37
4.3 Keterbatasan penelitian	39
BAB V.....	41
SIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	41
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Implikasi	41
5.3 Rekomendasi	41
DAFTAR PUSTAKA	39

LAMPIRAN.....	45
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Bojongloa Kaler Kota Bandung.....	19
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Strenghts and Difficulties Questionnaire (SDQ) ...	23
Tabel 3.3 Nilai <i>Croncbach Alpha</i> SDQ dan PAQ C.....	24
Tabel 3.4 Pengkategorian.....	26
Tabel 4.1 Sebaran Jumlah Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar di Kawasan Padat Penduduk.....	29
Tabel 4.3 Aktivitas Fisik Siswa Dalam Perspektif Gender Di Daerah Bojong Loa Kaler.....	30
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Laki-laki dan Perempuan	30
Tabel 4.5 Hasil Pengukuran Kesehatan Mental Siswa SD Di Kawasan Padat Penduduk.....	32
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Berdasarkan 5 Aspek.....	32
Tabel 4.7 Deskriptif Status Kesehatan Mental Siswa Pada Ke 5 Aspek	33
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Level Kesehatan Mental Siswa Laki-laki dan Perempuan.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar di Kawasan Padat Penduduk...29	29
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Laki-Laki Dan Perempuan.....31	31
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Level Kesehatan Mental Siswa Laki-laki dan Perempuan.....35	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian.....	45
Lampiran 2. Surat Keterangan Penetapan Judul Skripsi.....	59
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	64
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 5. Surat Balasan dari Sekolah.....	77
Lampiran 6. Dokumentasi.....	82

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F. D., Biddle, S. J., Arovah, N. I., & Cocker, K. D. (2020). Physical Activity and Sedentary Behavior Research in Indonesian Youth: *A Scoping Review. International Journal of Environmental Research and Public Health*, XVII(20), 7665. doi:10.3390/ijerph17207665.
- Appriliana, I. (2018). *Hubungan Kepadatan Penduduk dengan Kejadian Overweight pada Anak Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta* (Disertasi). Universitas Alma Ata, Yogyakarta.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, V(2), 169-177.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Badan Pusat Statistik Kota Bandung. (2022). *Kepadatan Penduduk menurut Kecamatan di Kota Bandung (Jiwa/ha), 2020-202*, Bandung:BPS.
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Profil Penduduk Indonesia Hasil SUPAS 2015*. Bandung:BPS.
- Bellanisa, S. B. S., Garina, L. A., & Islami, U. (2023). Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Sedenter Memengaruhi Kesehatan Mental pada Anak di Masa Pandemi Covid-19. *In Bandung Conference Series: Medical Science III*(1), 878-886.
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Pekalongan : NEM.
- Cachicatari-Vargas, E., Mutter Cuellar, K. J., Condori Chipana, W. F., Miranda Socasaire, F. D. M., Acevedo-Duque, Á., & Arpasi-Quispe, O. (2022). The Mental Health of Older Adults in the Densely Populated Areas of Tacna Region—Peru, 2021: Implications of the Covid-19 Information.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11470. doi:10.3390/ijerph191811470.
- Djaali, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta:PT Bumi Aksara
- Dlis, F., Wasan, A., Habibie, S., Amin, B. F., Awaluddin, S. P., Ismail, A., ... & Mulyadi, H. (2022). *Sosiologi Olahraga: Dimensi Sosial dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: CV. Mitra Cendekia Media.
- Edriani, T. S., Rahmadani, A., & Noor, D. M. M. (2021). Analisis Hubungan Kepadatan Penduduk dengan Pola Penyebaran Covid-19 Provinsi DKI Jakarta Menggunakan Regresi Robust. *Indonesian Journal of Applied Mathematics*, 1(2), 51-60.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (Vol. 124). Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Gunawan, J., SH, M. S., Mulyo, K., & Ratmono, S. (2021). *Medsos di Antara Dua Kutub: Sisi Baiknya Luar Biasa, Sisi Buruknya Bisa Membuat Binasa*. Malang: Pt. Rayyana Komunikasindo.
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari.
- Hardani, H., Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., ... & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Ibrahim, D. S. M., & Muhammad, F. (2021). *Statistika*. NTB:Universitas Hamzanwadi Press.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16-28.
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia dengan Tingkat Keseimbangan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(1)(51-57).
- Jakni, S. P. (2016). *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

- Jha, A. K. (2020, June 20). Understanding Generation Alpha. <https://doi.org/10.31219/osf.io/d2e8g>
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., ... & Haris, A. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Get Press.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Ayo Bergerak Lawan Obesitas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawan, D. Mahendra, A. & Yusup, U. (2021). "Effectiveness and Emphasis of the Concept Physical Activity in the Fundamental Movement Skills of Primary Education Students". *Proceeding The First International Conference on Government Education Management and Tourism I*(1), 364-372).
- Lexy J. Moleong. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- McCrinkle, M. (2021). *Generation Alpha*. UK: Hachette UK.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Trajković, N., Sporiš, G., Kostić, R., & James, N. (2013). Age-related Decrease in Physical Activity and Functional Fitness among Elderly Men and Women. *Clinical Interventions in Aging*, 8, 549. (hlm. 01)
- Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nariswari, A. F. (2022). *Level Aktivitas Fisik Siswa SD di Kawasan Padat Penduduk dalam Perspektif Gender* (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Neiderud, C. J. (2015). How Urbanization Affects the Epidemiology of Emerging Infectious Diseases. *Infection Ecology & Epidemiology*, 5(1), 27060.
- Nursalam, N. I. D. N. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan : Salemba Medika
- Paturahman, Y. (2013). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua dan Aktivitas Olahraga dengan Kemampuan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 1 Nglongsor Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(3).
- Poernomo, D. (2021). *Strategi Merajut Usulan Penelitian Bisnis*. Jember: UPT Penerbitan & Percetakan Universitas Jember.

- Prihatiningsih, E., & Wijayanti, Y. (2019). Gangguan Mental Emosional Siswa Sekolah Dasar. *HIGEIA, Journal of Public Health Research and Development*, 3(2), 252-262.
- Puspitaningtyas, Z., & Kurniawan, A. W. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Putri, U. N. H., Nur'aini, A. S., & Mawaadah, S. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. Pasaman Barat: CV. AZKA PUSTAKA.
- Rahmadhani, A., Fauziah, F., & Aningsih, A. (2020). Sistem Pakar Deteksi Dini Kesehatan Mental Menggunakan Metode Dempster-Shafer. *SISFOTENIKA*, 10(1), 37-49. (hlm. 39)
- Rahmat, A. (2020). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Multidisipliner*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Ramdhani, D. (2021). "RSJ Jabar Tangani Ratusan Anak Kecanduan Gawai Akibat Pandemi Covid-19. [Online] Diakses dari <https://regional.kompas.com/read/2021/03/23/110805678/rsj-jabar-tangani-ratusan-anak-kecanduan-gawai-akibat-pandemi-covid-19>
- Rizkiah, A., Risanty, R. D., & Mujiastuti, R. (2020). Sistem Pendeteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Anak Usia 4-17 Tahun Menggunakan Metode Forward Chaining. *JUST IT: Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informasi Dan Komputer*, 10(2), 83-93.
- Rubiyanto, A. (2022). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental Emosional pada Lansia: Literature Review*. (hlm. 11-15)
- Saputra, A. W., Ft, S., Fuadi, D. F., Hayuningrum, C. F., Ft, S., Nesi, S. F., & Syafitri, P. K. (2022). *Monograf Pengabdian Masyarakat Peran dan Risiko Aktivitas Fisik pada Kesehatan Masyarakat di Era Digital*. Jakarta Selatan :PT. Scifintech Andrew Wijaya.
- Setyawan, A., Wirajaya, A. Y., Mafruhah, I., Indarto, M. J., Istiqomah, N., Setiyawati, S., & Muljono, W. (2023). *Strategi Komunikasi Vaksinasi Covid-19*. Klaten : Penerbit Lakeisha.

- Setianto, B. D. (Ed.). (2021). *Masa Depan Pendidikan: “Suara Mahasiswa dari NUNI untuk Keberagaman dan Kesatuan Indonesia”*. Semarang : SCU Knowledge Media.
- Sofiyana, M. S., Ahdiyat, M., Iskandar, A. M., Hairunisyah, N., Usriyah, L., Dwiantara, L., & Prihatiningsih, T. S. (2021). *PANCASILA, Merdeka Belajar dan Kemerdekaan Pendidik*. Malang : Unisma Press.
- Sriningsih, E. (2020). *Mari Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial: SMP/MTs Kelas VII*. (n.p.): Yogyakarta : PM Publisher.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (ke-26)*. Bandung : CV.Afabeta
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Supriadi, I., Abadi, R., & Maghfiroh, R. U. (2023). *Statistika Ekonomi dan Bisnis*. Yogyakarta : Jejak Pustaka.
- Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2021). Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja selama Pandemi Covid-19: A Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1-6.
- Syafitri, D. U. (2020). Evaluasi Psikometris General Health Questionnaire (GHQ) 28 pada Subjek Mahasiswa di Semarang, Jawa Tengah. *Wacana*, 12(1), 1-19.
- Syah, M. (2014). *Telaah Singkat Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syahza, A., & Riau, U. (2021). *Buku Metodologi Penelitian*, Edisi Revisi. Pekanbaru: UR Press Pekanbaru.s
- Tamariska, S. R. (2016). “Persepsi dan Harapan Masyarakat Kota terhadap Keberadaan Permukiman Padat”. *Prosiding Temu Ilmiah IPLBI 2016* ,(093). Bandung : ITB
- Utomo, A. P. (2020). *WHO Umumkan Virus Corona sebagai Pandemi Global*. [Online] Diakses dari <https://www.kompas.com/global/read/2020/03/12/001124570/who-umumkan-virus-corona-sebagai-pandemiglobal?page=all>. Diakses pada 11 April 2020.

- Wicaksono, A., & Handoko, Y. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan. Aktivitas Fisik Dan Kesehatan*. Pontianak: IAIN Pontianak Press
- World Health Organization. (2020). *Physical Activity*. [Online] Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yusuf, R. A. (2022). *Aktivitas Fisik pada Remaja*. Pekalongan :Penerbit NEM.