

**GAMBARAN PERILAKU SEDENTARI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA AKIBAT ADANYA KEBIJAKAN SOCIAL DISTANCING**

Nur Luthfiati^{1*}, Titan Ligita², Arina Nurfianti³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura Pontianak
Corresponding author email address : nur.luthfiati21@gmail.com

ABSTRACT

Background: The COVID-19 (coronavirus disease) pandemic requires the application of social distancing where each individual is encouraged to stay at home and reduce activities outside the home, so that this can trigger sedentary behavior. **Purpose:** To determine the description of sedentary behavior in nursing students at the Tanjungpura University due to the social distancing policy. **Methods:** This study used a quantitative type of research design, descriptive research. Distributing surveys was the method used to collect the data were selected by using purposive sampling technique. The data was collected by using online Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ). The data was analysed by generating frequency statistics descriptive. **Results:** The finding has shown that students have more than 6 hours of sedentary behavior per day on weekdays by which is obtained from as many as 61 people (83.6%) and on weekend as many as 60 people (82.2%). The most common sedentary behavior is to do lecture work which is as much as 22.16 hours/ week and the least done is to play instrument music which is as much as 4.75 hours / week. **Conclusion:** One of the efforts that students can do to reduce sedentary behavior and increase physical activity during social distancing is to exercise at home.

Keywords: Students, Sedentary Behavior, Social Distancing

ABSTRAK

Latar belakang : Kejadian pandemi COVID-19 (coronavirus disease) mengharuskan penerapan social distancing dimana setiap individu dianjurkan untuk berada di rumah dan mengurangi aktivitas diluar rumah, sehingga hal ini dapat memicu terjadinya perilaku sedentari. **Tujuan :** Mengetahui gambaran perilaku sedentari pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura akibat adanya kebijakan social distancing. **Metode :** Desain penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Sebanyak 73 responden diambil dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner The Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) yang disebarakan secara daring. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif frekuensi. **Hasil :** Pada penelitian ini ditemukan Perilaku sedentari pada hari kerja dengan waktu sedentari > 6 jam/hari didapatkan sebanyak 61 orang (83,6%) dan pada akhir pekan sebanyak 60 orang (82,2%). Perilaku sedentari yang paling sering dilakukan adalah melakukan pekerjaan perkuliahan yaitu sebanyak 22,16 jam/minggu dan yang paling sedikit dilakukan adalah bermain musik instrumen yaitu sebanyak 4,75 jam/minggu. **Kesimpulan :** Salah satu upaya yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengurangi perilaku sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik pada masa social distancing adalah dengan berolahraga dirumah.

Kata Kunci : Mahasiswa, Perilaku Sedentari, Social Distancing

PENDAHULUAN

Berdasarkan data *World Health Organization* pada tanggal 02 Juni 2020 di seluruh dunia sudah terdapat sebanyak 216 Negara yang terjangkit *coronavirus*, sedangkan untuk jumlah kasus terinfeksi sudah terdapat sebanyak 6.194.533 kasus dan terdapat 376.320 kasus meninggal⁽¹⁴⁾. Data di Indonesia pada tanggal 02 Juni tahun 2020 *coronavirus* sudah menyebar di 34 Provinsi dan 373 Kabupaten/Kota, sedangkan untuk jumlah kejadian kasus sendiri terdapat sebanyak 27.549 kasus terinfeksi dan 1.663 kasus meninggal⁽⁶⁾. Menurut laporan Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat pada tanggal 02 Juni 2020 di Kalimantan Barat sudah terdapat sebanyak 196 kasus terinfeksi dan 4 kasus meninggal, kemudian terdapat 316 pasien dalam pengawasan (PDP) dan sebanyak 13.166 orang dalam pengawasan (ODP). Sedangkan untuk di Kota Pontianak, terdapat sebanyak 98 kasus positif, 39 pasien dalam pengawasan (PDP) dan 610 orang dalam pengawasan (ODP)⁽²⁾.

Coronavirus adalah penyakit akut yang dapat mematikan dengan fatalitas kasus sebesar 2%⁽¹⁵⁾. Wabah virus corona mengharuskan pemerintah mengambil sikap untuk menerapkan *social distancing*. *Social distancing* mengharuskan individu untuk banyak berada dirumah dan mengurangi aktivitas diluar rumah, setiap orang dianjurkan mengurangi intensitas berpergian keluar rumah. Hal ini tentu membatasi pergerakan individu sehingga dapat memicu perilaku sedentari. Perilaku sedentari adalah perilaku yang tidak banyak melakukan gerakan dimana postur duduk dan berbaring adalah yang paling dominan dalam keseharian tetapi tidak termasuk waktu tidur⁽³⁾. Menurut Fadilah

(2017) perilaku sedentari dapat memberikan dampak pada masalah kesehatan seperti memicu penyakit jantung dan stroke, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, diabetes, resistensi insulin, obesitas, dan sebagainya.

Mengingat kondisi saat ini yang mengharuskan individu untuk menerapkan *social distancing* kampus Universitas Tanjungpura Pontianak meniadakan kegiatan perkuliahan tatap muka di kampus diambil sebagai langkah pencegahan penyebaran virus corona atau Covid-19⁽⁹⁾. Hal tersebut tentunya mengharuskan mahasiswa untuk banyak berada dirumah dan mengurangi aktivitas diluar rumah serta mengikuti perkuliahan secara online/daring dari rumah masing-masing agar penyebaran virus corona tidak semakin meluas. Dengan banyak berada dirumah, tentunya berpengaruh terhadap intensitas aktivitas yang mereka lakukan. Melihat kondisi tersebut peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Gambaran Perilaku Sedentari pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Akibat Adanya Kebijakan *Social Distancing*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional* dan dilakukan secara daring/*online*. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura sebanyak 268 mahasiswa.

Sampel pada penelitian ini berjumlah 73 mahasiswa, terdiri dari angkatan 2016 sebanyak 17 mahasiswa, angkatan 2017 sebanyak 15 mahasiswa, angkatan 2018 sebanyak 19 mahasiswa dan angkatan 2019 sebanyak 22 mahasiswa. Sampel

dipilih dengan menggunakan kriteria inklusi dan metode *purposive sampling*.

Penelitian ini menggunakan variabel independen kebijakan *social distancing* pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura dan variabel dependen perilaku sedentari pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura. Instrument pada penelitian ini adalah *The Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ) yang dirancang untuk menilai jumlah waktu yang dihabiskan untuk melakukan 9 perilaku (menonton televisi, bermain komputer / video game, duduk sambil mendengarkan musik, duduk dan berbicara di telepon, melakukan pekerjaan administrasi atau kantor, duduk dan membaca, memainkan alat musik, melakukan seni dan kerajinan, duduk dan mengemudi / mengendarai mobil, bus, atau kereta api). Kuesioner tersebut kemudian dibuat dalam bentuk *google form* dan disebarluaskan secara daring/*online*. Data dianalisis menggunakan analisis univariat.

HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase (%)
18	2	2,7%
19	13	17,8%
20	20	27,4%
21	22	30,1%
22	15	20,5%
23	1	1,4%
Total	73	100%

Distribusi responden dengan usia 18 tahun sebanyak 2 orang (2,7%), usia 19 tahun sebanyak 13 orang (17,8%), usia 20 tahun sebanyak 20 orang (27,4%), usia 21 tahun sebanyak 22 orang (30,1%), usia 22 tahun sebanyak 15 orang (20,5%), dan

usia 23 sebanyak 1 orang (1,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 21 tahun.

Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-Laki	15	20,5%
Perempuan	58	79,5%
Total	73	100%

Berdasarkan distribusi jenis kelamin responden didapatkan sebanyak 15 responden (20,5%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 58 responden (79,5%) berjenis kelamin perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase (%)
2016	31	42,5%
2017	15	20,5%
2018	18	24,7%
2019	9	12,3%
Total	73	100%

Berdasarkan proporsi responden tiap angkatan, pada angkatan 2016 terdapat sebanyak 31 orang (42,5%), angkatan 2017 sebanyak 15 orang (20,5%), angkatan 2018 sebanyak 18 orang (24,7%), dan angkatan 2019 sebanyak 9 orang (12,3%). Berdasarkan data tersebut didapatkan bahwa sebagian besar responden berasal dari angkatan 2016 yaitu sebanyak 31 orang (42,5%).

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Waktu Tidur dalam Sehari (1x24Jam)

Waktu Tidur	Jumlah	Persentase (%)
< 7 Jam	16	21,9%
> 8 Jam		20,5%
7 Jam	27	37%
8 Jam	15	20,5%
Total	73	100%

Berdasarkan jumlah waktu tidur, responden dengan waktu tidur < 7 Jam sebanyak 16 orang (21,9%), waktu tidur > 8 Jam sebanyak 15 orang (20,5%), waktu tidur 7 Jam sebanyak 27 orang (37%), dan waktu tidur 8 Jam sebanyak 15 orang (20,5%). Berdasarkan data tersebut didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki waktu tidur selama 7 jam dalam sehari (1x24Jam).

Tabel 4.4 Perilaku Sedentari pada Weekday/ Hari Kerja

WEEKDAY		
Perilaku Sedentari	Jumlah	Persentase (%)
≤ 6 Jam	12 Orang	16,4%
> 6 Jam	61 Orang	83,6%
Total	73 Orang	100%

Distribusi responden berdasarkan perilaku sedentari didapatkan bahwa pada *weekday*/ hari kerja sebanyak 61 orang (83,6%) melakukan perilaku sedentari > 6 jam/hari, sedangkan sebanyak 12 orang (16,4%) melakukan perilaku sedentari ≤ 6 jam/ hari.

Tabel 4.5 Perilaku Sedentari pada Weekend/ Hari Libur

WEEKEND		
Perilaku Sedentari	Jumlah	Persentase (%)
≤ 6 Jam	13 Orang	17,8%
> 6 Jam	60 Orang	82,2%
Total	73 Orang	100%

Distribusi responden berdasarkan perilaku sedentari didapatkan bahwa pada *weekend*/ hari libur sebanyak 60 orang (82,2%) melakukan perilaku sedentari > 6 jam/hari, sedangkan sebanyak 13 orang (17,8%) melakukan perilaku sedentari ≤ 6 jam/ hari.

Tabel 4.6 Dristibusi Responden Berdasarkan Rata-rata Perilaku Sedentari

Item	Weekday		Weekend		Total perilaku sedentari jam/minggu
	Rata-rata jam/hari weekday	SD	Rata-rata jam/hari Weekend	SD	
Menonton TV (termasuk video, DVD)	2,2 Jam	1,8	2,4 Jam	1,9	15,8 Jam
Bermain komputer atau video games	2,4 Jam	1,7	2,3 Jam	1,7	16,6 Jam
Duduk sambil mendengarkan musik, radio, atau CD	1,2 Jam	1,2	1,2 Jam	1,2	8,4 Jam
Duduk dan berbicara di telepon, mengirim pesan atau bermain	2,5 Jam	2,1	2,6 Jam	2,1	17,7 Jam
Melakukan pekerjaan perkuliahan	3,3 Jam	1,8	2,3 Jam	1,7	21,1 Jam
Duduk sambil membaca buku atau majalah	0,9 Jam	1,2	1 Jam	1	6,5 Jam
Bermain musik instrumen	0,6 Jam	0,5	0,7 Jam	0,6	4,4 Jam
Melakukan kegiatan seni atau craft	1,2 Jam	1,4	1,1 Jam	1,3	8,2 Jam
Duduk dan berkendara (sepeda motor, mobil atau kendaraan umum)	1,2 Jam	1,3	1,3 Jam	1,1	8,6 Jam

Berdasarkan data pada tabel diatas, rata-rata perilaku sedentari dari yang paling tinggi ke yang terendah secara berurutan yaitu melakukan pekerjaan perkuliahan sebanyak 21,1 jam/minggu, duduk dan berbicara di telepon, mengirim pesan atau bermain sebanyak 17,7 jam/minggu, bermain komputer atau video games sebanyak 16,6 jam/minggu, menonton TV (termasuk video, DVD) sebanyak 15,8 jam/minggu, duduk dan berkendara (sepeda motor, mobil atau kendaraan umum) sebanyak 8,6 jam/minggu, duduk sambil mendengarkan musik, radio, atau CD sebanyak 8,4 jam/minggu, melakukan kegiatan seni atau craft sebanyak 8,2 jam/minggu, duduk sambil membaca buku atau majalah sebanyak 6,5 jam/minggu, dan bermain musik instrumen sebanyak 4,4 jam/minggu. Dari data tersebut didapatkan bahwa perilaku sedentari yang paling

sering dilakukan adalah melakukan pekerjaan perkuliahan yaitu sebanyak 21,1 jam/minggu dan perilaku sedentari yang paling sedikit dilakukan adalah bermain musik instrumen yaitu sebanyak 4,4 jam/minggu.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian, responden mahasiswa sebagian besar berumur 21 tahun. Responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia 18-23 tahun, dimana usia tersebut masuk dalam kategori usia dewasa awal.

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, proporsi laki-laki sebanyak 15 orang dan proporsi perempuan sebanyak 58 orang. Hal ini menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan.

3) Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah responden terbanyak berasal dari angkatan 2016 yaitu sebanyak 31 orang dan responden dengan jumlah yang paling sedikit berasal dari angkatan 2019 yaitu sebanyak 9 orang.

4) Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Waktu Tidur

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar waktu tidur mahasiswa yang berusia 18-23 tahun adalah 7 jam.

5) Karakteristik Responden Berdasarkan Perilaku Sedentari

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa mahasiswa yang melakukan perilaku sedentari > 6 jam/hari lebih banyak dibanding ≤ 6 jam/ hari baik pada saat *weekday*/hari kerja maupun saat *weekend*/hari libur. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa perilaku sedentari yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2016-2019 pada masa *social distancing* ini adalah melakukan pekerjaan perkuliahan yaitu sebanyak 21,1 jam/minggu dan perilaku sedentari yang paling sedikit dilakukan adalah bermain musik instrument yaitu sebanyak 4,4 jam/minggu. Hal ini tidak

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin Juwita sari (2019) dimana perilaku sedentari yang paling banyak dilakukan adalah duduk bermalas-malasan, hal ini bisa disebabkan oleh situasi yang berbeda pada saat pengambilan data penelitian, dimana saat ini peneliti mengambil data pada masa *social distancing* dimana mahasiswa harus melakukan perkuliahan secara daring (online) dari rumah. Perilaku sedentari yang paling sedikit dilakukan juga menunjukkan hal yang tidak sejalan, dimana perilaku sedentari membaca adalah yang paling sedikit dilakukan, hal ini mungkin disebabkan oleh perbedaan usia dan jenjang pendidikan responden yang diteliti oleh peneliti yaitu mahasiswa dengan responden yang diteliti oleh Agustin Juwita sari (2019) yang merupakan siswa SMP, sehingga berpengaruh terhadap minat dan aktivitas sehari-hari responden.

Perilaku sedentari pada *item* duduk dan berbicara di telepon, mengirim pesan atau bermain menunjukkan nilai yang cukup tinggi yaitu sebanyak 17,7 jam/minggu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Lestari, (2016) yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghabiskan waktu yang cukup lama untuk bermain *gadget (handphone)* yaitu selama ≥ 6 jam per hari, dari penelitian tersebut juga didapatkan bahwa sebagian besar kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menggunakan *gadget (handphone)* adalah *browsing*, diikuti dengan membuka media sosial, dan *chatting*. Perilaku sedentari bermain komputer atau video games menjadi perilaku sedentari dengan urutan ketiga tertinggi atau yang paling sering dilakukan dari perilaku sedentari

lainnya, yaitu sebanyak 16,6 jam/minggu. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama & dkk, (2020) pada mahasiswa fakultas keperawatan menunjukkan bahwa hampir seluruh pengguna *game online* yaitu responden berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 84,6%, dan untuk jenis *game online* yang paling sering dimainkan adalah *game mobile legend* yaitu sebanyak 51,5% dan *game PUBG (Player Unknown's Battlegrounds)* sebanyak 48,5%, sedangkan untuk lama bermain, hampir sebagian responden bermain *game online* selama 1 jam yaitu sebanyak 46,2% dan paling lama yaitu 5 jam sebanyak 2,3%.

Perilaku sedentari juga berkontribusi terhadap kejadian obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Faiq & dkk (2018) menunjukkan mahasiswa dengan perilaku sedentari yang rendah memiliki indeks massa tubuh normal (38,5%), sedangkan mahasiswa dengan perilaku sedentari yang tinggi memiliki indeks massa tubuh tergolong obesitas (41,7%). Hal yang berbeda dilaporkan pada penelitian yang dilakukan oleh Walukouw & dkk (2020) dimana tidak terdapat hubungan antara perilaku sedentary dan IMT yang dapat disebabkan oleh subjek penelitian yang kurang dan dan tidak ada pertanyaan mengenai pola diet subjek serta bagaimana aktivitas fisik subjek diluar jam kerja.

Perilaku sedentari yang diikuti atau dilakukan sambil makan dan minum mungkin juga dapat berkontribusi terhadap kejadian obesitas, pada penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, E. Y (2015) menunjukkan sebanyak 42,9% responden dengan *overweight* memiliki kebiasaan makan dan minum saat menonton TV dan bermain *games*. Perilaku sedentari juga

memiliki keterkaitan terhadap kejadian penyakit seperti kejadian tekanan darah tinggi atau hipertensi, diabetes serta merupakan faktor risiko untuk terjadinya penyakit jantung dan stroke. Risiko terkena penyakit jantung dan stroke dapat dikurangi dengan berolahraga, dengan berolahraga dapat memicu tubuh untuk mengeluarkan hormon endorphin, yaitu opiat alami yang dapat memberikan rasa bugar dan mengurangi nyeri pada tubuh⁽⁸⁾.

6) Gambaran Perilaku Sedentari pada Masa Social Distancing

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa perilaku sedentari mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2016-2019 pada masa *social distancing* ini sebagian besar > 6 jam/ hari pada *weekday/* hari kerja, maupun pada *weekend/* hari libur. Kebijakan *social distancing* telah mengubah kebiasaan orang dalam melakukan banyak hal dan tentunya dapat berpengaruh pada intensitas seseorang dalam melakukan aktivitas terutama aktivitas fisik, yang pada akhirnya orang akan lebih cenderung melakukan aktivitas fisik ringan yang tidak perlu mengeluarkan banyak energi dan atau bahkan cenderung kepada perilaku sedentari. Perilaku sedentari pada masa *social distancing* dapat dihindari dengan aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, teratur dan terorganisir. Berolahraga dirumah bersama keluarga dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku sedentari dan meningkatkan derajat kesehatan tubuh pada masa *social distancing*, akan tetapi hindari berolahraga dengan kelompok yang bukan merupakan anggota keluarga⁽⁷⁾.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar berusia 21 tahun sebanyak 22 orang (30,1%), sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 58 orang (79,5%), dan paling banyak berasal dari angkatan 2016 sebanyak 31 orang (42,5%). Sebagian besar responden mempunyai waktu tidur yang normal selama 7 jam/hari yaitu sebanyak 27 orang (37%). Perilaku sedentari pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2016 – 2019 pada masa *social distancing* ini sebagian besar sebanyak > 6 jam/ hari pada *weekday*/ hari kerja, maupun pada *weekend*/ hari libur. Dimana, pada *weekday* mahasiswa yang melakukan perilaku sedentari > 6 jam/hari sebanyak 61 orang (83,6%) dan pada *weekend* sebanyak 60 orang (82,2%). Jenis perilaku sedentari yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa pada masa *social distancing* ini adalah melakukan pekerjaan perkuliahan yaitu sebanyak 21,1 jam/minggu dan perilaku sedentari yang paling sedikit dilakukan adalah bermain musik instrumen yaitu sebanyak 4,4 jam/minggu.

Secara teoritis diharapkan bagi mahasiswa dapat mendapat pembelajaran dan pengetahuan dari penelitian ini, mengenai seperti apa perilaku sedentari, dampak dari perilaku sedentari dan cara mengatasi perilaku sedentari tersebut, sehingga ilmu yang didapat dapat berguna bagi diri sendiri maupun orang lain.

Secara praktisi diharapkan bagi profesi keperawatan dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan dalam memberikan edukasi pada masyarakat dan pasien, serta dapat menjadi acuan dalam

memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan perilaku sedentari. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih merata dan mewakili populasi yang sebenarnya, serta dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat hubungan perilaku sedentari dengan fenomena lain ataupun variabel yang lain.

REFERENSI

- Agustin Juwita Sari, D. (2019). *Survei Aktivitas Sedentari Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Se-Kecamatan Purwosari*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat. (2020). *Dashboard Covid-19 Kalbar*. Diunduh 10 Mei 2020 dari <https://dinkes.kalbarprov.go.id/covid-19/>.
- Eka Oktaviarini, S. H. (2019). *Probabilitas Perilaku Sedentari Terhadap Hipertensi pada Pegawai Daerah Perimeter Pelabuhan*. *Jurnal Ilmiah Permas*, IX(1), 12-21.
- Fadila, I. (2017). *Relasi Perilaku Sedentari, Gizi Lebih, dan Produktivitas Kerja Masyarakat Perkotaan*. In I. Fadila, Peran MST dalam Mendukung Urban Lifestyle yang Berkualitas (pp. 59-76). Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.

- Faiq, A. R., & dkk. (2018). *Gambaran Sedentary Behaviour dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI di Masa Pendidikan Tahun Pertama dan Kedua*. Majalah Sainstekes, 5(2), 66-73.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. *Infografis COVID-19*. Diunduh 10 Mei 2020 dari <https://covid19.go.id/p/berita/infografis-covid-19-10-mei-2020>.
- Nyenhuis, S. M., & dkk. (2020). *Exercise and Fitness in the age of social distancing during the COVID-19 Pandemic*. The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice.
- Ova Emilia, Y. S. (2018). *Promosi Kesehatan dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Pontianak Post. 2020. *Cegah Corona Meluas, Untan Libur Dua Minggu*. PT Akcaya Utama Press. Diunduh 05 April 2020 dari <https://pontianakpost.co.id/cegah-corona-meluas-untan-libur-dua-minggu/>.
- Pratama, R. A & dkk. (2020). *Tingkat Kecanduan Game Online pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. Journal of Nursing Care, 3(2).
- Putri, K. A & Lestari, S. (2016). *Pemanfaatan Gadget Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Walukouw, C. S, & dkk, (2020). *Hubungan Perilaku Sedentary dengan Indeks Massa Tubuh dan Tekanan Darah serta Denyut Jantung pada Pegawai Struktural dan Administrasi RSUD Provinsi Sulawesi Utara*. e-CliniC, 8(1).
- Wicaksono, E. Y. (2015). *Hubungan Antara Frekuensi" Ngemil", Durasi Menonton TV dan Durasi Bermain Games Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- World Health Organization (WHO). (2020) *Coronavirus*. Diunduh 01 Juni 2020 dari <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>.
- Xu, Z., & dkk. (2020). *Pathological findings of COVID-19 associated with acute respiratory distress syndrome*. Case Report, VIII(4), 420-422.

