

## SURVEI AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU PASIF SISWA SMA SETELAH PANDEMI COVID 19

Dimas Panthoja<sup>1</sup>, Sapto Wibowo<sup>2</sup>

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Univesitas Negeri Surabaya

Email: [dimas.18115@mhs.unesa.ac.id](mailto:dimas.18115@mhs.unesa.ac.id)

### Abstract

*The purpose of this study was to determine the physical activity and passive behavior of SMA Negeri 1 Menganti students after the Covid-19 pandemic. The method used in this study is a questionnaire survey adopted by the World Health Organization (WHO). The research sample consisted of three class XI using cluster random sampling. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) reliability (kappa = 0.67-0.73), reliability (r = 0.48). This questionnaire was distributed to all students through the whatsapp. The data analysis technique used is SPSS version 20 by running a descriptive test. Data analysis of this study has three calculations, namely the mean, standard deviation, and percentage. The results of this study explain that the total sample who is still physically active five times a week, 40% are men and 22% are women. Of the students who performed passive actions such as sitting or lying down for about seven hours in their spare time, 58% were male and 74% female. So that students who are more physically active are male and students who are more passive are female. And it can be concluded that the mean students are in the inactive category because they have low physical activity but high passive scores.*

**Keywords:** Physical activity, Passive behavior, Covid-19

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas fisik dan perilaku pasif yang dilakukan siswa SMA Negeri 1 Menganti setelah pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa survei kuesioner yang diadopsi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Sampel penelitian terdiri dari tiga kelas XI dengan menggunakan cluster random sampling. Kuesioner Aktivitas Fisik Global (GPAQ) reliabilitas (kappa = 0,67-0,73), reabilitas (r = 0,48). Kuesioner ini disebarikan kepada seluruh siswa melalui grup whatsapp. Teknik analisis data yang digunakan adalah SPSS versi 20 dengan menjalankan tes deskriptif. Analisis data penelitian ini memiliki tiga perhitungan yaitu mean, standar deviasi, dan persentase. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa total sampel yang masih aktif secara fisik lima kali seminggu, 40% adalah laki-laki dan 22% perempuan. Dari siswa yang melakukan tindakan pasif seperti duduk atau berbaring selama sekitar tujuh jam di waktu luangnya, 58% adalah laki-laki dan 74% perempuan. Sehingga siswa yang lebih aktif secara fisik adalah laki-laki dan siswa yang lebih pasif adalah perempuan. Dan dapat disimpulkan bahwa mean siswa berada pada kategori tidak aktif karena memiliki aktivitas fisik yang rendah tetapi nilai pasif yang tinggi.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, perilaku pasif, Covid-19

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merupakan virus atau penyakit jenis baru yang menyerang sistem kerja pernafasan manusia yang sangat menggemparkan dunia di awal tahun 2020 (Aritonang et al., 2020). *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) merupakan nama yang diberikan *World Health Organization* pada tanggal 11 Februari 2020 untuk Covid-19. Virus ini berasal dari Wuhan, Cina. Pada tanggal 2 Maret 2020 virus ini pertama kali masuk di Indonesia sebanyak 2 orang yang mengikuti suatu acara di Jakarta. Gejala yang ditimbulkan oleh virus ini bisa berbagai macam seperti flu, demam, batuk, gangguan

pernafasan, dan kehilangan indra pengecap. Virus ini sangat berbahaya bagi lansia dan orang yang memiliki penyakit bawaan dari lahir seperti jantung dan diabetes, karena bisa menimbulkan kematian. Sementara untuk usia muda yang memiliki daya tahan atau imun yang baik bisa disembuhkan dengan isolasi mandiri di rumah masing-masing (Yuliana, 2020). Tingkat kesadaran masyarakat terhadap Covid-19 masih rendah, sehingga memperburuk keadaan yang sedang terjadi saat ini (Thorik, 2020).

Hingga saat ini sudah banyak orang yang terinfeksi virus Covid-19 sehingga pemerintah mengeluarkan peraturan baru berupa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Untuk mengurangi risiko penularan Covid-19 pemerintah meyakini penerapan PSBB di Indonesia adalah salah satu langkah terbaik. Hal tersebut bisa dilihat dari berbagai langkah yang dilakukan pemerintah dengan menghimbau kepada masyarakat untuk tidak melakukan kegiatan yang sifatnya berkerumun, sehingga semua kegiatan harus dilakukan dirumah seperti belajar, beribadah dan bekerja (Thorik, 2020). PSBB sendiri tidak diberlakukan untuk seluruh wilayah di Indonesia tetapi untuk beberapa daerah dengan penyebaran Covid-19 yang tinggi atau biasa dikenal dengan wilayah zona merah (Handayanto & Herlawati, 2020). Dampak dari PSSB bagi masyarakat luas ialah masalah kesehatan mental mereka dari rasa kebosanan, ketakutan dan kekhawatiran yang semakin tinggi dan imun menjadi menurun karena segala bentuk aktivitas dilakukan di rumah masing-masing seperti belajar, bekerja, berolahraga dan aktivitas lainnya (Asdaq et al., 2020). Aktivitas gerak yang dilakukan dirumah pun juga dibatasi sehingga membuat beberapa orang menjadi malas dan memilih untuk berbaring dikamar tanpa melakukan sesuatu (Zuanny, 2020). Maka dari itu banyak masyarakat yang level kesehatannya menurun drastis (Arief et al., 2020).

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang mendorong gerak motorik, sosial dan fisik seseorang. Aktivitas fisik juga sebagai sarana untuk pengembangan motorik anak yang berkontribusi di pendidikan dan pelatihan (Batista et al., 2016). Aktivitas fisik ialah semua gerakan yang dilakukan tubuh dengan memerlukan energi seperti berjalan, berlari, aerobik dan lain sebagainya (Khomarun et al., 2014). Kepatuhan terhadap aktivitas fisik adalah komponen dari proses keseluruhan yang melibatkan pembelajaran, pengembangan, dan asimilasi ketrampilan, norma, nilai, persepsi diri, peran dan identitas yang disediakan oleh variabel yang berbeda dari keterlibatan sosial dan lingkungan keluarga, dimana hal ini merupakan faktor potensial yang mempengaruhi aktivitas remaja dan anak pada waktu luang mereka (Batista et al., 2016). Kurangnya aktivitas fisik merupakan penyebab utama masalah kesehatan bagi masyarakat dan siswa diberbagai negara (Haapala et al., 2017). Kebugaran fisik dapat diperoleh melalui aktifitas fisik yang teratur setidaknya 30 menit per hari atau 150 menit per minggu (Laddu et al., 2021)

Perubahan aktivitas fisik dan perilaku pasif yang drastis dalam situasi ini, sangat jelas dipengaruhi oleh penutupan sekolah yang berkepanjangan dan kurungan rumah di masa pandemi Covid-19 (Xiang et al., 2020). Pengurangan aktivitas fisik dan perilaku pasif yang terus-menerus diketahui memiliki efek kesehatan yang merugikan seperti kehilangan

kesehatan otot dan kardiorpulmoner, penambahan berat badan, masalah psikososial, stroke, diabetes tipe 2, depresi, dan bahkan prestasi akademik yang buruk. (Xiang et al., 2020). Dalam penelitian ini aktivitas fisik yang dimaksud melibatkan berjalan, berlari, bersepeda, berenang, sepak bola, dan bola voli.

Perilaku pasif merupakan kurangnya aktivitas fisik pada waktu yang cukup lama, menyimpangnya pola makan, dan pola hidup santai (Arundhana et al., 2016). Di usia 16-18 anak-anak peran aktivitas fisik sangatlah kurang, hal ini disebabkan oleh perilaku pasif yang mereka lakukan di waktu luang untuk bermain *video games*, bersantai, dan menonton televisi, dan pola makan menyimpang sehingga menyebabkan obesitas (Putra, 2017). Disebutkan pada anak perempuan tingkat menonton televisi lebih tinggi 32,33 (Haapala et al., 2017). Gaya hidup menetap dan kurangnya aktivitas fisik merupakan perilaku yang sering dilakukan pada anak-aak usia 14-19 tahun sehingga menimbulkan obesitas (Al-Hazzaa et al., 2012). Aktivitas fisik dibedakan menjadi dua kriteria yaitu aktif dan kurang aktif, dikatakan aktif apabila Kriteria aktivitas rendah adalah seseorang tidak melakukan aktivitas fisik sedang hingga intens, sedangkan seseorang melakukan aktivitas fisik sedang hingga intens. Perilaku pasif termasuk dalam kriteria aktivitas rendah, sehingga ada risiko penyumbatan pembuluh darah dan harapan hidup dapat dipersingkat. (Ramadhani & Bianti, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan perilaku pasif siswa setelah pandemi Covid-19, karena saat melaksanakan pengenalan lapangan persekolahan (PLP) di SMA mayoritas siswa disana lebih cenderung berdiam diri saat pembelajaran PJOK dilakukan. Dan kebanyakan dari mereka lebih memilih naik sepeda motor daripada naik sepeda ataupun jalan kaki meskipun jarak rumah ke sekolah tidak terlalu jauh. Dimana aktifitas fisik yang diteliti ialah aktifitas fisik sehari-hari, aktivitas perjalanan ke tempat sekolah, aktivitas olahraga atau ekstrakurikuler sesuai bakat minat masing-masing. Serta perilaku pasif yang dilakukan siswa yaitu tidur, bermain *gadget*, duduk, dan mengobrol.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan survei pada siswa SMA Negeri 1 Menganti dari satu angkatan yang masih aktif dalam pembelajaran. Dalam melakukan penelitian, peneliti bebas memilih siapa saja yang akan menjadi sampel untuk memperoleh data (Timbowo, 2016). Populasi untuk penelitian ini adalah kelas XI dengan jumlah populasi sebanyak 393 siswa. Metode yang saya gunakan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan salah satu metode pengambilan sampel secara kelompok atau area dari sebuah populasi (Maksum Ali, 2017). Pengambilan jumlah sampel bisa ditentukan sesuai dengan jumlah populasi, jika populasi diatas 100 orang bisa diambil 10% sampai 25% atau lebih dari jumlah populasi (Arikunto, 2013). Sehingga dari populasi kelas XI sebanyak 11 kelas akan diambil 30% dari jumlah populasi, adalah sebanyak 3 kelas SMA Negeri 1 Menganti.

Instrumen dalam penelitian ini yang digunakan ialah angket *Global Physical Activity*



*Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dengan reliabilitas tinggi (Kappa=0,67-0,73) dan validitas sedang ( $r=0,48$ ) (Yuliawan, 2021). Angket ini memiliki 16 pertanyaan yang terbagi menjadi empat topik yang diukur, antaranya aktivitas bekerja atau belajar, aktivitas perjalanan dari tempat sekolah, aktivitas rekreasi atau olahraga sesuai bakat dan minat, dan perilaku pasif setelah pandemi Covid-19

Penelitian ini dilakukan dengan mengisi *google form* yang di *share* melalui grup *whatsapp* yang menjadi sampel penelitian. Dari tanggal 17 sampai 24 Februari 2022 penelitian ini dilakukan. Aktivitas yang diukur memiliki intensitas tinggi dan sedang. Untuk mempermudah sampel mengisi angket yang diberikan, maka perlu dijelaskan untuk kisi-kisi dari angket tersebut.

Tabel 1. Kisi – Kisi Angket Aktivitas Fisik dan Perilaku Pasif

Variabel	Indikator	Soal
Aktivitas sehari-hari	Intensitas	1,4
	Frekuensi	2,5
	Time	3,6
Perjalanan ke tempat aktivitas sehari-hari	Aktivitas	7
	Frekuensi	8
	Time	9
Aktivitas rekreasi atau melakukan hobi	Intensitas	10,13
	Frekuensi	11,14
	Time	12,15
Perilaku pasif	Time	16

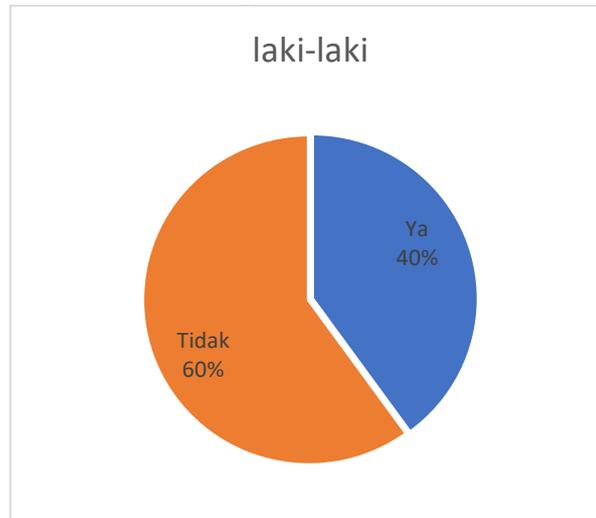
Aktivitas fisik yang dihitung dalam satuan menit dan terbagi menjadi tiga kategori yaitu cukup aktif ( $\geq 60$  menit/hari), tidak cukup aktif ( $\geq 30, < 60$  menit/hari), dan tidak aktif ( $< 30$  menit/hari). Selain itu perilaku pasif di waktu luang dibedakan menjadi dua kategori yaitu tingkat pasif pendek ( $\leq 2$  jam/hari) dan panjang ( $> 2$  jam/hari) (Arief et al., 2020).

Untuk mempermudah pemetaan hasil analisis, tingkat perilaku pasif dibagi menjadi beberapa level. Level 1 (1-2 jam/hari), level 2 (2-3 jam/hari), level 3 (3-4 jam/hari), level 4 (4-5 jam/hari), level 5 (5-6 jam/hari), level 6 (6-7 jam/hari), dan level 7 (7 jam keatas) (Arief et al., 2020).

Teknik analisis data menggunakan SPSS versi 20 yang dihitung dalam 3 langkah. Langkah pertama adalah melakukan uji deskriptif terhadap setiap variabel yang diteliti, yaitu dihitung mean, standar deviasi, dan persentase. Ketiga nilai deskriptif tersebut digunakan untuk menggambarkan secara empiris kondisi umum peserta didik SMA Negeri 1 Menganti di rumahnya masing-masing.

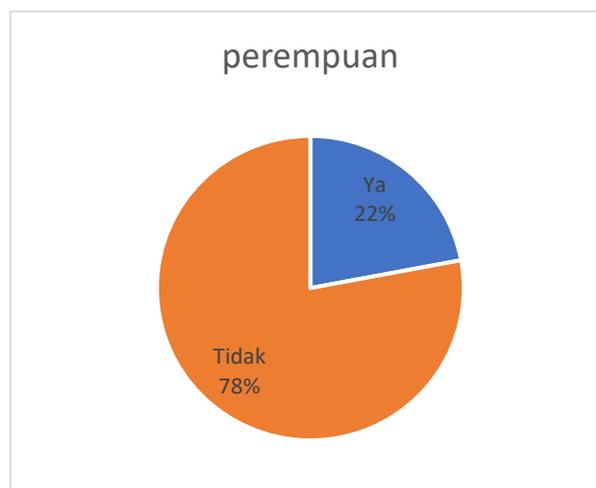
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil survei tingkat aktivitas fisik dan perilaku pasif siswa-siswi SMA Negeri 1 Menganti yang dilakukan melalui angket *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang telah dihitung mempunyai nilai maksimal sebesar 22, nilai minimal sebesar 0,05, rata-rata 4, standar deviasi 1,01 dan 4,3 nilai persentase.



Gambar 1. Aktivitas fisik intensitas tinggi selama sehari-hari

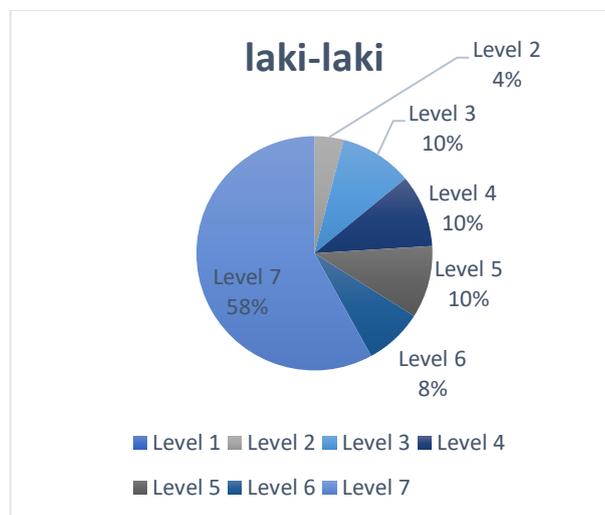
Gambar diatas memperlihatkan bahwa siswa laki-laki SMA Negeri 1 Menganti yang melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi dengan frekuensi lima kali dalam satu minggu sebanyak 40% dari jumlah sampel. Sedangkan yang melakukan aktivitas fisik intensitas rendah dengan frekuensi dibawah lima kali dalam satu minggu sebanyak 60%.



Gambar 2. Aktivitas fisik intensitas tinggi selama sehari-hari

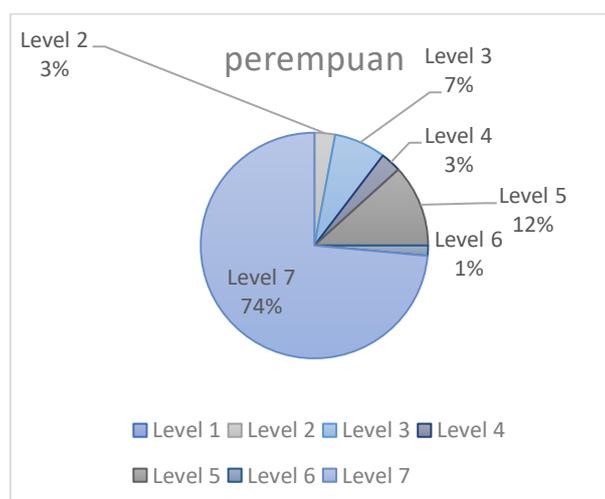
Berdasarkan gambar diatas menunjukkan siswi perempuan SMA Negeri 1 Menganti yang melakukan aktifitas fisik intensitas tinggi dengan frekuensi empat kali dalam satu minggu sebesar 22% dari jumlah sampel. Sedangkan yang melakukan aktivitas intensitas

rendah dengan frekuensi dibawah empat kali dalam satu minggu sebesar 78%.



Gambar 3. Perilaku pasif siswa laki-laki setiap harinya

Hasil gambar diatas menunjukkan bahwa mayoritas siswa laki-laki SMA Negeri 1 Menganti cenderung menghabiskan waktu sehari-hari mereka untuk duduk atau berbaring dengan persentase 58%. Sedangkan yang menghabiskan waktu di di level 5 dan 6 untuk bersantai dan bermain *gadget* sebesar (10% dan 8%), dan yang berperilaku pasif dengan memanfaatkan kehidupan seitan harinya (2-3 jam 4%, 3-4 jam 10% dan 4-5 jam 10%). Hal ini membuktikan bahwa siswa laki-laki SMA N 1 Menganti yang melakukan aktivitas lain hanya seperempat dari jumlah keseluruhan dan tiga perempat lainnya melakukan perilaku pasif 5-7 jam keatas.



Gambar 4. Perilaku pasif siswa perempuan setiap harinya

Berdasarkan hasil diagram diatas membuktikan bahwa mayoritas siswa perempuan

SMA N 1 Menganti melakukan perilaku pasif 7 jam lebih atau level 7 sebesar 74%. Sedangkan yang melakukan perilaku pasif diantara 5-7 jam atau level 5 dan 6 sebesar (12% dan 1%). Dan sisanya yang melakukan perilaku pasif 2-5 jam atau level 2,3 dan 4 (3%,7% dan 3%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir tiga perempat siswa perempuan dari jumlah keseluruhan melakukan perilaku pasif setiap harinya untuk duduk dan berbaring.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa aktivitas fisik siswa SMAN 1 Menganti setelah pandemi Covid-19 mengalami penurunan yang sangat drastis, karena kebiasaan untuk melakukan perilaku pasif selama pembatasan beraktivitas dimasa pandemi dilakukan sampai saat ini. Hal ini berbanding terbalik dengan semestinya, karena semestinya siswa SMA dalam setiap harinya melakukan kegiatan olahraga di sekolah dan melakukan ekstrakurikuler sepulang sekolah ataupun aktivitas lain, sedangkan di era pandemic Covid-19 siswa lebih banyak menggunakan waktu mereka untuk duduk atau berbaring.

Menjaga aktivitas fisik selama pandemi adalah faktor penting yang harus dilakukan oleh siswa untuk memelihara daya tahan tubuh (Prastyo et al., 2014). Perlu diketahui bahwa menjaga kebugaran jasmani sangat baik untuk menunjang aktivitas lain, sehingga dapat dilakukan secara maksimal (Prativi, G. O , Soegiyanto, 2013). Penurunan aktivitas fisik dan kenaikan perilaku pasif ini tidak lagi mengejutkan mengingat sebagian besar sekolah di Indonesia ditutup (Dunton et al., 2020). Hal ini sangat jelas dipengaruhi oleh penyebaran virus mematikan yang terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia yaitu virus Covid-19.

Seperti yang diketahui banyak orang bahwa banyak sekali manfaat dari menjaga kebugaran tubuh, tetapi anehnya banyak juga yang menginginkan kondisi kebugaran tubuhnya baik namun tidak melakukan aktivitas fisik yang menunjang hal tersebut (Setyoadi et al., 2016). Dampak signifikan dari penurunan aktivitas fisik ialah kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga, mengalami kegemukan atau obesitas, dan kurangnya tenaga untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup berat (Paryanto & Wati, 2013). Upaya untuk mengurangi penurunan aktivitas fisik yang sangat drastis dikalangan siswa, perlu dilakukannya promosi melalui media sosial seperti webinar atau sosialisasi tentang manfaat pentingnya menjaga aktivitas gerak yang dilakukan setiap harinya untuk menjaga kebugaran tubuh (Ratnasari, 2020).

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMAN 1 Menganti yang aktif melakukan aktivitas fisik setiap harinya setelah masa pandemic Covid-19 yaitu laki-laki, sedangkan yang lebih sering melakukan perilaku pasif ialah perempuan.

### **Saran**

Melihat dari hasil penelitian yang jauh dari kata ideal untuk melakukan aktivitas fisik, maka perlu dilakukan promosi melalui media sosial yang pengaruhnya sangat besar di era milenial saat ini, seperti cuplikan video atau gambar yang berisi tentang pentingnya

melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh dan bahaya dari keseringan melakukan perilaku pasif disetiap harinya di youtube, instagram, facebook, tiktok, dan media sosial lainnya.

Selain itu, pemberian tugas kepada siswa di setiap pembelajaran terkait dengan aktivitas gerak lebih ditingkatkan lagi, sehingga aktivitas gerak siswa secara tidak langsung akan meningkat.

Kesadaran siswa juga penting dalam menjaga aktivitas fisik mereka di kehidupan sehari-hari baik di dalam lingkungan sekolah ataupun di lingkungan rumah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hazzaa, H. M., Abahussain, N. A., Al-Sobayel, H. I., Qahwaji, D. M., & Musaiger, A. O. (2012). Lifestyle factors associated with overweight and obesity among Saudi adolescents. *BMC Public Health*, *12*(1), 1–11.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *19*(2), 175–183.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.
- Aritonang, K., Tan, A., Ricardo, C., Surjadi, D., Fransiscus, H., Pratiwi, L., Nainggolan, M., Sudharma, S., & Herawati, Y. (2020). Analisis Pertambahan Pasien COVID-19 di Indonesia Menggunakan Metode Rantai Markov. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, *9*(2), 69–76. <https://doi.org/10.26593/jrsi.v9i2.3998.69-76>
- Arundhana, A. I., Hadi, H., & Julia, M. (2016). Perilaku sedentari sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, *1*(2), 71–80.
- Asdaq, S. M. B., Alajlan, S. A., Mohzari, Y., Asad, M., Alamer, A., Alrashed, A. A., Nayeem, N., & Nagaraja, S. (2020). COVID-19 and Psychological Health of Female Saudi Arabian Population: A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, *8*(4), 542.
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, *11*(2), 297–310.
- Dunton, G. F., Yang, C.-H., Zink, J., Dzibur, E., & Belcher, B. R. (2020). Longitudinal changes in children's accelerometer-derived activity pattern metrics. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *52*(6), 1307.
- Haapala, E. A., Väistö, J., Lintu, N., Westgate, K., Ekelund, U., Poikkeus, A.-M., Brage, S., & Lakka, T. A. (2017). Physical activity and sedentary time in relation to academic achievement in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *20*(6), 583–589.
- Handayanto, R. T., & Herlawati, H. (2020). Efektifitas Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di Kota Bekasi Dalam Mengatasi COVID-19 dengan Model Susceptible-Infected-Recovered (SIR). *Jurnal Kajian Ilmiah*, *20*(2), 119–124.

- Khomarun, K., Nugroho, M. A., & Wahyuni, E. S. (2014). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu Lansia Desa Makamhaji. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2).
- Laddu, D. R., Lavie, C. J., Phillips, S. A., & Arena, R. (2021). Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 64, 102.
- Maksum Ali. (2017). Metodologi Penelitian. *Jawa Barat: CV Jejak*, 35–37.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Prastyo, N. E., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2014). Pola Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri. *Jurnal Sport Science*, 4(1), 49–53.
- Prativi, G. O., Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298–310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di Sdn Kedurus Iii/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27–33.
- Ratnasari, D. (2020). MENUMBUHKAN MOTIVASI MENJAGA KEBUGARAN TUBUH DALAM MENINGKATKAN IMUNITAS UNTUK MENCEGAH CORONAVIRUS DISEASE-19 MELALUI WEBINAR. *Jurnal Pengabdian Dinamika*, 7(1).
- Setyoadi, S., Rini, I. S., & Novitasari, T. (2016). Hubungan Penggunaan Waktu Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) dengan Obesitas pada Anak Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Ilmu Keperawatan: Journal of Nursing Science*, 3(2), 155–167.
- Thorik, S. H. (2020). Efektivitas pembatasan sosial berskala besar di indonesia dalam penanggulangan pandemi covid-19. *ADALAH*, 4(1).
- Timbowo, D. (2016). Manfaat Penggunaan Smartphone Sebagai Media Komunikasi (Studi pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi). *Acta Diurna Komunikasi*, 5(2).
- 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.
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187–192.
- Yuliawan, D. (2021). Representasi Aktivitas Fisik pada Pasien Covid-19 Selama Karantina.



---

*Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 11(1), 8–13.

Zuanny, I. P. (2020). EMPATI SEBAGAI KESADARAN DIRI SELAMA PANDEMI.  
*Ragam Cerita Pembelajaran Dari COVID-19*, 21.