

Gambaran *Sedentary Lifestyle* Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Tahun 2022

Description of Sedentary Lifestyle of Senior High School Students at Madiun Regency in 2022

Muhammad Nur Qosim^{1*}, Kurnia Dwi Artanti¹

¹Departemen Epidemiologi, Biostatistika, Kependudukan, dan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya 60115, Indonesia

Article Info

*Correspondence:

Muhammad Nur Qosim
muhammad.nur.qosim-2018@fkm.unair.ac.id

Submitted: 05-09-2022
Accepted: 30-11-2022
Published: 28-06-2023

Citation:

Qosim, M. N., & Artanti, K. D. (2023). Description of Sedentary Lifestyle of Senior High School Students at Madiun Regency in 2022. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 290–296.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.290-296>

Copyright:

©2023 by the authors, published by Universitas Airlangga. This is an open-access article under CC-BY-SA license.



ABSTRAK

Latar Belakang: Pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap berbagai sektor kehidupan, salah satunya yaitu terhadap kesehatan fisik dan mental. Pembatasan sosial berdampak terhadap perubahan gaya hidup dengan aktivitas fisik kurang dan durasi duduk yang lebih lama. Selain itu, remaja modern saat ini seiring dengan kemajuan teknologi menjadi populasi yang memiliki aktivitas fisik yang kurang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* selama pandemi COVID-19 pada siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan desain penelitian analisis deskriptif. Sampel penelitian sebesar 247 siswa dari 4 sekolah di Kabupaten Madiun. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) untuk mengukur *sedentary lifestyle*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif menggunakan SPSS.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19 siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun memiliki *sedentary lifestyle* dalam kategori tinggi sebesar 52,2%, kategori sedang 45,7% dan kategori rendah sebesar 2,0%.

Kesimpulan: Selama masa pandemi COVID-19 siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun mengalami peningkatan *sedentary lifestyle* secara durasi waktu dan memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi. Sebaiknya pihak sekolah memberikan edukasi kepada siswa terkait pola hidup sehat dengan berolahraga secara rutin, mengurangi kegiatan *sedentary lifestyle*, membuat program pekan olahraga seperti jumat sehat.

Kata kunci: *Sedentary lifestyle*, Siswa, Pandemi COVID-19

ABSTRACT

Background: COVID-19 pandemic has had an impact on various sectors of life, one of which is on physical and mental health. Limiting the social impact of lifestyle changes with less physical activity and longer sitting duration. Moreover, today's modern teenagers along with technological advances become a population that has less physical activity.

Objectives: This study aims to determine the description of *sedentary lifestyle* during the COVID-19 pandemic in high school students equivalent in Madiun Regency.

Methods: This research method uses a quantitative design with a descriptive analysis research design. The research sample was 247 students from 4 schools in Madiun Regency. Data was collected by distributing the ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) questionnaire to measure a *sedentary lifestyle*. The analysis used in this research was descriptive analysis using SPSS.

Results: This study shows that during the COVID-19 pandemic, equivalent high school students in Madiun Regency had a sedentary lifestyle in the high category of 52.2%, 45.7% in the medium category, and 2.0% in the low category.

Conclusions: During the COVID-19 pandemic, high school students in Madiun Regency experienced an increase in their sedentary lifestyle in terms of time duration and had a high sedentary lifestyle. The school should provide education to students regarding healthy lifestyles by exercising regularly, reducing lifestyle activities, making sports week programs such as healthy friday.

Keywords: Sedentary lifestyle, Students, Pandemic COVID-19

PENDAHULUAN

Pada akhir Desember 2019, di Kota Wuhan China muncul penyakit pneumonia yang dapat menular secara cepat yaitu dikenal dengan nama COVID-19 atau *Corona Virus Disease 2019* (Wu, Chen and Chan, 2019). Penyakit tersebut disebabkan oleh virus SARS COV-2 yang mudah menular secara masif secara langsung maupun tidak langsung (melalui benda yang terkontaminasi) dan kontak erat dengan orang yang terinfeksi melalui mulut atau hidung orang yang terinfeksi dalam partikel cairan kecil ketika mereka batuk, bersin, berbicara, bernyanyi atau bernapas (WHO, 2020a). Penyebaran virus COVID-19 terjadi cepat secara global ke semua negara, sehingga pada tanggal 12 Maret 2020 WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi (WHO, 2020b). Oleh karena itu, setiap negara di dunia melakukan berbagai upaya untuk memutus rantai penularan COVID-19 dengan pendekatannya masing-masing.

Upaya pemerintah Indonesia dalam memutus rantai penularan COVID-19 yaitu dengan memodifikasi lockdown menjadi pembatasan sosial mulai dari PSBB hingga PPKM. Kebijakan tersebut memberikan batasan aktivitas fisik di luar rumah dan *physical distancing* untuk mencegah terjadinya penularan COVID-19, dalam hal ini termasuk diberlakukannya pembelajaran secara daring (Muhyiddin, 2020). Keadaan tersebut dapat menjadikan bertambahnya gaya hidup *sedentary lifestyle* (Qi M *et al.*, 2020). *Sedentary lifestyle* merupakan perilaku yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari saat duduk atau berbaring di luar waktu tidur dengan pengeluaran energi yang sedikit baik di tempat kerja maupun di rumah (Levy, 2014). *Sedentary lifestyle* merupakan perilaku dalam kegiatan sehari-hari yang memerlukan energi sedikit yaitu <1,5 METs (Kemenkes RI, 2019). Contoh perilaku menetap antara lain adalah menonton televisi, bermain game, duduk di rumah atau ditempat kerja maupun di sekolahan dan duduk saat bepergian. Hal ini berarti bahwa *sedentary lifestyle* merupakan segala aktivitas fisik duduk atau berbaring dengan pengeluaran energi yang rendah (Amrynia and Prameswari, 2022).

Menurut Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi aktivitas fisik

kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun meningkat dari 26,1% menjadi 33,5%. Provinsi Jawa Timur juga mengalami peningkatan proporsi aktivitas fisik kurang aktif pada tahun 2018 sebesar 26,46% dibanding tahun 2013 sebesar 21,3%. Peningkatan *sedentary lifestyle* dan aktivitas fisik yang kurang di masa pandemi COVID-19 menjadi penyebab kesehatan mental yang buruk seperti rasa cemas, stres dan depresi (Qi M *et al.*, 2020). Kesehatan mental merupakan permasalahan serius yang belum mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah. Remaja sebagai generasi penerus bangsa rentan terhadap gangguan kesehatan mental, tentu hal ini menjadi ancaman terhadap masa depan bangsa. Apabila remaja sejak dini mengalami stres tentu akan berdampak pada kualitas hidup yang menurun karena penurunan produktifitas dalam belajar. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Haryono & Kurniasari, 2018 bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademis dengan kualitas hidup (Haryono and Kurniasari, 2018).

Aktivitas fisik terbagi menjadi 3 kategori yaitu ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik tersebut mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, tempat kerja, aktivitas di rumah bersama keluarga, aktivitas dalam perjalanan dan aktivitas fisik di saat waktu luang (Kemenkes, 2019). Rekomendasi aktivitas fisik menurut WHO yaitu 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat setiap harinya (World Health Organization, 2020). Strategi mengurangi *sedentary lifestyle* merupakan cara sederhana yang dapat membantu untuk mengatasi masalah kesehatan fisik dan mental selama pandemi COVID-19 (Zieff *et al.*, 2020). Karena aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan menggerakkan tubuh dapat menghasilkan energi untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental sehingga mampu mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan produktif sepanjang hari. Aktifitas fisik dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti berlari, bersepeda, dan yoga. Aktivitas fisik juga dapat dilakukan saat di dalam rumah maupun ditempat kerja (Cooper, 2006)

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran *sedentary lifestyle* siswa selama masa pandemi COVID-19 sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian analisis deskriptif. Persiapan sampai tahap penulisan hasil pada penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan pada bulan Mei-Juli 2022. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *multiple stage cluster sampling* yaitu pengambilan sampel melalui beberapa tahapan. Tahap pertama yaitu membagi kabupaten Madiun menjadi dua cluster berdasarkan wilayah yaitu Madiun Selatan dan Madiun Utara. Setelah itu, dari masing-masing cluster wilayah dipilih 2 SMA/SMK Negeri dan Swasta secara random/ acak sehingga didapatkan 4 sekolah yaitu SMAN 1 Dolopo, SMA K.A. Basyariah, SMAN 1 Pilangkenceng dan SMK PGRI 1 Mejayan. Tahapan terakhir yaitu memilih sampel dari masing-masing sekolah yang terpilih secara *proporsional random sampling*, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 247 orang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data sekunder berisikan data siswa yang diperoleh dari sekolah masing-masing. Sedangkan data primer diperoleh dengan menyebarkan kuesioner kepada responden secara online melalui *whatsapp* selama 2 minggu mulai 20 Juni-3 Juli 2022 dalam bentuk *link zoho form*. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) yang telah diuji validitas dan reliabilitas oleh (Hardy, Booth and Okely, 2007) dengan nilai reliabilitas 0,57-0,86 dan dinyatakan memiliki validitas yang baik. Instrumen ini untuk mengukur aktivitas *sedentary lifestyle* siswa selama satu minggu terakhir yang terdiri dari 5 hari efektif dan 2 hari libur sekolah. Responden diminta untuk mengisi daftar kegiatan sebelum dan selama pandemi COVID-19 yang terdiri dari 9 pertanyaan, kemudian akan diisi lama kegiatan dalam satuan menit (Hardy, Booth and Okely, 2007). Jadi responden diminta untuk mengingat kegiatan satu minggu terakhir pada waktu sebelum dan selama pandemi COVID-19. Kedua data tersebut digunakan untuk mengukur dengan cara membandingkan apakah ada perubahan *sedentary lifestyle* sebelum dan selama pandemi COVID-19. Total skor akan dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu rendah (<2 jam sehari), Sedang (2-5 jam sehari), dan tinggi (>5 jam sehari). Data yang diperoleh akan dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dari 247 sampel siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun dari tabel diketahui persentase sebagai berikut:

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	(%)
Laki-laki	72	29,1
Perempuan	175	79,9
Total	247	100

Jenis kelamin pada penelitian ini dibagi menjadi dua kategori yaitu laki-laki dan perempuan. Berdasarkan table 1 dapat diketahui bahwa jenis kelamin pada siswa SLTA sederajat di Kabupaten Madiun paling banyak adalah perempuan sebanyak 175 orang atau sebesar 79,9%.

Tabel 2. Usia Responden

Usia	n	%
15	11	4,5
16	100	40,5
17	105	42,5
18	30	12,1
19	1	0,4
Total	247	100

Usia responden pada penelitian ini terdiri dari rentang usia 15 sampai 19 tahun. Berdasarkan table 2 dapat diketahui bahwa usia paling banyak pada responden siswa SLTA sederajat di Kabupaten Madiun adalah usia 17 tahun sebanyak 105 orang atau sebesar 42,5% dan paling sedikit yaitu responden berusia 19 tahun sebanyak 1 orang atau sebesar 0,4%.

Tabel 3. Tingkat Kelas Responden

Tingkat Kelas	n	%
Kelas 10	128	51,8
Kelas 11	119	48,2
Total	247	100

Tingkat kelas pada penelitian ini terdiri dari kelas 10 dan 11. Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa kelas responden siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun paling banyak yaitu kelas 10 sebanyak 128 orang atau 51,8%.

Tabel 4. Jenis Instansi Pendidikan Responden

Jenis Instansi Pendidikan	n	%
Negeri	162	65,6
Swasta	85	34,4
Total	247	100

Jenis instansi pendidikan pada penelitian ini terdiri dari instansi negeri dan swasta. Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa jenis instansi responden siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun paling banyak yaitu instansi negeri sebanyak 162 orang atau 65,6%.

Sedentary Lifestyle Responden

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa mayoritas siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun memiliki *sedentary lifestyle* sebelum

pandemi COVID-19 paling banyak dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 133 orang atau 53,8% dan paling sedikit kategori rendah sebanyak 10 orang atau 4,0%. Sedangkan gaya hidup *sedentary* selama pandemi COVID-19 paling banyak yaitu kategori tinggi sebanyak 129 orang atau 52,2% dan paling sedikit kategori rendah sebanyak 5 orang atau 2,0%

Tabel 5. Tingkat *Sedentary Lifestyle* Responden

<i>Sedentary Lifestyle</i> (jam/hari)	Sebelum Pandemi COVID-19		Selama Pandemi COVID-19	
	n	%	n	%
Tinggi (>5)	133	53,8	129	52,2
Sedang (2-5)	104	42,1	113	45,7
Rendah (<2)	10	4,0	5	2,0
Total	247	100	247	100

Pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap perubahan gaya hidup dengan aktivitas fisik kurang dan durasi duduk yang lebih lama akibat dari kebijakan pembatasan sosial seperti pembelajaran secara daring. Pada penelitian ini mengidentifikasi perubahan gaya hidup *sedentary lifestyle* sebelum pandemi COVID-19 dibandingkan dengan selama pandemi COVID-19 saat ini. Hasil penelitian menemukan bahwa sebesar 52,2% responden memiliki gaya hidup *sedentary lifestyle* dengan kategori tinggi selama pandemi COVID-19. Sedangkan sebelum pandemi COVID-19 sebesar 53,8% responden juga memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi. Walaupun keduanya sama-sama memiliki *sedentary lifestyle* tinggi, jika dilihat dari analisis deskriptif durasi waktu *sedentary lifestyle* ditemukan adanya peningkatan *sedentary lifestyle* selama pandemi COVID-19 yaitu sebesar 84,6% responden mengalami peningkatan durasi *sedentary lifestyle* selama pandemi COVID-19 dibandingkan sebelum terjadinya pandemi COVID-19. Artinya selama pandemi COVID-19 menjadikan siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun melakukan *sedentary lifestyle* yang tinggi.

Tabel 6. Perubahan *Sedentary Lifestyle* Responden Selama Pandemi COVID-19

Perubahan <i>Sedentary Lifestyle</i>	n	%
Meningkat	209	84,6
Tetap	2	0,8
Menurun	36	14,6
Total	247	100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa perubahan *sedentary lifestyle* sebelum dan selama pandemi COVID-19 siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun paling banyak mengalami perubahan gaya hidup *sedentary lifestyle* yang meningkat daripada sebelum pandemi COVID-19 yaitu sebanyak 209 orang atau 84,6%.

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa rata-rata durasi *sedentary lifestyle* sebelum dan selama pandemi COVID-19 yang dilakukan siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun, dimana rata-rata durasi *sedentary lifestyle* selama pandemi COVID-19 lebih besar (523,12 menit/hari) daripada *sedentary lifestyle* sebelum pandemi COVID-19 (481,04 menit/hari). Kegiatan paling banyak dilakukan oleh responden yaitu kegiatan menggunakan media sosial selama pandemi COVID-19 yaitu selama 120,70 menit/hari.

Sedentary lifestyle selama pandemi COVID-19 memiliki rata-rata durasi waktu yang lebih tinggi yaitu 523,12 menit/hari dibandingkan dengan *sedentary lifestyle* sebelum pandemi COVID-19 yaitu 481,04 menit/hari. Hal ini berarti siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun sudah memiliki gaya hidup *sedentary lifestyle* yang tinggi sebelum pandemi COVID-19, sehingga cenderung mengalami peningkatan semakin tinggi selama pandemic COVID-19. Tingginya *sedentary lifestyle* pada remaja dalam penelitian ini dapat terjadi karena adanya pembatasan sosial dengan tinggal di rumah, sedikit waktu untuk transportasi dan pembelajaran secara online sehingga di dapatkan adanya peningkatan waktu layar yang lebih lama seperti

Tabel 7. Durasi Kegiatan *Sedentary Lifestyle* Responden Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19

Kegiatan <i>Sedentary Lifestyle</i>	Sebelum Pandemi COVID-19 (menit/hari)	Selama Pandemi COVID-19 (menit/hari)
Menonton acara televisi	27,58	38,13
Menonton video (DVD, video di YouTube, dll)	61,80	82,42
Bermain playstation, game di laptop, komputer, hp, maupun tablet	105,69	115,57
Membaca novel/ komik/ majalah	25,56	30,34
Belajar/ mengerjakan PR	61,31	59,74
Belajar tambahan/ les	17,86	11,39
Menggunakan alat transportasi	38,56	33,05
Menggunakan media sosial	113,92	120,70
Bermain alat musik/ mendengarkan musik	28,76	31,75
Total	481,04	523,12

penggunaan waktu untuk menonton TV, video dan bermain game. Hal ini dibuktikan dengan durasi waktu yang paling banyak dihabiskan yaitu menggunakan smartphone untuk media sosial, bermain game dan menonton video.

Tingginya *sedentary lifestyle* sebelum pandemi COVID-19 tersebut sejalan dengan penelitian (Hallal *et al.*, 2012) yang menjelaskan bahwa dalam keadaan normal remaja sampai dengan dewasa memiliki kebiasaan tidak aktif secara fisik dengan 41,5% menghabiskan waktu duduk selama lebih dari 5 jam per harinya. Tentu, sangat mungkin terjadinya peningkatan *sedentary lifestyle* selama pandemi COVID-19 mengingat adanya pembatasan sosial dan semakin canggihnya teknologi. Penelitian di Australia terhadap anak-anak dan remaja usia 13-19 didapatkan adanya penurunan aktivitas fisik yang signifikan selama pandemi COVID-19 dengan adanya peningkatan penggunaan ponsel (Munasinghe *et al.*, 2020). Penggunaan ponsel yang berlebihan dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, dan depresi (Rosmalina and Khaerunnisa, 2021). Selain itu, didapatkan juga bahwa 70% remaja di Hongkong mengalami penurunan aktivitas fisik dan peningkatan *sedentary lifestyle* sejak awal pandemi COVID-19 dengan durasi waktu paling lama dihabiskan untuk menggunakan komputer atau paper work (Zheng *et al.*, 2020). Akan tetapi, berbeda dengan hasil penelitian pada remaja berusia 15-17 di Lamongan dimana didapatkan bahwa pandemi COVID-19 tidak menyebabkan waktu *sedentary* semakin tinggi dan didapatkan hasil penelitian waktu *sedentary* yang rendah dengan aktivitas fisik sedang dan indeks masa tubuh yang normal (Rahayu and Kusuma, 2021). Hal tersebut berarti responden tidak menghabiskan waktunya hanya untuk berdiam diri saja selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki mayoritas memiliki *sedentary lifestyle* kategori tinggi selama pandemi COVID-19 sebesar 65,28% atau sebanyak 47 orang. Sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan mayoritas memiliki *sedentary lifestyle* dengan kategori sedang sebesar 50,29% atau sebanyak 88 orang.

Hasil penelitian ini jika dilihat berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa siswa dengan jenis kelamin laki-laki mempunyai kebiasaan *sedentary lifestyle* yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebesar

66,28%. Hal ini terjadi dikarenakan perempuan mampu memanfaatkan waktunya dengan baik seperti jalan-jalan, olahraga, menyapu atau melakukan pekerjaan rumah lainnya. Sedangkan laki-laki cenderung menghabiskan waktu luangnya untuk menggunakan smartphone seperti bermain game online. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan (Novita *et al.*, 2022) pada mahasiswa di Jawa Timur bahwa perempuan memiliki aktivitas fisik yang lebih aktif dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut terjadi dikarenakan perempuan memiliki kesadaran akan kualitas kesehatannya dibandingkan dengan laki-laki, sehingga perempuan menghabiskan waktu luangnya untuk aktivitas fisik secara aktif dengan menyapu, berkebun atau melakukan pekerjaan rumah lainnya. Sedangkan pada laki-laki menghabiskan waktunya untuk bermain komputer dan smartphone di waktu luangnya. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zheng *et al.*, 2020) dan (Kang *et al.*, 2021) pada remaja di China dimana perempuan memiliki *sedentary lifestyle* lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk pekerjaan komputer atau paper work dan seni kerajinan. Sedangkan laki-laki cenderung lebih lama menghabiskan waktunya untuk komputer, video dan game.

Peningkatan *sedentary lifestyle* dan aktivitas fisik yang kurang di masa pandemi COVID-19 menjadi penyebab kesehatan mental yang buruk seperti rasa cemas, stress dan depresi (Schuch *et al.*, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa korea didapatkan mahasiswa yang memiliki kebiasaan duduk dengan rata-rata waktu 7,96 jam per hari secara signifikan dapat meningkatkan stress, kecemasan, dan depresi seiring bertambahnya waktu jam duduk (Lee and Kim, 2019). Selain itu, Berdasarkan hasil penelitian di Amerika Serikat didapatkan bahwa orang yang duduk 6 jam per hari berisiko 1,28 kali dalam semua penyebab kematian dibandingkan dengan orang yang duduk <3 jam per hari (Patel *et al.*, 2010). Aktivitas fisik yang rendah dan *sedentary lifestyle* merupakan faktor risiko penyakit kardiometaabolik (King *et al.*, 2020). Jadi, Peningkatan *sedentary lifestyle* sebagai dampak COVID-19 menjadi beban ganda yang mengancam kesehatan masyarakat yaitu menjadi salah satu faktor risiko penyakit kardiometaabolik yang berakibat pada kondisi COVID-19 yang lebih parah.

Tabel 8. *Sedentary Lifestyle* Berdasarkan Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin				Total	
		Laki-laki		Perempuan		n	%
		n	%	n	%		
<i>Sedentary Lifestyle</i>	Tinggi	47	65,28	82	46,86	129	52,26
	Sedang	25	34,72	88	50,29	113	45,74
	Rendah	0	0	5	2,85	5	2,00
Total		72	100	175	100	247	100

Strategi mengurangi *sedentary lifestyle* merupakan cara sederhana yang dapat membantu untuk mengatasi masalah kesehatan fisik dan mental selama pandemi COVID-19 (Zieff *et al.*, 2021). Karena aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan menggerakkan tubuh dapat menghasilkan energi untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental sehingga mampu mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan produktif sepanjang hari. Aktifitas fisik dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti berlari, bersepeda, dan yoga. Aktivitas fisik juga dapat dilakukan saat di dalam rumah maupun ditempat kerja (Cooper, 2006). Aktivitas fisik yang cukup dapat memperkuat imun, tetap sehat, suasana hati baik dan bahagia sehingga tubuh akan selalu mendapatkan dampak positif walaupun dalam masa pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* pada siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun selama pandemi COVID-19 sebagai masukan terhadap kebijakan dan menambah sumber literasi mengenai aktivitas fisik selama pandemi COVID-19 sehingga badan tetap sehat dan produktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun didapatkan bahwa mayoritas siswa memiliki *sedentary lifestyle* dengan kategori tinggi dan mengalami peningkatan durasi waktu selama pandemi COVID-19 dibandingkan dengan sebelum pandemi COVID-19. Selain itu, jenis kelamin laki-laki memiliki *sedentary lifestyle* yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Pihak sekolah perlu memberikan edukasi kepada siswa terkait pola hidup sehat dengan berolahraga secara rutin, mengurangi kegiatan *sedentary lifestyle* untuk menjaga kesehatan fisik dan mental dan juga membuat program pekan olahraga untuk siswa dimana dalam satu minggu terdapat satu hari untuk kegiatan olahraga bersama, misalnya jumat sehat yaitu olahraga bersama seperti senam yang dilakukan di pagi hari sebelum memulai kegiatan belajar.

ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada responden yang sudah bersedia dan tanpa ada paksaan untuk berkontribusi serta kepada semua pihak terkait pada penelitian ini.

REFERENSI

Amrynia, S. U. and Prameswari, G. N. 2022. 'Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak)', *Indonesian Journal of Public Health and*

Nutrition, 2(1), pp. 112–121.

- Cooper, R. N. 2006. 'Living with global imbalances: A contrarian view', *Journal of Policy Modeling*, 28(6), pp. 615–627. doi: 10.1016/j.jpolmod.2006.06.007.
- Hallal, P. C. *et al.* 2012. 'Physical Activity 1 Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls', *The Lancet*, 380(9838), pp. 247–257. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
- Hardy, L. L., Booth, M. L. and Okely, A. D. 2007. 'The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)', *Elsevier*, 45, pp. 71–74. doi: 10.1016/j.jpmed.2007.03.014.
- Haryono, R. H. S. and Kurniasari, K. 2018. 'Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja', *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 1(1), pp. 75–84. doi: 10.18051/jbiomedkes.2018.v1.75-84.
- Kang, S. *et al.* 2021. 'Is physical activity associated with mental health among chinese adolescents during isolation in COVID-19 pandemic?', *Journal of Epidemiology and Global Health*, 11(1), pp. 26–33. doi: 10.2991/JEGH.K.200908.001.
- Kemendes 2019. *Apa Definisi Aktivitas Fisik? - Direktorat P2PTM, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik> (Accessed: 27 August 2022).
- Kemendes RI 2019. *Yuk, mengenal apa itu Kegiatan Sedentari_ - Direktorat P2PTM*.
- King, A. J. *et al.* 2020. 'The Challenge of Maintaining Metabolic Health During a Global Pandemic', *Sports Medicine*, 50(7), pp. 1233–1241. doi: 10.1007/s40279-020-01295-8.
- Lee, E. and Kim, Y. 2019. 'Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression', *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(2), pp. 164–169. doi: 10.1111/ppc.12296.
- Levy, R. M. 2014. 'The Evolving Definition of Neuromodulation', *Neuromodulation: Technology at the Neural Interface*, 17(3), pp. 207–210. doi: 10.1111/ner.12194.
- Muhyiddin 2020. 'COVID-19, New Normal dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia', *The Indonesian Journal Of Development Planning*, IV(2), pp. 240–252.
- Munasinghe, S. *et al.* 2020. 'The Impact of Physical Distancing Policies During the COVID-19 Pandemic on Health and Well-Being Among Australian Adolescents', *Journal Of Adolescent Health*, 67(January), pp. 653–661. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.0>

- 8.008.
- Novita, A. *et al.* 2022. 'Gambaran level aktivitas fisik mahasiswa di Jawa Timur selama masa pandemi COVID-19', *Journal Of Community Service*, 1(May).
- Patel, A. V. *et al.* 2010. 'Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults', *American Journal of Epidemiology*, 172(4), pp. 419–429. doi: 10.1093/aje/kwq155.
- Qi M *et al.* 2020. 'Physical Activity, Health-Related Quality of Life, and Stress Among the Chinese Adult Population During the COVID-19 Pandemic', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), pp. 1–10. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7558071/pdf/ijerph-17-06494.pdf>.
- Rahayu, W. B. and Kusuma, D. A. .2021. 'PROFIL SEDENTARY LIFE STYLE PADA REMAJA UMUR 15-17 TAHUN (STUDY DI KABUPATEN LAMONGAN)', pp. 114–121.
- Rosmalina, A. and Khaerunnisa, T. 2021. 'Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja', *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), p. 49. doi: 10.24235/prophetic.v4i1.8755.
- Schuch, F. B. *et al.* 2020. 'Associations of moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior with depressive and anxiety symptoms in self-isolating people during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Brazil', *Psychiatry Research*, 292(May), p. 113339. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113339.
- WHO 2020a. *QA how is COVID-19 transmitted*.
- WHO 2020b. *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*.
- World Health Organization 2020. *Aktivitas fisik*.
- Wu, Y., Chen, C. and Chan, Y. 2019. 'The outbreak of COVID-19 : An overview', pp. 217–220. doi: 10.1097/JCMA.0000000000000270>Wu.
- Zheng, C. *et al.* 2020. 'COVID-19 pandemic brings a sedentary lifestyle in young adults: A cross-sectional and longitudinal study', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), pp. 1–11. doi: 10.3390/ijerph17176035.
- Zieff, G. *et al.* 2020. 'Targeting sedentary behavior as a feasible health strategy during COVID-19', pp. 826–831. doi: 10.1093/tbm/ibaa101.
- Zieff, G. *et al.* 2021. 'Targeting sedentary behavior as a feasible health strategy during COVID-19', *Translational Behavioral Medicine*, 11(3), pp. 826–831. doi: 10.1093/tbm/ibaa101.