
Hubungan *Sedentary Lifestyle* terhadap Minat Olahraga pada Peserta Didik Sekolah Dasar

Syamsul Darmawan¹, Tito Parta Wibowo^{2✉}, Siti Fatimahtun Zahra¹, Wahyu Erfandy³, Ali Muhaimin⁴, Dini Permata Sari²

¹PGSD, Universitas Muhammadiyah Papua Barat, Indonesia

²Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa, Banten, Indonesia

³Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

⁴Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika, Lombok, Indonesia

Corresponding author*

Email: titopartawibowo@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Sedentary Lifestyle; Minat; Olahraga; Peserta Didik

Keywords:

Sedentary Lifestyle; Interests; Sports; Learners

Abstrak

Segala jenis aktivitas yang dilakukan setelah tidur disebut perilaku tidak bergerak. Oleh karena itu untuk melakukan aktifitas olahraga tentunya kita harus mempunyai niatan atau keinginan terhadap aktifitas olahraga tersebut agar dapat dilakukan. Penelitian kuantitatif non-eksperimen ini tidak mengontrol atau memanipulasi variabelnya. Penelitian dilakukan pada peserta didik sekolah dasar yang sekolah berada di Kecamatan Lalabata. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VI yang berada di 4 sekolah yang berada di Kecamatan Lalabata, dan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel 108 siswa. Setelah melakukan pengambilan data kemudian analisis data menggunakan korelasi rank spearman. Adapun hasil dari sig.2 tailed memiliki nilai sig.2 tailed > 0.05 . yaitu sebesar 0,08. Maka dari perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan sedentary lifestyle terhadap minat olahraga pada peserta didik kelas VI SD di Kecamatan Lalabata. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan sedentary lifestyle terhadap minat olahraga pada peserta didik kelas VI SD yang berada di Kecamatan Lalabata. Peneliti dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara gaya hidup tidak bergerak dan variabel lain yang dapat mempengaruhi dan saling berhubungan.

Abstract

Activity carried out after sleeping is called sedentary behavior. Therefore, to engage in sports activities, we must have the intention or desire for these sports activities to be carried out. This non-experimental quantitative research does not control or manipulate the variables. The study was conducted on elementary school students in Lalabata District. The population in this study was all sixth-grade students in 4 schools in Lalabata District, and sampling used purposive sampling with a sample of 108 students. After data collection, the data were analyzed using Spearman's rank correlation. The results of the 2-tailed sig. have a sig. 2-tailed value > 0.05 , which is 0.08. Therefore, from these calculations, it can be concluded that there is no relationship between a sedentary lifestyle and sports interest in sixth-grade elementary school students in Lalabata District. Thus, it can be concluded that there is no relationship between a sedentary lifestyle and sports interest in sixth-grade elementary school students in Lalabata District. Researchers can use the findings of this study to

identify the relationship between sedentary lifestyle and other variables that may influence and relate to each other.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:
Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa, Banten, Indonesia

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kekuatan seseorang dikenal sebagai olahraga. Olahraga pada dasarnya biasanya merupakan aktivitas yang menyenangkan dan menghibur. Oleh karena itu untuk melakukan aktifitas olahraga tentunya kita harus mempunyai niatan atau keinginan terhadap aktifitas olahraga tersebut agar dapat dilakukan. Menurut Daulay et al., (2023) gaya hidup yang tidak bergerak adalah ketika anda makan makanan yang tidak sehat dan tidak berolahraga. Kebanyakan sedentary lifestyle atau gaya hidup sangat berpengaruh terhadap minat seseorang (Sinulingga et al., 2021).

Dengan seperti itu manusia dapat melakukan aktifitas tersebut dimana saja semua tergantung pada gaya hidup mereka. Ada juga kebalikannya yaitu gaya hidup yang kurang bergerak atau sedentary. Karena kemajuan teknologi membuat segala sesuatu dapat dilakukan secara instan, itu memiliki kemampuan untuk mengubah gaya hidup dan pola hidup masyarakat (Englard & Cleodora, 2022).

Perilaku sedentary disebut juga sebagai aktivitas fisik yang kurang bergerak pada diri manusia. Segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar tidur, seperti duduk dan berbaring, adalah posisi yang paling sering dilakukan dan mengeluarkan kalori yang sangat sedikit, yaitu kurang dari 1,5 METs, disebut perilaku tidak bergerak (sedentary lifestyle). Orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk dan dapat mengalami penyakit PTM lainnya dan kematian karena perilaku sedentary menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak (Sinulingga et al., 2021).

Menurut Saragih & Andayani, (2022) Perilaku gaya hidup yang tidak bergerak adalah masalah yang serius dan merupakan masalah penting bagi kesehatan masyarakat karena sebagian besar orang melakukannya dalam jangka waktu yang lama, yang dapat memengaruhi kesehatan mereka.

The WHO modified its recommendations for children, adolescents, adults, and older adults on physical activity and sedentary behavior in 2020 (Carballo-Fazanes et al., 2020). Organisasi Kesehatan Dunia telah menetapkan perilaku

tidak bergerak sebagai penyebab kematian, penyakit, dan kecatatan terbesar hal ini telah didaftarkan sebagai salah satu dari sepuluh penyebab kecacatan dan kematian paling umum di seluruh dunia. Pedoman yang dikeluarkan oleh (WHO) menetapkan bahwa anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 17 tahun seharusnya menghabiskan rata-rata 60 menit setiap hari untuk aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat (MVPA) (Bull et al., 2020)

Menurut Sholihah et al., (2019) Sedentary lifestyle adalah kebiasaan hidup yang tidak banyak beraktivitas fisik, seperti duduk atau berbaring sepanjang hari baik di sekolah maupun di rumah. Aktivitas seperti menonton TV, bermain game, bermain HP, dll., tidak termasuk waktu tidur dan berdampak negatif pada kesehatan. Keadaan obesitas, hipertensi, kecemasan, dan penurunan kemampuan akademik adalah akibat dari gaya hidup yang tidak bergerak. Karena tidak ada peraturan tertulis yang mengatur waktu yang dihabiskan untuk menggunakan HP atau menonton TV, gaya hidup tidak bergerak remaja terutama terjadi di rumah. Faktor seperti usia, jenis kelamin, dan keterlibatan dalam aktivitas di luar sekolah turut berkontribusi terhadap gaya hidup yang tidak bergerak (Rahma et al., 2025).

Karena remaja dianggap telah dewasa, niat keluarga untuk menjalankan peran mencegah gaya hidup yang tidak bergerak mulai berkurang. Akibatnya, mereka mulai kehilangan minat terutama pada olahraga. Menurut Hurlock E. B. dalam Bangun, (2019) mengatakan bahwa minat setiap orang memainkan peran penting dalam kehidupan mereka dan mempengaruhi sikap dan perilaku mereka. Sedangkan menurut (Indarto et al., 2018), (2018) menekankan bahwa minat adalah momen dan kecenderungan yang intens terhadap suatu hal yang dianggap penting. Minat olahraga didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk melakukan olahraga yang ingin mereka lakukan secara terus menerus untuk mencapai tujuan mereka.

Keinginan untuk berolahraga tertentu disebut sebagai minat olahraga. Olahraga biasanya dilakukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, karena melakukan olahraga membuat tubuh kita sehat. Seringkali, olahraga dilakukan saat ada waktu luang atau

kebiasaan aktivitas yang dapat dilakukan, baik di rumah maupun di sekolah (Alinur & Daulay, 2022). Dengan demikian, orang dapat melakukan aktivitas tersebut di mana saja, sesuai dengan gaya hidup mereka. Ada juga kebalikannya, yaitu gaya hidup yang tidak banyak bergerak atau tidak bergerak. Secara teratur melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kekuatan tubuh anda dan menjaga anda dari masalah kesehatan lainnya (Englard & Cleodora, 2022).

Tujuan dari rekomendasi global tentang aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja adalah untuk meningkatkan kesadaran akan kebutuhan akan aktivitas fisik dan keuntungan yang dibawanya untuk kesehatan, usia, dan kebugaran (Hadi et al., 2023). *Sedentary lifestyle* berdampak besar pada kehidupan seseorang, terutama pada kesehatan mereka, terutama pada masalah obesitas dan gizi (Rahmawati et al., 2024). *According to the findings of a study Stamatakis et al., (2019), those who did not engage in any sort of physical activity and sat for more than four hours per day had a risk of death from any cause that was 1.5 times higher than individuals who engaged in more than four hours of physical activity and sat for less than four hours per day.*

Pada beberapa penelitian terdapat Kesenjangan yang teridentifikasi, adalah kurangnya fokus pada minat olahraga sebagai faktor penghalang untuk mengurangi gaya hidup sedentari (Yashilva & Sentani, 2022). penelitian yang dilakukan oleh Pereira et al., (2022) pada fokusnya penelitian ini lebih pada dampak gaya hidup sedentari pada anak-anak, dengan aspek yang diteliti, seperti faktor lingkungan, media sosial, atau kebijakan pendidikan. Penelitian oleh Mavilidi et al., (2020) sementara berfokus pada efisiensi waktu kelas. Sedangkan penelitian yang berjalan ini spesifik mengeksplorasi hubungan antara gaya hidup sedentari dan minat olahraga.

Integrasi aktivitas fisik ke dalam kelas-kelas sekolah dasar, melalui jeda aktivitas singkat (AB) dan pelajaran yang memasukkan gerakan ke dalam instruksi sebagai pelajaran aktif (AL), merupakan bagian penting dari program aktivitas fisik sekolah dan dapat meningkatkan kesehatan dan hasil akademik anak-anak (Turner & Chaloupka, 2017). Kesenjangan yang ada mencakup kurangnya penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara minat olahraga dan perilaku sedentari di tingkat sekolah dasar, yang menjadi alasan pentingnya penelitian ini dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan dengan memberikan gambaran lebih jelas mengenai bagaimana gaya hidup

sedentari mempengaruhi minat olahraga di kalangan peserta didik sekolah dasar.

METODE

Penelitian masuk dalam penelitian kuantitatif, Penelitian ini disebut sebagai "non-eksperimen" karena tidak mengontrol atau mengubah variabel penelitian. Peneliti dalam penelitian kuantitatif ini membagikan angket kepada semua responden. Menurut (Sugiyono & Lestari, 2021) angket adalah teknik pengumpulan data di mana responden diberi kumpulan pernyataan atau pertanyaan tertulis untuk dijawab. Peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana minat olahraga peserta didik kelas VI SD di Kecamatan Lalabata berkorelasi dengan gaya hidup yang tidak aktif.

Partisipan

Peneliti menggunakan populasi sebagai kumpulan unit keseluruhan yang akan diteliti karakteristiknya. Jika populasinya terlalu besar, peneliti harus mengambil sampel, atau bagian dari populasi, untuk diteliti (Abdullah, 2015). Penelitian ini melibatkan 153 siswa yang aktif di kelas VI di empat sekolah di Kecamatan Lalabata. Dalam penelitian ini, 108 siswa dijadikan sampel menggunakan teknik *sampling purposive*. Metode pengambilan sampel purposive menggunakan beberapa pertimbangan (Sugiyono & Lestari, 2021).

1. Peserta didik aktif yang bersekolah di Kelas VI SD di Kecamatan Lalabata
2. Peserta didik harus duduk di kelas VI
3. Bersedia mengisi kuisioner penelitian

Instrumen

Instrumen pengumpulan data menggunakan kuisioner atau angket. Instrumen menggunakan kuisioner metode ASAQ yang diciptakan oleh (Hardy et al., 2007). Sedangkan untuk instrumen data Minat Olahraga mengadopsi indikator pertanyaannya lalu membuat menggunakan dengan metode skala likert.

Prosedur

Prosedur penelitian merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti untuk mencapai tujuan penelitian yaitu:

1. Persiapan
 - a) Literatur review
 - b) Mengurus Surat Izin penelitian
 - c) Membuat instrumen kuisioner yang akan di gunakan dalam pengambilan data
2. Pelaksanaan
 - a) Uji Coba kuisioner minat olahraga

Uji coba kuisioner dilakukan di sekolah SD Negeri 3 Lemba, SD negeri 6 Ujung baru dengan penyebaran angket yang didalamnya ada suatu pernyataan yang sudah dimasukkan dibuat kepada responden dan mengambil sebagian kelas VI yang ada di sekolah.

b) Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di 4 sekolah yang berlokasi di Kecamatan Lalabata SD Negeri 3 Lemba, SD negeri 6 Ujung baru, SD negeri 17 Bila, SD negeri 237 Aletellue Lalabata Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Oktober – 20 November 2025.

c) Data Primer

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari angket yang disebarluaskan secara langsung kepada para responden. Para responden yang dimaksud adalah siswa yang aktif di kelas VI sekolah dasar.

Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut: pertama-tama, pernyataan instrumen dinyatakan valid dan dapat diandalkan. Kemudian, untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel X dan variabel Y, uji korelasi rank

spearman yang tidak parametrik digunakan. Selanjutnya uji normalitas dan linearitas menggunakan SPSS

HASIL

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari kuisioner metode ASAQ perilaku sedentary lifestyle didapatkan berdasarkan dengan penyebaran soal angket/kuesioner metode ASAQ (Hardy et al., 2007) Untuk teknik pengumpulan data Sedentary menggunakan kuisioner metode ASAQ yang sudah terbukti kevalidan sedangkan untuk pengumpulan data Minat Olahraga mengadopsi indikator pertanyaannya lalu membuat menggunakan dengan metode skala likert. Dengan menggunakan skala likert, variabel yang akan diukur dibagi menjadi indikator variabel, dan indikator ini digunakan sebagai titik tolak untuk membuat item instrumen. Item-item instrumen ini dapat berupa pernyataan atau pertanyaan yang telah diuji, dan metode ini telah banyak digunakan dalam penelitian.

Pengambilan data dilakukan sebanyak kurang lebih dua kali pada masing – masing sekolah. Adapun program yang digunakan untuk pengolahan data adalah software IBM SPSS.

Tabel 1. Data sedentary lifestyle

<i>Sedentary lifestyle</i>	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	108	70	210	140.68	31.266

Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai tertinggi berada pada skor 210, dan skor terendah ialah 70, rata-rata skor yang

diperoleh ialah 140,68 dengan standar deviasinya ialah 31,26.

Tabel 2. Data variabel minat olahraga

Minat olahraga	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	108	49	86	66.66	7.232

Berdasarkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai tertinggi berada pada skor 86, dan skor terendah ialah 49, rata-rata skor yang diperoleh ialah 66,66 dengan standar deviasinya ialah 7,232. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara sedentary lifestyle

terhadap minat olahraga pada peserta didik kelas VI SD ini ialah dengan melakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan uji linearitas kemudian baru menganalisis data menggunakan korelasi rank spearman.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Sedentary lifestyle</i>	.214	108	.000	.894	108	.000
Minat Olahraga	.082	108	.072	.985	108	.259

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil sig.2 tailed < 0,05 sebesar 0,00, sehingga data tentang gaya hidup yang tidak bergerak tidak normal. Sementara data minat olahraga memiliki hasil sig.2 tailed yang lebih besar dari 0,05 sebesar 0,072, maka data tersebut dianggap normal. Kesimpulannya jika salah satu data tidak normal maka uji normalitas tersebut tidak normal.

Tabel 4. uji linearitas

Minat olahraga	df	Mean square	F	Sig.
<i>Sedentary lifestyle</i>	11	48.813	.920	.524

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil sig.2 tailed > 0,05. sebesar 0,524 Maka dari perhitungan tersebut bisa disimpulkan bahwa data sudah linear.

Tabel 5. Data hasil hubungan sedentary lifestyle dan minat olahraga

		<i>Sedentary lifestyle</i>	Minat olahraga
<i>Sedentary lifestyle</i>	Correlation Coefficient	1.000	-.025
	Sig. (2-tailed)		.800
	N	108	108
Minat olahraga	Correlation Coefficient	-.025	1.000
	Sig. (2-tailed)		.800
	N	108	108

Menurut tabel 5, hasil sig.2 tailed lebih besar dari 0,05, atau 0,08, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara gaya hidup yang tidak aktif dan keinginan untuk berolahraga pada peserta didik kelas VI SD di Kecamatan Lalabata.

PEMBAHASAN

Dapat dilihat dari kebiasaan peserta didik yang ada di Kecamatan Lalabata khususnya peserta didik di sekolah yang saya teliti yaitu VI SD di kecamatan Lalabata. Dilihat dari kehidupan sehari-hari rata-rata berperilaku sedentary lifestyle ini mengacu dari kebiasaan yang mereka lakukan sehari-hari. Selama proses penelitian berlangsung peneliti di bantu oleh guru olahraga di 4 sekolah tersebut. Proses pengambilan data kurang lebih 2 bulan. Kendala dalam penelitian berjalan yaitu kurangnya peserta didik memperhatikan angket atau kuisioner itulah yang menjadi kelemahan suatu pengambilan data menggunakan kuisioner.

Setiap anak akan melalui proses menjadi dewasa, termasuk hormon, fisik, dan psikososial (Batubara, 2016). Beralih dari pengaruh ponsel, norma keluarga dan faktor lain juga memengaruhi jumlah waktu yang dihabiskan untuk gaya hidup yang tidak bergerak. Norma keluarga yang lebih bebas dan membiarkan remaja beraktivitas secara tidak aktif, seperti membiarkan mereka mencari apa saja di internet, dapat memengaruhi perilaku mereka dan mengarah pada pornografi yang berisiko. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teknologi digunakan dalam pendidikan, lebih banyak waktu dihabiskan untuk hiburan daripada untuk tugas akademik (Rahma et al., 2025).

Untuk memastikan bahwa siswa dengan kategori aktivitas fisik tertinggi tetap sehat, mereka harus lebih memperhatikan pola makan mereka bahwa mengonsumsi jumlah kalori yang sama dengan yang mereka keluarkan. Menjaga aktivitas fisik setiap hari harus menjadi kebiasaan bagi siswa yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang. Selain itu, individu yang termasuk pada kategori rendah harus tetap meluangkan waktu setidaknya 30 menit setiap hari untuk olahraga ringan (Wenni et al., 2023). Temuan ini juga didukung oleh Rey-Brandariz et al., (2023) evaluasi kombinasi sedentarisme dan ketidakaktifan fisik memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan realistik tentang perilaku populasi yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Fakta bahwa sedentarisme dan ketidakaktifan fisik diperiksa dalam skenario yang berbeda memberikan gambaran yang komprehensif tentang rutinitas harian populasi (Rey-Brandariz et al., 2023). Untuk mengatasi gaya hidup sedenter pada anak, diperlukan strategi menyeluruh yang mempertimbangkan faktor-faktor individu dan masyarakat yang berkontribusi terhadap masalah tersebut (Hanifah et al., 2023).

Perilaku sosial dan budaya yang memprioritaskan prestasi akademik daripada aktivitas fisik dapat membantu mendorong anak-anak untuk berolahraga (Hanifah et al., 2023). Dari hasil analisis data dapat dilihat bahwa nilai sig.2 tailed > 0,05 maka dapat tidak ada hubungan sedentary lifestyle terhadap minat olahraga pada peserta didik kelas Vi SD di Kecamatan Lalabata. Ho diterima dan Ha ditolak. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh temuan (Wenni et al., 2023) bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi; selain itu, ada hubungan antara gaya hidup tidak bergerak dan status gizi. Hasil ini diharapkan akan menjadi sumber informasi penting bagi penelitian terkait upaya untuk memotivasi dan

mencegah perilaku dan gaya hidup yang tidak sehat bagi remaja untuk menghindari penyakit dan masalah kesehatan yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak aktif, seperti obesitas dan gangguan kesehatan lainnya (Desmawati, 2019).

KESIMPULAN

Dengan demikian, disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara gaya hidup tidak bergerak dan minat olahraga pada peserta didik kelas VI SD di Kecamatan Lalabata. Kesimpulan ini didasarkan pada penelitian yang sudah dilakukan dan hasil analisis data yang telah diuraikan. Akan Tetapi perlunya penelitian kedepan dimana sedentary lifestyle ini bisa dilihat dari sisi yang lain selain minat pada olahraga untuk seluruh peserta didik tidak hanya pada tingakatan Sekolah Dasar Saja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang terlibat, peneliti, mahasiswa dan sekolah tempat penelitian di kecamatan lalabata semoga hasil ini bisa bermanfaat dan digunakan sebagai referensi penelitian lainnya pada masa depan.

REFERENSI

- Abdullah, P. M. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. In Aswaja Pressindo.
- Alinur, A., & Daulay, D. E. (2022). Analisis Budaya dan Minat Olahraga Kebugaran Bagi Mahasiswa. *All Fields of Science Jurnal Liaison Academia and Sosity*, 2(2), 317–322.
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <Https://Doi.Org/10.24114/Jp.V2i4.11913>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <Https://Doi.Org/10.14238/Sp12.1.2010.21-9>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. *British Journal Of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <Https://Doi.Org/10.1136/Bjsports-2020-102955>
- Carballo-Fazanes, A., Rico-Díaz, J., Barcalá-Furelos, R., Rey, E., Rodríguez-Fernández, J. E., Varela-Casal, C., & Abelairas-Gómez, C. (2020). Physical Activity Habits And Determinants, Sedentary Behaviour And Lifestyle In University Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(9), 3272. <Https://Doi.Org/10.3390/Ijerph17093272>
- Daulay, D. A. A., Vigriawan, G. E., & Rozy, F. (2023). Sedentary Lifestyle: Analysis Faktor Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Perempuan Overweight. *Penjaga: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 13–18. <Https://Doi.Org/10.55933/Pjga.V4i1.654>
- Desmawati, D. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) Dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial Di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 296–301.
- Engardi, N. P., & Cleodora, C. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle, Aktifitas Fisik, Dan Keluhan Pada Tubuh Karyawan Usia Produktif Di Kantor Balai Kota Padang 2021. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(1), 77–83.
- Hadi, S. R., Fufu, R. D. A., Rosmi, Y. F., Mardhika, R., & Utamayasa, I.G.D. (2023). Profile Of Sedentary Lifestyle, Physical Activity And Obesity In Physical Education Students. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 5(1). <Https://Doi.Org/10.55338/Saintek.V4i3.1227>
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior And Lack Of Physical Activity Among Children In Indonesia. *Children*, 10, 1283. <Https://Doi.Org/10.3390/%20children10081283>
- 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>
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat Dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jses: Journal Of Sport And Exercise Science*, 1(2), 57.

- <Https://Doi.Org/10.26740/Jses.V1n2.P57-61>
- Mavilidi, M. F., Drew, R., Morgan, P. J., Lubans, D. R., Schmidt, M., & Riley, N. (2020). Effects Of Different Types Of Classroom Physical Activity Breaks On Children's On-Task Behaviour, Academic Achievement And Cognition. *Acta Paediatrica*, 109(1), 158–165. <Https://Doi.Org/10.1111/Apa.14892>
- Pereira, R. J., Silva, R. M. F., Assunção, J. G. S., & Farinha, M. G. (2022). Devaluation Of Sports Culture In The School Environment. *Research, Society And Development*, 11(12), E501111234814. <Https://Doi.Org/10.33448/Rsd-V11i12.34814>
- Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati, W. (2025). Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Era Digital. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1951–1963. <Https://Doi.Org/10.33024/Mnj.V7i5.19890>
- Rahmawati, N. L., Sajiman, & Mas'odah, S. (2024). Hubungan Pola Konsumsi, Minuman Berpemanis, Dan Sedentary Lifestyle Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Sekolah. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 6(1), 57–65. <Https://Doi.Org/10.31964/Jr-Panzi.V6i1.174>
- Rey-Brandariz, J., Rial-Vázquez, J., Varela-Lema, L., Santiago-Pérez, M. I., Candal-Pedreira, C., Guerra-Tort, C., Ruano-Ravina, A., & Pérez-Ríos, M. (2023). Sedentary Behavior And Physical Inactivity From A Comprehensive Perspective. *Gaceta Sanitaria*, 37, 102352. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Gaceta.2023.102352>
- Saragih, A. N. R., & Andayani, L. S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Video Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Siswa Mengenai Perilaku Sedentari Di Man 1 Medan. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal Of Health Promotion And Behavior*, 4(1), 47. <Https://Doi.Org/10.47034/Ppk.V4i1.5996>
- Sholihah, M., Soedirham, O., & Triharini, M. (2019). Niat Keluarga Terhadap Peningkatan Peran Mencegah Sedentary Lifestyle Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal Of Health Research "Forikes Voice")*, 10(4), 257. <Https://Doi.Org/10.33846/Sf10402>
- Sinulingga, P. A., Andayani, L. S., & Lubis, Z. (2021). Pengaruh Sekolah Secara Online Terhadap Perilaku Sedentari Yang Berisiko Obesitas Pada Remaja Berumur 15-19 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 396–403. <Https://Doi.Org/10.26630/Jk.V12i3.2683>
- Stamatakis, E., Gale, J., Bauman, A., Ekelund, U., Hamer, M., & Ding, D. (2019). Sitting Time, Physical Activity, And Risk Of Mortality In Adults. *Journal Of The American College Of Cardiology*, 73(16), 2062–2072. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Jacc.2019.02.031>
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kualitatif, Dan Cara Mudah Menulis Artikel Pada Jurnal Internasional)*. Alvabeta Bandung, Cv.
- Turner, L., & Chaloupka, F. J. (2017). Reach And Implementation Of Physical Activity Breaks And Active Lessons In Elementary School Classrooms. *Health Education & Behavior*, 44(3), 370–375. <Https://Doi.Org/10.1177/1090198116667714>
- Wenni, A. A., Nasruddin, H., Limoa, L. T., Makmun, A., & Hasan, H. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Sedentary Lifestyle Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Profesi Dokter Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(6), 444–451. <Https://Doi.Org/10.33096/Fmj.V3i6.251>
- Yashilva, W., & Sentani, M. R. (2022). Nutritional Status And Physical Activity Of Elementary Students In Bandung During The Covid-19 Pandemic. *Journal Of Applied Food And Nutrition*, 3(1), 36–42. <Https://Doi.Org/10.17509/Jafn.V3i1.50665>