



Aktivitas Sedentary dan Tingkat Aktivitas Fisik: Studi Kasus pada Siswa Tingkat Sekolah Dasar Dengan Tingkat Perbedaan Status Sosio-Ekonomi di Kota Malang

Ibnu Fajar, Dona Sandy Yudasmara*, Zihan Novita Sari, Febrita Paulina Heynoek

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: Dona.sandy.fik@um.ac.id

Paper received: 26-5-2023; revised: 13-10-2023; accepted: 16-10-2023

Abstract

This study aims to determine sedentary activities and levels of physical activity in elementary school children with different levels of socioeconomic status in the city of Malang, this research uses descriptive quantitative research methods. The was used in two schools with a sample size of 90 high school students (4, 5, 6) in elementary schools in Malang. For the instrument used in the form of a questionnaire conducted for seven days, the particular results of a special study showed that sedentary activity was included in the "high" category (54%) with an average of 301 minutes/day, for physical activity it is in the "low" category (54%) and for socioeconomic status is in the "moderate" category (31%). Then a 95% confidence interval test was carried out, the results showed sedentary activity with socio economic status (CI 4.956-12.956), level of physical activity and socioeconomic status (CI 8.144 -18.144). From this study, it can be concluded that the dominant low to very high socioeconomic status level has a relatively high level of sedentary activity, compared to very low socioeconomic status levels, then low to very high socioeconomic status levels dominant have low physical activity, compared to the level of very low socioeconomic status category.

Keywords: sedentary activity; physical activity; socioeconomic status

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana aktivitas sedentary dan tingkat aktivitas fisik pada anak sekolah dasar dengan perbedaan tingkat status sosial ekonomi di Kota Malang, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Sampel yang digunakan di dua sekolah dengan jumlah sampel 90 siswa kelas tinggi (4, 5, 6) sekolah dasar Kota Malang. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang dilakukan selama tujuh hari, Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sedentari termasuk dalam kategori "tinggi" (54%) dengan rata-rata 301 menit/hari, aktivitas fisik masuk dalam kategori "rendah" (54%) dan status sosial ekonomi masuk pada kategori "sedang" (31%). Kemudian dilakukan tes *confidence interval* 95%, hasil menunjukkan aktivitas sedentari dengan status sosial ekonomi (CI 4.956-12.956), tingkat aktivitas fisik dan status sosial ekonomi (CI 8.144 -18.144) dapat disimpulkan bahwa tingkat status sosial ekonomi rendah sampai sangat tinggi dominan memiliki tingkat aktivitas sedentari yang tergolong tinggi, dibandingkan dengan tingkat status sosial ekonomi sangat rendah, kemudian tingkat status sosial ekonomi rendah sampai sangat tinggi dominan memiliki aktivitas fisik yang rendah, dibandingkan dengan tingkat status sosial ekonomi kategori sangat rendah.

Kata kunci: aktivitas sedentari; aktivitas fisik; status sosial ekonomi

1. Pendahuluan

Aktivitas fisik pada anak memiliki peranan penting untuk dilakukan karena dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak dan berpengaruh pada kondisi psikologi, metabolisme tubuh, kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Ramadhan, 2021) Kurangnya aktivitas fisik menurunkan kebugaran jasmani dan

memberikan dampak pada kesehatan seperti obesitas dan penyakit yang tidak menular (Widiyatmoko & Hadi, 2018). Semakin tinggi energi yang dikeluarkan maka semakin tinggi juga aktivitas yang dilakukan dan semakin sehat pula pada anak (Widiyatmoko & Hadi, 2018). Pada penelitian terdahulu aktivitas fisik peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 2,24 aktivitas fisik peserta didik kelas atas masuk dalam kategori “kurang” dan tingkat kebugaran jasmani masuk dalam kategori rendah (Al Khozi, 2021). Kurangnya aktivitas fisik disebabkan oleh beberapa faktor seperti perkembangan teknologi, kebiasaan yang diadopsi, fasilitas yang tersedia serta adanya fenomena yaitu pandemi, pandemi membuat aktivitas menjadi terbatas (Al Khozi, 2021), hal tersebut membuat anak kurang dalam melakukan aktifitas fisik yang aktif, perkembangan teknologi membuat anak lebih tertarik untuk kegiatan yang pasif seperti, bermain handphone atau game dan menonton tv, jika hal tersebut dilakukan dengan durasi yang lama termasuk dalam aktivitas sedentari.

Aktivitas sedentari seringkali tidak disadari sebagai suatu masalah dalam kehidupan, kurangnya aktivitas fisik dapat memberikan dampak bagi kesehatan (Tampubolon & Kaban, 2021). Pada situasi yang terjadi yaitu *Covid 19* mengharuskan anak sekolah dasar untuk membatasi aktivitas diluar ruangan guna mengurangi penularan *covid 19*, fasilitas seperti sekolah, sarana olahraga dan pusat kebugaran ditutup untuk sementara, langkah tersebut berpotensi menurunkan bagi anak untuk melakukan aktivitas fisik (Liando et al., 2021). Meniadakan sekolah tatap muka, mengharuskan anak sekolah dasar mengikuti sekolah online yang dilakukan di rumah masing-masing dengan penggunaan teknologi seperti laptop ataupun handphone, sehingga aktivitas yang dilakukan sangat rendah dibanding dengan kegiatan sekolah tatap muka (Suryoadji & Nugraha, 2021). Kemudian perkembangan teknologi yang semakin pesat, juga semakin mempermudah manusia dalam melakukan aktivitasnya dalam artian hanya perlu pengeluaran energi yang sangat rendah untuk dapat mencapai tujuannya, hal tersebut dapat menurunkan intensitas aktivitas fisik seseorang (Ramadona, 2018). Selain itu perkembangan teknologi juga memberikan dampak negatif seperti terlalu sering dan terlalu nyaman menggunakan teknologi sampai malas untuk bergerak atau melakukan aktivitas fisik (Agustin Wijaya, 2019). Beberapa hal tersebut menyebabkan perubahan aktivitas yang awalnya aktif menjadi pasif, kegiatan yang pasif sudah termasuk pada aktivitas sedentari dikarenakan pengeluaran energi yang rendah, selain itu aktivitas sedentari banyak memberikan dampak buruk pada tubuh seperti mengalami obesitas, jantung dan beberapa penyakit yang tidak menular atau meningkatkan gangguan pada kesehatan (W. Rahmawati, 2021). Dapat diasumsikan bahwa aktivitas sedentari memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan, jika aktivitas sedentari sering dilakukan maka menjadi suatu gaya hidup.

Gaya hidup sedentari identik dengan tidak memenuhi standar aktivitas fisik dan lebih banyak melakukan aktivitas yang sedikit dalam pengeluaran energi, pada saat ini anak-anak banyak yang menerapkan gaya hidup sedentari dapat terlihat bahwa anak-anak banyak mengalihkan waktunya yang biasanya dilakukan diluar rumah untuk bermain aktif kini menjadi pasif seperti bermain game online maupun menonton televisi, hal tersebut disebabkan karena kebiasaan yang dilakukan ketika masa pandemi terjadi (Putra, 2017). Gaya hidup sehat pada anak memiliki peranan penting untuk menjaga kesehatan (Sabri, 2020). Gaya hidup yang sehat dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik, berolahraga secara teratur, menjaga pola makan, dan istirahat yang cukup, sehingga setiap individu memperoleh kesehatan yang baik serta terhindar dari penyakit (Arfianto, 2017)). Setiap anak

memiliki gaya hidup yang berbeda-beda sesuai dengan lingkungan yang diadopsi, kebiasaan di rumah, dan kualitas kesehatan pada anak itu sendiri (Wulan, 2019).

Status sosial ekonomi memiliki makna keadaan seseorang yang menunjukkan kemampuan finansial keluarga dan fasilitas materi yang dimiliki (Fabiana Meijon Fadul, 2019), status sosial ekonomi menunjukkan kesejahteraan keluarga, dimana seseorang memiliki pekerjaan yang bervariasi prestasi, dan beberapa memiliki akses yang lebih besar terhadap pekerjaan berstatus lebih tinggi dibandingkan yang lain, tingkat pendidikan yang berbeda dan tingkat tingkat kekuasaan untuk mempengaruhi institusi dikalangan masyarakat (Endang Sri Indrawati, 2015). Sosial ekonomi dapat dilihat atau diukur dari posisi atau kedudukan seseorang dalam kelompok manusia dapat ditentukan dengan pendapatan, tingkat pendidikan, jenis rumah tinggal, jenis aktivitas ekonomi, jabatan dalam suatu organisasi (Winarsih, 2018). Menurut (Octari et al., 2014) Perbedaan sosial ekonomi berpengaruh pada gaya hidup seseorang.

Berdasarkan pemaparan diatas terdapat beberapa permasalahan, dengan adanya fenomena yang terjadi yaitu covid 19 menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terbatas sehingga menimbulkan kehidupan yang pasif dan kurang dalam melakukan aktivitas fisik serta memicu pada perilaku sedentari, kebiasaan perilaku sedentari pada saat pandemi dapat melekat dalam kehidupan selanjutnya, dari penelitian terdahulu (Meilina & Kusuma, 2022) bahwa aktivitas fisik mengalami penurunan dan aktivitas sedentari mengalami peningkatan hal tersebut bisa terjadi karena faktor kebiasaan, selain itu kemajuan teknologi yang sangat pesat juga banyak mengurangi tuntutan aktivitas fisik dari keseharian, dimana teknologi memberikan kemudahan bagi penggunaannya, dalam artian hanya perlu sedikit pengeluaran energi untuk mencapai tujuannya. Selain itu covid 19 juga memberikan dampak pada sosial ekonomi, beberapa orang tua yang kehilangan pekerjaan ataupun usaha yang dimiliki. Dengan adanya penyebab tersebut membuat anak kurang melakukan aktivitas fisik dan condong pada aktivitas sedentari serta status sosial ekonomi keluarga yang kurang stabil. Kemudian pada penelitian terdahulu banyak membahas mengenai aktivitas fisik dan aktivitas sedentari pada anak sekolah dasar berdasarkan indek masa tubuh atau terjadinya obesitas, tetapi masih belum ada yang membahas mengenai status sosial ekonomi, sehingga penelitian ini memasukan variabel atribut yaitu status sosial ekonomi sebagai kemajuan atau pembaruan dari penelitian sebelumnya. Data ini sangat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya sebagai referensi dan promosi pola hidup aktif di masa pandemi dan setelah pandemi terjadi. Mengacu pada hal tersebut maka perlu diketahui apakah fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lain. Perlu adanya suatu pembuktian lebih lanjut untuk mengungkap keterkaitan antara fenomena tersebut sehingga dapat diberikan upaya membentuk manusia yang aktif serta memiliki tingkat kesehatan yang baik untuk anak sekolah dasar.

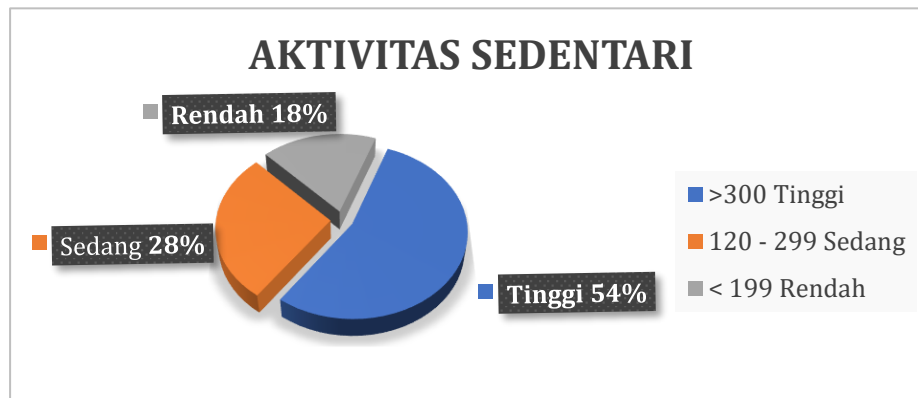
2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif deskriptif. Lokasi yang digunakan sebagai pengambilan sampel adalah di kelurahan bakalan krajan dan kelurahan bandungrejosari kecamatan sukun kota malang, target populasi sampel adalah siswa-siswi kelas tinggi (4, 5, 6) yang menempuh pendidikan sekolah dasar yaitu di SDN Bakalan Krajan 1 dan SDN Bandungrejosari 2 kota malang, penelitian dilakukan dengan pengisian kuesioner aktivitas sedentari dan tingkat aktivitas fisik selama 7 hari dibantu dengan orangtua atau wali siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian dengan menggunakan teknik *random sampling*,

pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut, dengan jumlah sampel sebesar 90 siswa. Kemudian dilakukan tes *confidence interval* 95% sebagai tingkat kepercayaan hasil penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Data penelitian ini diperoleh dari *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk aktivitas sedentari, *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk aktivitas fisik dan kuesioner untuk status sosial ekonomi. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2022. Penelitian ini telah menggunakan uji etik *DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL Reg. No.: 272 / KEPK-POLKESMA/ 2021*.

3. Hasil dan Pembahasan

Aktivitas sedentari yang ditentukan berdasarkan kuesioner ASAQ dari data diketahui skor terendah terendah 64 menit perhari dan rata-rata tertinggi 599 menit perhari.



Gambar 1. Data Frekuensi dan Persentase Aktivitas Sedentari

Pada tabel dan gambar diatas, dapat dilihat hasil tes kuesioner aktivitas sedentari memiliki rata-rata sangat tinggi berjumlah 49 siswa (54%), sedangkan siswa dengan kategori aktivitas sedentari sedang berjumlah 25 siswa (28%), dan siswa dengan aktivitas sedentari rendah berjumlah 16 siswa (18%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa aktivitas sedentari pada anak sekolah dasar tergolong tinggi.

Tabel 1. Data Rata-Rata Aktivitas Sedentari

Klasifikasi Sub Variabel	Rata-rata (menit/hari)
Menggunakan waktu untuk bermain Tablet / gadget?	87
Duduk santai (mengobrol dengan keluarga, Teman)?	82
Menghabiskan waktu untuk menonton TV?	48
Menghabiskan waktu untuk menonton Video / DVD?	14
Melakukan kerajinan tangan atau Keterampilan?	14
Menggunakan waktu untuk bermain Boneka / mobil-mobilan / robot / lego dll?	12

Menghabiskan waktu untuk membaca komik, buku cerita dll?	12
Melakukan perjalanan dengan kendaraan?	10
Menggunakan komputer untuk bersenang-senang?	7
Bermain / berlatih alat musik?	6
Menggunakan waktu untuk bermain Play Station?	3

Dari tabel diatas bahwa rata-rata aktivitas sedentari yang dilakukan adalah bermain gadget/tablet dengan rata-rata 87 menit/hari, sedangkan aktivitas sedentari yang paling rendah adalah bermain playstation dengan rata-rata 3 menit/hari, kemudian aktivitas duduk santai memiliki rata-rata 82 menit/hari, aktivitas menonton acara televisi berjumlah 48 menit perhari, aktivitas menghabiskan waktu untuk menonton video/ DVD rata-rata 14 menit per hari, aktivitas melakukan kerajinan tangan atau keterampilan rata-rata 12 menit/hari, aktivitas untuk bermain boneka/ mobil- mobilan/ robot/ lego dll rata-rata 12 menit/hari, aktivitas menghabiskan waktu untuk membaca komik, buku cerita dengan rata-rata 12 menit/hari, aktivitas melakukan perjalanan dengan kendaraan (mobil/ motor) rata-rata 10 menit per hari, aktivitas menggunakan komputer untuk bersenang-senang rata-rata 7 menit/hari, aktivitas bermain /berlatih alat musik dengan rata-rata 6 menit/hari, aktivitas menggunakan waktu untuk bermain Playstation rata-rata 3 menit/hari. Dari data tersebut menunjukkan bahwa aktivitas sedentari yang sering yang dilakukan pada siswa adalah bermain hp atau gadget 87 menit/hari, dan secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas sedentari sejumlah 301 menit/hari, dapat disimpulkan bahwa anak sekolah dasar di kota malang termasuk dalam aktivitas sedentari yang tinggi dan aktivitas yang sering dilakukan siswa adalah aktivitas yang berhubungan dengan teknologi, dimulai dari penggunaan tablet/gadget, menonton televisi dan menonton video hal tersebut dikarenakan teknologi memberikan kesenangan secara instan tanpa melakukan aktivitas fisik yang berat dan memberikan kemudahan bagi penggunaanya serta dapat memberikan informasi, pengetahuan serta hiburan dengan cepat dan secara instan. Kemudian hasil penelitian (Putra, 2017) menyatakan bahwa aktivitas sedentari tinggi dikarenakan mayoritas sering bermain handphone dikarenakan handphone memberikan banyak kesenangan, kemudian durasi meningkat ketika di hari libur sekolah yaitu sabtu dan minggu, responden mengatakan bahwa hari libur tersebut digunakan sebagai waktu istirahat dengan melakukan bersantai seperti duduk menonton *television*, bermain melakukan handphone.

Berdasarkan penelitian (T. Rahmawati & Marfuah, 2022) Sebelum terjadinya pandemi *covid 19* aktivitas sedentari masih tergolong rendah, hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa aktivitas sedentari ringan 13 (46%), aktivitas sedang 12 (43%) aktivitas sedentari tinggi 3 (11%). Kemudian ketika terjadinya pandemi hasil aktivitas sedentari memiliki rata-rata sangat tinggi berjumlah 49 siswa (54%), sedangkan siswa dengan kategori aktivitas sedentari sedang berjumlah 25 siswa (28%), dan siswa dengan aktivitas sedentari rendah berjumlah 16 siswa (18%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa aktivitas sedentari pada anak sekolah dasar tergolong tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa pandemi memiliki pengaruh pada aktivitas sedentari, hal tersebut dibuktikan dari hasil penelitian (Parhusip & Sefrina, 2022) Dalam penelitian ini saat pandemi *Covid-19* menyatakan bahwa aktivitas sedentari tergolong tinggi, menunjukkan bahwa rata-rata keseluruhan perilaku sedentari

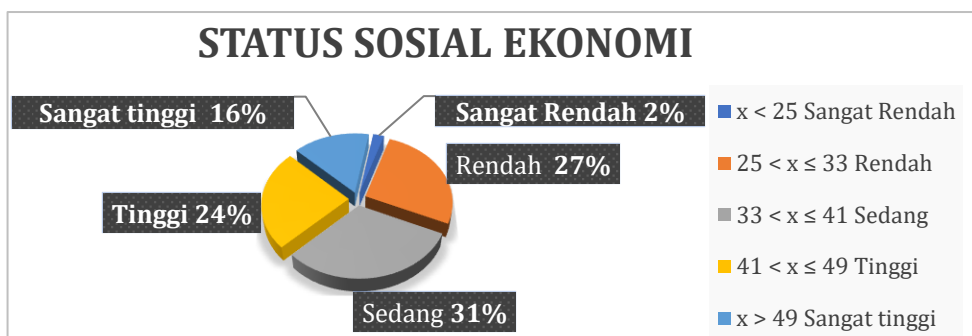
484,67 menit/hari. hasil rata-rata sangat tinggi berjumlah 135 siswa (87%), sedangkan siswa dengan kategori aktivitas sedentari sedang berjumlah 17 siswa (11%), dan siswa dengan aktivitas sedentari rendah berjumlah 3 siswa (2%).

Selain itu hasil dari wawancara, faktor yang mempengaruhi siswa sering dalam melakukan aktivitas sedentari berupa penggunaan teknologi, dikarenakan beberapa tuntutan atau kewajiban yang harus diselesaikan siswa dalam menempuh pembelajaran di sekolah seperti memahami materi pembelajaran dan mengerjakan tugas melalui media tablet/gadget baik beberapa pertanyaan sebagai tes pemahaman. Kemudian salah satu sekolah tersebut memperbolehkan siswa untuk membawa *handphone* kesekolah bahkan disarankan dengan asumsi mempermudah dalam mendapatkan informasi baik informasi sekolah, materi maupun tugas, dengan adanya hal tersebut ketertarikan anak pada teknologi yang semakin meningkat dibuktikan dengan hasil penggunaan tablet/gadget (komunikasi, tugas, dll) 87 menit per hari. Dalam penelitian (Hanifah Salsabila et al., 2020) Pemanfaatan dan peran teknologi pada anak sekolah dasar dalam proses pembelajaran dilakukan demi berlangsungnya proses pembelajaran, dalam masa pandemi anak sekolah dasar sangat membutuhkan teknologi untuk proses pembelajaran, dikarenakan pandemi menghalangi pembelajaran secara langsung sehingga dilakukan secara daring, dengan penggunaan teknologi berupa *handphone* dan *laptop* agar pembelajaran tetap tersampaikan.

Kemudian dari hasil observasi secara langsung bahwa kegiatan siswa saat istirahat kini lebih banyak melakukan aktivitas duduk dan menggunakan hp, baik digunakan dalam bermain game online, mendapatkan informasi baik melalui aplikasi tiktok, instagram dan lain sebagainya, dan hanya sedikit yang melakukan aktivitas fisik pada saat istirahat, hal tersebut dibuktikan dari hasil penggunaan tablet/gadget dengan rata-rata 87 menit perhari, hasil tersebut serupa dengan hasil penelitian (Silwanah et al., 2019) menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* memiliki rata-rata lebih dari 6 jam perhari. Hal tersebut membuktikan bahwa ketertarikan pada teknologi kini lebih meningkat. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi aktivitas sedentari yang berkaitan dengan tingkat status sosial ekonomi mereka, ada beberapa hal yang menjadi fokus analisis pada penelitian ini meliputi pekerjaan orang tua masing-masing, pendapatan serta fasilitas yang dimiliki dalam keluarga.

Status Sosial Ekonomi Orang Tua

Dari data diketahui skor terendah 24 dan skor tertinggi 52 dengan mean 37 dan Standar deviasi 8.



Gambar 2. Analisis Data Frekuensi dan Persentase Orang Tua Berdasarkan Status sosial Ekonomi di Kota Malang

Pada gambar diatas, dapat dilihat bahwa menunjukkan hasil tes kuesioner status sosial ekonomi memiliki rata-rata sedang berjumlah 28 siswa (31%), sedangkan kategori tinggi berjumlah 22 siswa (24%), sangat tinggi berjumlah 14 siswa (16%), rendah berjumlah 24 siswa (27%), sangat rendah berjumlah 2 (2%) dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat status sosial ekonomi orang tua di kota malang tergolong sedang.

Tabel 1. Data Frekuensi dan Persentase Status Sosial Ekonomi Dilihat Dari Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Ayah		Ibu	
	f	P (%)	f	P (%)
Perguruan Tinggi	9	10%	21	23%
SMA/SMK	56	62%	51	57%
SMP	14	16%	8	9%
SD	11	12%	10	11%
Tidak sekolah	0	0%	0	0%

Sumber: (Santoso, 2017)

Pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil tes kuesioner status sosial ekonomi dilihat dari tingkat pendidikan orangtua memiliki rata-rata yaitu pendidikan SMA/SMK/ sederajat dengan jumlah 56 orangtua (62%), sedangkan untuk lulusan pendidikan perguruan tinggi berjumlah 9 (10%), untuk pendidikan SMP berjumlah 14 (16%), untuk lulusan SD berjumlah 11 (12%). Kemudian untuk tingkat pendidikan ibu rata-rata lulusan SMA/SMK/ sederajat berjumlah 51 orangtua (57%), sedangkan untuk lulusan perguruan tinggi berjumlah 21 (23%), untuk lulusan SMP berjumlah 8 (9%), untuk lulusan SD berjumlah 10 (11%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa status sosial ekonomi dilihat dari tingkat pendidikan orang tua kebanyakan lulusan SMA/SMK/ sederajat baik dari ayah dan ibu.

Tabel 2. Data Frekuensi dan Persentase Status Sosial Ekonomi Dilihat Dari Pekerjaan

Pekerjaan	Ayah		Ibu	
	F	P (%)	F	P (%)
PNS/POLISI/TENTARA	10	11%	2	2%
Pegawai swasta	36	40%	17	19%
Pedagang / Wiraswasta	18	20%	5	5%
Petani, buruh, tukang	26	29%	7	8%
Tidak bekerja	0	0%	59	66%

Sumber: (Santoso, 2017)

Pada tabel dan gambar diatas, dapat dilihat menunjukkan hasil tes kuesioner status sosial ekonomi dilihat dari pekerjaan memiliki rata-rata orang tua (ayah) bekerja sebagai pegawai swasta berjumlah 36 (40%), sebagai pns, polisi, tentara sebanyak 10 (11%), sebagai pedagang atau wiraswasta sebanyak 18 (20%), sebagai petani, buruh, sebanyak 26 (29%). Kemudian orang tua yaitu ibu ada beberapa yang bekerja dan sebagian besar sebagai ibu rumah tangga sebanyak 59 (66%), sebagai petani sebanyak 7 (8%), sebagai pedagang atau wiraswasta sebanyak 5 (5%), sebagai pegawai sebanyak 17 (19%), sebagai pns, tentara, polisi sebanyak 2 (2%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa orangtua laki-laki yaitu ayah secara keseluruhan bekerja semua dengan pekerjaan yang paling banyak yaitu sebagai pegawai swasta, kemudian untuk orang tua perempuan yaitu ibu ada beberapa yang bekerja sebagai PNS, pegawai swasta, wiraswasta, petani dan ada beberapa yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 3. Data Frekuensi dan Persentase Status Sosial Ekonomi Dilihat Dari Pendapatan Kedua Orang Tua

Pendapatan	Frekuensi	Presentase
Lebih dari Rp3.000.000,00	14	8%
Rp3.000.000,00– Rp2.500.000,00	22	18%
Rp2.500.000,00- Rp2.000.000,00	28	43%
Rp2.000.000,00- Rp1.500.000,00	24	29%
Kurang dari Rp1.500.000,00	2	2%

Sumber: (Rakasiwi, 2021)

Dari data tersebut menunjukkan bahwa pendapatan kedua orangtua anak sekolah dasar di kota malang tergolong sedang dengan pendapatan Rp2.000.000,00 - Rp2.500.000,00 sejumlah 28 orangtua (43%), sedangkan pendapatan Rp3.000.000,00 – Rp2.500.000,00 22 (18%), pendapatan Lebih dari Rp3.500.000,00 berjumlah berjumlah 14 (8%), pendapatan Rp2.000.000,00- Rp1.500.000,00 berjumlah 24 (29%), pendapatan Kurang dari Rp1.500.000,00 berjumlah 2 (2%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa pendapatan orangtua anak sekolah dasar di Kota Malang tergolong sedang dengan pendapatan Rp2.500.000,00 - Rp2.000.000,00. Acuan pendapatan tersebut berdasarkan penelitian terdahulu (Nurfauziah, 2017) dan juga acuan pada BPS (Badan Pendapatan Statistik) (Rakasiwi, 2021).

Tabel 4. Data Frekuensi dan Persentase Status Sosial Ekonomi Dilihat Dari Fasilitas

Fasilitas yang dimiliki keluarga	Tidak memiliki		Memiliki golongan 1		Memiliki golongan 2		Memiliki golongan 3		Memiliki golongan 4	
	f	P (%)	f	P (%)	f	P (%)	f	P (%)	f	P (%)

Mobil	60	67%	12	14%	16	18%	1	1%	1	1%
Sepeda motor	4	5%	43	48%	31	34%	12	13%	0	0%
Sepeda	13	15%	36	40%	24	21%	14	16%	2	2%
Televisi	0	0%	30	33%	33	37%	20	22%	7	8%
Ponsel	0	0%	30	33%	29	32%	25	28%	6	7%
Komputer	43	33%	29	22%	29	22%	25	19%	6	4%

Sumber: (Santoso, 2017)

Pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil tes kuesioner status sosial ekonomi dilihat dari fasilitas yang dimiliki keluarga yaitu mobil yang memiliki sebanyak 60 (67%) dan sisanya 30 keluarga yang tidak memiliki, kemudian fasilitas kendaraan sepeda motor yang tidak memiliki sebanyak 4 (5%) dan sisanya memiliki sebanyak 87 keluarga (95%), kemudian fasilitas sepeda yang tidak memiliki sebanyak 13 (15%) dan sisanya memiliki sebanyak 77 keluarga (85%) untuk fasilitas televisi dan ponsel secara keseluruhan telah memiliki fasilitas tersebut sebanyak 90 keluarga (100%) untuk fasilitas komputer yang tidak memiliki sebanyak 43 keluarga (33%), sisanya telah memiliki fasilitas komputer sebanyak 47 keluarga (67%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa fasilitas yang terpenuhi secara keseluruhan yaitu fasilitas televisi dan ponsel, kemudian untuk fasilitas sepeda motor, sepeda ada beberapa yang tidak memiliki fasilitas tersebut, dan fasilitas komputer dan mobil hanya beberapa keluarga yang memilikinya. Walaupun ada beberapa fasilitas yang tidak dimiliki secara keseluruhan tidak menutup kemungkinan siswa untuk melakukan aktivitas sedentari, karena dari fasilitas ponsel dan televisi saja sudah dapat meningkatkan aktivitas sedentari pada anak.

Tabel 5. Data Frekuensi dan Persentase Status Sosial Ekonomi Dengan Aktivitas Sedentari

Status Sosio-Ekonomi	Aktivitas Sedentari						Total	95% Confidence Interval of the Difference				
	Rendah		Sedang		Tinggi			N	%	Mean	Lower	Upper
	N	%	N	%	N	%						
Sangat Tinggi	1	1%	3	3%	8	9%	12	14%	4.000	4.956	12.956	
Tinggi	1	1%	3	3%	11	12%	15	16%	5.000	8.144	18.144	
Sedang	6	7%	10	11%	16	17%	32	36%	10.666	1.836	23.169	
Rendah	7	8%	8	9%	14	15%	29	32%	9.666	.261	19.071	
Sangat Rendah	1	1%	1	1%	0	0%	2	2%	.666	.767	2.100	
Total	16	18%	25	28%	49	54%	90	100%	9.667	7.767	2.1009	

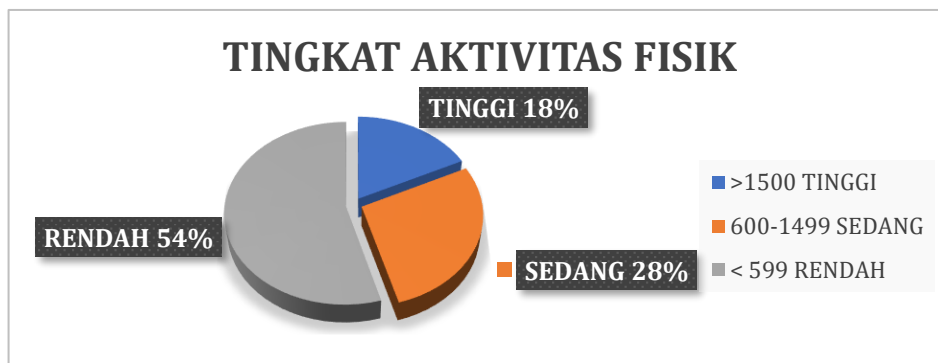
Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan status sosial ekonomi sangat tinggi melakukan aktivitas sedentari rendah sebanyak 1 siswa (1%), melakukan aktivitas sedentari sedang berjumlah 3 siswa (3%), melakukan aktivitas sedentari tinggi berjumlah 8 siswa (9%), kemudian status sosial ekonomi tinggi yang melakukan aktivitas sedentari rendah sebanyak 1 siswa (1%), melakukan aktivitas sedentari sedang berjumlah 3 siswa (3%), melakukan aktivitas sedentari tinggi berjumlah 11 siswa (12%), kemudian status sosial ekonomi sedang yang melakukan aktivitas sedentari rendah sebanyak 6 siswa (7%), melakukan aktivitas sedentari sedang 10 siswa (11%), melakukan aktivitas sedentari tinggi berjumlah 16 siswa (18%), kemudian status sosial ekonomi rendah yang melakukan aktivitas sedentari rendah sebanyak 6 siswa (7%), melakukan aktivitas sedentari sedang berjumlah 8 siswa (9%), melakukan aktivitas sedentari tinggi berjumlah 15 siswa (17%), kemudian status sosial ekonomi sangat rendah yang melakukan aktivitas sedentari rendah melakukan aktivitas sedentari rendah berjumlah 1 siswa (1%), melakukan aktivitas sedentari sedang berjumlah 1 siswa (1%). Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa siswa dominan memiliki aktivitas sedentari tinggi, baik dari kalangan status sosial ekonomi sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah, kemudian frekuensi tertinggi dari aktivitas sedentari adalah dari kalangan sedang dengan jumlah 16 siswa, hal tersebut dikarenakan jumlah sosial ekonomi kebanyakan berada pada kalangan sedang, kemudian aktivitas sedentari rendah kebanyakan dengan tingkat status sosial ekonomi sedang dan rendah dengan 6 siswa yang melakukan aktivitas sedentari rendah. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian (Apriliani et al., 2021) menyatakan bahwa Hasil model regresi logistik ganda menunjukkan bahwa perilaku sedentari pada anak-anak signifikan secara statistik berhubungan dengan pendapatan bulanan keluarga, pendidikan ibu, akses ke televisi, internet seluler dan pemanfaatan media sosial. Hal tersebut membuktikan bahwa status sosial ekonomi memiliki hubungan dan berpengaruh pada aktivitas sedentari.

Berdasarkan tabel di atas bahwa status sosial ekonomi merupakan faktor yang mempengaruhi siswa dalam melakukan aktivitas sedentari, dengan status sosial ekonomi sedang, tinggi dan sangat tinggi menyebabkan aktivitas sedentari yang tinggi juga, hal tersebut terjadi karena ketersediaan fasilitas yang dimiliki dalam keluarga dimana dapat menyebabkan siswa dalam melakukan aktivitas sedentari, hal tersebut selaras dengan hasil penelitian (Fathiah, 2022) menyatakan bahwa hasil aktivitas sedentari disebabkan karena beberapa faktor salah satunya yaitu status sosial ekonomi, dimana faktor ekonomi dapat memfasilitasi aktivitas sedentari pada anak, seperti fasilitas televisi, handphone dan lainnya. Kemudian dari penelitian menyatakan bahwa akan tetapi dari status sosial ekonomi sangat tinggi, tinggi, dan sedang ada beberapa siswa yang melakukan aktivitas sedentari yang tergolong rendah dan sedang, hal tersebut terjadi dikarenakan faktor orang tua yang mampu menjaga, membatasi dan mengontrol anaknya dalam melakukan aktivitas sedentari, orangtua yang mampu menjaga anaknya dapat diperoleh melalui pengalaman ataupun dari pendidikan orang tua itu sendiri. kemudian siswa dengan status sosial ekonomi rendah dari tabel tersebut masih didominasi aktivitas sedentari tinggi, kemungkinan yang terjadi disebabkan oleh faktor pengasuhan dari orang tua, dimana orang tua yang sibuk untuk bekerja untuk keluarga dan orangtua yang lebih mempercayai anak untuk melakukan aktivitas didalam rumah karena orang tua yang tidak bisa menjaga secara langsung, hal tersebut juga dapat menyebabkan anak dalam melakukan aktivitas sedentari yang tinggi walaupun fasilitas yang dimiliki tidak selengkap dan sebanyak dengan status sosial ekonomi yang tinggi akan tetapi beberapa fasilitas saja juga dapat menyebabkan aktivitas sedentari yang tinggi. Kemudian dari status sosial ekonomi sangat rendah memang sedikit dalam melakukan aktivitas sedentari dan masih

tergolong aktivitas sedentari rendah dan sedang hal tersebut disebabkan karena fasilitas yang dimiliki sangat terbatas maupun tidak memilikinya, sehingga aktivitas sedentari masih tergolong rendah dan sedang, kemudian dari cara pengasuhan orangtua, orangtua sibuk bekerja dapat dilihat dari pekerjaan orang tua, kedua orang yang bekerja dan mempercayai anak untuk bermain atau melakukan aktivitas fisik bersama teman yang lain hal tersebut terjadi karena faktor lingkungan.

Tingkat Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik yang ditentukan berdasarkan kuesioner IPAQ dari data diketahui skor terendah 357 dan skor tertinggi 3413 MET.



Gambar 3. Data Frekuensi dan Persentase Aktivitas fisik

Pada tabel dan gambar diatas, dapat dilihat hasil tes kuesioner aktivitas fisik memiliki rata-rata rendah berjumlah 49 siswa (54%), sedangkan dalam kategori sedang berjumlah 25 siswa (28%), tinggi berjumlah 16 siswa (18%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kota Malang tergolong rendah dalam artian kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik pada siswa di kota Malang masuk dalam kategori kurang atau masih tergolong rendah, kurangnya aktivitas fisik dikarenakan faktor perkembangan teknologi, perkembangan teknologi memberikan kemudahan serta memberikan hiburan secara instan, waktu yang dihabiskan dengan bermain permainan daring, seperti bermain game online yang dapat diakses dengan ponsel mereka, bukan lagi dengan permainan yang melibatkan fisik, dalam satu hari siswa bisa menghabiskan waktu untuk bermain game online atau bermain media sosial lebih dari 87 menit/hari dan aktivitas seperti menonton tv atau melihat video dalam satu hari 52 menit/hari, hal tersebut yang membuat anak kurang melakukan aktivitas fisik. Hasil tersebut serupa dengan penelitian (Rahmah, 2021) menyatakan bahwa aktivitas fisik pada masa pandemi tergolong ringan dengan 49 siswa (51%), aktivitas fisik sedang 42 siswa (43%) dan aktivitas fisik berat 6 siswa (6%). Dengan adanya penelitian tersebut membuktikan bahwa pada masa pandemi membuat aktivitas fisik menurun, karena adanya batasan gerak dan menghabiskan waktu untuk bermain game online atau bermain media sosial.

Durasi dalam bermain permainan daring yang lebih sering dilakukan pada anak, baik disekolah maupun di rumah akan mempengaruhi nilai siswa dan tentunya kesehatan salah satunya beresiko terkena Internet Gaming Disorder (IGD), dampak dari IGD menyebabkan adiksi, mempengaruhi kestabilan emosi, kognitif, gangguan tidur dan perilaku yang

menyebabkan kerusakan mental anak di kehidupan nyata (Marlaokta & Mutiara, 2019) WHO dan kemenkes memutuskan bahwa IGD masuk kedalam salah satu penyakit yang beresiko penyebab gangguan mental seseorang (kemenkes,2018).

Tabel 6. Data Frekuensi dan Persentase Status Sosial Ekonomi Dengan Tingkat Aktivitas Fisik

Status Sosio-Ekonomi	Tingkat Aktivitas Fisik						Total	95% Confidence Interval of the Difference				
	Rendah		Sedang		Tinggi			N	%	Mean	Lower	Upper
	N	%	N	%	N	%						
Sangat Tinggi	10	11%	3	3%	1	1%	14	15%	4.000	4.956	12.956	
Tinggi	15	17%	3	3%	4	5%	22	25%	5.000	8.144	18.144	
Sedang	12	13%	11	12%	5	6%	28	30%	10.666	1.836	23.169	
Rendah	11	12%	8	9%	5	6%	24	28%	9.666	.261	19.07	
Sangat Rendah	1	1%	1	1%	0	0%	2	2%	.6667	.767	2.100	
Total	50	54%	25	28%	15	18%	90	100%	12.956	4.9567	4.0000	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan status sosial ekonomi sangat tinggi melakukan aktivitas fisik rendah sebanyak 10 siswa (11%), melakukan aktivitas fisik sedang berjumlah 3 siswa (3%), melakukan aktivitas fisik tinggi berjumlah 1 siswa (1%), kemudian status sosial ekonomi tinggi yang melakukan aktivitas fisik rendah sebanyak 15 siswa (17%), melakukan aktivitas fisik sedang berjumlah 3 siswa (3%), melakukan aktivitas fisik tinggi berjumlah 4 siswa (5%), kemudian status sosial ekonomi sedang yang melakukan aktivitas fisik rendah sebanyak 12 siswa (13%), melakukan aktivitas fisik sedang 11 siswa (12%), melakukan aktivitas fisik tinggi berjumlah 5 siswa (6%), kemudian status sosial ekonomi rendah yang melakukan aktivitas fisik rendah sebanyak 11 siswa (12%), melakukan aktivitas fisik sedang berjumlah 8 siswa (9%), melakukan aktivitas sedentari tinggi berjumlah 5 siswa (6%), kemudian status sosial ekonomi sangat rendah yang melakukan aktivitas sedentari rendah melakukan aktivitas fisik rendah berjumlah 1 siswa (1%), melakukan aktivitas fisik sedang berjumlah 1 siswa (1%), Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa siswa dominan memiliki aktivitas fisik rendah dengan jumlah 49 siswa, baik dari kalangan status sosial ekonomi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah, kemudian frekuensi tertinggi dari aktivitas fisik adalah dari kalangan tinggi dengan jumlah 15 siswa masuk pada aktivitas fisik tergolong rendah, tetapi berbanding terbalik pada siswa tingkat status sosial ekonomi sangat rendah dimana tidak memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian (Yıldırım, 2018) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi dan aktivitas fisik, dimana status sosial ekonomi memberikan dampak pada aktivitas fisik, status sosial ekonomi berupa fasilitas handphone dan teknologi lainnya mempengaruhi pada aktivitas fisik anak, ketertarikan pada teknologi dapat mengurangi aktivitas yang semestinya dilakukan anak.

Dapat disimpulkan bahwa sosial ekonomi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah di kota malang memiliki aktivitas fisik yang rendah dengan jumlah 49 siswa, hal

tersebut dapat ditimbulkan karena faktor sosial ekonomi itu sendiri dengan adanya fasilitas yang terpenuhi siswa semakin malas untuk melakukan aktivitas fisik, yang dulunya melakukan aktivitas fisik dengan bermain kini lebih sering menggunakan teknologi sebagai hiburan hal tersebut juga didukung dengan kebiasaan ketika pandemi yang terjadi kemarin, hal tersebut serupa dengan hasil dari penelitian (Suparyanto dan Road (2015, 2020) menyatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan status sosial ekonomi, keluarga yang memadai fasilitas di dalam rumahnya membuat ketertarikan anak semakin meningkat dan kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Kebiasaan aktivitas yang pasif dan kurang dalam melakukan aktivitas fisik pada saat pandemi, terbawa hingga dimasa yang datang. *Dunton, et al* (2022) menyatakan bahwa anak-anak di Amerika Serikat mengalami penurunan dalam melakukan aktivitas fisik dan terlibat lebih banyak dalam perilaku sedentari setelah terjadinya covid 19 dibandingkan sebelum terjadinya pandemi. Hal tersebut memang terjadi penurunan aktivitas fisik baik diindonesia maupun di amerika. Hasil tersebut serupa dengan penelitian Medrano, et al (2020) menyatakan bahwa tidak hanya penurunan dalam aktivitas fisik tetapi juga peningkatan pada waktu yang digunakan anak di depan layar baik itu menonton televisi, bermain gadget serta akibat dari belajar online selama terjadinya covid 19, Kebiasaan atau gaya hidup yang dilakukan anak dalam masa pandemi juga melekat di kehidupan selanjutnya. Berdasarkan penelitian *Gilic B, et al* (2020) mendapatkan penurunan secara signifikan aktivitas fisik.

4. Simpulan

Kesimpulan secara keseluruhan bahwa tingkat status sosial ekonomi rendah sampai sangat tinggi dominan memiliki tingkat aktivitas sedentari yang tergolong tinggi, dibandingkan dengan tingkat status sosial ekonomi sangat rendah, tidak memiliki aktivitas sedentari yang tinggi, kemudian untuk tingkat status sosial ekonomi rendah sampai sangat tinggi dominan memiliki aktivitas fisik yang rendah, dibandingkan dengan tingkat status sosial ekonomi kategori sangat rendah, tidak memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan bisa terselesaikan tanpa dorongan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, ucapan terimakasih penulis sampaikan antara lain kepada dona sandy S.Pd dan Dr. Zihan Novita Sari, M .Pd selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan saran, masukan dan arahan dalam menyelesaikan penelitian ini, serta ucapan terimakasih kepada keluarga saya yang telah memberikan doa dan kasih sayang sehingga dalam menyelesaikan tugas akhir ini dan tak lupa ucapan terimakasih kepada rekan-rekan pjkr-d yang telah banyak berbagi ilmu selama perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

Daftar Rujukan

- Agustin Wijaya, D. (2019). Survei aktivitas sedentari pada siswa kelas viii smp negeri se-kecamatan purwoasri. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 7(2), 307–310.
- Apriliani, I. M., Purba, N. P., Dewanti, L. P., Herawati, H., & Faizal, I. (2021). Open access open access. Citizen-based marine debris collection training: study case in pangandaran, 2(1), 56–61.
- Arfianto, Y. (2017). Hubungan antara Gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas viii sekolah menengah pertama negeri 1 sleman. *Yundhi Arfianto*, 8.5.2017.
- Endang Sri Indrawati. (2015). Status sosial ekonomi dan intensitas komunikasi keluarga pada ibu rumah tangga di panggung kidul Semarang utara Endang Sri Indrawati. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(1), 52–57. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/10661/8461>

- Fabiana Meijon Fadul. (2019). Pengaruh status sosial ekonomi orang tua terhadap prestasi belajar siswa di smp 3 kepulauan selayar.
- Fathiah, F. (2022). Hubungan aktivitas fisik dan perilaku sedentari dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SDIT Al-Akhyar pondok madinah Makassar.
- Hanifah Salsabila, U., Irna Sari, L., Haibati Lathif, K., Puji Lestari, A., & Ayuning, A. (2020). Peran teknologi dalam pembelajaran di masa pandemi covid-19. *Al-Mutharahah: Jurnal penelitian dan kajian sosial keagamaan*, 17(2), 188–198. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v17i2.138>
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester IV fakultas kesehatan masyarakat unsrat saat pembatasan sosial masa pandemi covid-19. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 10(1), 118–128.
- Meilina, S. D., & Kusuma, D. A. (2022). Profil aktivitas fisik dan perilaku sedentary mahasiswa saat pandemi COVID-19 Di Pulau Jawa. *Sporta Sainika*, 7(1), 1–17. <https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.208>
- Nurfauziah, R. (2017). Pengaruh status sosial ekonomi orang tua dan lingkungan sekolah terhadap kreativitas belajar siswa kelas Xi Ips Man Wlingi-Blitar.
- Octari, C., Liputo, N. I., & Edison, E. (2014). Hubungan status sosial ekonomi dan Gaya hidup dengan kejadian obesitas pada Siswa SD Negeri 08 Alang Lawas Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 131–135. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i2.50>
- Parhusip, E. S., & Sefrina, L. R. (2022). Hubungan perilaku sedentari terhadap status gizi remaja pengguna game online saat pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 148–153. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7070315>.
- 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>.
- Rahmah, S. R. A. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja selama masa pandemi Covid-19 Kota Bengkulu. 8–9, 13–14.
- Rahmawati, T., & Marfuah, D. (2022). Efektivitas edukasi gizi terhadap sedentary lifestyle pada anak gizi lebih. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 19(2), 158–166.
- Rahmawati, W. (2021). Willyani Rahmawati, 2021 Aktivitas fisik siswa sekolah di saat pandemi covid -19 dan tingkat kebugaran jasmani: studi kasus di desa maja selatan Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. 1–8.
- Rakasiwi, L. S. (2021). Pengaruh faktor demografi dan sosial ekonomi terhadap status kesehatan individu di Indonesia. *Kajian Ekonomi Dan Keuangan*, 5(2), 146–157. <https://doi.org/10.31685/kek.v5i2.1008>
- Ramadhan, A. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pekerja selama setengah jam pada sebagian besar hari dalam seminggu. 3. 01(06), 620–630.
- Ramadona, E. T. (2018). The Relation between body mass index and physical activity levels for fifth graders in the state elementary school of samirono, depok district, s leman. 1–11. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pgsd-penjaskes/article/view/10848>
- Sabri, A. (2020). Pemanfaatan waktu luang pada remaja penghafal Al-Quran (Studi pada Mahasiswa Institut Sains Al-Qur'an Syekh Ibrahim Pasir Pengaraian – Riau). 1–65.
- Silwanah, A. S., Amaliah, A., Studi, P., Masyarakat, K., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2019). Thamrin Makassar association of sedentary activity with obesity occurrence on elementary school-aged children in Sd. *Infokes : Info Kesehatan*, 9(2), 122–127.
- Suparyanto dan Road (2015. (2020). Hubungan antara status gizi, sosial, ekonomi aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas v SD NEGERI KOTAGEDE 5 YOGYAKARTA. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Suryo Adj, K. A., & Nugraha, D. A. (2021). Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama pandemi COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1–6.
- Tampubolon, N. R., & Kaban, A. R. (2021). Penyuluhan gizi seimbang pada anak dengan Gaya hidup sedentari di masa pandemi di kecamatan Medan area. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(2), 2019–2022. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/448>
- Widyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat aktivitas fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.Vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.Vol3(2).2245)

- Winarsih, T. (2018). Analisis sosial ekonomi masyarakat sekitar kawasan berikat terhadap motivasi anak melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi menurut perspektif ekonomi Islam. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Wulan, A. S. (2019). Hubungan pemanfaatan waktu luang dengan kemandirian belajar siswa kelas v MI MA'ARIF Gedangan kecamatan tuntang kabupaten Semarang tahun 201. April, 33–35.
- Yıldırım, S. (2018). Hubungan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran siswa kelas V SD NEGERI KOTAGEDE 5 YOGYAKARTA TUGAS. 21, 1–9.