

PROFIL SEDENTARY LIFE STYLE PADA REMAJA UMUR 15-17 TAHUN (STUDY DI KABUPATEN LAMONGAN)

Wahyu Bunga Rahayu, Donny Ardy Kusuma, S. Pd., M. Kes.

Mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Dosen S1 Pendidikan
Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

wahyu.18106@mhs.unesa.ac.id , donnykusuma@unesa.ac.id

ABSTRAK

Pola gaya hidup sedentari remaja di dunia tercatat mengalami peningkatan di masa pandemi covid 19 ini dan aktifitas fisik remaja di dunia pun tercatat masuk kedalam kategori rendah. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran mengenai profil *Sedentary Lifestyle* pada remaja umur 15 – 17 tahun (studi di kabupaten Lamongan). Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan populasi 1033 siswa SMK N 1 Lamongan dengan sampel sebanyak 176 remaja. Pengambilan data menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* dalam google form yang di sebarakan ke pada siswa melalui WA. Kemudian hasil di olah ke dalam excel kemudian di analisis deskriptif menggunakan aplikasi SPSS. Hasil dari penelitian menunjukan bahwa selama masa pandemi covid 19 remaja umur 15-17 tahun di Lamongan memiliki aktifitas fisik sedang 69, 5 % serta berat badan normal 64,8 % dan gaya sendetari rendah 72,2 % . Kesimpulan penelitian ini, selama masa pandemi covid 19 tidak membuat remaja umur 15-17 tahun di Lamongan menjalani gaya hidup sedentari dan tetap menjalankan aktivitas fisik pada kategori sedang. Berat badan remaja di Lamongan juga masuk pada kategori normal.

Kata Kunci: covid, sedentary lifestyle, aktifitas fisik

ABSTRACT

The sedentary lifestyle of teens around the world has been documented to have increased during the COVID-19 epidemic, and teenagers' physical activity has been classified as low. The goal of this study is to describe the Sedentary Lifestyle profile among adolescents aged 15 to 17 (study in Lamongan district). With a population of 1033 pupils from SMK N 1 Lamongan and a sample of 176 teens, the study employed a descriptive method. Data collection using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) on a google form that is delivered to students through WA. The data is subsequently entered into Excel and descriptively evaluated using the SPSS program. The findings revealed that throughout the COVID-19 pandemic, teenagers aged 15-17 in Lamongan engaged in moderate physical activity 69, 5 %, maintained an ideal body weight 64, 8 %, and 72, 2% low sedentary lifestyle. %). During the COVID-19 pandemic, the findings of this study showed that adolescents aged 15-17 years in Lamongan did not adopt a sedentary lifestyle and continued to engage in moderate physical activity. In Lamongan, adolescent weight is likewise within the usual range.

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. Oleh karena itu, sebagai usaha dalam mencegah penyebaran dan mematahkan curva, negara – negara mengeluarkan kebijakan untuk melarang pertemuan orang (Halem & Javaid, 2020). Dimana 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 penjagaan jarak antar manusia di berlakukan untuk mencegah dan mengurangi penyebaran serta penularan Covid 19, sehingga keadaan ini bisa menjadikan bertambahnya gaya hidup sedentari pada masyarakat (Luthfiati et al., 2021).

Sedentary Lifestyle merupakan istilah dari gaya hidup yang kurang bergerak atau bermalas – 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 senggang, 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 menunjukan 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 behaviour*) 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 gaya hidup sedentari mempengaruhi terjadinya obesitas. Serta aktifitas

fisik memberikan peran untuk mencegah obesitas dengan pengeluaran energi selama beraktivitas 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 (Ghran 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 Lamongan.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini desain penelitian *Survey* digunakan. *Survey* dilaksanakan di masa pertengahan semester pertama tahun ajaran 2021 – 2022, selama 2 minggu . Metode kuantitatif di gunakan pada penelitian ini. Kemudian pendekatan yang di pakai yaitu deskriptif. Dalam penelitian sebanyak 1033

siswa SMK N 1 Lamongan menjadi populasi. 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 = $3,3 \times \text{durasi aktifitas rendah dalam satuan menit} \times \text{jumlah hari aktifitas rendah}$
2. Sedang = $4,0 \times \text{durasi aktifitas sedang dalam satuan menit} \times \text{jumlah hari melakukan aktifitas sedang}$
3. Berat = $8,0 \times \text{durasi aktifitas berat dalam satuan menit} \times \text{jumlah hari melakukan aktifitas berat}$

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. Waktu sedentari di kategorikan ke dalam 2 kategori. Waktu sedentari rendah dimana seseorang menghabiskan waktu antara kurang dari 2 jam – 5 jam sehari dan kategori tinggi lebih dari 5 jam per hari. Data dianalisis dengan statistik deskriptif menggunakan aplikasi SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. 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 sendetari 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%.

B. PEMBAHASAN

Dari data tabel 3. Waktu sedentari, tabel 4 aktifitas fisik dan tabel 5 indeks massa tubuh. Penelitian ini menunjukan gambaran bahwa remaja umur 15-17 tahun di Lamongan menghabiskan waktu sedentari yang rendah dengan presentase 72,2%. Aktifitas fisik masuk kedalam kategori *moderate* atau sedang dengan presentase 69,5% dan dari penelitian ini juga mendapatkan gamabaran indeks masa tubuh remaja usia 15-17 tahun di Lamongan masuk kedalam kategori normal dengan presentase 64, 8 %. Artinya selama masa pandemi covid 19 tidak menjadikan remaja umur 15-17 tahun di Lamongan menghabiskan waktu melakukan gaya hidup sedentari yang tinggi. Remaja di Lamongan tetap memiliki aktifitas fisik yang masuk dalam kategori *moderate* dan indeks masa tubuh remaja usia 15-17 tahun di Lamongan normal.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Desmawati, 2019) menunjukan 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 %.

Remaja umur 15-17 tahun di Lamongan memiliki indeks masa tubuh yang masuk ke dalam kategori normal karena aktifitas fisik remaja di Lamongan masuk dalam kategori sedang dan waktu sedentari yang dihabiskan pun masuk dalam kategori rendah. Menunjukan aktifitas dan gaya hidup sedentari memberikan pengaruh pada status gizi remaja di Lamongan yang masuk dalam kategori normal. Hal ini di perkuat dengan hasil penelitian dari (Kadita et al., 2016) dimana remaja dengan status gangguan gizi atau *stunted* melakukan gaya hidup tidak bergerak selama >5 jam sehari mempunyai kemungkinan lebih besar mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan yang hanya melakukan *sedentary lifestyle* <5 jam sehari. Penelitian lain dari (Pribadi & Nurhayati, 2018) juga menunjukan 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*, *chatting* serta menonton *tv*. Data dari hasil penelitian profil sedentari lifestyle remaja umur 15 – 17 tahun (*study* di Kabupaten Lamongan) ini pun menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang masuk kedalam kategori obesitas namun memiliki aktifitas fisik yang masuk dalam kategori sedang dan tidak melakukan gaya hidup sedentari.

Hasil mengenai aktifitas fisik remaja di Lamongan yang masih masuk dalam kategori sedang walaupun dalam masa pandemi berbanding terbalik dengan *survey* yang dilakukan (Nurhadi & Fatahillah, 2020) di Kelurahan Medan Tembung kepada masyarakat yang bertempat tinggal di kompleks pratama sebelum terjadi pandemi covid menunjukkan hasil 17 orang melakukan aktifitas fisik berat, orang dengan aktifitas sedang sebanyak 6 orang dan orang dengan 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 kompleks 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 pergerakan masyarakat untuk keluar rumah demi mengurangi serta pencegahan penularan virus covid 19. Sejalan dengan hasil penelitian dari (Ashadi, Mita Andriana, et al., 2020) yang menunjukkan hasil perbandingan antara mahasiswa non Fakultas Ilmu Olahraga dan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga mengalami perubahan terbalik, dimana mahasiswa Non-Fakultas Ilmu Olahraga mengalami peningkatan aktivitas selama pandemi covid 19, sedangkan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga mengalami penurunan selama pandemi covid 19 berlangsung. 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. Contohnya, masyarakat dengan usia remaja – tua. Yang secara data statistik 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) Manfaat yang di dapat saat melakukan aktivitas fisik selama masa pandemi covid 19 sangat baik untuk tubuh. Dengan rekomendasi aktifitas fisik yang bisa dilakukan dimasa covid 19. Walaupun aktifitas fisik kita dalam melakukan kegiatan di luar rumah sangat terbatas. Hal ini di lakukan untuk menghindari penyebaran virus covid 19, disisi lain pergerakan fisik tubuh kita berperan sangat besar untuk kesehatan kita. Semua orang harus membuat tubuhnya bergerak aktif dari yang berusia anak- anak, remaja, 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 sedentari terjadi. Hal – hal kecil ini dilakukan untuk membantu tubuh 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).

Sesuai dengan (Ashadi, Marsudi, et al., 2020) dimana walaupun dalam masa pandemi covid 19 ini aktifitas fisik harus tetap di lakukan, dengan melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi yang

baik di lakukan di masa pandemi covid 19. Sesuai dengan kebutuhan masing – masing pribadi agar imun tubuh dimasa pandemi covid 19 ini tetap terjaga, tubuh tetap sehat, suasana perasaan yang baik dan bahagia, serta tubuh bugar sehingga tubuh akan mendapatkan dampak yang positif walaupun dalam masa pandemi covid 19.

Akhir dari penelitian ini dapat menjadi gambaran mengenai profil *sedentary lifestyle* pada remaja umur 15-17 tahun (*Study* di Kabupaten Lamongan). Dari penelitian ini didapatkan hasil di mana selama masa pandemi covid 19 remaja umur 15 – 17 tahun di Kabupaten Lamongan tidak menyebabkan waktu sedentari menjadi tinggi sehingga remaja di umur 15 – 17 tahun di Lamongan tidak memiliki gaya hidup sedentari. Dikarenakan dari data penelitian ini menunjukan bahwa waktu sedentari remaja umur 15-17 tahun di Kabupaten Lamongan masuk dalam kategori rendah dengan kategori aktifitas fisik yang masuk dalam kategori sedang dan indeks massa tubuh yang normal.

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 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.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian profil *sedentary lifestyle* remaja usia 15-17 tahun di Lamongan di dapatkan gambaran bahwa waktu sedentari yang di habiskan selama sehari masuk dalam kategori rendah dengan presentase 72, 2 %. Walaupun ada yang memiliki waktu sedentari cukup tinggi dengan presentase 27, 8 %. Hal ini menunjukan bahwa remaja di Lamongan selama masa pandemi covid 19 ini tidak menghabiskan waktunya hanya untuk berdiam diri melakukan *sedentary lifestyle*.

SARAN

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan mempertimpangkan untuk melanjutkan penelitian ini dengan bahasan yang lebih meluas serta spesifik untuk

medapatkan 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 sendetari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih adalah kata yang dapat saya ucapkan kepada bapak tercinta Sukarlan dan ibu paling sabar saya Sriat Minah yang menopang saya untuk melalui segala jalan yang saya pilih untuk menjalani kehidupan selama 22 tahun ini dengan penuh kasih dan sayang tanpa pamrih. Yang selalu mendukung secara materi, fisik dan do'a. Kepada saudara dan saudari saya yang membenci dan mencintai saya diwaktu bersamaan. Juga tidak lupa Kepada pihak SMK N 1 Lamongan yang memberikan ruang dan bersedia menjadi tempat saya mengambil data penelitian ini sampai berakhir dengan baik. Dosen pembimbing terbaik bapak Donny yang bersedia membimbing dengan penuh kesabaran dengan segala kekurangan saya. Teman – teman saya yang memberikan dukungan dan semangat untuk tidak menyerah berada di samping saya dalam senang dan sedih untuk dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Ashadi, K., Marsudi, I., Rochmania, A., Jayadi, I., & Wulandari, ffit yeti. (2020). *Rajin Olahraga Cara Terbaik Menjaga Kesehatan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid 19*.
- Ashadi, K., Mita Andriana, L., & Pramono, B. A. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama asa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-Olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937
- 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., Ilidromiti, 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>
- Ghran, 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. http://eprints.ums.ac.id/86235/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- 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 Ubaidilah *, 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.
- 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>
- 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>