

Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Sedentari Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa 13-15 Tahun

The Relationship Eating Habits and Sedentary Activities On Physical Fitness Of Students 13-15 Years

Faisol Hamid¹

¹Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, 61418, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan terkait hubungan kebiasaan makan dan aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani siswa usia 13-15 tahun, Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Observasional analitik merupakan penelitian yang dilakukan hanya melalui pengamatan, tanpa ada intervensi terhadap subjek penelitian. Populasi penelitian ini adalah dengan jumlah 288 siswa sehingga Ketika jumlah populasi lebih dari 100 maka menggunakan perhitungan persentase dengan 25 % sehingga jumlah sampel dalam penelitian 72 siswa. Instrument penelitian menggunakan Kuesioner kebiasaan makan Adolescent Food Habit Checklist (AFHC), untuk aktivitas sedentari menggunakan kuesioner ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire), Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 13 – 15 tahun. Penelitian ini menghasilkan Perhitungan data menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan kebugaran dengan nilai sig $0,01 < 0,05$, sedangkan untuk aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani menunjukkan bahwa ada hubungan berdasarkan nilai sig $0,04 < 0,05$. Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan terkait kebiasaan makan dan aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci: Kebiasaan Makan, Aktivitas Sedentari, Kebugaran Jasmani.

Abstract

This study aims to relate eating habits and sedentary activities to the physical fitness of students aged 13-15 years, the study used an observational analytic design with a cross sectional approach. Observational analytics is research that is carried out only through observation, without any intervention on the research subject. the population of this study is 288 students so that when the population is more than 100, it uses a percentage calculation with 25% so that the number of samples in the study is 72 students. The research instrument used the Adolescent Food Habit Checklist (AFHC) eating habits questionnaire, for sedentary activities using the ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) questionnaire, the Indonesian Physical Fitness Test age 13 - 15 years. This study resulted in the calculation of data showing that there is a relationship between eating habits and fitness with a sig value of $0.01 < 0.05$, while for sedentary activities to physical fitness shows that there is a relationship based on a sig value of $0.04 < 0.05$. The conclusion is that there is a significant relationship between eating habits and sedentary activities on students' physical fitness.

Keywords: Eating habits, sedentary activities, physical fitness.

<https://doi.org/10.20961/phduns.v20i1.75638>

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia dalam melakukan kebiasaan makan merupakan aktivitas untuk memenuhi hidup dengan melakukan pemilihan makanan, sifat positif tersebut akan

bersumber dari lingkungan seseorang dan kelompok tersebut tumbuh. Proses pemilihan tersebut sebagai kepercayaan memilih makanan, sehingga proses pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya anak tingkat remaja perlu diperhatikan karena fase perkembangan dewasa dari remaja dan fase tersebut juga berdampak pada fisik seseorang dengan begitu remaja mengalami berbagai ragam gaya dalam hidup, perilaku, dan juga pengalaman dalam memilih makanan untuk dikonsumsi, dalam memilih makan tidak melihat kandungan gizi tapi berdasarkan kesenangan dengan makanan. Remaja merupakan proses pematangan baik fisik maupun mental dan kondisi aktivitas fisik remaja dengan ada peningkatan dalam mengkonsumsi makanan ringan berdampak pada perubahan pola makan yang berkaitan dengan kondisi gizi seseorang (Kiebuła, 2020). Dengan begitu ada indikasi permasalahan yang kompleks dan akan menjadi potensi berakibat peningkatan resiko penyakit pada kondisi tubuh (Badr, Lakha, & Pennefather, 2019). Konsumsi energi berasal dari makanan dan energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang, kebiasaan makan merupakan cara atau hal yang sering dilakukan oleh seseorang sebagai karakteristik dari individu dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial dan emosional dengan berulang terhadap makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh (rahmawati, 2017) proses tumbuh kembang remaja secara kompleks akan mengalami adanya peningkatan dengan pesat meliputi segi fisik, psikologi, dan sosial (wulandari, 2014). Karena di fase ini para remaja memasuki masa perubahan cara berpikir, didalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan usia remaja butuh asupan makanan yang berkualitas hal tersebut bisa dilihat dari kondisi remaja tersebut (Azrimaidaliza & Purnakarya, 2011). Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik.

Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis, jumlah, dan cara memilih makanan, Remaja tidak mementingkan pengetahuan kebutuhan akan zat gizi serta tidak mementingkan dampak yang bisa terjadi terhadap tubuh, aktivitas sedentari merupakan aktivitas duduk diam di waktu senggang dan di tempat kerja maupun di rumah dengan menonton tv, memainkan video game, komunikasi di telephone, transportasi seperti mobil, bus, pesawat dan alat transportasi lainnya (Tremblay et al., 2017). Bisa dikatakan bahwa sedentari merupakan aktivitas yang menunjukkan perilaku aktivitas duduk dengan pengeluaran energi rendah, berkurangnya suatu aktivitas gerak yang dilakukan akan mengakibatkan dampak yang kurang baik terhadap kehidupan manusia karena aktivitas tersebut sebagai penunjang kehidupan sehari-hari seseorang dan juga adanya suatu permasalahan yang timbul dengan adanya perkembangan teknologi yang semakin maju akan mengakibatkan anak-anak akan semakin kurang gerak dan sering menggunakan media

elektronik akan beresiko terhadap tubuh seseorang. Untuk dapat meningkatkan kekebalan tubuh selalu mengatur aktivitas fisik dan berhenti melakukan aktivitas sedentari dalam kehidupan sehari-hari (Ghram et al., 2021). Dengan adanya teknologi yang semakin meningkat dengan memberikan tambahan dalam kemudahan dalam pekerjaan dan akan merubah kebiasaan aktivitas gerak menjadi faktor resiko terjadinya perubahan aktivitas seseorang yang semakin berkurang, kegiatan bermain anak-anak akan tergantikan oleh aktivitas diam duduk dirumah dengan bermain handphone. Terbukti dengan adanya aktivitas duduk dengan waktu yang lama menyebabkan kesehatan tubuh terganggu salah satu penyebab kematian ketika beraktivitas dengan posisi duduk diam dan di depan layar dengan durasi waktu yang panjang (Celis-Morales et al., 2018). Perilaku tersebut akan berdampak pada kondisi seseorang dan juga pola hidup dalam konsumsi makan yang kurang baik akan cenderung kebugaran buruk, sedentari merupakan perilaku manusia yaang kurang aktivitas gerak dan sedikit mengeluarkan energi, pada kehidupan yang serba canggih berkaitan dengan perilaku sedentari yang hanya bemain dengan alat teknologi di kamar dan hal ini berhubungan dengan risiko kesehatan anak (Ferranti et al., 2016). Kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas sedentari yaitu dengan adanya peningkatan resiko penyakit kardiometabolik sebagai penyebab anak-anak hingga dewasa itu terlihat dari muncul seseorang dengan populasi dewasa yang lebih tua (Dogra & Stathokostas, 2012).

Aktivitas sedentary selalu berhubungan dengan aktivitas fisik seseorang karena merupakan aktivitas ringan yang hanya sedikit mengeluarkan energi saat beraktivitas (Costigan, Barnett, Plotnikoff, & Lubans, 2013). Secara signifikan dalam beraktivitas gerak berdampak negatif pada kondisi kebugaran seseorang dan dapat meningkatkan resiko kematian penyakit tidak menular, karena usia remaja sekarang itu hanya melakukan dengan menghabiskan aktivitas duduk lama akan dapat menurunkan aktivitas gerak yang berakibat pada kebugaran jasmani (Putri & Sundari, 2019). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan karena telah adanya proses adaptasi sebelumnya yang dilakukan oleh tubuh sehingga dapat merasa nyaman dalam melakukan aktivitasnya dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain, pada siswa remaja sering lupa terkait kebugaran jasmani masing-masing. Padahal seseorang itu membutuhkan kebugaran jasmani termasuk siswa karena ketika tingkat kebugaran baik sebagai penunjang pertumbuhan dan aktivitas yang dilakukan oleh karena itu kondisi kebugaran harus dijaga karena menjadi aspek penting bagi remaja dalam beraktivitas sehari-hari sehingga dapat mempertahankan kebugaran. Tuntutan Dalam kehidupan sehari-hari remaja teratur untuk aktivitas olahraga dan konsumsi makanan

yang dibutuhkan tubuh hal itu mendapatkan hasil bugar yang diinginkan. Dengan perubahan gaya hidup yang tidak aktif dalam beraktivitas menjadi penyebab turunnya tingkat kebugaran, mengingat begitu pentingnya pemahaman terkait kebiasaan makan dan sedentari. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu mengetahui hubungan terkait kebiasaan makan dan sedentary dengan kebugaran, data tersebut akan memberi pemahaman dan pengetahuan yang berhubungan dengan konsumsi makanan dan aktivitas kurang gerak terhadap kondisi bugar seseorang.

METODE

Peneliti menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross sectional, untuk mengukur hubungan kebiasaan makan dan aktivitas sedentary terhadap kebugaran jasmani siswa usia 13 -15 tahun. Observasional analitik merupakan penelitian yang dilakukan hanya melalui pengamatan, tanpa ada intervensi terhadap subjek penelitian (Notoatmodjo, 2010). Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor risiko dengan faktor efek (Notoatmodjo, 2012), populasi penelitian ini adalah dengan jumlah 288 siswa sehingga Ketika jumlah populasi lebih dari 100 maka menggunakan perhitungan persentase dengan 25% sehingga jumlah sampel dalam penelitian 72 siswa, arikunto (2012). Instrument penelitian menggunakan Kuesioner kebiasaan makan Adolescent Food Habit Checklist (AFHC), untuk aktivitas sedentari menggunakan kuesioner ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire), Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 13 – 15 tahun. Dari hasil data penelitian setelah itu dianalisis secara deskriptif, analisis statistik korelasi yang digunakan untuk hubungan antar variabel dengan melihat analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi sederhana dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara masing-masing variabel.

HASIL

Kebiasaan Makan

Perhitungan deskriptif kuesioner kebiasaan makan dengan menggunakan kuesioner AFHC. Hasil pengukuran kebiasaan makan pada Tabel 1. Berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kebiasaan_makan	72	3.00	13.00	9.2639	2.42634
Valid N (listwise)	72				

Perhitungan pada tabel di atas untuk Kuesioner AFHC menunjukkan skor min 3.00, max 13.00, Rata-Rata 9.26, SD 2.42, untuk menentukan kategori perilaku makan baik \geq rata-rata dan tidak baik jika skor jawaban $<$ rata-rata, pada kategori baik 42 (58.33%), dan untuk kurang baik 30 (41.67%), hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategori Kebiasaan Makan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	42	58.33 %
2	Kurang Baik	30	41.67 %
Jumlah		72	100%

Aktivitas sedentari

Berdasarkan perhitungan deskriptif aktivitas sedentari pada tabel 3 adalah menunjukkan tentang skor deskriptif min 106, max 456, rata-rata 211.95 dan SD 80.34.

Tabel 3. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
sedentari	72	106.00	456.00	211.9583	80.34318
Valid (listwise)	N 72				

Pada tabel 4 di bawah ini menunjukkan perhitungan aktivitas sedentari berdasarkan kategori yang diperoleh yaitu kategori tinggi 11 (15,28 %), sedang 45 (62.5 %) dan rendah 17 (22.22 %).

Tabel 4. Data aktivitas sedentari

Aktivitas Sedentari	Frekuensi	Persentase
Tinggi	11	15.28 %
Sedang	45	62.5 %
Rendah	16	22.22 %
Total	72	100%

Kebugaran jasmani

Setelah memperoleh data penelitian tentang kebugaran jasmani setelah dilakukan analisis deskriptif sebagai berikut:

Tabel 5. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kebugaran	72	10.00	19.00	15.4722	2.46652
Valid (listwise)	N 72				

Tabel 5 menunjukkan hasil perhitungan deskriptif di peroleh nilai min 10.00, max 19.00, rata-rata 15.47 dan SD 2.46. Setelah mengetahui dari hasil deskriptif kebugaran

jasman, dilakukan perhitungan klasifikasi untuk mengetahui gambaran kategori tingkat kebugaran jasmani sebagai berikut:

Tabel 6. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
1	22 – 25	Baik sekali	0	0 %
2	18 – 21	Baik	13	18.06 %
3	14 – 17	Sedang	35	48.61 %
4	10 – 13	Kurang	24	33.33 %
5	5 – 9	Kurang sekali	0	0 %
Jumlah			72	100 %

Berdasarkan hasil pada tabel 6 menunjukkan bahwa skor yang diperoleh pada tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan nilai pada klasifikasi baik sekali 0 (0%), baik 13 (18.06%), sedang 35 (48.61%), kurang 24 (33.33%), kurang sekali 0 (0%). Setelah dilakukan perhitungan deskriptif data, setelah itu melakukan perhitungan data penelitian dengan melihat hubungan antara dua variabel atau lebih, data tersebut pada tabel. 7 sebagai berikut:

Tabel .7 Correlations Kebiasaan Makan Dengan Kebugaran

		kebiasaan_makan	kebugaran
kebiasaan_makan	Pearson Correlation	1	.285
	Sig. (2-tailed)		.015
	N	72	72
kebugaran	Pearson Correlation	.285*	1
	Sig. (2-tailed)	.015	
	N	72	72

Perhitungan data Pada tabel 7 menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan kebugaran dengan nilai sig $0,01 < 0,05$, Sedangkan untuk melihat perhitungan hasil hubungan antara sedentary dan kebugaran pada tabel berikut:

Tabel 8. Correlations Sedentary Dengan Kebugaran

		Sedentari	Kebugaran
sedentari	Pearson Correlation	1	.205
	Sig. (2-tailed)		.040
	N	72	72
kebugaran	Pearson Correlation	.205	1
	Sig. (2-tailed)	.040	
	N	72	72

Dari hasil perhitungan korelasi pada tabel 8 menunjukkan bahwa ada hubungan antara sedentari dengan kebugaran berdasarkan nilai sig $0,04 < 0,05$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dan aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani, perhitungan Kebiasaan makan dan sedentary menggunakan kuesioner dan untuk kebugaran menggunakan tes. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan dengan nilai signifikan $0,01 < 0,05$, untuk kebiasaan makan dengan kebugaran, sedangkan untuk sedentari dengan kebugaran menunjukkan nilai signifikan $0,04 < 0,05$, sehingga bisa dikatakan ada hubungan. Gangguan kondisi tubuh dan kurang tidur menjadi salah satu faktor penyebab kondisi tubuh menurun pada remaja (Mitchell, Rodriguez, Schmitz, & Audrain-McGovern, 2013). Dengan kurang beraktivitas gerak dengan kata lain aktivitas sedentari memberi dampak pada konsumsi makanan sehingga berpengaruh pada kondisi tubuh, konsumsi makanan dengan asupan energi yang tinggi secara berlebihan dan mengeluarkan energi dengan sedikit penyebabnya kurang aktivitas fisik dengan di tandai olahraga yang kurang (D'Addesa et al., 2010). Pada remaja dengan kebiasaan makan yang tidak baik akan mempengaruhi keadaan tubuh. Dukungan Pola hidup sedentari mendapat kemudahan mengakses perangkat teknologi, pola hidup remaja yang kurang mencakup faktor gaya hidup yang mempunyai kesulitan tidak bisa diubah seperti aktivitas yang rendah, pola istirahat yang buruk, dan diet dengan lemak tinggi. Dengan waktu tidur sedikit mengakibatkan ada peningkatan rasa lapar, ada kesempatan untuk selalu makan sehingga terjadi peningkatan kelelahan (ramadhaniah, Julia, & Huriyati, 2014). Usia remaja selalu mementingkan konsumsi makanan untuk energi dari pada mengeluarkan energi untuk beraktivitas sehingga rentan sekali terpengaruh dari luar. Sehingga kebiasaan makan pada usia remaja faktor penting yang kurang baik adalah faktor lingkungan ketika disekolah akibatnya terpengaruh dengan kebiasaan makan yang kurang baik, dengan adanya perubahan pola hidup dan pola makan yang dikonsumsi rendah serat dan lemak tinggi akan terjadi perubahan pada kondisi tubuh remaja (Guo et al., 2012). Dampak negatif dari berkurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup sedentari akan mengakibatkan peningkatan berat badan dan dapat menurunkan kekuatan otot dengan kondisi cepat Lelah.

Aktivitas yang dilakukan secara terus-menerus dengan posisi duduk atau berbaring akan menjadi kebiasaan dan menyebabkan kurang aktivitas fisik pada remaja. Ketika tubuh kurang beraktivitas akan terjadi resiko pada kesehatan tubuh seseorang, sehingga dampak dari sedentari dengan waktu lama menjadi penyebab dampak bertambahnya kesehatan manusia dengan kadar hemoglobin seseorang akan meningkat Ketika aktif dalam melakukan

aktivitas fisik atau berolahraga. Kebugaran terdiri dari beberapa bentuk bagian komponen yaitu berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dan beraktivitas secara teratur dan kombinasi dalam mengkonsumsi makanan. Hal-hal yang perlu diperhatikan ketika ingin membantu kondisi tubuh terjaga dan peredaran darah lancar dengan rutin aktivitas fisik dengan situasi keluarga yang menyenangkan, kondisi bugar bagi remaja sangat penting karena remaja harus bisa memaksimalkan sosial emosional dan kemampuan organ tubuh.

Dari hasil penelitian ini berdampak pada pendidik yang orang tua sebagai sebuah informasi yang sangat penting terkait dengan kebiasaan makan, sedentary dan kebugaran siswa. Sehingga perlu pemahaman sebagai pegangan dan menunjang kondisi siswa dalam aktivitas sehari-hari, dan juga penelitian ini sebagai acuan atau sebagai tambahan teori terkait penelitian yang serupa, dalam penelitian mempunyai batasan yaitu terkait dengan sampel dan hasil, untuk penelitian selanjutnya supaya menambah populasi dan lokasi sesuai karakteristik sehingga dapat sebagai gambaran secara luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dibahas bahwa terdapat hubungan yang signifikan terkait kebiasaan makan dan aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani siswa, sehingga bisa dikatakan bahwa konsumsi makanan kurang baik dan sering melakukan aktivitas sedentari dalam kehidupan sehari-hari akan berakibat dengan tingkat kebugaran jasmani.

REFERENSI

- Arikunto, S. 2012. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Badr, H. E., Lakha, S. F., & Pennefather, P. (2019). Differences in physical activity, eating habits and risk of obesity among Kuwaiti adolescent boys and girls: A population-based study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(1), 1–9. <http://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0138>
- Celis-Morales, C. A., Lyall, D. M., Steell, L., Gray, S. R., Iliodromiti, S., Anderson, J., ... Gill, J. M. R. (2018). Associations of discretionary screen time with mortality, cardiovascular disease and cancer are attenuated by strength, fitness and physical activity: Findings from the UK Biobank study. *BMC Medicine*, 16(1), 1–14. <http://doi.org/10.1186/s12916-018-1063-1>
- Costigan, S. A., Barnett, L., Plotnikoff, R. C., & Lubans, D. R. (2013). The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls: A systematic

- review. *Journal of Adolescent Health*, 52(4), 382–392.
<http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.07.018>
- D'Addesa, D., D'Addezio, L., Martone, D., Censi, L., Scanu, A., Cairella, G., ... Menghetti, E. (2010). Dietary Intake and Physical Activity of Normal Weight and Overweight/Obese Adolescents. *International Journal of Pediatrics*, 2010, 1–9.
<http://doi.org/10.1155/2010/785649>
- Dogra, S., & Stathokostas, L. (2012). Sedentary behavior and physical activity are independent predictors of successful aging in middle-aged and older adults. *Journal of Aging Research*, 2012. <http://doi.org/10.1155/2012/190654>
- Ferranti, R., Marventano, S., Castellano, S., Giogianni, G., Nolfo, F., Rametta, S., ... Mistretta, A. (2016). Sleep quality and duration is related with diet and obesity in young adolescent living in Sicily, Southern Italy. *Sleep Science*, 9(2), 117–122.
<http://doi.org/10.1016/j.slsci.2016.04.003>
- Ghram, A., Briki, W., Mansoor, H., Al-Mohannadi, A. S., Lavie, C. J., & Chamari, K. (2021). Home-based exercise can be beneficial for counteracting sedentary behavior and physical inactivity during the COVID-19 pandemic in older adults. *Postgraduate Medicine (Vol. 133)*. Taylor & Francis. <http://doi.org/10.1080/00325481.2020.1860394>
- Guo, X., Zheng, L., Li, Y., Yu, S., Sun, G., Yang, H., ... Sun, Y. (2012). Differences in lifestyle behaviors, dietary habits, and familial factors among normal-weight, overweight, and obese Chinese children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1–9. <http://doi.org/10.1186/1479-5868-9-120>
- Mitchell, J. A., Rodriguez, D., Schmitz, K. H., & Audrain-McGovern, J. (2013). Sleep duration and adolescent obesity. *Pediatrics*, 131(5). <http://doi.org/10.1542/peds.2012-2368>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Kesehatan*. Jakarta: rineka cipta.
- Putri, N. P. A. W., & Sundari, L. P. R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Bermain Game Online dengan Kebugaran Fisik pada Remaja SMP Di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 7. Retrieved from <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/51795>
- Rahmawati, T. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 49. <http://doi.org/10.26576/profesi.148>
- Ramadhaniah, R., Julia, M., & Huriyati, E. (2014). Durasi tidur, asupan energi, dan aktivitas

fisik dengan kejadian obesitas pada tenaga kesehatan puskesmas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(2), 85. <http://doi.org/10.22146/ijcn.19011>

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., ... Wondergem, R. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–17. <http://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>

Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>