

GAMBARAN *SEDENTARY BEHAVIOUR* DAN STATUS GIZI PADA

REMAJA DI SMAN 4 KOTA KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH :

NUURI HISYAM

NPM : 19.1.01.09.0026

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2023

Skripsi oleh:

NUURI HISYAM

NPM: 19.1.01.09.0026

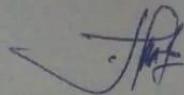
Judul:

**GAMBARAN *SEDENTARY BEHAVIOUR* DAN STATUS GIZI REMAJA DI
SMAN 4 KOTA KEDIRI**

Telah Diseminarkan dan Disetujui Untuk
Dilanjutkan Guna Penulisan Skripsi/Tugas Akhir
Prodi Penjaskes FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 19 Juli 2023

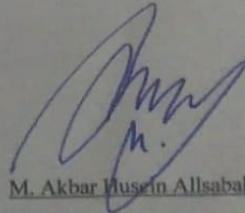
Pembimbing 1



Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or

NIDN: 0711038802

Pembimbing 2



M. Akbar Muselil Allsabah, M.Or

NIDN: 0727089001

Disetujui oleh
SURI HESTIAM
NPM. 18121000026

Untuk

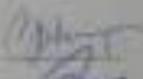
**GAMBARAN SEDENTARY BEHAVIOR DAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMAN 4 KOTA KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia 1 (satu) Selingi Skripsi
Program Studi Pendidikan Kesehatan, Keperawatan dan Toksikologi
Fakultas Kesehatan Ilmu Keperawatan dan Toksikologi UNIK Kediri

Pada tanggal 24 Juli 2023

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

- | | | |
|---------------|--------------------------------------|---|
| 1. Ketua | Asih Mardiyanto Indra Prasasti, M.Or |  |
| 2. Penguji I | Dr. Haidaman Agung Prasasti, M.Pd |  |
| 3. Penguji II | M. Akbar Husain Alimatus, M.Or |  |

Mengetahui,
Ketua PDS



Dr. Sulthianto, M.A.
NPM. 18121000001

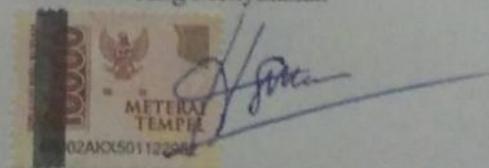
PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Nuuri Hisyam
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/Tanggal Lahir : Nganjuk, 03 April 2001
NPM : 19.1.01.09.0026
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains
Program Studi : Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah ditertibkan oleh orang lain, kecuali yang secara tidak sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,
Yang Menyatakan



NUURI HISYAM
NPM 19.1.01.09.0026

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Salah satu hal yang paling menyakitkan di dalam hidup adalah ketika kehilangan diri sendiri di dalam suatu proses mengejar masa depan, hingga anda melupakan bahwa diri anda juga seseorang yang istimewa. Sesosok dirimu saat ini tidak dibuat berdasarkan pandangan, penilaian, ataupun kecurigaan orang lain. Karena kamu dibentuk dari rasa sakit dan air mata yang mengalir deras karena kerja kerasmu untuk bertahan. Kamu sudah melalui proses pemahaman yang dalam tentang rasa sakit yang mendalam dari hasil usaha tak kenal lelahmu untuk bertahan dalam situasi penuh tantangan.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri atas usaha untuk menyelesaikan. Dan juga orang tua yang selalu mensupport secara materil dan juga doa.

ABSTRAK

Nuuri Hisyam Gambaran *sedentary behaviour* dan status gizi remaja di SMAN 4 Kota Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2019

Kata Kunci: *Sedentary behaviour*, Status Gizi, Remaja

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi status gizi dan perilaku *sedentary* pada remaja di Indonesia. Masa remaja adalah fase pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan gizi yang baik. Tetapi, remaja dihadapkan pada risiko kekurangan atau kelebihan gizi, serta kekurangan zat gizi mikro. Selain itu, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan dampak signifikan terhadap perilaku remaja, dengan penggunaan peralatan canggih dan serba instan yang berkontribusi terhadap perilaku *sedentary*. Kurangnya pengetahuan tentang nilai gizi juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan remaja. Oleh karena itu, penting untuk memahami perilaku *sedentary* dan kondisi status gizi remaja di era modern ini. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan populasi sebanyak 450 remaja dan sampel sebanyak 115 siswa. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi *Excel* dan *SPSS 25*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 4 Kota Kediri mengalami perilaku *sedentary*, dengan 103 remaja (90%). Dan hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki status gizi yang normal, dengan 75 remaja (66%) memiliki *indeks massa tubuh* (IMT) rata-rata sebesar 20,9.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Kaprodi PENJASKESREK UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dukungan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Ardhi dan bapak akbar selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan proposal.
4. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis, baik dari sisi moril maupun materil.
5. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 09 januari 2023

NUURI HISYAM

NPM: 19.1.01.09.0026

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Masalah.....	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	11
A. Kajian Teori.....	11
B. Kajian Penelitian Terdahulu.....	29
C. Kerangka Berfikir	34
BAB III : METODE PENELITIAN	38
A. Variabel Penelitian	38
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41

D. Populasi dan Sampel.....	43
E. Intrumen Penelitian.....	44
F. Uji Validitas dan Reabilitas.....	50
G. Teknik Pengumpulan Data.....	50
H. Teknik Analisis Data.....	51
I. Teknik pengolahan data.....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Deskripsi data variabel.....	55
B. Analisis data.....	57
C. Interpretasi hasil analisis data.....	63
D. Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN.....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Implikasi.....	78
C. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80

Daftar Tabel

Tabel teori penelitian.....	35
Tabel 3.1 waktu penelitian	42
Tabel 4.1 statistik <i>sedentary behaviour</i>	56
Tabel 4.2 statistik status gizi	56
Table 4.3 karakteristik responden	57
Tabel 4.4 gambaran tingkat <i>sedntary</i>	57
Tabel 4.5 <i>sedentary behaviour</i> laki laki.....	58
Tabel 4.6 statistik <i>sedentary</i> laki laki.....	58
Tabel 4.7 <i>sedentary behaviour</i> perempuan	59
Tabel 4.8 statistik <i>sedentary</i> perempuan.....	58
Tabel 4.9 gambaran status gizi.....	60
Tabel 4.10 status gizi laki laki	60
Tabel 4.11 Statistik status gizi laki laki	61
Tabel 4.12 status gizi perempuan.....	61
Tabel 4.13 statistik status gizi perempuan	62

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Karangka Konsep Penelitian	34
Gambar 2.2 Karangka Teori Penelitian.....	35
Gambar 3.1 angket <i>IMT dan ASSAQ</i>	46
Gambar 4.1 Diagram tingkat <i>sedentary behaviour</i>	63
Gambar 4.2 Diagram tingkat <i>sedentary behaviour</i> laki laki	64
Gambar 4.3 Diagram tingkat <i>sedentary behaviour</i> perempuan	64
Gambar 4.4 diagram status gizi.....	65
Gambar 4.5 diagram status gizi laki laki.....	66
Gambar 4.6 diagram status gizi perempuan.....	66

Lampiran

Lampiran 1 surat izin penelitian.....	83
Lampiran 2 surat izin penelitian.....	84
Lampiran 3 surat balasan penelitian.....	85

Lampiran 4 surat keterangan melakukan penelitian.....	86
Lampiran 5 tabel nama dan hasil pengisian kuisisioner responden.....	87
Lampiran 6 dokumentasi pengisian kuisisioner responden	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan dampak signifikan terutama terhadap perilaku seseorang. Peralatan canggih dan serba cepat menimbulkan seseorang jarang bergerak dan kurang dalam melakukan aktivitas fisik sehingga meningkatkan *Sedentary Behaviour*, di tambah lagi dengan kurangnya pengetahuan penerapan tentang nilai gizi sehingga beresiko menyebabkan dampak yang negatif terutama kesehatan. *Sedentary Behaviour* dan konsumsi gizi merupakan permasalahan dalam kesehatan masyarakat terutama di Indonesia. *Sedentary Behavior* sendiri merupakan perilaku seseorang kurang dalam aktivitas fisik biasa disebut dengan perilaku kurang gerak.

Di Indonesia sendiri, menurut data Riskesdas 2018, rata-rata penduduk Indonesia kurang menjalani aktivitas fisik meningkat dari 26% di tahun 2013 menjadi 33 persen di tahun 2018. Sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Firmansyah & Nurhayati, 2021) rata-rata *Sedentary Lifestyle* siswa SMP yaitu 582 menit/hari atau sebesar 9,7 jam/hari, dalam kategori tinggi sebesar 85% *Sedentary Lifestyle*. Padahal, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan tubuh kurang bugar sehingga memicu berbagai macam penyakit. Tubuh yang kurang bugar akan menyebabkan mudah lelah, mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi dan meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Kurangnya aktivitas fisik menimbulkan masalah besar pada kesehatan, bukti terbaru menunjukkan terlalu lama menetap dapat menimbulkan resiko kesehatan yang luas, terlalu sering duduk (kurang gerak) dapat menimbulkan masalah kesehatan yang

berbahaya seperti obesitas, *aterosklerosis*, *fraktur* karena usia,serta diabetes (Chalil, 2021).

Aktivitas tersebut sering kali dilakukan pada usia sekolah yang notabnya remaja, dan akan memberikan dampak serius bila tidak ditangani dengan baik. Seringnya disekolah sekolah anak anak kurang mendapatkan wawasan dan edukasi tentang bahayanya perilaku *Sedentary*.

Hal yang menyebabkan banyaknya remaja di Indonesia kurang dalam aktivitas fisik yaitu dengan pesatnya teknologi sehingga banyak remaja kini lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar gadgetnya untuk mendapatkan hiburan atau menggunakan layanan internet. Ditambah lagi dengan efek dari pandemi *covid 19* yang mana kita dianjurkan untuk melakukan kegiatan di rumah. Yang mana dari efek tersebut membuat bertambahnya volume masyarakat terhadap penggunaan media sosial sehingga berdampak pada kurangnya melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan Hootsuite Indonesia *Digital Report 2020*, (Insights, 2020), orang Indonesia berusia 16-64 menghabiskan rata-rata 7 jam 59 menit per hari untuk menjelajahi *web* (di semua perangkat). Sementara pengguna internet di Indonesia mencapai 175,3 juta atau 64 persen dari total penduduk Indonesia. Mayoritas pengguna tersebut menggunakan ponsel yaitu 171 juta atau 98% pengguna internet Indonesia.

Pada penelitian (Musta, 2022) gerakan selama 24 jam yang terdiri dari aktivitas fisik, *sedentary behavior*, dan waktu tidur secara keseluruhan didapatkan hasil *Sedentary Behavior* merupakan perilaku tertinggi yang dilakukan pada remaja selama masa pandemi. Dari kutipan di atas kesadaran tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik merupakan isu penting terutama untuk remaja, dimana di usia remaja merupakan merupakan momen perkembangan dari anak anak menuju dewasa. dari hal itu kesadaran akan pentingnya melakukan aktivitas fisik maupun kebutuhan gizi sangat penting,

karena hal itu dapat menimbulkan resiko negatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Amrynia & Prameswari, 2022) bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja menyebabkan *overweight* dan obesitas hal itu bisa di simpulkan bahwa *Sedentary Lifestyle* bisa mempengaruhi status gizi seseorang. Hal ini sejalan pada penelitian (Amini, 2016) bahwa remaja *stunted* dengan *sedentary lifestyle* ≥ 5 jam/hari berisiko 2,9 kali lebih besar menjadi obesitas dibandingkan < 5 jam/hari. *Sedentary Behaviour* sendiri di ketahui dengan menghitung aktivitas fisik yang dilakukan.

Banyak negara berkembang saat ini mengalami masalah gizi sendiri, dan di negara-negara inilah kebanyakan terjadi kekurangan gizi. Malnutrisi dapat berkontribusi pada kemunduran sumber daya manusia di masa depan, seperti sering lupa, gagal memahami arah, anak-anak bodoh, dan kecenderungan untuk dihindari oleh teman-teman mereka karena ketidakmampuan mereka untuk bekerja sama atau berkelompok untuk bekerja, yang menyebabkan dengan pengucilan sosial terhadap anak-anak.

Gizi merupakan faktor penting dalam kesehatan manusia, menurut (Damayanti, I., & Ruhayati, Y. 2020) mengkonsumsi makanan sehat, tepat jumlah takarannya dapat mencegah munculnya berbagai penyakit. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan seseorang harus merubah pola makanya agar sehat, dan mencukupi kebutuhan. Namun ada banyak faktor yang mempengaruhi seseorang kurang memperhatikan pola makanya, contohnya faktor lingkungan, faktor keluarga dan kesadaran diri sendiri. Di dalam gizi sendiri terdapat tiga kategori yaitu kurang gizi, gizi seimbang, dan kelebihan gizi. kurang gizi selain berisiko terhadap penurunan fisik juga dapat menurunkan produktivitas otak sehingga muncul beberapa gangguan psikis seperti depresi. begitu pula dengan kelebihan gizi yang biasa disebut dengan obesitas juga berdampak pada penurunan fisik maupun kesehatan.

Salah satu sumber daya fundamental bagi pembangunan Indonesia adalah sumber daya manusia (SDM) yang potensial dan produktif. Oleh karena itu diperlukan derajat kesehatan yang tinggi, dan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan kesehatan adalah status gizi yang baik. Pemuda suatu saat akan menjadi sumber daya manusia yang bergerak lebih jauh ke arah pembangunan, sehingga mereka harus dipersiapkan menjadi tenaga kerja yang terampil dan produktif. (a Almatsier, Susirah Soetardjo, 2017) Fase transisi remaja adalah masa perubahan dramatis pada manusia. Pertumbuhan terjadi dengan kecepatan yang sama pada usia yang relatif muda dan meningkat secara tiba-tiba selama masa pubertas. Pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan *hormonal*, *kognitif*, dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan nutrisi khusus. Remaja belum sepenuhnya matang secara fisik, *kognitif dan psikososial*. Di era pencarian jati diri, anak muda dengan cepat terpapar pengaruh lingkungan. Kegiatan yang tidak biasa seperti memutuskan untuk menjadi *vegetarian* dan makan *fast food* adalah contoh dari pengaruh ini.

Berdasarkan (Fitri, 2017) terdapat Sepuluh faktor resiko utama penyebab kesakitan/kematian pada usia remaja adalah: Konsumsi minuman beralkohol dan obat-obatan terlarang, perilaku makan/jajan, *hygiene* individu dan sanitasi, kesehatan mental, aktifitas fisik, faktor *protektif*, aspek demografi, kesehatan reproduksi, merokok, kekerasan dan cedera.

(a Almatsier, Susirah Soetardjo, 2017) Ada sepuluh faktor risiko utama penyakit/kematian pada orang muda, yaitu: Alkohol dan obat-obatan terlarang, perilaku makan/ ngemil, *higiene* dan kebersihan pribadi, kesehatan mental, aktivitas fisik, faktor pelindung, *demografi*, kesehatan *reproduksi*, merokok, kekerasan dan *disabilitas*.

Selain terjadi berbagai penyakit ketidak seimbangan gizi juga dapat berpengaruh terhadap status gizi remaja serta dapat menimbulkan resiko yang

serius. Obesitas dapat mempengaruhi usia harapan hidup seseorang. obesitas merupakan kelainan yang ditandai dengan penimbunan lemak tubuh secara berlebih. Menurut (Thahir & Masnar, 2021) Seseorang yang mengalami obesitas sejak anak-anak atau remaja mempunyai resiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit metabolik. Maka dari itu obesitas dapat membuat seseorang mengalami penurunan aktivitas fisik sehingga memicu berbagai masalah Kesehatan. obesitas adalah penyakit multifaktorial yang disebabkan interaksi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi obesitas adalah genetik, kelainan *endokrin*, dll. Sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh gaya hidup, pola makan, pengetahuan akan kecukupan gizi, dan juga faktor lingkungan.

(UNICEF, 2021) Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga membutuhkan nutrisi yang lebih banyak. Remaja Indonesia memiliki tiga tekanan gizi: gizi kurang, gizi lebih dan defisiensi mikronutrien. Data nasional menunjukkan bahwa lebih dari seperempat anak muda bertubuh pendek, satu dari tujuh anak muda kelebihan berat badan, dan satu dari tiga anak muda mengalami anemia. Pria muda lebih pendek dari wanita muda, sedangkan wanita muda menderita anemia.

Dengan pentingnya aktivitas fisik, *Sedentary Behavior* dan dampak yang di timbulkan pada gizi seseorang dan masalah kesehatan beserta lainnya, terutama bagi remaja yang lebih berpeluang mengalami *Sedentary Behaviour* dan status gizi buruk, karena remaja cenderung memiliki sifat mager dimana lebih suka bermain medsos daripada berolahraga, dan juga kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji di pinggir jalan. Dan berdasarkan hasil Analisa dan observasi peneliti sewaktu melaksanakan PLP di SMAN 4 Kota Kediri peneliti melihat siswa yang peneliti ajar saat melaksanakan PLP peneliti menemukan bahwa ada beberapa siswa yang cenderung memiliki sifat mager (kurang semangat saat melakukan aktivitas fisik), dan juga secara bersamaan

peneliti juga ingin mengetahui apakah status gizi siswa di zaman moderen seperti sekarang sudah sesuai, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang perilaku *sedentary*, dan bagaimana kondisi status gizi siswa.

Sejalan dengan perkataan salah satu guru Pendidikan jasmani di SMAN 4 Kota Kediri mengatakan bahwa banyak siswa yang cenderung kurang gerak (kurang melakukan aktivitas fisik) sehingga kebugaran jasmaninya kurang, beliau juga mengatakan indikator siswa mengalami kurang aktivitas fisik dibuktikan dengan banyaknya siswa yang pingsan dan tidak mampu mengikiti upacara bendera sampai akhir. sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui apakah gizi siswa sudah terpenuhi, karena dari Analisa peneliti masih banyak siswa yang masih suka jajan dan makan tanpa memperhatikan gizinya. Sehingga dari hal itu peneliti ingin mengkaji tentang gambaran *sedentary behaviour* dan status gizi remaja di SMAN 4 Kota Kediri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Remaja cenderung kurang memperhatikan pola makan yang dikonsumsi, serta pemahaman tentang kecukupan gizinya kurang sehingga dapat memberikan dampak terhadap status gizinya.
2. Remaja memiliki kecenderungan sering kurang melakukan aktivitas fisik dan menunjukkan kebiasaan menjalani perilaku menetap dengan indikator kurangnya kebugaran jasmani.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang penulis angkat yaitu gambaran perilaku *sedentary behaviour* dan angka kecukupan gizi, untuk mengetahui tentang bagaimana gambaran *sedentary behaviour* dan staus gizi pada remaja, maka penulis memberikan batasan masalah mengingat keterbatasan penulis, penelitian ini hanya membahas tentang *Sedentary behaviour* Status gizi pada remaja kelas 10 dan 11 di SMAN 4 Kota Kediri.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *sedentary behaviour* remaja di SMAN 4 Kota Kediri?
2. Bagaimana gambaran status gizi remaja di SMAN 4 kota kediri?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran hasil *sedentary behaviour* pada remaja di SMAN 4 Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui gambaran hasil status gizi pada remaja di SMAN 4 Kota Kediri.

F. Kegunaan penelitian

Kegunaan penelitian dibagi menjadi dua yaitu kegunaan secara teoritis dan kegunaan secara praktis.

1. Kegunaan secara teoritis

Hasil penelitian diharapkan memberikan ilmu pengetahuan dalam pendidikan khususnya kepercayaan diri terhadap keterampilan psikomotor, terutama pada pendidikan jasmani dan kesehatan.

2. Kegunaan secara praktis

- a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini berguna untuk memberikan masukan siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga peserta didik lebih maksimal terhadap pemahaman materi.

- a. Bagi Guru

Hasil penelitian diharapkan berguna untuk memberikan masukan kepada guru terkait untuk memperhatikan tingkat kepercayaan diri pada pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga proses pembelajaran menjadi menyenangkan bagi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- a Almatsier, Susirah Soetardjo, M. S. (2017). *Gizi seimbang dalam daur hidup kehidupan / Sunita Almatsier, Susirah Soetardjo, Moesijanti Soekatri ; editor, Sunita Almatsier* (Cetakan ke). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amini, A. Z. (2016). Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja Smp Stunting Usia 12-15 Tahun Di Kota Semarang. *Program Studi Ilmu Gizi*.
- Amir, R. A., & Adi, A. C. (2018). Gambaran Aktivitas Sedentari Dan Tingkat Kecukupan Gizi Pada Remaja Gizi Lebih Dan Gizi Normal. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 80. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.80-87>
- 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.
- Ariansyah, N. A. (2022). *HUBUNGAN FREKUENSI SNACK DAN SCREEN TIME DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA REMAJA DI SMPN3 MAKASSAR= RELATIONSHIP OF SNACK FREQUENCY AND SCREEN TIME WITH THE INCIDENCE OF OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMPN3 MAKASSAR*. Universitas Hasanuddin.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.
- Chalil, M. J. A. (2021). TINDAKAN RESUSITASI JANTUNG PARU (RJP) PADA PASIEN CARDIAC ARREST DI MASA PANDEMI COVID-19, ANCAMAN ATAU TANTANGAN? *COVID-19*.
- Firdaus, A. M. Yunanta, & Hidayati, E. (2019). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penggunaan Napza Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.1-7>
- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 9(1), 95–99. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Fitri, N. (2017). Studi Validasi Semi-Quantitatif Food Frequency Questionnaire dengan Food Recall 24 Jam pada Asupan Zat Gizi Mikro Remaja di SMA Islam Athirah Makassar. *Skripsi Universitas Hasanuddin*, 1–113.
- Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). GAMBARAN SEDENTARY LIFESTYLE PADA REMAJA DI SMA KOTA BANDUNG. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250–265.
- Hermawan, D. (2021). *Manfaat Vitamin D Pada Era Pandemi Covid-19*. Penerbit Andi.
- Insights, G. D. (2020). Hootsuite, “Indonesia Digital report 2020,.” *Glob. Digit. Insights*, 43.
- MAR’AH, F. (2017). *hubungan sedentary life dengan kejadian obesitas pada anak di SDN Mangkura 1 Makassar*. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar.

- MARMI. (n.d.). *gizi dalam kesehatan reproduksi*. PUSTAKA PELAJAR.
- Musta, W. P. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental dengan Tingkat Aktivitas Sedentary Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Makassar*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Nugraha, D. A. (2019). *Pengaruh Pengetahuan Dalam Pengelolaan Diabetes Melitus Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Militus Tipe 2 Di Rsud Budhi Asih Jakarta Timur 2019*. Universitas Binawan.
- Nuramalia, S., Dedi, A., & Yuliani, D. (2022). *IMPLEMENTASI KEBIJAKAN PENCEGAHAN STUNTING OLEH DESA SAGULING KECAMATAN BAREGBEG KABUPATEN CIAMIS*.
- Pawestri, H. P., Febrianto, W., Agustina, L., & Faradiba, N. (2022). Pengaruh Angka Kecukupan Gizi (AKG) Terhadap Personal Branding UMKM Makanan Ringan Mr. Gelenk. *Jurnal Aplikasi Dan Inovasi Ipteks SOLIDITAS*, 5(1), 136–140.
- Proverawati, A., & Wati, E. K. (2017). *Ilmu gizi untuk keperawatan & gizi kesehatan* (cetakan ke).
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1126159>
- Purba, R. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Yang Telah Berkeluarga Tentang Keluarga Sadar Gizi Dengan Pelaksanaan Program Keluarga Sadar Gizi. *Jurnal Akademi Kebidanan Kesehatan Baru*, 5(1).
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di Sdn Kedurus Iii/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27–33.
- S Maria Veronika. (2019). *gambaran status gizi, pola aktivitas sedentary dan tekanan darah pada remaja putri si sma swasta santa lusia ser rotan tahun 2019*.
- Sajawandi, L. (2015). Pengaruh Obesitas pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar dan Penanganannya dari Pihak Sekolah dan Keluarga. *JPsd (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 1(2), 34–46.
- Setyoadi, S., 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. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 3(2), 155–167.
- Sugiyono, P. D. (2013). Metode penelitian manajemen. *Bandung: Alfabeta, CV*.
- Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia.
- UNICEF. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. 1–66.
- Widawati, W. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*, 2(2).
- zhu weimo, owen neville. (2017). *sedentary behaviour and healt : concept, assesment, and intervention* (H. Kinetis (ed.)).

- Zulhamidah, Y., Rafi Faiq, A., & Widayanti, E. (2019). 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. <https://doi.org/10.33476/ms.v5i2.925>
- WHO. (2018). Global Action Plan On Physical Activity 2018 - 2030 More Active People For A Healthier World. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND18.5-eng.pdf>. Diakses 20 - 06 - 2019