



Status Aktivitas Fisik dan Aktivitas Pengalihan Jenuh Mahasiswa di Banyumas selama masa Covid-19

Status of Physical Activity and Saturation Reducing Activities in College Student at Banyumas during Covid-19

Ajeng Dian Purnamasari¹, Izka Sofiyya Wahyurin², Hiya Alfi Rahmah³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

email: ajeng.dian.purnamasari@unsoed.ac.id¹



: <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5726>

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah mengubah aktivitas fisik akibat kegiatan sehari-hari yang tidak banyak berpindah untuk keluar rumah terutama pada mahasiswa, yang terdampak kebijakan belajar dari rumah dengan metode daring yang memperbanyak waktu hanya berada di depan komputer. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana kondisi status aktivitas fisik pada mahasiswa di wilayah Banyumas pada masa pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung lebih dari 1 (satu) tahun di Indonesia (pengumpulan seluruh data sampai April 2021). Dengan metode deskriptif kuantitatif, mengukur aktivitas fisik mahasiswa melalui recall kegiatan yang menggunakan *International Physical Activities Questionnaire* (IPAQ), kemudian menghitung jumlah waktu aktivitas dalam pengukuran *Metabolism Equivalent Test* (MET). Jumlah responden sebanyak 329 yang terdiri dari mahasiswa di Kabupaten Banyumas. Hasil yang didapatkan adalah data estimasi waktu pelaksanaan suatu aktivitas harian selama 1 minggu yaitu 140 responden dalam kategori tidak aktif, 111 responden dalam kategori aktivitas sedang dan 78 responden tetap dalam tingkat aktivitas tinggi, dan 66,75% aktivitas responden untuk mengurangi kejenuhan adalah aktivitas yang mendukung perilaku sedentari. Simpulan, sebagai temuan pada responden berupa angka aktivitas fisik rendah yang mendekati angka setengah responden, dan terdapat kemungkinan peningkatan individu berisiko penyakit akibat kekurangan gerak selama masa pandemi Covid-19. Kegiatan pengalihan jenuh yang dilakukan responden mendukung penurunan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Mahasiswa, Covid-19.

Abstract

The Covid-19 pandemic has changed the pattern of body movement due to daily activities that do not move much outside the house, especially for students who are affected by the policy of studying from home with online methods that only add time in front of the computer. The purpose of this study was to find out how the condition of the physical activity status of students in the Banyumas Regency area during the Covid-19 pandemic which had lasted more than 1 (one) year in Indonesia (collected all data until April 2021). With a quantitative descriptive method, measuring students' physical activity through recall activities using the International Physical Activities Questionnaire (IPAQ), then calculating the amount of activity time in the Metabolism Equivalent Test (MET) measurement. The number of participants was 329 respondents consisting of students in Banyumas Regency. The results obtained are data on the estimated time to carry out daily activities for 1 week, namely 140 respondents in the inactive category, 111 respondents in the moderate activity category and 78 respondents staying at high activity levels, and 66.75% in activity respondents. to reduce boredom

Alamat Koresponden : Pendidikan Jasmani, Universitas Jenderal Soedirman

Email : ajeng.dian.purnamasari@unsoed.ac.id



Jurnal Physical Activity Journal (PAJU) This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

are activities that support sedentary behavior. In conclusion, the findings for respondents are in the form of physical activity numbers that are close to half of the respondents, and the possibility of an increased risk of disease due to lack of movement during the Covid-19 pandemic. Recreational activities were carried out by respondents to support decreased physical activity.

Keywords: Physical activity, College Student, Covid-19.

PENDAHULUAN

Novel Coronavirus (Covid-19) terdeteksi menyerang Indonesia di awal tahun 2020, menyebabkan pandemi dan mengubah sistem sosial bermasyarakat di seluruh wilayah se-Indonesia. Dalam sistem sosial bermasyarakat, dilarangnya bertemu dan bergerombol dimanapun berada, serta membuat aktivitas komunikasi bahkan bekerja berlangsung dari rumah. Sedangkan, didalam sistem Pendidikan, metode pembelajaran diadakan dengan metode dalam jaringan (online), baik ditingkat dasar hingga perguruan tinggi, kebijakan ini diluncurkan langsung oleh Kementerian Pendidikan Republik Indonesia (Kemdikbud, 2020). Kasus penularan di Indonesia mencapai 743.198 dibulan Desember 2020 (Wisnoe Moerti, 2020), dan memberikan alasan kuat bagi pemerintah untuk mengubah metode belajar dengan jarak jauh, bertatap muka melalui dunia maya, menghentikan praktikum di laboratorium secara langsung dan mengosongkan sekolah-sekolah dari kumpulan banyak siswa, juga membatasi pekerja yang masuk dalam satu hari dengan adanya surat edaran dari pemerintah (Bestari, 2020). Sehingga dalam sekejap pola aktivitas fisik harian berubah pada seluruh masyarakat dan sangat terasa pada mereka yang bekerja dan juga pelajar.

Mahasiswa sebagai salah satu bagian dari masyarakat dunia pendidikan sangat merasakan dampak tersebut. Studi awal yang telah dilakukan pada mahasiswa di 1 (satu) program studi sebanyak 20 mahasiswa menyatakan perubahan yang sangat mengejutkan, yaitu perubahan usaha dalam menjalani rutinitas harian. 20 mahasiswa tersebut tinggal berdekatan dengan kampus dengan menyewa kamar kos, yang membuat dirinya melakukan berbagai keperluan harian sendiri, seperti menyiapkan makan (membeli bahan dan masak sendiri, atau membeli sudah matang), mencuci pakaian, menyetrika, pergi kekampus berjalan kaki, atau adanya praktikum di perkuliahan yang membuatnya gerak yang terasa lebih dari 4 jam dalam 1 hari. 20 mahasiswa ini mengakui ada kebiasaan yang berubah dengan saat ini belajar melalui media dalam jaringan atau pengamatan video praktikum, serta penggunaan ponsel atau surat elektronik (*e-mail*) untuk berkomunikasi dengan pengajar serta administrasi. Selain itu diakui proses yang telah berjalan lebih dari satu

semester ini, membuat jenuh mulai dirasakan oleh mahasiswa. Jika terus berlanjut maka kemungkinan terjadinya gangguan kebugaran jasmani akan berakibat pada perilaku kurang gerak. Perilaku kurang gerak pada generasi ini bahkan jauh sebelum masa Covid-19 sudah ada dan mulai diminati untuk dikaji, dan disebutkan akibat dari kekurangan gerak menimbulkan berbagai keluhan penyakit diantaranya penyakit yang berhubungan dengan kegemukan dan penyakit kardiovaskular seperti yang disampaikan oleh Balagopal (2006) *"increase prevalence of obesity and related morbidities, such as type 2 diabetes and CVD, are in the attributable to a severe decline in active lifestyle"*. Ditahun 2019 *World Health Organization* (WHO) juga telah memperkirakan peningkatan dengan perkiraan 23,3 juta pertahun penduduk bumi akan mengalami kematian akibat dari penyakit kardiovaskular (Pasha, 2019), namun sebelum mengetahui sampai besaran penyakit kekurangan gerak ini menyerang hal utama yang perlu diketahui adalah bagaimana kondisi dari waktu bergerak dari mahasiswa yang menjadi objek dalam penelitian ini yang mengalami perubahan aktivitas harian akibat dari Langkah kebijakan yang diterapkan, akan menunjukkan pemenuhan kebutuhan gerak atau justru menuju pada kekurangan gerak hingga kebiasaan sedentary. Hal ini yang mendorong peneliti tertarik menghitung kembali perubahan waktu dari kebiasaan bergerak mahasiswa dan akan menjadi gambaran kondisi mahasiswa yang mungkin terjadi lonjakan angka kemungkinan perilaku yang merujuk pada kekurangan gerak atau perilaku sedentari akibat pandemi Covid-19. Selain itu kegiatan pendukung apa yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai bentuk pengalihan bosan selama masa belajar dari rumah.

METODE

Penelitian ini didukung dengan penggunaan metode deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data berupa perekaman data kualitatif yang kemudian didapatkan data kuantitatif atau disebut dengan strategi eksploratori sekuensial (Sugiyono, 2018). Metode ini memungkinkan peneliti mendapatkan banyak data. Penggambaran proses untuk mendapatkan data dimulai dengan studi pendahuluan berupa pernyataan-pernyataan adanya perubahan pola aktivitas fisik pada mahasiswa, setelah masalah didapatkan kemudian peneliti melanjutkan proses dan memutuskan menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) yang memiliki validitas dan reliabilitas sebesar 0,33 (95% Confidence Interval = 0,26-0,39) dan koefisien korelasi sebesar 0,81 (95% Confidence Interval = 0,79-0,82) (Craig et al., 2003), reliabilitas lain yang mengukur IPAQ

mengungkapkan besaran angka memiliki reliabilitas terbagi pada laki-laki $r = 0,950$ dan perempuan $r = 0,952$ (Hastuti, 2013). Dengan menggunakan kuisisioner singkat mendapatkan perekaman data waktu aktivitas fisik responden dalam 1 minggu (IPAQ, 2016).

Peneliti menyebar angket tersebut dengan menggunakan bantuan *google form* yang berisikan *inform concern* serta pertanyaan angket sesuai dengan IPAQ kepada mahasiswa aktif yang memiliki nomer induk mahasiswa aktif di wilayah Banyumas-Jawa Tengah. Dari penyebaran selama 1 bulan didapatkan 350 pengisian formulir, dan setelah dilakukan validasi, terdapat 21 data tereduksi akibat pengisian tidak lengkap, pengisi tidak masuk kategori mahasiswa aktif, dan adanya pengisi ganda (lebih dari 1 kali pengisian). Dengan demikian terdapat 329 mahasiswa yang bersedia menjadi responden. Kemudian menghitung nilai MET dari setiap aktivitas fisik responden dalam satu minggu dengan menggunakan bantuan *OMNI Calculator* MET yang dapat diatur mengikuti angka MET sesuai.

Tahap terakhir yaitu mencari data-data sekunder atau data dukung yang dibutuhkan dalam kajian ini termasuk melakukan wawancara mendalam terhadap responden saat dibutuhkan pendalaman data. Setelah mendapatkan data nilai kalkulasi MET, data akan disortir untuk dimasukkan dalam katagori tinggi, rendah dan sedang standar: pertama, aktivitas fisik tinggi terhitung jika responden melakukan kegiatan dengan min 3 hari berada dalam aktifitas tinggi yang jika dijumlahkan angka metabolisme ekuivalen-nya $\pm >1500$ MET-Menit/Minggu atau 7 hari dengan jumlah ≥ 3000 MET-menit/Minggu. Kedua, katagori sedang jika jumlah perhitungan metabolisme ekuivalen adalah ≥ 600 , dan akan berada di katagori rendah jika tidak masuk kedalam katagori keduanya (Ashok, Kharche, Raju, & Godbole, 2017). Dan untuk mendukung penjabaran kualitatif dari data tersebut didukung dengan hasil wawancara pada responden dari masing-masing kriteria dan studi dokumen tentang kurikulum dan sebaran matakuliah yang memungkinkan banyaknya praktikum atau berada didalam kelas pada masa sebelum pandemic Covid-19.

HASIL

Proses analisis dilaksanakan untuk mendapatkan data yang sesuai dan diinginkan dalam penelitian ini yaitu melalui, pertama pengumpulan data banyaknya jam dari berbagai aktivitas yang dapat direkam seperti waktu aktivitas membersihkan rumah, memasak, melakukan naik turun tangga, berolahraga (termasuk jenis olahraganya), waktu duduk didepan laptop (catatan tangan aktif dengan menari-nari, mengetik (jari) atau diam hanya

melihat layar (menonton film/TV dll.) dengan nilai MET mengacu pada apa yang dituliskan oleh Haskell dkk. (Nam, 2011). penilaian kerja jenis kadar beban tinggi sedang berat merupakan estimasi dari setiap mahasiswa yang telah dijelaskan sebelumnya berdasarkan garis besar kuisioner yang digunakan yaitu IPAQ versi pendek namun, secara rinci perlu diketahui berapa jam kerja basal tubuh dan aktivitas lainnya yang seluruh kegiatan dapat diartikan kedalam kemungkinan dari estimasi waktu dan dapat dianalisis estimasi angka metabolisme ekuivalen/metabolism equivalent (MET), selanjutnya dapat dimasukkan pada katagori beraktivitas tinggi, sedang, rendah/tidak aktif (IPAQ, 2016).

Tabel 1. Angka METs Menurut Haskel, dkk (Nam, 2011)

	Ringan (<3METs)	Sedang (3-6METs)	Tinggi (>6METs)
Berjalan	Berjalan pelan(2)	Berjalan Langkah cepat (3)	Berlari santai, berlari (6)
Pekerjaan rumah tangga	Mencuci piring (2) Menyetrika (2) Membersihkan tempat tidur (2) Bekerja yang lebih banyak disatu posisi (berdiri didepan meja) (1-2) Menyiapkan makanan (masak biasa) (2-2,5)	Membersihkan jendela (3) Menyapu lantai (3) Membersihkan rumah dengan vakum (3) Memotong Rumput (6)	Menggali/menyekop(7-8)
Olahraga/Olahraga Rekreasi	Bermain Biliard (2-3) Memancing (2-3) Bermain Alat Musik (2-3)	Bulutangkis (4) Bersepedah santai (6) Berenang santai (6) Tenis lapangan (double) (5)	Bolabasket (8) Sepakbola (7-10) Bersepedah (sedang-cepat) (8) Berenang (Sedang-tinggi) (8-11) Tenis lapangan (single) (8)

Dari hasil analisis angka-angka tersebut dengan bantuan menggunakan kalkulator MET (OMNI Calculator, 2018) didapatkan data dan pengkatagorian didapatkan nilai estimasi dan terangkum dalam data sebagai berikut:

Tabel 2. Data Level Aktif Mahasiswa

	Level Aktifitas Fisik Berdasarkan IPAQ			Total Responden
	Rendah	Sedang	tinggi	
Banyaknya Responden	140	111	78	329 Responden
Rata-rata nilai MET perkatagori/minggu	475	1080	2420	329 Responden

Berdasarkan hasil yang didapatkan sebanyak 140 responden dengan katagori rendah atau sebesar 42,55% dalam katagori tidak aktif, 111 responden dalam katagori sedang atau 33,74%, dan 78 responden dalam keadaan sangat aktif atau tinggi atau sebesar 23,71%. Hasil ini menggambarkan selama lebih dari 1 tahun responden yang merupakan mahasiswa hampir mendekati angka setengahnya tidak aktif.

Selain itu terdapat aktivitas pengalihan kejenuhan yang dilakukan oleh responden yang sebelumnya masa Covid tidak mendapatkan porsi waktu banyak melakukannya, selama masa Covid diakui menjadi lebih banyak

Tabel 3. Kegiatan pengalihan jenuh selama Covid-19

Bentuk kegiatan	Banyaknya Responden	Persentase (%)
Menonton filme/drama	137	41,6
Bermain Game Online	81	24,6
Tidur	18	0,55
Olahraga (bersepedah, workout, jogging)	27	0,82
Memasak	17	0,51
Lain-lain	5	0,15
Total	285	86,63
Tidak Mengalami Kejenuhan	44	13,37
Total responden	329	

Data bentuk aktivitas yang dilakukan oleh responden dalam menghindari jenuh dapat menggambarkan sebesar 66,75% adalah kegiatan dengan berdiam diri. Dan keadaan berkegiatan dari rumah memunculkan 86,63% responden merasa jenuh.

PEMBAHASAN

Temuan dari data yang didapatkan menjadikan penelitian ini semakin mencari data pendukung yang bisa memperdalam kajian terkait ketidakaktifan pada mahasiswa selama masa belajar dari rumah akibat Covid-19. Dan sebagai pendukung diakui oleh 15 responden pada katagori rendah yang diwawancarai secara mendalam berupa terjadinya pola perubahan perilaku di kehidupan sehari-hari selama masa pandemi Covid-19, tidak adanya kegiatan keluar dari rumah selama hampir 6 bulan diawal masa pandemi, kemudian perkuliahan yang dilakukan secara daring yang memang didukung oleh peraturan Kementerian Pendidikan Indonesia dalam Keputusan Bersama dari Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia (2020) untuk menghentikan tatap muka secara luring menanggapi kemungkinan

lonjakan kasus Covid-19. Namun, dari hasil temuan ini pemerintah selain mengendalikan penyebaran kasus Covid-19 yang masih terjadi dan terus masih memunculkan banyak varian baru sampai di 2020 ini, nampaknya juga akan menghadapi kemungkinan dari dampak ketidakaktifan tubuh dalam jangka panjang pada penduduk produktif seperti pada usia beranjak dewasa (mahasiswa), yang akan menjadi generasi selanjutnya atau penerus Indonesia. Selain itu keterdukungan data lain dengan wawancara mendalam secara acak menyebutkan terdapat penambahan berat badan pada 20 responden yang diwawancarai secara mendalam setelah mendapatkan data aktivitas fisik mereka, 5 responden lain yang diwawancarai mencoba mengikuti kegiatan fisik diperkuliahan hybrid (menjadi praktikan terbatas dengan prokes) pada program studi olahraga juga adanya pernyataan mengeluhkan penurunan kemampuan daya tahan untuk mengikuti perkuliahan praktik.

Pengkajian lebih luas lagi dampak dari ketidakaktifan tubuh ini, dari berbagai sumber referensi adalah berbagai peningkatan resiko penyakit-penyakit yang berhubungan dengan metabolisme atau kardiovaskular, dan di Indonesia penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskular sepanjang 2018 sebelum covid merebak menjadi penyakit paling mematikan atau tingkat kematian paling tinggi (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Sedangkan secara Internasional disampaikan oleh World Health Organization (WHO) bahwa penyakit ini sudah merenggut rata-rata 17,7 juta jiwa pertahun diseluruh dunia (Pasha, 2019). Sedangkan berita terbaru di bulan September 2021 komorbid yang teradi dipasien covid saat ini berasal dari penyakit kardiovaskuler dengan persentase sebanyak 16,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Penjelasan tentang penyakit kardiovaskular berdasarkan Infodatin Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (RI) merupakan penyakit yang berasal dari gangguan pada fungsi jantung dan pembuluh darah yang saling saling berkaitan dengan aliran darah dari jantung keseluruh tubuh. terdapat beberapa bentuk seperti gagal jantung (terjadi akibat gangguan dari kerja pompa jantung), jantung koroner (akibat dari tersumbatnya arteri oleh timbunan lemak), hipertensi (kondisi tekanan aliran darah yang tinggi/diluar kenormalan) dan stroke (akibat dari tidak sampainya oksigen sampai ke otak akibat pecahnya pembuluh darah atau penyumbatan di aliran darah ke otak) (Kemenkes RI, 2014).

Penyakit tubuh yang dapat muncul dari kurangnya aktifitas fisik adalah diabetes tipe 2, kanker payudara, dan kanker usus. Temuan dari Lee dkk (2012) menyebutkan estimasi persentase akibat dari kurang aktifnya tubuh dapat meningkatkan resiko diabetes tipe 2 sebanyak 7%, kanker payudara sebanyak 10% dan kanker usus besar sebanyak 10%,

bahkan juga disampaikan tentang estimasi rata-rata kematian dari kebiasaan kurang gerak ini adalah sebesar 9% pada usia muda, dan 25% pada usia lanjut hal yang sama juga disampaikan oleh Margolis dkk (2005). Selain itu secara psikologis juga ditemukan bahwa kecenderungan aktivitas fisik rendah yang disebut perilaku sedentary behavior ini juga memicu permasalahan psikologis. Gangguan psikologis yang mungkin terjadi adalah cemas, depresi, dan merasa tidak percaya diri (harga diri rendah) serta gangguan pertumbuhan (Cliff dkk., 2016). Didukung oleh hasil dari penelitian Ludyanti (2019) selain gangguan-gangguan tersebut akan juga terjadi masalah psikososial jika terlalu lama mengalami sedentary behavior ini.

Peningkatan aktifitas fisik sebenarnya sudah menjadi salah satu upaya yang banyak diserukan untuk mendorong peningkatan kesehatan dan imunitas tubuh serta penurunan penyakit kardiovaskular selama masa pandemi dan banyak juga yang memberikan alternatif bentuk gerak selama dirumah melalui pemberitaan sampai pada webinar (Humas Pascasarjana UNY, 2020) demi untuk tetap membuat tubuh bugar dan tidak ada penurunan kondisi fisik yang menyebabkan tubuh lebih mudah terkena covid-19. Pemerintah Republik Indonesia mengeluarkan rekomendasi dan pedoman pengendalian atas penyakit-penyakit kardiovaskular yang didalamnya adalah menyebutkan aktivitas fisik penting untuk di pertahankan serta baik untuk dapat terus ditingkatkan (Kemenkes RI, 2009). Namun, jika melihat dari data yang didapat bahwa banyaknya generasi diusia 20an (42,55%) yang kurang aktif bergerak akan memiliki kemungkinan dampak panjang dikemudian hari, hal yang sangat memungkinkan di daerah Banyumas akan terjadi peningkatan penderita penyakit Kardiovaskular dikemudian hari, hal ini juga terdukung dengan pemilihan kegiatan lain ketika jenuh pada 66,75% responden yang memilih sesuatu yang tidak aktif bergerak ketika jenuh, yaitu menonton drama dan memainkan game online, meskipun dalam penelitian Sharma, Chavez, Jeong, & Nam (2017) menonton televisi memiliki hubungan negatif dengan kondisi aktivitas fisik dan kesehatan pada seseorang, dan bermain game online memiliki hubungan yang positif, namun tetap dijelaskan dalam penelitian lainnya seperti pada penelitian Proctor et al., (2003) bahwa pada anak yang terbiasa menonton televisi mengalami peningkatan lemak tubuh yang besar. Sehingga terjadi kemungkinan adanya pemasukan kalori yang tidak diimbangi dengan pembakaran yang sesuai.

Jika proses ini dibiarkan, dan secara besar meski tentu hal ini belum bisa menjadi gambaran bagi seluruh Indonesia (perlu kajian lanjutan), namun terdapat kemungkinan

peningkatan juga terjadi secara masal di Indonesia bahkan di dunia. Jika ditahun 2019 World Health Organization (WHO) telah memperkirakan peningkatan dengan perkiraan 23,3 juta pertahun penduduk bumi akan mengalami kematian akibat dari penyakit kardiovaskular (Pasha, 2019), nampaknya akan mendapatkan penambahan angka yang lebih tinggi sebagai akibat dari tidak aktif nya penduduk beberapa negara yang mengalami pandemi Covid-19 yang panjang, hal ini bisa diduga selama agustus 2020 tercatat setidaknya 105 negara di dunia memberlakukan sekolah dari rumah (Mukaromah, 2020), sehingga jika disetiap negara tersebut terdapat penambahan penduduk dengan *sedentary behavior* atau perilaku sedentari, maka akan terjadi kemungkina penambahan resiko tersebut. Artinya butuh kewaspadaan terhadap terjadinya fenomena dikemudian hari. Tentunya kajian ini masih dapat berlanjut kepada tahap yang lebih besar lagi seperti peningkatan kondisi berat badan (obesitas, kelemahan otot, atau sindrom metabolik) sebagai gambaran bagaimana perubahan waktu gerak pada 42,55% responden sehingga dapat menjadi dasar pencegahan dampak panjang dari tidak aktif bergeraknya penduduk muda di Banyumas khususnya dan di Indonesia pada umumnya.

SIMPULAN

Simpulan yang didapatkan temuan pada responden berupa angka aktifitas fisik rendah yang mendekati angka setengah responden, dan terdapat kemungkinan peningkatan individu beresiko penyakit akibat kekurangan gerak selama masa pandemi Covid-19, dan kegiatan yang banyak dilakukan sebagai pengalihan kejenuhan menjadi salah satu pendukung kurangnya bergerak. studi dasar berupa banyaknya responden dengan aktifitas fisik rendah ini dapat menjadi bahan kajian selanjutnya untuk melakukan tindakan preventif berbagai resiko yang diakibatkan oleh aktifitas fisik yang rendah.

REFERENSI

- Ashok, P., Kharche, J. S., Raju, R., & Godbole, G. (2017). Metabolic equivalent task assessment for physical activity in medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 236. <https://doi.org/10.5455/njppp.2017.7.0825604092016>
- Balogopal, P. (2006). Physical Activity and Cardiovascular Health in Children. *Pediatric Annals*, 35(11), 814–821. <https://doi.org/10.3928/0090-4481-20061101-09>
- Bestari, N. P. (2020, December 31). 2020: Pertama Dalam Sejarah, Sekolah Tutup Beralih ke Online. Retrieved from <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20201231175605-37-212819/2020-pertama-dalam-sejarah-sekolah-tutup-beralih-ke-online>
- Cliff, Hesketh, Vella, T. H., MD, T., ND, R., ... DR, L. (2016). Objectively measured sedentary

- behaviour and health and development in children and adolescents: systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 17(4), 330–344. <https://doi.org/10.1111/OBR.12371>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Grupo IPAQ. (2016). IPAQ scoring protocol - International Physical Activity Questionnaire. Retrieved August 13, 2020, from 2005 website: <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>
- Hastuti, J. (2013, August 13). Anthropometry and Body Composition of Indonesian Adults: an Evaluation of Body Image, Eating Behaviours, and Physical Activity. *Queensland University of Technology*, pp. 170–264. Retrieved from <https://eprints.qut.edu.au/61740/>
- Kemdikbud. (2020, March 24). Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia. *24 Januari 2020*, Vol. 7490941, p. 7490941. Retrieved from <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>
- Kemdikbud, Kemenag, Kemenkes, & Kementerian Dalam Negeri. *Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia*. , (2020).
- Kemenkes RI. *Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 854/Menkes/SK/IX/2009 Tentang Pedoman Pengendalian Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah .pdf*. , (2009).
- Kemenkes RI. (2014). Situasi kesehatan jantung. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 3. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Penyakit Jantung Koroner Didominasi Masyarakat Kota. Retrieved October 24, 2021, from <https://www.kemkes.go.id/article/view/21093000002/penyakit-jantung-koroner-didominasi-masyarakat-kota.html>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., ... Wells, J. C. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Ludyanti, L. N. (2019). Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) Dengan Perkembangan Psikososial Anak Pra Sekolah. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 22. <https://doi.org/10.33366/jc.v7i2.1290>
- Margolis, K. L., Mucci, L., Braaten, T., Kumle, M., Lagerros, Y. T., Adami, H. O., ... Weiderpass, E. (2005). Physical activity in different periods of life and the risk of breast cancer: The Norwegian-Swedish Women's lifestyle and health cohort study. *Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention*, 14(1), 27–32.
- Mukaromah, V. F. (n.d.). Daftar 29 Negara yang Telah Membuka Sekolah di Masa Pandemi Corona Halaman all - Kompas.com. Retrieved October 24, 2021, from 2020 website: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/05/080000265/daftar-29-negara-yang-telah-membuka-sekolah-di-masa-pandemi-corona?page=all>
- Nam, G. B. (2011). Exercise, heart and health. *Korean Circulation Journal*, 41(3), 113–121. <https://doi.org/10.4070/KCJ.2011.41.3.113>

- OMNI Calculator. (n.d.). Kalkulator Menit MET. Retrieved October 24, 2021, from <https://www.omnicalculator.com/sports/met-minutes-per-week>
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Indonesia dalam Risiko Penyakit Kardiovaskular - Direktorat P2PTM. Retrieved October 12, 2021, from <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/indonesia-dalam-risiko-penyakit-kardiovaskular>
- Pasha, A. C. (2019). Ini Peringkat Negara yang Penduduknya Jauh dari Risiko Penyakit Jantung - Hot Liputan6.com. Retrieved October 14, 2021, from hot.liputan6.com website: <https://hot.liputan6.com/read/3928959/ini-peringkat-negara-yang-penduduknya-jauh-dari-risiko-penyakit-jantung>
- Proctor, M. H., Moore, L. L., Gao, D., Cupples, L. A., Bradlee, M. L., Hood, M. Y., & Ellison, R. C. (2003). Television viewing and change in body fat from preschool to early adolescence: The Framingham Children's Study. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders : Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 27(7), 827–833. <https://doi.org/10.1038/SJ.IJO.0802294>
- Sharma, B., Chavez, R. C., Jeong, A. S., & Nam, E. W. (2017). Television Viewing and Its Association with Sedentary Behaviors, Self-Rated Health and Academic Performance among Secondary School Students in Peru. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(4). <https://doi.org/10.3390/IJERPH14040383>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- UNY, H. P. (n.d.). Olahraga Merupakan Aktivitas yang Sangat Disarankan Ditengah Pandemi | Program Pascasarjana. Retrieved October 24, 2021, from 2020 website: <http://pps.uny.ac.id/id/berita/olahraga-merupakan-aktivitas-yang-sangat-disarankan-ditengah-pandemi.html>
- Wisnoe Moerti. (2020). Data Terkini Covid-19 di Indonesia Desember 2020. Retrieved September 17, 2021, from Merdeka.com website: <https://www.merdeka.com/peristiwa/data-terkini-covid-19-di-indonesia-desember-2020.html>