

Dampak Akun Media Sosial terhadap Perilaku *Sedentary* pada Mahasiswa Kesehatan

Arif Nurma Etika^{1*}, Yeni Lufiana Novita Agnes¹, Endang Mei Yunalia¹, Ines Septiya Prayogi¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

E-mail korespondensi: arif.etika@unik-kediri.ac.id

Abstract

A sedentary lifestyle/lack of physical activity is one of the main factors causing the increase of Non-Communicable Diseases (NCDs) in various age groups, including adolescents. The adolescent group, including students, occupies the top percentage in the sedentary behavior category. There was a difference result of previous studies regarding association of social media with sedentary behavior among students in health sciences. This research aims to identify social media accounts' impact on sedentary behavior in health students. This research was a quantitative study with correlational analytics and a cross-sectional approach. The sample was some students from a Faculty of Health Sciences at a private university in Kediri, totaling 193 respondents. The sampling technique was simple random sampling. The instrument used in collecting data for this research was the modified Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ). The data obtained were analyzed using the Spearman Rank Test. This study showed that 49.7% carried out high levels of sedentary behavior, 42% of late teens have 4/more social media accounts, and 90.7% use social media daily. The Spearman Test results show that there is a relationship between the number of social media owned and sedentary behavior (p -value = 0.031), and there is a strong relationship between the frequency of social media use and sedentary behavior (p -value = 0.036, Correlation Coefficient = 0.615). This research recommends that next study should apply a valid and reliable instrument in Indonesia and more detail in investigating social media and its impacts.

Keywords: Health students; social media; sedentary behavior

Abstrak

Perilaku *sedentary*/aktifitas fisik kurang merupakan satu faktor utama penyebab peningkatan kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) pada berbagai kelompok usia, termasuk kelompok usia remaja. Kelompok remaja termasuk mahasiswa menempati persentase teratas untuk kategori perilaku *sedentary*. Terdapat perbedaan hasil penelitian terkait hubungan dampak media sosial terhadap perilaku *sedentary* pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak akun media sosial terhadap perilaku *sedentary* pada mahasiswa kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analitik korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di salah satu universitas swasta di Kediri berjumlah 193 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ) yang dimodifikasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan Uji Spearman Rank. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 49,7% melakukan perilaku *sedentary* yang

DOI: 10.14710/hnhs.6.2.2023.76-85

Received: 6 September 2023; Revised: 7 November 2023; Accepted: 13 December 2023; Online: 8 January 2024

tinggi, 42% remaja akhir mempunyai akun media sosial sebanyak 4/lebih, 90,7% remaja akhir menggunakan media sosial setiap hari. Hasil Uji Spearman menunjukkan adanya hubungan antara banyaknya media sosial yang dimiliki dengan perilaku *sedentary* ($p\text{-value} = 0,031$), dan terdapat hubungan yang kuat antara frekuensi penggunaan media sosial dengan perilaku *sedentary* ($p\text{-value} = 0,036$, *Correlation Coefficient* = 0,615). Penelitian selanjutnya direkomendasikan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel di Indonesia dan lebih mendetail lagi dalam meneliti media sosial beserta dampaknya.

Kata kunci: Mahasiswa kesehatan; media sosial; perilaku *sedentary*

PENDAHULUAN

Perilaku sedentary/perilaku menetap merupakan faktor utama penyebab penyakit tidak menular (PTM) (Park et al., 2020). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menyebutkan angka kejadian PTM di Indonesia setiap tahunnya terus meningkat (Kemenkes RI, 2019). World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa perilaku *sedentary* menyebabkan sekitar 2 juta kematian setiap tahunnya di seluruh dunia, juga menyebabkan 22% penyakit jantung iskemik dan juga 10-16% penyakit diabetes. Perilaku *sedentary* merupakan aktivitas yang hanya sedikit mengeluarkan energi, yang dilakukan di luar waktu tidur (Peng & Zhao, 2000). Literatur lain menyebutkan bahwa perilaku *sedentary* merupakan aktivitas duduk, menonton televisi, berbaring, menggunakan komputer dan berbagai bentuk hiburan berbasis layar lainnya (Tremblay et al., 2011; Asare, 2015). Selain didominasi dengan duduk dan bersandar, waktu beraktivitas fisik yang kurang dari 300 menit per minggu merupakan tanda perilaku *sedentary* (de Oliveira et al., 2016). Level METs (*Metabolic Equivalent Task*) merupakan patokan yang digunakan dalam menentukan level aktifitas. Aktivitas berjalan membutuhkan 3,3 METs, untuk aktivitas sedang sekitar 3 hingga 4 METs, untuk bersepeda membutuhkan 6 METs, untuk aktivitas berat membutuhkan 8 METs, sedangkan untuk perilaku *sedentary* kurang dari 1,5 METs (Cristi-Montero, 2017; Dharmansyah & Budiana, 2021). Level METs yang dihitung berfungsi untuk menghitung nilai MET-menit per minggu yang selanjutnya dapat digunakan untuk menentukan kategori aktivitas fisik berdasarkan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) (Kusumo, 2020; Dharmansyah & Budiana, 2021).

Semakin berkembangnya zaman, teknologi akan semakin maju dan juga akan berdampak dengan waktu yang digunakan dalam tatap layar. Hal tersebut memacu meningkatnya perilaku *sedentary*. Perilaku *sedentary* telah menyebabkan anak-anak dan remaja mengalami kelebihan berat badan dan *overweight* di usia muda. Hal tersebut disebabkan karena lebih banyak menghabiskan waktu hanya untuk bermain *game* dan *gadget* (Rahman et al., 2020; DiPietro et al., 2019; Lestari & Nurhayati, 2018; Thivel et al., 2018). Beberapa faktor yang memicu perilaku *sedentary* pada anak antara lain perkembangan teknologi, faktor demografi (umur dan jenis kelamin), serta status sosial ekonomi keluarga. Adanya perkembangan teknologi yang lebih canggih, menyebabkan berkurangnya kegiatan yang dilakukan secara manual, sehingga mengurangi aktivitas fisik anak dan meningkatkan perilaku *sedentary*. Anak-anak yang beranjak remaja juga mengalami peningkatan perilaku *sedentary*, karena seiring bertambahnya usia, anak semakin memahami penggunaan alat-alat elektronik. Selain itu, semakin baik status sosial ekonomi keluarga akan mempermudah anak memperoleh fasilitas-fasilitas yang mendorong peningkatan perilaku *sedentary* (Peng & Zhao, 2000).

Mahdi (2022) menyebutkan bahwa pengguna media sosial mencapai 191 juta di tahun 2022. Saputra (2018) menemukan bahwa 97% mahasiswa adalah pengguna media sosial.

Penggunaan media sosial dapat menimbulkan dampak positif maupun negatif, selain perilaku *sedentary*, ada beberapa dampak yang dapat ditimbulkan ketika kecanduan media sosial diantaranya gangguan pola makan (Wilksch et al., 2020), perilaku hedon (Dienlin & Johannes, 2020), gangguan pola tidur, gangguan kontrol kognitif, mempengaruhi performa akademik, dan mempengaruhi sosio-emosional (Abi-Jaoude et al., 2020; Fabris et al., 2020; Vannucci et al., 2020). Fenomena *sedentary lifestyle* di Indonesia semakin meningkat, pada tahun 2013 tren *sedentary lifestyle* mencapai 26,12% dan pada tahun 2018 meningkat sebesar 33,5%. Data di Jawa Timur menunjukkan bahwa tren *sedentary lifestyle* juga mengalami peningkatan. Tahun 2013 tren *sedentary lifestyle* pada proporsi usia ≥ 10 tahun berada pada angka 21,3% (Kemenkes RI, 2013) dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 26,5% (Kemenkes RI, 2019). Data tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan tren *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* ini menjadi permasalahan yang penting dalam kesehatan masyarakat karena gaya hidup ini dapat mempengaruhi pola makan dan indeks massa tubuh (IMT) sehingga rentan menyebabkan terjadinya obesitas (Amrynia & Prameswari, 2022; Golod, 2021). Kebiasaan ini juga dapat menyebabkan penyakit yang dapat meningkatkan risiko kematian seperti penyakit pada sistem kardiovaskuler, diabetes mellitus, hipertensi dan kanker (Park et al., 2020; Kolhar et al., 2021)

Kelompok umur dengan persentase aktivitas fisik kurang tertinggi adalah usia remaja (Kemenkes RI, 2018). Remaja dengan IMT normal umumnya memiliki tingkat VO_2 max yang lebih dibandingkan dengan remaja yang *underweight*, *overweight* dan obesitas. Biasanya remaja yang memiliki IMT yang normal, juga memiliki aktivitas fisik yang sedang atau tinggi. Individu yang memiliki IMT yang tinggi maka akan memiliki aktivitas fisik juga semakin rendah dan juga sebaliknya (Putra & Rizqi, 2018). Mahasiswa kesehatan nantinya akan menjadi tenaga kesehatan dan *role model* di masyarakat yang sangat diharapkan untuk memberikan contoh yang baik dan menjadi teladan di lingkungan sekitar. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran melakukan perilaku *sedentary* tinggi pada masa pandemi (Adhyputri et al., 2021). Hal senada dengan hasil penelitian bahwa perilaku *sedentary* sering sebanyak (62,9%) pada mahasiswa pada masa pandemi (Meilina & Kusuma, 2022). Saputra (2019) menemukan bahwa hampir seluruh mahasiswa menggunakan media sosial, memanfaatkannya sebagai media komunikasi, pencarian informasi dan interaksi sosial. Banyaknya waktu yang digunakan untuk bermedia sosial diprediksi meningkatkan perilaku *sedentary* pada mahasiswa. Setiawati et al. (2019) mengungkapkan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan olah raga dimana semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah kebiasaan olah raga pada remaja. Hasil tersebut bertentangan dengan penelitian Li et al. (2023) yang menemukan bahwa media sosial efektif menurunkan perilaku *sedentary*. Media sosial merupakan salah satu cara yang dapat dimanfaatkan untuk melakukan promosi ataupun memberikan pendidikan kesehatan tentang gaya hidup ataupun aktivitas hidup yang sehat, walaupun cara tersebut tidak menunjukkan adanya manfaat yang signifikan. Adanya perbedaan hasil penelitian tersebut membutuhkan penelitian lanjutan untuk meneliti hubungan dampak akun media sosial terhadap perilaku *sedentary* pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak akun media sosial terhadap perilaku *sedentary* pada mahasiswa kesehatan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas

Ilmu Kesehatan di salah satu universitas di Kediri jalur reguler berjumlah 373 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan jalur reguler. Besar sampel dihitung berdasarkan rumus Slovin sehingga besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 193 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, yaitu dengan menentukan secara acak mahasiswa yang akan dijadikan sampel, kemudian peneliti meminta informasi ke bagian program studi nomor seluler masing-masing mahasiswa dan mengirimkan Google *form* kuesioner dan kesediaan menjadi responden.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 7-14 Agustus 2023 setelah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Universitas Kediri No. 020/07/VIII/EC/KEPruNIK/2023. Penelitian ini mengidentifikasi jumlah media sosial yang dimiliki dan frekuensi penggunaan media sosial tersebut. Media sosial merupakan media yang digunakan untuk bersosialisasi, berinteraksi serta menarik orang lain untuk melihat dan mengunjungi tautan yang berisi informasi. Akun media sosial diukur dari jumlah kepemilikan akun media sosial. Perilaku *sedentary* adalah kegiatan yang dilakukan di luar waktu tidur yang mengeluarkan kalori kurang dari 1,5 Mets, misalnya duduk, berbaring, dan menggunakan media elektronik (Cristi-Montero, 2017; Dharmansyah & Budiana, 2021). Tingkat *sedentary* dikategorikan rendah jika melakukannya kurang dari 2 jam per hari, tingkat sedang jika dilakukan 2-5 jam per hari dan tinggi jika lebih dari 5 jam/hari (Maidartati et al., 2022).

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ) yang sudah melalui pengujian *expert judgement* oleh Alvarez (2021) dengan nilai alfa Cronbach 0,963 (Álvarez et al., 2021). Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form* yang disebarkan ke responden. Hubungan variabel media sosial dan perilaku *sedentary* beserta kekuatan hubungannya dianalisis dengan Uji Spearman Rank karena datanya ordinal dan untuk mengetahui korelasi antara kedua variabel. Hasil uji Spearman Rank diinterpretasikan hipotesis diterima jika $p \text{ value} \leq \alpha$, namun hipotesis ditolak bila $p \text{ value} \geq \alpha$. Kekuatan hubungan dilihat dari koefisien korelasi, jika 0,00-0,25 berarti hubungan sangat lemah, jika 0,026-0,50 berarti hubungan cukup, jika 0,51-0,75 berarti hubungan kuat, jika 0,76-0,99 artinya hubungan sangat kuat dan jika 1,00 berarti hubungan sempurna (Sugiono, 2019; Dahlan, 2011).

HASIL

Hasil penelitian ini digambarkan dalam tabel berikut ini. Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (82,9%) responden berjenis kelamin perempuan, rata rata usia responden adalah 20,7 tahun, sebagian besar (58%) responden berasal dari program studi S1 Farmasi dan hampir setengahnya (31,1%) responden berada di semester 2.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=193)

No.	Variabel	f	%
1.	Jenis kelamin		
	Perempuan	160	82,9
	Laki-laki	33	17,1

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=193)
(lanjutan)

No.	Variabel	f	%
2.	Usia		
	18	9	4,7
	19	32	16,6
	20	51	26,4
	21	46	23,8
	22	35	18,1
	23	17	8,8
	24	3	1,6
3.	Program Studi		
	S1 Keperawatan	55	28,5
	S1 Kebidanan	17	8,8
	S1 Farmasi	112	58,0
	D4 TLM	2	1,0
	D3 Kebidanan	7	3,6
4.	Semester		
	Semester 2	60	31,1
	Semester 4	53	27,5
	Semester 6	35	18,1
	Semester 8	45	23,3

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya (49,7%) tingkat perilaku *sedentary* responden tinggi, hampir setengahnya (42%) responden mempunyai lebih dari 4 akun media sosial, dan hampir seluruhnya (90,7%) responden menggunakan media sosial setiap hari.

Tabel 2. Proporsi Responden menurut Tingkat Perilaku *Sedentary* dan Akun Media Sosial (n=193)

No	Variabel	f	%
1	Tingkat Perilaku <i>Sedentary</i>		
	Rendah	49	25,4
	Sedang	48	24,9
	Tinggi	96	49,7
2	Jumlah Kepemilikan Akun Media Sosial		
	1 Akun Medsos	30	15,5
	2 Akun Medsos	37	19,2
	3 Akun Medsos	45	23,3
	≥ 4 Akun Medsos	81	42
3	Frekuensi Penggunaan Media Sosial		
	4-5 kali dalam seminggu	13	6,7
	2-3 kali dalam seminggu	5	2,6
	Setiap hari	175	90,7

Tabel 3 menunjukkan bahwa *p value* kepemilikan akun media sosial dengan perilaku *sedentary* adalah $0,031 < 0,05$ sehingga ada hubungan antara banyaknya akun media sosial dengan perilaku *sedentary* dengan kekuatan hubungan sangat lemah (0,155), dan juga *p value* frekuensi penggunaan media sosial $0,036 < 0,05$ sehingga ada hubungan antara seringnya menggunakan media sosial dengan perilaku *sedentary* dengan kekuatan hubungan kuat (0,615).

Tabel 3 Tabulasi Silang Kepemilikan Akun dan Frekuensi Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Perilaku *Sedentary* (n=193)

Jumlah Kepemilikan Akun	Tingkat Perilaku <i>Sedentary</i>			n	p value dan Correlation Coefficient
	Rendah	Sedang	Tinggi		
1 Akun	11	9	10	30	0,031
2 Akun	11	10	16	37	0,155
3 Akun	10	10	25	45	
≥ 4 Akun	17	19	45	81	
Total	49	48	96	193	
Frekuensi Penggunaan Media Sosial					
4-5x seminggu	1	7	5	13	0,036
2-3x seminggu	3	0	2	5	0,615
Setiap hari	45	41	89	175	
Total	49	48	96	193	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku *sedentary* mahasiswa kesehatan tinggi. Hal tersebut senada dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kejadian *sedentary* pada mahasiswa tinggi (Adhyputri et al., 2021; Meilina & Kusuma, 2022). Perilaku *sedentary* merupakan kegiatan yang sedikit mengeluarkan energi (<1,5 METs) dan cenderung kurang melakukan aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada remaja diantaranya jenis kelamin, umur, suku, dan konsep diri (Hu et al., 2021).

Hampir setengahnya responden mempunyai 4 akun media sosial/lebih, dan hampir seluruhnya responden setiap hari menggunakan media sosial. Hal tersebut senada dengan Saputra (2019) yang menemukan bahwa 96% mahasiswa di Kota Padang menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial untuk berkomunikasi, bersosialisasi, mencari pertemanan, bisnis, hiburan dan bahkan hanya untuk mengisi waktu luang.

Penggunaan media sosial terlalu sering dan lama dapat menyebabkan perilaku *sedentary*. Hal tersebut terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara seringnya menggunakan media sosial dengan perilaku *sedentary* dengan kekuatan hubungan kuat. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa semakin sering menggunakan media sosial maka semakin tinggi tingkat perilaku *sedentary* yang dilakukan. Hal tersebut terjadi karena waktu untuk menatap layar untuk bermedia sosial tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan *literature review* Nafi'ah dan Nurlaella (2022) yang menyimpulkan bahwa pemanfaatan media sosial berhubungan dengan perilaku *sedentary* pada remaja, hal tersebut karena pemanfaatan media sosial lebih kearah yang tidak bermanfaat dan melenakan, sehingga cenderung menghilangkan niat untuk melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut juga senada dengan penelitian Setiawati (2019) yang menemukan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan olah raga, dijelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat membuat penurunan aktivitas fisik ataupun olahraga pada remaja sehingga menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan metabolisme pada tubuh. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial seperti Facebook, Instagram,

WhatsApp, LinkedIn, Snapchat, TikTok, Telegram, and YouTube dengan perilaku *sedentary* yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas (BinDhim et al., 2023). Penelitian lain juga menyatakan bahwa intervensi edukasi menggunakan media sosial dan alat deteksi aktivitas lebih efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik dibandingkan dengan hanya menggunakan media sosial saja untuk edukasi (Li et al., 2023). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa sesungguhnya media sosial merupakan alat, tergantung pengguna dalam memanfaatkannya. Ketika alat tersebut digunakan dengan tepat, maka akan memberikan kemanfaatan yang banyak, tetapi ketika alat tersebut digunakan dengan tidak tepat dan berlebihan, maka akan menimbulkan dampak yang buruk. Terdapat satu keterbatasan dalam penelitian ini yaitu instrumen untuk mengukur perilaku *sedentary* yang digunakan masih belum dilakukan uji validitas dan reliabilitas dalam Bahasa Indonesia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hampir setengah dari remaja akhir hampir setengahnya melakukan perilaku *sedentary* yang tinggi. Hampir setengahnya remaja akhir mempunyai akun media sosial 4 atau lebih, dan hampir seluruhnya remaja akhir menggunakan media sosial setiap hari. Ada hubungan antara banyaknya media sosial yang dimiliki dengan perilaku *sedentary*, dan juga ada hubungan yang kuat antara seringnya menggunakan media sosial dengan perilaku *sedentary*. Dari hasil penelitian tersebut disarankan untuk bijak dalam bermedia sosial dan mengurangi intensitas penggunaan media sosial yang digunakan untuk hal yang kurang bermanfaat, sehingga perilaku *sedentary* juga bisa diminimalkan, dan mencegah risiko penyakit tidak menular. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya pada populasi di Indonesia dan lebih mendetail lagi dalam meneliti media sosial beserta dampaknya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Kemenristekdikbud yang telah mendanai penelitian ini dengan nomor kontrak Induk 183/E5/PG.02.00.PL/2023 dan nomor kontrak turunan 022/SP2H/PT/LL7/2023, 25/P.1/LP3M/VII/2023. Peneliti juga menyampaikan terimakasih kepada Universitas Kadiri yang telah memfasilitasi penelitian ini dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Semua penulis mempunyai kontribusi dalam merancang penelitian, pengambilan data, analisis data, penulisan manuskrip, dan revisi.

KONFLIK KEPENTINGAN

Dalam artikel ini, semua penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Cmaj, 192*(6), E136-E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Adhyputri, I. R., Indrasari, E. R., & Roekmantara, T. (2021). Dampak pandemi COVID-19 terhadap perilaku sedenter pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Universitas Islam Bandung, 570-6*. <http://dx.doi.org/10.29313/kedokteran.v7i1.26737>

- Álvarez, C. V., Claros, J. A. V., Arenas, A. A., Palma, B. E. P., & Villamil, Y. A. R. (2021). Adaptation and validation of content of the sedentary behavior questionnaire. *Hacia La Promocion de La Salud*, 26(1), 148-162. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2021.26.1.12>
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan pola makan, sedentary lifestyle, dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja (Studi kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Asare, M. (2015). Sedentary behaviour and mental health in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 03(06). <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000259>
- BinDhim, N. F., Althumiri, N. A., Al-Duraim, R. A., Alasmay, S., Alkhamaali, Z., & Alhabeeb, A. A. (2023). Association between daily use of social media and behavioral lifestyles in the Saudi community: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11(October), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1254603>
- Cristi-Montero, C. (2017). An integrative methodology for classifying physical activity level in apparently healthy populations for use in public health. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 1–6. <https://doi.org/10.26633/rpsp.2017.161>
- Dahlan, M.S (2011) Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. Salemba Medika.
- de Oliveira, M. R., da Silva, V. M., Guedes, N. G., & de Oliveira Lopes, M. V. (2016). Clinical validation of the “Sedentary Lifestyle” Nursing Diagnosis in secondary school students. *Journal of School Nursing*, 32(3), 186-94. <https://doi.org/10.1177/1059840515588956>
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159-63. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135-42. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin>
- DiPietro, L., Buchner, D. M., Marquez, D. X., Pate, R. R., Pescatello, L. S., & Whitt-Glover, M. C. (2019). New scientific basis for the 2018 U.S. physical activity guidelines. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 197-200. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.03.007>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106(February), 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Ferguson-Stegall, L., & Robb, J. D. (2019). Effective strategies to increase physical activity in the working years. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 23(5), 26-33. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000508>

- Hu, D., Zhou, S., Crowley-Mchattan, Z. J., & Liu, Z. (2021). Factors that influence participation in physical activity in school-aged children and adolescents: A systematic review from the social ecological model perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063147>
- Kemendes RI. (2019). *Profil kesehatan Indonesia 2019*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. (Vol. 53, Issue 9, pp. 154-65). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(4), 2216-22. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik*. The Journal Publishing. [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Bukupemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Bukupemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1)
- Lestari, M., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan antara aktivitas sedentari dengan prevalensi overweight. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 06(02), 369–373.
- Li, J., Yang, H., Song, X., Qiao, M., Tao, H., Niu, W., ... & Wang, L. (2023). Effectiveness of social media with or without wearable devices to improve physical activity and reduce sedentary behavior: A randomized controlled trial of Chinese postgraduates. *Heliyon*, 9(10), e20400. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20400>
- Mahdi, M.I. (2022). *Pengguna media sosial di Indonesia capai 191 Juta pada 2022*. <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>
- Meilina, S. D., & Kusuma, D. A. (2022). Profil aktivitas fisik dan perilaku sendentary mahasiswa saat pandemi COVID-19 di Pulau Jawa. *Sporta Saintika*, 7(1), 1-17. <https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.208>
- Nafi'ah, N., & Nurlaella, E. H. (2022). Perilaku sedentari dan determinannya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(12), 1498-505. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: Overview of updated evidence of potential health risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365-73. <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>
- Peng, S. W., & Zhao, H. Y. (2000). The design of communication protocol of monitoring system for process industry. *Beijing Huagong Daxue Xuebao(Ziran Kexueban)/Journal of Beijing University of Chemical Technology*, 27(4), 88. <https://doi.org/10.9790/1959-04212025>

- Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2018). Index Massa Tubuh (IMT) mempengaruhi aktivitas remaja putri SMP Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*, 16(1), 105. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i1.233>
- Rahman, M. E., Islam, M. S., Bishwas, M. S., Moonajilin, M. S., & Gozal, D. (2020). Physical inactivity and sedentary behaviors in the Bangladeshi population during the COVID-19 pandemic: An online cross-sectional survey. *Heliyon*, 6(10), e05392. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05392>
- Rosselli, M., Ermini, E., Tosi, B., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., & Modesti, P. A. (2020). Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1582-89. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.005>
- Saputra, A. (2019). Survei penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Kota Padang menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas penggunaan media sosial, kebiasaan olahraga, dan obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Surabaya tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Setyoadi, Rini, I. S., & Novitasari, T. (2015). Hubungan penggunaan waktu perilaku kurang gerak (sedentary behaviour) dengan obesitas pada anak usia 9-11 tahun di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung. *Ilmu Keperawatan*, 3(2), 155-67.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D. Alfabet.
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: Definitions and implications in occupational health. *Frontiers in Public Health*, 6(October), 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., & Ohannessian, C. M. C. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79(March 2019), 258–274. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>
- Wilksch, S. M., O’Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96–106. <https://doi.org/10.1002/eat.23198>