YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.4021

GAMBARAN SEDENTARY BEHAVIOR MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Sedentary Behavior Patterns Among Students of Padang State University

Zulnalis & Devi Rusli
Universitas Negeri Padang
zulnalis99@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Sep 27, 2024	Oct 10, 2024	Oct 24, 2024	Oct 29, 2024

Abstract

College can be a difficult time for many students because during this time they face a lot of pressure and challenges that can cause various threats to the physical, social and emotional. Such times make them more susceptible to stress and health problems due to unhealthy lifestyles, one of which is sedentary behavior. This study aims to determine the description of the sedentary behavior of Padang State University students. This study uses a quantitative method using descriptive statistical analysis. The population in this study were Padang State University students in the 2018-2020 intake with a total of 4,166 people. Sampling in the study used the consecutive sampling technique using the Slovin formula with a 10% error tolerance so that a total of 98 respondents were obtained. This study used the Sedentary behavior questionnaire scale by Rosenberg et al (2010) which was adapted into Indonesian and distributed via gform. Based on the results, the mean was 37.3 and SD 23.5. This means that the sedentary behavior of Padang State University students tends to be high.

Keywords : Sedentary Behavior, Physical Activity, College Students, Padang State University

Jurnal Yasin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Masa perkuliahan bisa menjadi masa yang berat bagi banyak mahasiswa dikarenakan pada masa ini mereka menghadapi banyak tekanan dan tantangan yang dapat menimbulkan berbagai ancaman baik pada fisik, sosial dan emosional. masa masa seperti itu mengakibatkan mereka menjadi lebih rentan mengalami tekanan dan masalah-masalah kesehatan dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat salah satunya adalah sedentary behavior. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sedentary behavior mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan analisis statistik deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang tahun angkatan 2018-2020 dengan total 4.166 orang. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik consecutive sampling dengan menggunakan rumus slovin dengan toleransi kesalahan 10% sehungga didapat total responden 98 orang. Penelitian ini menggunakan skala Sedentary behavior questionnare oleh Rosenberg et al (2010) yang diadaptasikan kedalam bahasa Indonesia dan disebarkan melalui gform. Berdasarkan hasil diperoleh mean 37,3 dan SD 23,5. Artinya, sedentary behavior mahasiswa Universitas Negeri Padang cenderung tinggi.

Kata Kunci: *Sedentary Behavior, Aktivitas Fisik,* Mahasiswa, Universitas Negeri Padang

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan bisa menjadi masa yang berat bagi banyak mahasiswa dikarenakan pada masa ini mereka menghadapi banyak tekanan dan tantangan yang dapat menimbulkan berbagai ancaman baik pada fisik, sosial dan emosional (Dev & Rahman, 2016). Menurut Saleem et al. (2013) masa masa seperti itu mengakibatkan mereka menjadi lebih rentan mengalami tekanan dan masalah-masalah kesehatan (Dev & Rahman, 2016). Pada masa ini mahasiswa harus cenderung harus lebih banyak menggunakan aktivitas fisik untuk hal-hal seperti eksplorasi, penemuan, integrasi dan reproduksi. Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan penurunan kondisi fisik tubuh, penurunan ini dapat berdampak pada prestasi belajar dan berkurangnya rasa kepedulian. Aktivitas fisik berhubungan dengan fisik, kesehatan mental dan sosial (Firdhania, 2017). Mahasiswa tingkat akhir biasanya hanya memiliki satu mata kuliah yaitu skripsi di luar mata kuliah ulangan, sehingga waktu untuk melakukan aktivitas lain sangat banyak. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan Dudija diperkirakan mahasiswa tingkat akhir yang tidak bekerja mempunyai waktu luang kurang lebih 10 jam per hari (Dudija, 2011). Waktu tersebut dikurangi dengan waktu istirahat dan aktivitas lainnya. Dengan banyaknya waktu luang tersebut dikhawatirkan jika mahasiswa yang memiliki gangguan emosional juga berdampak pada interaksi sosialnya sehingga membuat seseorang mengisolasi diri dan mendapat penolakan teman sebaya (Desmita, 2007). Hal tersebut dapat membuat mahasiswa mengalami Sedentary behavior.

Sedentary behavior merupakan salah satu masalah penting karena berdampak pada masalah fisik psikologis (Duncan et al., 2011). Sedentary behavior sendiri adalah perilaku seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik, aktivitas tersebut seperti duduk atau berbaring juga termasuk bermain game, menonton TV, membaca, tetapi perilaku-perilaku yang disebutkan tadi diluar waktu tidur (Amrynia & Prameswari, 2022). Sedentary behavior juga disebut perilaku menetap, adalah periode terjaga yang ditandai dengan pengeluaran energi kurang dari 1,5 MET (metabolik setara dengan satu tugas), seperti saat duduk atau berbaring, melakukan tindakan namun sangat sedikit. MET (Metabolic Equivalent) sendiri merupakan satuan yang digunakan untuk mengukur intensitas aktivitas fisik seseorang, semakin banyak aktivitas fisik maka semakin tinggi nilai MET tersebut. Sedentary behavior seperti sering duduk atau berbaring pada masyarakat modern termasuk mahasiswa tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari dan dapat terjadi dimana saja, termasuk di rumah, di tempat kerja, di sekolah, dan saat bepergian. Contoh sedentary behavior antara lain berbaring atau duduk dalam waktu lama, seperti menonton televisi, bermain video game, atau duduk di depan komputer dalam waktu lama, anak-anak bersekolah menggunakan mobil padahal jarak antara rumah dan sekolah sangat dekat dan orang-orang kemudian mengendarai sepeda atau mobilnya ke toko atau toko serba ada terdekat (Nafi'ah & Hadi, 2022).

Menurut (Vainshelboim et al., 2019) sedentary behavior seperti duduk, menonton TV dan melakukan pekerjaan didepan komputer mempunyai dampak buruk pada kesehatan, morbiditas dan mortalitas. Data menunjukan dari beberapa tahun terakhir menjelaskan bahwa perilaku menetap, terlebih waktu duduk yang lama, merupakan faktor risiko kesehatan baik fisik maupun psikologis bahkan setelah penyesuaian untuk memenuhi pedoman aktivitas fisik. Aktivitas fisik seminimal mungkin dilakukan dengan intensitas 150 menit dalam seminggu, ada kemungkinan bahwa orang dengan sedentary behavior memenuhi intensitas ini, namun sebagian besar waktu bangunnya tetap melakukan sedentary behavior.

Perilaku sedentary seperti mengerjakan tugas dalam waktu yang lama dan bermain game online lebih dari 6 jam membuat seseorang kehilangan banyak waktu untuk melakukan interaksi sosial, kurangnya interaksi sosial akan berujung pada penolakan dan isolasi dari teman sebaya sehingga dapat menambah masalah dalam kehidupan sosialnya seperti sulit dalam membuat keputusan. Aktivitas Sedentary lainnya seperti duduk atau berkendara dalam waktu yang lama seperti saat terjadinya kemacetan dapat membuat individu mengalami suasana hati yang negatif dikarenakan ketidakpuasan menghadapi situasi dan kondisi diluar ekspektasi, suasana hati yang negatif menyebabkan persepsi emosi negatif yang dapat

menimbulkan perilaku negatif seperti membunyikan klakson secara berulang, mengeraskan suara, dan menyampaikan kata-kata yang tidak pantas (Mardiana, 2015)

Pada tahun 2013, rata-rata di Indonesia sebanyak 26,1% melakukan sedentary behavior. Perilaku ini terus meningkat hingga pada tahun 2018 tercatat sebanyak 33,5% masyarakat Indonesia melakukan sedentary behavior ini (Riskedas, 2018). Di Sumatera Barat sendiri pada tahun 2013 terhitung sebanyak 35,2% masyarakatnya melakukan sedentary behavior (Riskedas, 2013), data ini terus meningkat dimana pada tahun 2018 tercatat sebanyak 39,4% masyarakat melakukan sedentary behavior (Riskedas, 2018). Pada usia dewasa awal ini diambil kelompok umur 20-24 tahun tercatat pada tahun 2013 sedentary behavior sebanyak 33,2% (Riskedas,2013) sedangkan pada tahun 2018 tercatat sebanyak 33,2% melakukan sedentary behavior (Riskedas, 2018).

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Pengpid et al (2015) yang meneliti mahasiswa sarjana dari 23 negara berbeda yang menjelaskan bahwa mahasiswa banyak yang melakukan sedentary behavior. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulka et al (2024) dan Wenni et al (2023) yang mengkategorikan sedentary behavior mahasiswa berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Sehingga dengan adanya hal tersebut, peneliti ingin mengetahu gambaran sedentary behavior mahasiswa Universitas Negeri Padang.

METODE

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang datanya berupa angka, kemudian data tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun angkatan 2018-2020 Universitas Negeri Padang dengan jumlah 4,166 orang, untuk menentukan jumlah sampel digunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 10% sehingga diperoleh sampel sebanyak 98 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *consecutive sampling* dan menggunakan *gform* dalam penyebaran kuisoner. *Consecutive sampling* merupakan teknik pengambilan dimana semua subjek yang datang berurutan dan memenuhi kriteria inklusi akan dimasukkan kedalam sampel penelitian sampai jumlah subjek penelitian yang dibutuhkan terpenuhi. Alasan peneliti menggunakan teknik ini untuk mempermudah peneliti dalam pengambilan sampel secara langsung yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan sehingga akan lebih efisien. Kriteria inklusi sampel sebagai berikut : Mahasiswa aktif yang

terdaftar di Universitas Negeri Padang, Angkatan 2018-2020, Sedang menempuh semester akhir/ semester 8, Sedang mengerjakan skripsi/tugas akhir. Kriteria ekslusi sampel sebagai berikut : Mahasiswa yang belum mengambil mata kuliah skripsi/tugas akhir, Belum menempuh semester akhir

Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala *Sedentary behavior questionnare* oleh Rosenberg et al (2010) yang diadaptasikan kedalam bahasa Indonesia. Teknik analisis yang digunakan analisis statistik deskriptif yang berguna dalam mendeskripsikan dan memberikan gambaran tentang distribusi frekuensi variabel pada penelitian dalam hal ini *sedentary behavior*. Pada penelitian ini, unutk menguji validitas dan reliabiltas dilakukan *try out* skala dengan sampel mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan sampel sebanyak 35 orang. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dengan bantuan IBM SPSS 20 dan menggunakan metode *expert judgment*. Berdasarkan hasil, semua aitem pada penelitian ini valid dan dapat digunakan. Untuk reliabilitas, diperolah *Croncbach* skala pada hari kerja sebesar 0,916 dan hari libur sebesar 0,914.

HASIL

Penelitian ini bertujuan unutk mengetahu gambaran *sedentary behavior* mahasiswa Universitas Negeri Padang.Adapun gambaran subjek dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian

Karakteristik Subjek	**n**	**%**
Jenis Kelamin		
Laki-laki	61	62,2%
Perempuan	37	37,8%
Tahun Angkatan		
2018	13	13,27%
2019	28	28,57%
2020	57	58,16%
Total	**98**	**100%**

Pada bagian tabel 1 menunjukkan gambaran karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dan tahun angkatan. Pada penelitian ini, mayoritas yang mengisi kuisoner adalah laki laki dengan jumlah 61 orang kemudian perempuan dengan jumlah 37

orang. Kemudian berdasarkan tahun angkatan, pada penelitian ini yang mengisi kuisoner adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang tahun angkatan 2020 sebanyak 57 orang, angkatan 2019 berjumlah 28 orang dan angkatan 2018 berjumlah 13 orang.

Pada penelitian ini, data dideskripsikan menggunakan skor rata-rata hipotetik dan skor rata-rata empiris dari skala *sedentary behavior* . Berikut deskripsi data pada penelitian ini, yaitu :

Tabel 2. Skor Hipotetik dan Skor Empiris Skala *Sedentary Behavior*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Sedentary Behavior	0	54	27	9	3,75	95	37,3	23,5

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat dilihat bahwa mean empiris variabel *sedentary behavior* lebih besar daripada mean hipotetiknya, yaitu 37,3 berbanding 27. Sehingga dari skor tersebut dapat disimpulkan jika skor yang dipredikasi oleh alat ukur lebih rendah daripada skor dari responden setelah dilakukannya penelitian. Artinya, responden dalam penelitian ini memiliki *sedentary behavior* lebih tinggi dari dugaan.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Gambaran *Sedentary behavior* Ditinjau Dari Jenis Kelamin (n=98)

Variabel	Jenis Kelamin	n	Mean	SD	p *Value*
Sedentary Behavior	Laki-laki	61	47,6	23,8	0,001
	Perempuan	37	20,2	7,8	
Total		98	37,3	23,5	

Berdasarkan hasil pada tabel 3 diatas, dapat diketahui bahwa dari total 98 orang responden, sebanyak 61 orang responden adalah laki-laki dan sebanyak 37 orang responden adalah perempuan. Dari tabel tersebut diketahui bahwa laki-laki melakukan *sedentary behavior* yang lebih tinggi daripada perempuan dengan nilai mean 47,6 berbanding 20,2. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tahun angkatan dengan kecerdasan emosional, (p *value* : 0,001) ; p *value* ≤ α.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Gambaran *Sedentary Behavior* Ditinjau Dari Tahun Angkatan (n=98)

Variabel	Tahun Angkatan	n	Mean	SD	p *Value*
Sedentary Behavior	2018	13	22	21,1	0,001
	2019	28	29,2	25,3	
	2020	57	44,7	20,2	
Total		98	37,3	23,5	

Berdasarkan pada tabel 4 diatas, dapat diketahui bahwa antara tahun angkatan dengan *sedentary behavior* menunjukkan bahwa tahun angkatan 2020 memiliki *sedentary behavior* yang lebih tinggi dibandingkan tahun angkatan 2018 dan 2019 dengan nilai mean 44,7 berbanding 22 dan 29,2. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tahun angkatan dengan kecerdasan emosional, (p *value* : 0,001) ; p *value* ≤ α.

Tabel 5. Distribusi Jawaban Responden Terhadap Sedentary Behavior Mahasiswa Universitas Negeri Padang (n=98)

Sedentary Behavior	Rata-rata/Jam
1. Menonton TV atau Video	6,5 Jam
2. Bermain Komputer Atau Video *Games*	5,5 Jam
3. Duduk Dan Mendengarkan Musik	4,1 Jam
4. Duduk Dan Berbicara Melalui Telepon	4,2 Jam
5. Mengerjakan Tugas Di Kertas Atau Di Komputer	3,8 Jam
6. Duduk Dan Membaca Sebuah Buku Atau Majalah	1,9 Jam
7. Bermain Sebuah Alat Musik	2,6 Jam
8. Membuat Karya Seni Atau Kerajinan	3,5 Jam
9. Duduk Dan Mengemudi	4,5 Jam

Berdasarkan tabel 5 diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 9 pertanyaan *sedentary behavior* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, menonton TV atau video merupakan aktivitas yang paling banyak dilakukan dengan rata-rata melakukan *sedentary behavior* selama 6,5 jam/hari. Sedangkan aktivitas yang paling sedikit dilakukan adalah duduk dan membaca sebuah buku atau majalah dengan rata-rata selama 1,9 jam/hari.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *sedentary behavior* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Sedentary behavior* adalah perilaku seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik, aktivitas tersebut seperti duduk atau berbaring juga termasuk bermain game, menonton TV, membaca, tetapi perilaku-perilaku yang disebutkan tadi diluar waktu tidur (Amrynia & Prameswari, 2022). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *sedentary behavior* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penemuan Pengpid et al (2015) yang meneliti mahasiswa sarjana dari 23 negara berbeda yang menjelaskan bahwa mahasiswa banyak yang melakukan *sedentary behavior*. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulka et al (2024) dan Wenni et al (2023) yang mengkategorikan *sedentary behavior* mahasiswa berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Pada penelitian ini mayoritas yang melakukan *sedentary behavior* adalah laki-laki dibandingkan perempuan. Hal ini berbeda dengan temuan Vainshelboim (2019) yang menjelaskan bahwa mahasiswa perempuan lebih tinggi *sedentary behavior*nya dibandingkan laki-laki, hal ini sejalan dengan penelitian Sanchez (2019) yang menjelaskan bahwa mahasiswa perempuan lebih tinggi peluangnya untuk melakukan *sedentary behavior* dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *sedentary behavior questionnare* oleh Rosenberg (2010), peneliti membagi *sedentary behavior* yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang menjadi 9 aktivitas serta rata-rata lamanya aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir tersebut. Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat *sedentary behavior* sedang cenderung tinggi dengan aktivitas yang paling banyak dilakukan adalah menonton TV atau Video dengan rata-rata sebesar 6,5 jam/hari dan Bermain *video game* dengan rata-rata sebesar 5,5 jam/hari. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu Pramita & Griadhi (2015) yang menyebutkan bahwa *sedentary behavior* yang paling banyak dilakukan oleh individu adalah menonton TV. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama & Fithriyana (2020) yang menyebutkan jika intensitas bermain video game berdampak negatif terhadap kecerdasan emosional mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari gambaran *sedentary behavior* mahasiswa Universitas Negeri Padang diatas, dapat disimpulkan bahwa *sedentary behavior* mahasiswa Universitas Negeri Padang cenderung tinggi. Berdasarkan jenis kelamin dapat disimpulkan hasil bahwa laki-laki lebih tinggi *sedentary behavior* nya dibandingkan perempuan. Berdasarkan tahun angkatan, dapat disimpulkan bahwa angkatan 2020 lebih tinggi *sedentary behavior* nya dibandingkan tahun angkatan 2018 dan 2019. Untuk *sedentary behavior* yang paling banyak dilakukan adalah menonton TV atau video dengan rata-rata selama 6,5 jam per hari. Bagi penelitian selanjutnya yang tertarik ingin melakukan penelitian ini, sebaiknya lebih dipertimbangkan untuk memperluas populasi. Pada teknik pengambilan sampel mungkin bisa ditambahkan kan *proportionate sampling* agar data lebih proporsional. Kemudian, bisa mempertimbangkan untuk meneliti gambaran *sedentary behavior* per fakultas yang ada di Universitas Negeri Padang maupun dikampus lain.

DAFTAR PUSTAKA

Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak) Article Info. *Ijphn*, *2*(1), 112–121. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN

Desmita. (2007). *Psikologi perkembangan.* Bandung : PT Remaja Rosda Karya

Dev, R. D., & Rahman, A. R. (2016). Influence of Emotional Intelligence As the Mediator Between Physical Activity and Mental Health (Distress) Among Malaysian University Students. *IJASOS- International E-Journal of Advances in Social Sciences*, *2*(5), 492. https://doi.org/10.18769/ijasos.95534

Dudija, N. (2011). Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, *8*(2), 195. https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.464

Duncan, S., Duncan, E. K., Fernandes, R. A., Buonani, C., Bastos, K. D. N., Segatto, A. F. M., Codogno, J. S., Gomes, I. C., & Freitas, I. F. (2011). Modifiable risk factors for overweight and obesity in children and adolescents from São Paulo, Brazil. *BMC Public Health*, *11*. https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-585

Firdhania (2017) *Hubungan aktivitas sedentari dengan kecerdasan emosional pada anak usia sekolah dan remaja diwilayah jakarta barat (Thesis)*. Depok, Universitas Indonesia

Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar Dalam Angka Provinsi Sumatera Barat Tahun 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Mardiana, T. S. (2015). *Angkutan Umum Kota Tangerang Selatan (Studi Kasus Trayek Pondok Jagung-Gintung) Emotional Intelligence Analysis of Public Transport Vehicle Drivers on Tangerang Selatan City Case (Study Pondok Jagung-Gintung Route)*. 323–332.

Nafi'ah & Hadi. (2022). Perilaku Sedentari dan Determinannya: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *5*(12), 1498–1505. https://doi.org/10.56338/mppki.v5i12.2795

Pengpid, S., Peltzer, K., Kassean, H. K., Tsala Tsala, J. P., Sychareun, V., & Müller-Riemenschneider, F. (2015). Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle-and high-income countries. *International journal of public health*, *60*, 539-549.

Pramita & Griadhi. (2015). *Hubungan antara perilaku sedentary dengan indeks massa tubuh pada siswa kelas V SD Cipta Dharma Denpasar*.

Pratama, A., & Fithriyana, R. (2020). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa Program Studi S1 Penjas Kesrek. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *4*(2), 268–273. https://doi.org/10.31004/prepotif.v4i2.1006

Rosenberg DE, Norman GJ, Wagner N, Patrick K, Calfas KJ, S. J. (2010). Sedentary Behavior Questionnaire. *Journal of Physical Activity and Health*, *7*(6). https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jpah.7.6.697

Sánchez, J., Diez-vega, I., Esteban-gonzalo, S., & Rodriguez-romo, G. (2019). *Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students : a correlational study*. *5*, 1–7.

Vainshelboim, B., Brennan, G. M., LoRusso, S., Fitzgerald, P., & Wisniewski, K. S. (2019). Sedentary behavior and physiological health determinants in male and female college students. *Physiology and Behavior*, *204*(November 2018), 277–282. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.04

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.

Zulka, A. N., Suryaningsih, Y., Wahyuningtiyas, N. L., Oktaviani, N. W., & Arifinda, P. A. B. (2024). Analisis Faktor Determinan Peningkatan Resiko Sedentary lifestyle Mahasiswa Dengan Pendekatan Health belief model. *Professional Health Journal*, *5*(2), 362-369.