



Hubungan Screen Time dan Perilaku Sedentari dengan Intensitas Penggunaan Gadget Studi Kasus: Game Online pada Siswa di Kota Semarang

Luthfi Hasbi Setiawan¹, Adi S²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

E-mail: luthfihhasbi782@students.unnes.ac.id¹, adis@mail.unnes.ac.id²

Menerima: 08 Januari 2026; **Revisi:** 06, April 2026; **Diterima:** 04 Mei 2026

Doi: <http://doi.org/10.24036/MensSana.110126.02>

Abstract

The development of digital technology has increased the intensity of gadget use among students, particularly thru online gaming activities, which has the potential to prolong screen time and increase sedentary behavior. This study aims to analyze the relationship between screen time and sedentary behavior in students in Semarang City. The research uses a quantitative approach with a descriptive correlational design and a cross-sectional design. The research sample consisted of 238 students from SMP Negeri 2 Semarang, SMA Negeri 12 Semarang, and SMK Negeri 10 Semarang, who were selected using the total sampling technique. The data collection instruments were a closed questionnaire and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Data analysis was performed using descriptive statistics and the Spearman correlation test. The research findings indicate that students' screen time levels range from moderate to high, with an average score of 20.55, while sedentary behavior is in the moderate category with an average score of 20.71. The correlation test showed no significant relationship between screen time and sedentary behavior ($r = 0.106$; $p = 0.103$). These findings indicate that students' sedentary behavior is influenced by factors other than screen time, such as physical activity, physical education lessons, and the school environment. Therefore, a comprehensive approach is needed thru strengthening physical education and managing the wise use of gadgets.

Keywords: screen time, sedentary behavior, online games, physical education, students

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan intensitas penggunaan gawai di kalangan siswa, khususnya melalui aktivitas bermain game daring, yang berpotensi memperpanjang waktu layar dan meningkatkan perilaku menetap. Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara waktu layar dan perilaku menetap pada siswa di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan desain cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 238 siswa dari SMP Negeri 2 Semarang, SMA Negeri 12 Semarang, dan SMK Negeri 10 Semarang, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data adalah kuesioner tertutup dan Kuesioner Aktivitas Sedenter Remaja (ASAQ). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Spearman. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat waktu layar siswa berkisar dari sedang hingga tinggi, dengan skor rata-rata 20,55, sedangkan perilaku menetap berada dalam kategori sedang dengan skor rata-rata 20,71. Uji korelasi menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara waktu layar dan perilaku menetap ($r = 0,106$; $p = 0,103$). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku menetap siswa dipengaruhi oleh faktor lain selain waktu layar, seperti aktivitas fisik, pelajaran pendidikan jasmani, dan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pendekatan komprehensif diperlukan melalui penguatan pendidikan jasmani dan pengelolaan penggunaan gadget secara bijak.

Kata kunci: waktu layar, perilaku menetap, permainan daring, pendidikan jasmani, siswa.



PENDAHULUAN

Teknologi informasi dan komunikasi telah mengalami evolusi pesat, menjadikan gawai digital, khususnya *smartphone*, sebagai perangkat esensial dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi pelajar di Indonesia (Halim et al., 2023). Fungsi *smartphone* telah melampaui sebatas komunikasi dan sarana belajar daring, beralih menjadi pusat hiburan, terutama melalui permainan elektronik atau yang dikenal dengan *game online*. Seiring dengan kemajuan teknologi internet, *game online* berkembang dengan sangat cepat dan semakin diminati oleh berbagai kelompok usia, khususnya remaja dan pelajar (Marini, Hendriani, and Wulandari, 2024).

Bermain *game online* dapat membuat pemain menghabiskan begitu banyak waktu di depan komputer sehingga mereka mengabaikan waktu belajar, makan, tidur, dan berinteraksi dengan lingkungan nyata mereka (Waluyo and Deska, 2024). Keadaan ini berpeluang memperpanjang waktu layar, yaitu durasi yang dihabiskan seseorang untuk melakukan aktivitas pasif didepan layar.

Screen time adalah salah satu elemen utama dari perilaku sedentari, yakni aktifitas dengan pengeluaran energi yang sangat rendah yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring (Lolowang et al., 2023). Dalam beberapa tahun terakhir ini peningkatan *sedentary behavior* sangat marak terjadi pada kelompok usia muda, terutama *sedentary behavior* yang berhubungan langsung pada penggunaan media elektronik berlayar (*screen time*). Tingkat aktivitas sedentari tertinggi ditemukan di kalangan remaja pada kebiasaan duduk dan enggan bekerja, termasuk aktivitas seperti bermain ponsel, mengobrol, dan berbicara dengan orang lain.

Tingkat aktivitas sedentari terendah terlihat pada kegiatan kerajinan tangan atau membuat barang dengan tangan mereka (Fajar et al., 2023). Peningkatan *sedentary behavior* mempengaruhi kinerja pada anak di semua bidang akademik, termasuk bahasa, membaca, berhitung, mengeja, dan menulis. Hal ini juga berdampak pada masalah kesehatan dan prestasi akademiknya di lingkungan sekolah (Roswita, Mulyono, and Sukihananto, 2023). Salah satu perilaku yang mempengaruhi tersebut adalah

kecanduan bermain *game online* (Fatmawati, 2022).

Peningkatan perilaku sedentari dapat memengaruhi aktivitas sosial yang umumnya dilakukan oleh kebanyakan orang (Irawan and W, 2021). Permainan *game online* dapat begitu mengasyikkan hingga membuat para pemainnya kecanduan, seringkali menyebabkan mereka kehilangan kendali atas waktu, melupakan diri sendiri, dan mengabaikan hal-hal lain.

Paparan layar yang terlalu lama dan gaya hidup sedentari yang tinggi terbukti berkorelasi dengan sejumlah risiko kesehatan pada remaja (Azzahra, 2025). Secara visual, interaksi jangka panjang dengan layar gawai dapat menyebabkan kelelahan mata (*astenopia*), yang ditandai dengan gejala seperti mata merah, pandangan kabur, atau sakit kepala (Mariki, Sulisetyawati, and Kartina, 2021). Dan dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur siswa karena begadang bermain *game* larut malam hingga pagi (Fauzi and Rusli, 2024).

Sementara itu, akumulasi *sedentary behavior* dan minimnya aktivitas fisik telah dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas dan status gizi lebih (*overweight*) pada remaja karena sering dilakukan dalam posisi duduk dengan waktu yang panjang di mana semakin tinggi durasi duduk dan waktu di depan layar semakin besar kemungkinan terjadinya berat badan berlebih (Purnomo, Susanto, and Afandi, 2024). Kondisi ini menyebabkan tubuh kurang bergerak dan energi yang seharusnya dibakar justru disimpan sebagai lemak tubuh, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan masalah kesehatan (Nurjanah et al., 2025).

Peningkatan *screen time* yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani dan memengaruhi indeks massa tubuh siswa, sehingga menjadi isu penting yang perlu dikaji dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah (Syahril Akram, Muh. Adnan Hudain, Saharullah, Andi Ridwan, 2025).

Perkembangan teknologi membuat penggunaan gadget semakin melekat pada kehidupan siswa, terutama untuk bermain *game online*. Dalam konteks pendidikan jasmani, kemajuan teknologi multimedia menghadirkan tantangan sekaligus peluang, di mana penggunaan teknologi yang tidak terkontrol berpotensi meningkatkan perilaku sedentari, namun apabila dikelola secara pedagogis dapat

dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik (Adi, 2020).

Penggunaan teknologi yang tidak terkontrol berpotensi meningkatkan durasi aktivitas berbasis layar, khususnya pada siswa yang aktif menggunakan gadget untuk hiburan seperti game online (Surya et al., 2025). Aktivitas ini dapat memberikan hiburan dan melatih konsentrasi, namun juga berpotensi meningkatkan screen time dan perilaku sedentari karena dilakukan dalam waktu lama di depan layar.

Bermain game online jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, kondisi tersebut dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikis siswa, seperti kelelahan mata, obesitas, gangguan tidur, serta menurunnya fokus belajar. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara screen time dan perilaku sedentari dengan intensitas penggunaan gadget, khususnya pada siswa di Kota Semarang yang aktif bermain game online.

Berdasarkan hasil observasi awal pada siswa di SMP Negeri 2 Semarang, SMA Negeri 12 Semarang, dan SMK Negeri 10 Semarang, ditemukan bahwa sebagian siswa menghabiskan waktu yang cukup lama setiap hari untuk bermain game online. Aktivitas tersebut sebagian besar dilakukan dalam posisi duduk dan berbaring dengan durasi yang panjang, sehingga berpotensi meningkatkan screen time dan perilaku sedentary siswa. Kondisi ini dikhawatirkan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, serta prestasi akademik siswa apabila tidak dikelola dengan baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data penelitian berupa data numerik hasil pengisian kuesioner yang dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Desain deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat screen time dan perilaku sedentary siswa, sedangkan desain korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara screen time dengan perilaku sedentary.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cross-sectional*, dimana pengambilan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa adanya pengukuran berulang

terhadap responden. Sehingga data bersifat real atau pasti karena tidak dapat diubah dan dimanipulasi.

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu: Variabel independen (X): Screen Time, yaitu durasi waktu penggunaan perangkat digital berbasis layar seperti handphone, televisi, komputer, dan laptop. Dan variabel dependen (Y): Perilaku Sedentary, yaitu aktivitas dengan pengeluaran energi rendah yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dalam jangka waktu lama.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif di SMP Negeri 2 Semarang, SMA Negeri 12 Semarang, dan SMK Negeri 10 Semarang yang memiliki akses terhadap perangkat digital berbasis layar.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh responden yang memenuhi kriteria dan mengisi kuesioner dijadikan sebagai sampel penelitian, sehingga jumlah sampel akhir sebanyak 238 responden.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari 20 butir pertanyaan, mencakup indikator screen time dan perilaku sedentary. Setiap butir pertanyaan disertai pilihan jawaban yang telah diberi skor numerik. Instrumen utama pengumpulan data adalah ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) yang digunakan untuk mengukur aktivitas sedentary secara spesifik, termasuk durasi penggunaan layar kecil (small screen recreation), menonton video, bermain game di HP serta aktivitas duduk lainnya.

Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif (mean, median, distribusi) dan uji korelasi Spearman untuk mendeteksi kekuatan dan arah hubungan antara screen time dan skor sedentary dari ASAQ. Dan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling.

Skala pengukuran menggunakan skala ordinal yang dikonversi ke dalam bentuk numerik. Berdasarkan nilai rata-rata perilaku sedentary, responden dikategorikan ke dalam tiga kategori sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Skala Pengukuran

Nilai Rata-rata	Kategori
$\leq 2,00$	Rendah
2,01 – 3,00	Sedang
$\geq 3,01$	Tinggi



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 238 siswa yang berasal dari tiga satuan pendidikan di Kota Semarang, yaitu SMP Negeri 2 Semarang, SMA Negeri 12 Semarang, dan SMK Negeri 10 Semarang. Seluruh responden merupakan siswa aktif yang memiliki akses terhadap perangkat digital berbasis layar dan mengisi kuesioner penelitian secara lengkap.

Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Sekolah

No.	Nama Sekolah	Sampel (n)	Presentase (%)
1.	SMP N 2 Semarang	80	33.6
2.	SMA N 12 Semarang	90	37.8
3.	SMK N 10 Semarang	68	28.6
Jumlah:		238	100

Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 3. Tests Descriptive Statistics

	Descriptive Statistics			
	N	Maximu m	Mea n	Std. Deviatio n
Screen time	238	26	20,55	2,440
Sedentary	238	28	20,71	2,733
Valid N (listwise)	238			

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada tabel. 4, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 238 siswa. Variabel *screen time* memiliki nilai minimum 14 dan maksimum 26, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 20,55 dan standar deviasi 2,44. Sementara itu, variabel *sedentary behavior* memiliki nilai minimum 12 dan maksimum 28, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 20,71 dan standar deviasi 2,73.

Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat penggunaan gadget (*screen time*)

dan perilaku sedentari siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan variasi antarindividu yang relatif kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa di Kota Semarang menghabiskan waktu cukup lama di depan layar dan cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. Tests of Normality

	Tests of Normality	
	Kolmogorov-Smirnov ^a Statistic	Shapiro-Wilk Sig.
Screen time	0,102	0,000
Sedentary	0,111	0,000

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel screen time dan perilaku sedentary adalah $p < 0,05$, sehingga secara statistik data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Namun demikian, dengan mempertimbangkan jumlah sampel yang besar ($n = 238$), distribusi data dinilai mendekati normal secara praktis. Oleh karena itu, untuk menjaga ketepatan analisis statistik, penelitian ini menggunakan uji non-parametrik pada tahap analisis hubungan antarvariabel.

Hasil Uji Korelasi

Tabel 5. Tests of Correlations Spearmasn's rho

		Correlations	
		Screen time	Sedentary
Spearman's rho	Screen time	1,000	0,106
	Sedentary	0,106	1,000
		N	N
		238	238

cient			
Sig. (2-tailed)	0,103		
N	238	238	

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho (Tabel 5), diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.106 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.103. Nilai tersebut lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara screen time dan perilaku sedentari pada siswa.

Arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi screen time, maka perilaku sedentari juga cenderung meningkat, meskipun pengaruhnya sangat lemah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara screen time dengan perilaku sedentary pada siswa.

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara screen time dan perilaku sedentary tidak terbukti secara statistik dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *screen time* siswa di Kota Semarang berada pada tingkat sedang hingga tinggi, dengan nilai rata-rata 20,55. Sedangkan perilaku sedentari berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 20,71. Nilai standar deviasi yang relatif kecil pada kedua variabel yaitu sebesar 2,440 dan 2,733 menunjukkan bahwa pola penggunaan gadget dan perilaku sedentari siswa cenderung homogen. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan perangkat digital, khususnya untuk bermain game online, telah menjadi kebiasaan umum di kalangan siswa, namun tidak seluruhnya diikuti oleh peningkatan perilaku sedentari yang ekstrem.

Sebagian besar siswa memiliki pola penggunaan gadget dan perilaku sedentari yang tidak jauh berbeda dari rata-rata keseluruhan. Namun, berdasarkan hasil uji korelasi spearman, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *screen time* dan perilaku sedentari ($p > 0,05$), meskipun arah hubungan bersifat positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingginya durasi penggunaan screen time tidak secara

langsung berkontribusi terhadap peningkatan perilaku sedentary pada siswa melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang bersifat kontekstual dan muktifaktorial.

Tidak signifikannya hubungan tersebut dapat disebabkan oleh adanya variasi aktivitas fisik siswa di luar penggunaan perangkat digital. *Screen time* tidak selalu memiliki hubungan signifikan dengan aktivitas fisik siswa, karena faktor lingkungan, kebiasaan olahraga, dan dukungan sosial juga turut memengaruhi tingkat aktivitas fisik (Pradana and Laksono, 2025).

Meskipun siswa menghabiskan waktu yang cukup lama untuk menggunakan handphone, komputer, atau menonton televisi, sebagian siswa tetap melakukan aktivitas fisik, baik melalui kegiatan olahraga sekolah, aktivitas ekstrakurikuler, maupun aktivitas fisik sehari-hari (S et al., 2021).

Kondisi ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani masih berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga tingkat aktivitas fisik siswa, bahwa pendidikan jasmani di era digital dapat menjadi sarana pengimbang dampak negatif penggunaan teknologi.

Penguatan keterampilan motorik melalui aktivitas luar ruangan menjadi landasan penting dalam menekan perilaku sedentari sejak dini, terutama di tengah meningkatnya paparan screen time pada anak dan remaja (Aliriad et al., 2024).

Selain itu, jenis penggunaan *screen time* juga berpotensi memengaruhi perilaku sedentari siswa. *Screen time* yang digunakan untuk keperluan akademik, seperti mengerjakan tugas atau mencari materi pembelajaran, tidak selalu dilakukan dalam waktu yang lama secara terus-menerus tanpa jeda sehingga tidak sepenuhnya mencerminkan perilaku sedentari yang berkelanjutan.

Hal ini berbeda dengan aktivitas hiburan tertentu, seperti bermain game online dalam durasi panjang yang cenderung dilakukan dalam posisi duduk tanpa aktivitas fisik. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa potensi tersebut belum terwujud secara signifikan pada responden.

Berbeda dengan kondisi pada masa pandemi covid-19 yang ditandai oleh peningkatan signifikan perilaku sedentari dan penurunan aktivitas fisik siswa. Dalam penelitian ini, siswa masih menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang relatif terjaga, yang mengindikasikan adanya pengaruh lingkungan sekolah dan pembelajaran pendidikan jasmani dalam menekan dampak negatif *screen time*.



Aktivitas produktif berbasis gerak selama masa pandemi menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik sehari-hari dapat menjadi alternatif efektif untuk mengurangi perilaku sedentari akibat peningkatan screen time (Apriyanto et al., 2022).

Penurunan tingkat aktivitas fisik selama pandemi berkaitan dengan perubahan indeks massa tubuh siswa, yang mengindikasikan bahwa perilaku sedentari dan screen time perlu dikelola melalui penguatan pendidikan jasmani (Adi, Daâ, and Cahyani, 2021). Hal ini mengindikasikan adanya peran pendidikan jasmani dan aktivitas sekolah dalam menekan dampak negatif *screen time* terhadap perilaku sedentari (Guntur Firmansyah et al., 2022).

Tidak signifikannya hubungan antara *screen time* dan perilaku sedentari mengindikasikan bahwa *physical literacy* dan motivasi siswa untuk bergerak masih dapat terjaga. Pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk kesadaran gerak, kebiasaan aktif, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik siswa, sehingga penggunaan gadget yang tinggi tidak sepenuhnya menghambat perkembangan aktivitas fisik dan hasil belajar (Adi S, Tommy Soenyoto, Cahyo Yuwono, 2025).

Selain berdampak pada aspek fisik, rendahnya aktivitas fisik akibat perilaku sedentari juga berpotensi memengaruhi kondisi psikologis individu, seperti meningkatnya stres dan kecemasan dalam situasi kompetitif (S et al., 2023). *Screen time* juga dikaitkan dengan aspek psikososial, seperti peningkatan stres dan kecemasan siswa, yang memerlukan perhatian dalam pengembangan intervensi pendidikan jasmani (Adelina Dhinik Puspitasari, Ridwan, and Hidayat, 2025).

Intervensi yang efektif dalam mengurangi *sedentary time* dan *screen time* melibatkan pendekatan pendidikan, kebijakan sekolah, dan strategi perilaku aktif yang kontekstual (Nguyen et al., 2020).

Secara Keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari siswa dipengaruhi oleh faktor lain selain *screen time*, seperti kebiasaan olahraga, pola aktivitas harian, lingkungan sekolah, serta dukungan keluarga.

Oleh karena itu, *screen time* tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator untuk menilai tingkat perilaku sedentari pada siswa. Upaya pencegahan perilaku sedentari perlu dilakukan

secara komprehensif melalui penguatan peran pendidikan jasmani, pengelolaan penggunaan teknologi secara bijak, serta pembiasaan aktivitas fisik yang berkelanjutan di lingkungan sekolah dan keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat screen time siswa di Kota Semarang berada pada kategori sedang hingga tinggi, sementara perilaku sedentari siswa berada pada kategori sedang. Namun, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara screen time dan perilaku sedentari pada siswa, meskipun arah hubungan bersifat positif dengan kekuatan yang sangat lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa durasi penggunaan gadget, khususnya untuk bermain game online, bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat perilaku sedentari siswa.

Perilaku sedentari pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang bersifat multifaktorial, seperti keterlibatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kebiasaan aktivitas fisik harian, lingkungan sekolah, serta dukungan sosial dan keluarga.

Pendidikan jasmani terbukti memiliki peran strategis sebagai faktor protektif dalam menjaga aktivitas fisik dan *physical literacy* siswa, sehingga penggunaan teknologi yang relatif tinggi tidak secara langsung berdampak pada peningkatan perilaku sedentari.

Oleh karena itu, upaya pencegahan perilaku sedentari pada siswa perlu dilakukan melalui pendekatan komprehensif yang menekankan penguatan pendidikan jasmani, pengelolaan screen time secara bijak, serta pembiasaan gaya hidup aktif di lingkungan sekolah dan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina Dhinik Puspitasari, Mochamad Ridwan, and Taufiq Hidayat. 2025. "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Waktu Layar Terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 6(8): 4124-4232. doi:10.59141/japendi.v6i8.8545.
- Adi, S. 2020. "Esensi Teknologi Multimedia Pembelajaran Pendidikan Jasmani Era

- 4.0.” In *Prosiding Seminar Nasional Pasjarjana 2020 UNNES*, , 75–79.
- Adi S , Tommy Soenyoto , Cahyo Yuwono, & Tri Nurharsono. 2025. “Exploring Physical Literacy, Physical Activity, Motivation, and Learning Outcomes in Elementary School Physical Education.” *Indonesian Journal of Physical Education* 1(1): 25–32.
- Adi, S, Mohamad Daâ, and Olivia Dwi Cahyani. 2021. “Level of Physical Activity and Mass Body Index of Students in the Pandemic Period.” *JUARA: Jurnal Olahraga* 6(1): 30–38.
- Aliriad, Hilmy, S Adi, Deny Pradana Saputro, Donny Anhar Fahmi, and Sigap Yogo Waskito. 2024. “Memperkuat Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Pengalaman Eksplorasi Aktivitas Di Luar Ruang Strengthening Early Childhood Motor Skills through Outdoor Activity Exploration Experiences.” *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia* 3(2): 126–41.
<http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>.
- Apriyanto, Rohmad, S Adi, Abdul Roqim, and Eko Wahyudi. 2022. “Maggot Bsf Sebagai Peningkatan Ekonomi Dan Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi Kec.Dander Kabupaten Bojonegoro Maggot Bsf As Economic Improvement and Healthy Lifestyle in the Pandemic Period of Bojonegoro District, Dander Regency.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1: 57–63.
<https://journal.unugiri.ac.id/index.php/padimas/article/view/1214/821>.
- Azzahra, Nurbahijah. 2025. “Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Smp Negeri 12 Jakarta (Tinjauan Sosiologi Olahraga).” *Klabat Journal of Nursing (KJN)* 2: 16–23.
<https://artmediapub.id/index.php/JPDMK/article/view/162/51>.
- Fajar, Ibnu, Dona Sandy Yudasmara, Zihan Novita Sari, and Febrita Paulina Heynoek. 2023. “Aktivitas Sedentary Dan Tingkat Aktivitas Fisik: Studi Kasus Pada Siswa Tingkat Sekolah Dasar Dengan Tingkat Perbedaan Status Sosio-Ekonomi Di Kota Malang.” *Sport Science and Health* 5(12): 1290–1304.
doi:10.17977/um062v5i122023p1290-1304.
- Fatmawati, Fatmawati -. 2022. “Health Anxiety and Psychological Well-Being Among Physicians During Coronavirus Pandemic (Kecemasan Kesehatan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Dokter Selama Pandemi Virus Corona).” *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 7(1): 1.
doi:10.22373/psikoislamedia.v7i1.12305.
- Fauzi, Ferdi, and Devi Rusli. 2024. “The Relationship Between Addiction to the Online Game Mobile Legends Bang-Bang (MLBB) and Sleep Quality in Teenagers.” *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 15(02): 218–28.
doi:10.26740/jptt.v15n02.p218-228.
- Guntur Firmansyah, Adi S, Made Bang Redy Utama, and Hilmy Aliriad. 2022. “Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Siswa Pada Saat Pandemi Siswa Pondok Pesantren.” *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* 2(1): 58–63. doi:10.32665/citius.v2i1.449.
- Halim, Al, Ali Sunan, Ananda Julia Yasmin, Kholid Abdullah Harras, and Universitas Pendidikan Indonesia. 2023. “Use of Smartphone as ICT Literacy Media and Learning Resources among College Students.” 21(2): 225–38.
- Irawan, Sapto, and Dina Siska W. 2021. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik.” *Jurnal Konseling Gusjigang* 7(1): 9–19.
- Lolowang, Melita A, Aaltje E Manampiring, Bernabas H R Kairupan, and Welong S Surya. 2023. “THE CORRELATION OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE WITH BALANCED NUTRITION BEHAVIOR IN STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: Revisi.” *Journal.Unhas.Ac.Id* 11(2): 185–91.
<http://journal.unhas.ac.id/index.php/mgmi/article/view/19915>.
- Mariki, Septiyan Bagus, Dwi Sulisetyawati, and Irna Kartina. 2021. “Description of Eye Fatigue in Children Playing Game Onlines At Sdn 80 Ngoresan Jebres Surakarta.” *Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Kusuma Husada Surakarta* 35.
- Marini, Liza, Wiwin Hendriani, and Pramatia Yogi Wulandari. 2024. “Gambaran Problematic Smartphone Use Pada Remaja.” *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi* 5(1): 43.
doi:10.24014/pib.v5i1.26477.
- Nguyen, Phuong, Long Khanh Dao Le, Dieu Nguyen, Lan Gao, David W. Dunstan, and Marj Moodie. 2020. “The Effectiveness of



- Sedentary Behaviour Interventions on Sitting Time and Screen Time in Children and Adults: An Umbrella Review of Systematic Reviews.” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 17(1): 1–11. doi:10.1186/s12966-020-01009-3.
- Nurjanah, Amanda, Marlina Kosmiyatun Hasanah, Pahhad Abdullah, Tiar Kasih, and Januar Ariyanto. 2025. “Perilaku Sedentari Dan Obesitas Remaja Indonesia: Tinjauan Sistematis Pasca Pandemi.” *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 9(2): 5056–67. doi:10.31004/prepotif.v9i2.45691.
- Pradana, Alif Putra, and Jati Laksono. 2025. “Relationship Between Daily Screen Time and Students Physical Activity.” 1(1): 38–48. doi:10.64131/cores.v1i1.19.
- Purnomo, Wahyu, Tantut Susanto, and Alfid Tri Afandi. 2024. “Studi Literatur Pola Makan Dan Pola Aktivitas Fisik.” *Journal Pustaka Ilmu Kesehatan* 12(1): 8–18. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/19604>.
- Roswita, Ria, Sigit Mulyono, and Sukihananto Sukihananto. 2023. “Hubungan Pembatasan Screen Time Dengan Sedentary Behavior Pada Anak Usia Sekolah.” *Jurnal Keperawatan Raflesia* 5(1): 01–08. doi:10.33088/jkr.v5i1.804.
- S, Adi, Hilmy Aliriad, Donny Wira Yudha Kusuma, Wahyu Arbanisa, and Ahmad Winoto. 2023. “Athletes’ Stress and Anxiety Before The Match.” *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* 4(1): 11–21. doi:10.52188/ijpess.v4i1.535.
- S, Adi, Rohmad Apriyanto, Made Bang Redy Utama, Rifqi Festiawan, Guntur Firmansyah, and Yopi Hutomo Bhakti. 2021. “Assessing Aspects Of Strength, Concentration, Interest, Physical Activity And Body Mass Index.” *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)* 5(1): 150–64. doi:10.33503/jp.jok.v5i1.1722.
- Surya, Wira, Dinata Santoso, Tsabit Aqdamal Hasan, Tantowi Rista Abdillah, Muhammad Ilham Fauzi, Arshy Prodyanatasari, and Fakultas Kesehatan. 2025. “Analisis Durasi Dan Dampak Penggunaan Gadget Pada Siswa Sekolah Dasar an Analysis of the Duration and Impact of Gadget Use On.” 2(1): 226–37.
- Syahril Akram, Muh. Adnan Hudain, Saharullah, Andi Ridwan, Wahyudin. 2025. “Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga -S1.” *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga -SI* 1(1): 124–31. <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel>.
- Waluyo, Agus, and Rini Deska. 2024. “Dampak Kecanduan Game Online Pada Aspek Kesehatan Fisik The Impact Of Online Game Addiction On Physical Health Aspects.” *Jurnal Keperawatan Bunda Delima* 6(1): 1–12.