

## GAYA HIDUP SEDENTER DIGITAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK

Syekha Fatma Pertiwi<sup>1</sup>, Mochamad Ridwan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: [syekha.23324@mhs.unesa.ac.id](mailto:syekha.23324@mhs.unesa.ac.id)

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola aktivitas fisik remaja, yang kini lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas pasif di depan layar. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan gaya hidup *sedenter digital* terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik Madrasah Tsanawiyah di Surabaya. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Subjek penelitian berjumlah 93 peserta didik kelas IX yang dipilih melalui teknik cluster sampling. Instrumen penelitian menggunakan angket *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) guna mengukur gaya hidup *sedenter*, dan *Multistage Fitness Test* (MFT) guna mengukur tingkat kebugaran jasmani (VO<sub>2</sub>max). Analisis data menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* serta uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata waktu aktivitas *sedenter* peserta didik sebesar 390,1 menit atau 6,5 jam per hari, dengan sebagian besar (76,3%) tergolong dalam kategori tinggi. Nilai rata-rata VO<sub>2</sub>max sebesar 33,5 ml/kg/menit menunjukkan kebugaran jasmani pada kategori sedang. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara gaya hidup *sedenter* dan VO<sub>2</sub>max ( $r = -0,505$ ;  $p = 0,000$ ). Artinya, semakin tinggi durasi aktivitas *sedenter digital*, semakin rendah tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran sekolah dan orang tua dalam mengurangi waktu duduk berlebihan serta mendorong aktivitas fisik rutin di kalangan remaja.

**Keywords:** *gaya hidup sedenter, kebugaran jasmani, VO<sub>2</sub>max, remaja, digital*

### PENDAHULUAN

Gaya hidup *sedenter* digital berdampak pada kebugaran jasmani yang perlu diminimalkan untuk mendukung kesehatan tubuh yang optimal (Sukartidana & Anam, 2025). Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, gaya hidup *sedenter digital* telah menjadi masalah serius di kalangan anak. Gaya hidup ini merujuk pada pola dimana seseorang menghabiskan sebagian besar waktunya dengan sedikit atau tanpa beraktivitas fisik. Kurangnya perhatian orang tua terhadap aktivitas anak menyebabkan mereka cenderung pasif dalam beraktivitas akibat kecanduan *gadget* yang berpengaruh pada kebugaran tubuh (Lutfiyani et al., 2024). Perkembangan teknologi digital mengubah pola hidup masyarakat termasuk dalam dunia pendidikan (Rahim & Indah, 2024). Jika tidak segera ditangani, pola hidup *sedenter* ini dapat mengakibatkan menurunnya kualitas sumber daya manusia (SDM) karena tingkat kebugaran jasmani mereka akan ikut menurun. Penurunan kebugaran jasmani ini ditandai dengan melemahnya kekuatan otot, menurunnya daya tahan tubuh, dan meningkatnya berat badan (Atssam Mappanyukki et al., 2024). Keseimbangan, fleksibilitas, koordinasi, kekuatan dan daya tahan merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan gerak tubuh dengan kualitas yang tergantung efisien dan efektivitas gerak tiap individu (Meila et al., 2022).

Penelitian ini penting dilakukan karena beberapa alasan. Pertama, kebugaran jasmani yang menurun dapat berdampak pada produktivitas dan memicu munculnya berbagai penyakit. Kebugaran jasmani yang baik sangat krusial karena memungkinkan seseorang untuk beraktivitas tanpa cepat merasa lelah dan masih memiliki energi cadangan (Hamid, 2023). Kedua, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan kalori dalam tubuh, karena energi yang dikeluarkan lebih sedikit dari nutrisi yang diterima (Tampubolon, 2021). Menjaga pola makan, olahraga teratur dan aktivitas fisik diluar ruangan merupakan gaya hidup seseorang untuk menjaga kebugaran tubuh (Fajar et al., 2023). Kebugaran jasmani tidak berhubungan dengan protein dan lemak jika tubuh sering beraktivitas (Fahroji et al., 2023). Studi lain beropini lemak dalam tubuh yang tinggi menyebabkan kesulitan dalam

bergerak dan cepat kelelahan (Fitriyatun & Putriningtyas, 2021). Perkembangan psikolog anak juga bisa dipengaruhi dengan aktivitas fisik anak (Valentino & Iskandar, 2020).

Meskipun telah banyak penelitian yang meneliti hubungan gaya hidup *sedenter* dengan kebugaran jasmani, namun sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada aktivitas fisik dan kebugaran secara umum. Belum banyak penelitian yang secara spesifik mengaitkan gaya hidup *sedenter digital* dengan faktor kontekstual seperti peran orang tua, intensitas penggunaan *gawai*, serta keterlibatan sekolah melalui pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJOK). Selain itu, penelitian (Rama Sandi Firdaus et al., 2025) cenderung fokus pada siswa di SMP Sukodono Sidoarjo belum secara menyeluruh, yang mana pada masa ini justru banyak anak rentan mengalami kecanduan gawai dan penurunan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam kehidupan (Purba et al., 2020). Banyak peserta didik saat ini juga kurang memahami pentingnya kebugaran jasmani, terlihat dari cepatnya mereka mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran PJOK (Adhianto & Arief, 2023). Pendidikan jasmani berperan penting dalam memberikan pemahaman tentang literasi fisik, budaya hidup sehat dan aktif melalui aktivitas fisik sesuai tingkat perkembangan, serta tentang bahaya spesialisasi olahraga sejak dini kepada orang tua, anak, dan bahkan pelatih (Haris et al., 2025). Melalui PJOK peserta didik dapat mengembangkan aspek mental, emosional dan social sehingga bisa beradaptasi di sekitarnya (Maulidia & Ridwan, 2021). Generasi terdahulu lebih banyak bergerak melalui permainan tradisional, sedangkan anak-anak era digital lebih pasif (Apriyanti, 2016). Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang tidak hanya mengonfirmasi hubungan *sedenter* dengan kebugaran jasmani, tetapi juga menawarkan strategi praktis yang menekankan peran orang tua, sekolah, serta kesadaran penggunaan teknologi digital.

Penelitian ini menawarkan keterbaruan dengan mengintegrasikan pendekatan yang lebih komprehensif. Selain mengukur kebugaran jasmani peserta didik melalui tes fisik, penelitian ini juga melibatkan wawancara mendalam dengan peserta didik dan guru PJOK untuk menggali faktor penyebab gaya hidup *sedenter digital*. Hal ini memberikan gambaran yang lebih menyeluruh dibandingkan penelitian terdahulu yang hanya fokus pada hubungan aktivitas fisik dan kebugaran. Keterbaruan lainnya terletak pada fokus penelitian terhadap peran orang tua dan sekolah sebagai faktor penting dalam membentuk pola aktivitas peserta didik, serta menempatkan pembelajaran PJOK sebagai sarana strategis untuk mengurangi dampak gaya hidup *sedenter*. Selain itu, penelitian akan menyoroti perlunya peran orang tua dan sekolah, termasuk peran pembelajaran PJOK, untuk mendorong peserta didik agar lebih aktif bergerak (Pauji et al., 2024).

Penelitian ini juga akan menggarisbawahi perlunya kesadaran diri dalam memanfaatkan teknologi secara bertanggung jawab (Fikri & Junaidi, 2024). Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk mengukur sejauh mana gaya hidup *sedenter digital* memengaruhi kebugaran jasmani peserta didik di era digital, sekaligus menyusun rekomendasi untuk menumbuhkan kesadaran siswa, orang tua, dan pihak sekolah mengenai pentingnya aktivitas fisik dan olahraga dalam meminimalkan dampak gaya hidup *sedenter* pada anak.

## METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasi untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup *sedenter* dengan kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Tsanawiyah yang ada di Surabaya, dengan subjek penelitian adalah peserta didik kelas IX di sekolah tersebut. Pelaksanaan saat pembelajaran PJOK di lapangan pada September 2025. Populasi penelitian ini seluruh peserta didik MTs dengan sampel penelitian menggunakan cluster sampling kelas IX. Instrument penelitian menggunakan angket gaya hidup *sedenter* yang diadopsi *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) milik Hardy et al.,(2007) yang telah diterjemahkan dalam bahasa

Indonesia oleh Pramudita (Rahma et al., 2025). ASAQ ini memiliki nilai validitas 0,53 dan telah melalui uji reliabilitas dengan nilai 0,71. Sedangkan tes kebugaran jasmani akan dilakukan sesuai dengan prosedur *Multistage-Fitness Test* (MFT). Tes dilakukan melalui MFT untuk mengetahui daya tahan (VO<sub>2</sub> Max) melalui lari bolak-balik dengan intensitas yang meningkat secara bertahap (Ulum et al., 2024). Tes ini diadopsi dari *Fitness Gram*. Sebelum penelitian, peneliti mengajukan surat izin penelitian ke pihak sekolah dan berkoordinasi dengan guru untuk menentukan jadwal pelaksanaan pengisian angket dan MFT. Pengolahan data menggunakan IBM SPSS Statistic 25. Analisis data penelitian ini melalui dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis Deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta rata-rata waktu aktivitas *sedenter* dan nilai VO<sub>2</sub>max. Hasil ditampilkan dalam bentuk tabel, mean, minimum, maksimum, dan standar deviasi. Dilakukan uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) untuk mengetahui apakah data kedua variabel berdistribusi normal atau tidak. Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka data berdistribusi normal, jika < 0,05 maka data tidak normal. Karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa salah satu variabel (VO<sub>2</sub>max) tidak berdistribusi normal, maka analisis hubungan dilakukan menggunakan uji Spearman Rank. Uji ini digunakan untuk melihat arah dan kekuatan hubungan antara gaya hidup sedenter dan VO<sub>2</sub>max dengan tingkat signifikansi 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup *sedenter* dengan tingkat kebugaran jasmani (Vo<sub>2</sub>max) peserta didik di MTs Surabaya. Data penelitian dikumpulkan dari 93 responden dengan rentang usia 14–16 tahun. Analisis data meliputi deskripsi karakteristik responden, gambaran aktivitas *sedenter*, tingkat kebugaran jasmani (Vo<sub>2</sub>max), serta hasil uji hubungan menggunakan analisis korelasi *Spearman Rank*. Penelitian menyajikan data terkait distribusi frekuensi gaya hidup *sedenter* peserta didik di Mts Surabaya dan menyajikan rata-rata durasi dari setiap aktivitas *sedenter* yang dilakukan peserta didik. Hasil tersebut bisa dicermati pada table di bawah.

Table 1. Karakteristik Responden (n = 93)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Percentase (%)
<b>Usia</b>		
14	52	55.9
15	36	38.7
16	5	5.4
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	43	46.2
Laki-laki	50	53.8

Berdasarkan hasil table 1 terkait distribusi frekuensi diketahui rata-rata responden berusia 14 tahun (55.9%), dengan jenis kelamin laki laki (53.8%).

Table 2. Tingkat Sedenter

Tingkat sedenter	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	22	23.7
Tinggi	71	76.3
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil table 2, bahwa hampir seluruh responden (76.3%) memiliki tingkat *sedenter* tergolong tinggi (> 6 jam/hari) yaitu sebanyak 71 orang. Menariknya seorang pun yang tergolong rendah (0%).

Table 3 Rata-Rata *Sedenter*

Aktivitas	Mean	SD
	Menit	Menit
Menonton TV	16.2	8.8
Menonton Video / Film / DVD	24.5	7.0
Menggunakan komputer / laptop / HP untuk hiburan	135.8	12.0
Menggunakan computer / laptop / HP untuk mengerjakan PR	5.6	4.3
Mengerjakan PR tanpa menggunakan computer / laptop / HP	5.5	3.8
Membaca novel, komik, dll	6.8	5.5
Les / bimbingan belajar	8.3	10.8
Melakukan perjalanan dengan kendaraan	51.9	5.2
Melakukan hobi	2.9	4.5
Duduk santai untuk mengobrol dengan teman / keluarga, chatting dengan HP, nongkrong	126.1	9.0
Memainkan / berlatih alat musik	6.4	5.8
<b>Total</b>	<b>390.1 menit = 6.5 jam/hari</b>	

Berdasarkan hasil table 3, yang merupakan rata-rata aktivitas *sedenter* setiap hari peserta didik. Aktivitas *sedenter* yang paling sering dilakukan adalah menggunakan komputer/laptop/HP untuk hiburan dengan rata-rata 135.8 menit (2.26 jam/hari). Aktivitas *sedenter* yang paling rendah yaitu melakukan hobi dengan durasi 2.9 menit/hari. Rata-rata durasi *sedenter* peserta didik dalam sehari yaitu 390.1 menit (6.5 jam/hari).

Table 4.Kategori *Vo2max* peserta didik

Kategori	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Sangat kurang	22	23.7
Kurang	26	28
Sedang	35	37.6
Baik	10	10.8
Sangat Baik	0	0
Baik Sekali	0	0
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100</b>

Tabel 4 menunjukkan kategori *Vo2max*, peserta didik yang termasuk ke kategori baik 10 orang (10.8%), sedangkan yang termasuk kategori sangat kurang 22 orang (23.7%). Peserta didik yang termasuk ke kategori sedang memiliki frekuensi paling banyak yaitu sebanyak 35 orang (37.6%).

Tabel 5. Hasil Perhitungan Deskriptif

Deskripsi	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Sedenter</i>	93	336	471	390.1	31.3
<i>Vo2max</i>	93	20.8	49.6	33.5	7.8

Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai *Vo2Max* memiliki rata-rata 33.56 ml/kg/menit dengan nilai minimum 20.8 ml/kg/menit dan maksimum 49.6 ml/kg/menit. Nilai rata-rata *sedenter* yaitu 390.1 menit (6.5 jam) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat sedenter yang tinggi (> 6 jam).

Tabel 6. Uji Normalitas

Varibael	Kolmogorov-Smirnov Sig	Keterangan
<i>Vo2max</i>	0.000	Tidak Normal
<i>sedenter</i>	0.077	Normal

Nilai signifikansi *Vo2max* < 0.05 sehingga data tidak normal, sedangkan nilai signifikansi *sedenter* > 0.05 sehingga data normal. Karena salah satu variable tidak

berdistribusi normal, maka uji hubungan dilakukan dengan menggunakan uji non-parametrik *Spearman Rank Correlation*.

**Tabel 7. Uji Korelasi Spearman Rank**

Variabel	Spearman's rho (r)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Vo2max <i>Sedenter</i>	-0.505	0.000	Korelasi negative signifikan

Nilai koefesien korelasi (r) sebesar -0.505 menunjukkan hubungan negative dengan kekuatan sedang. Nilai signifikan  $0.000 < 0.01$  menunjukkan hubungan yang signifikan, artinya semakin tinggi waktu aktivitas *sedenter*, maka semakin rendah nilai Vo2max peserta didik.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas *sedenter* peserta didik di MTs Surabaya tergolong tinggi. Sebagian besar peserta didik menghabiskan waktu untuk aktivitas pasif seperti menggunakan gawai, menonton video, serta duduk santai bersama teman. Tingginya durasi duduk ini menggambarkan pola hidup kurang aktif yang umum pada remaja saat ini (Oematan & Oematan, 2021). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Bunga Rahayu & Ardy Kusuma, 2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki gaya hidup *sedentari* dengan durasi duduk lebih dari tiga jam per hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja Indonesia mulai terbiasa dengan aktivitas pasif akibat meningkatnya penggunaan teknologi digital, seperti gawai dan internet, serta sistem pembelajaran berbasis daring. Perubahan pola aktivitas ini mencerminkan pergeseran gaya hidup modern yang lebih banyak menekankan kenyamanan dan hiburan digital dibandingkan aktivitas fisik langsung. Aktivitas fisik yang sebelumnya menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari kini banyak tergantikan oleh interaksi digital melalui media sosial, permainan daring, dan konsumsi konten hiburan (Tremblay et al., 2017). Gaya hidup seperti ini berpotensi menurunkan kebugaran jasmani karena tubuh kurang mendapatkan stimulus gerak yang cukup untuk menjaga fungsi organ tubuh, terutama sistem kardiovaskular dan respirasi. Penurunan aktivitas fisik secara konsisten dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan penurunan metabolisme tubuh, peningkatan lemak tubuh, serta menurunkan efisiensi penyerapan oksigen ( $VO_2\text{max}$ ) yang menjadi indikator utama kebugaran jasmani.

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* dalam penelitian ini memperlihatkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aktivitas *sedenter* dan kebugaran jasmani. Artinya, semakin lama waktu aktivitas *sedenter* yang dilakukan peserta didik, semakin rendah tingkat kebugaran jasmani yang diukur melalui  $VO_2\text{max}$ . Temuan ini menegaskan bahwa perilaku duduk terlalu lama memiliki dampak nyata terhadap kesehatan fisik dan kebugaran siswa. Penelitian (Munir et al., 2022) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang lebih tinggi berkorelasi signifikan dengan nilai  $VO_2\text{max}$  yang lebih baik, sedangkan peningkatan perilaku *sedenter* dapat menurunkan kemampuan kardiovaskular. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa aktivitas fisik berperan krusial dalam menjaga kebugaran jasmani, terutama pada usia remaja yang merupakan fase penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Sagita et al., 2023) pada remaja di Bali yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara gaya hidup *sedenter* dengan kebugaran kardiovaskular. Remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu duduk memiliki tingkat kebugaran yang lebih rendah dibandingkan mereka yang lebih aktif secara fisik. Secara fisiologis, duduk dalam durasi yang lama mengakibatkan penurunan aliran darah dan berkurangnya kontraksi otot yang berfungsi membantu sirkulasi, sehingga sistem jantung dan paru-paru tidak terlatih secara optimal. Akibatnya, kapasitas tubuh dalam menyerap oksigen maksimal menurun, yang berimbas pada penurunan daya tahan dan performa fisik.

Selain itu, aktivitas *sedenter* yang tinggi juga berpotensi berdampak pada aspek psikologis dan sosial peserta didik. Aktivitas fisik yang kurang dapat menurunkan tingkat energi, risiko stres, serta mengurangi motivasi belajar. (Tremblay et al., 2017) menegaskan bahwa aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung fungsi kognitif dan kesehatan mental. Remaja yang aktif cenderung memiliki konsentrasi belajar dan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang cenderung pasif. Oleh karena itu, penurunan kebugaran jasmani akibat perilaku *sedenter* dapat berdampak luas terhadap kualitas hidup dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Dari keseluruhan hasil penelitian ini dan temuan berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas *sedenter* yang tinggi menjadi salah satu faktor utama penyebab menurunnya kebugaran jasmani remaja. Secara fisiologis, durasi duduk yang lama menyebabkan berkurangnya rangsangan terhadap sistem kardiovaskular dan respirasi, sehingga penyerapan oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>max) menurun. Oleh karena itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani peserta didik perlu difokuskan pada pengurangan aktivitas *sedenter* dan peningkatan aktivitas fisik harian. Sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan aktif melalui pembelajaran PJOK. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfungsi untuk mengukur performa fisik peserta didik, tetapi juga membentuk kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Khemal Akbar & Mulyaningsih, 2025). Kegiatan seperti senam pagi, permainan aktif, atau lomba kebugaran dapat menjadi alternatif untuk mengurangi perilaku duduk terlalu lama di sekolah. Selain itu, guru PJOK diharapkan dapat menanamkan nilai-nilai gaya hidup aktif yang berkelanjutan dan menyenangkan bagi peserta didik. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga menjadi faktor yang perlu diperhatikan. (Setiawati et al., 2019) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan aktivitas fisik serta menyebabkan ketidakseimbangan metabolisme tubuh. Oleh karena itu, dukungan orang tua dalam mengontrol durasi penggunaan gawai di rumah sangat penting agar anak memiliki waktu lebih banyak untuk bergerak. Lingkungan keluarga yang mendukung aktivitas fisik, seperti mengajak anak berolahraga bersama atau melakukan kegiatan luar ruangan, dapat menjadi langkah sederhana namun efektif dalam menekan perilaku *sedenter*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *sedentary life* memiliki pengaruh negatif terhadap kebugaran kardiovaskular remaja. Semakin tinggi durasi yang digunakan untuk aktivitas *sedentari*, contohnya menonton televisi, bermain gawai, atau duduk terlalu lama, semakin rendah tingkat kebugaran kardiovaskular yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup kurang bergerak dapat menurunkan kemampuan jantung dan paru-paru dalam mendukung aktivitas fisik, sehingga remaja yang banyak menghabiskan waktu secara sedentari memiliki kebugaran yang lebih rendah daripada remaja yang lebih aktif bergerak. Temuan ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik rutin bagi remaja sebagai upaya menjaga kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular sejak dini.

Berdasarkan simpulan tersebut, saran pada penelitian ini berdasarkan kesimpulan yang didapatkan yaitu kepada pihak sekolah terutama guru PJOK dan orang tua untuk mendorong remaja agar mengurangi waktu *sedentari*, seperti menonton televisi atau bermain gawai, serta mengadakan kegiatan olahraga rutin setidaknya tiga kali dalam seminggu agar kebugaran kardiovaskular remaja meningkat. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran kardiovaskular, seperti pola makan, kualitas tidur, dan kondisi kesehatan umum. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan karena terdapat kemungkinan remaja dengan tingkat *sedenter* tinggi namun memiliki kebugaran kardiovaskular yang cukup baik, sehingga faktor-faktor lain perlu diteliti lebih mendalam.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah, Guru PJOK, serta peserta didik yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian mengenai hubungan gaya hidup sedenter digital dengan kebugaran jasmani.

Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada bapak/ibu dosen atas arahan dan bimbingannya selama penelitian. Dan juga rekan sejawat yang selalu memberikan dukungan selama proses pengumpulan data dan penyusunan laporan ini. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada keluarga dan sahabat atas doa serta motivasi yang tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan dengan baik.

Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atssam Mappanyukki, A., Febi Irawati, A., Istiqama, N., Keolahragaan, I., Ilmu Keolahragaan, F., Negeri Makassar, U., Wijaya Kusuma No, J., & Selatan, S. (2024). Sedentary Lifestyle on the Level of Physical Fitness in Gowa District Primary Schoolstudents. *Jurnal Ilara*, 15(2), 133–139.
- Bunga Rahayu, W., & Ardy Kusuma, D. (2022). Profil Gaya Hidup Sedentari Pada Remaja Umur 15-17 Tahun (Study Di Kabupaten Lamongan) Profile of Sedentary Life Style for Adolescents Age 15-17 (Study in Lamongan Regency). *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 7(1), 13–26.
- Fahroji, I., Suyatno, S., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi ( Imt/U Dan Hb ) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Mi Al-Khairiyah Lebak Kelapa Kota Cilegon. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 62–71. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i1.34553>
- Fajar, I., Yudasmara, D. S., Sari, Z. N., & Heynoek, F. P. (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. <https://doi.org/10.17977/um062v5i122023p1290-1304>
- Fikri, M., & Junaidi, A. (2024). Perubahan Pola Konsumsi Dan Gaya Hidup Masyarakat Indonesia Di Era Digital. *JUPSI: Jurnal Pendidikan Sosial Indonesia*, 2(1), 12–19.
- Fitriyatun, N., & Putriningtyas, N. D. (2021). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 388–395.
- Hamid, F. (2023). Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Sedentari Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa 13-15 Tahun. *Jurnal Phederal*, 20(1), 51–60.
- Haris, I. N., Yulianto, A. G., & Khartika, A. (2025). Peran Literasi fisik dalam Pengembangan Motorik Anak Usia Dini. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Serta Ilmu Pendidikan*, 11(1), 44–51. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v11i1.2274>
- Khemal Akbar, A., & Mulyaningsih, E. (2025). *Transformasi Gaya Hidup Aktif di Era Digital: Analisis Literatur pada Pendidikan Jasmani Sekolah*. 24(1), 174–183.
- Lutfiyani, A., Anggoro, T., Santoso, R., & Wijaya, F. (2024). Use of Information Technology on Students ' Physical Activity. *Champions : Education Journal of Sport , Health , and Recreation*, 2(2).
- Maulidia, T. R., & Ridwan, M. (2021). Efektivitas penerapan media pembelajaran interaktif terhadap sikap kritis pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 206–214. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15686>
- Meila, A. S. B., Bachtiar, F., Condrowati, C., & Nazhira, F. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(2), 80–84. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v4i2.22587>
- Munir, M., Nur'amalia, R., & Irianto, I. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat VO2Maks pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 39–46. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i1.204>
- Oematan, G., & Oematan, G. (2021). Durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik pada remaja. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 147. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i2.208>
- Pauji, A., Mahendra, A., & Nugroho, W. A. (2024). Tingkat Sedentary Behavior dan Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(6), 502–504.
- Purba, J., Widowati, A., & Daya, W. J. (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi Latihan Sirkuit dan Olahraga Aerobik Jumesli. *SSRN Electronic Journal*, 1(1), 1689–1699.
- Rahim, A., & Indah, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Literasi Digital di Kalangan Remaja.

SABAJAYA: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 53.

- Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati, W. (2025). Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle pada Remaja di Era Digital. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1951–1963. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>
- Rama Sandi Firdaus, Andun Sudijandoko, Hijrin Fithroni, & Ananda Perwira Bakti. (2025). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas 8 SMPN 1 Sukodono. *Journal of Creative Student Research*, 3(1), 130–140. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4733>
- Sagita, N. M. I., Antari, N. K. A. J., Griadhi, I. P. A., & Wibawa, A. (2023). ABSTRAK Pendahuluan: Kebugaran kardiovaskuler merupakan salah satu komponen penting dalam mekanisme homeostasis tubuh dan merupakan salah satu tolak ukur dari kesehatan individu. Penurunan aktivitas fisik atau sering disebut. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11, 133–137.
- 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>
- Sukartidana, I. N., & Anam, K. (2025). Hubungan Antara Kebugaran Fisik, Beban Akademik, Gaya Hidup Sedentari, dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 3(1), 69–77.
- Tampubolon, N. R. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Anak dengan Gaya Hidup Sedentari di Masa Pandemi di Kecamatan Medan Area. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(2), 91–94. <https://doi.org/10.51933/jpma.v3i2.448>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Aminian, S., Arundell, L., Hinkley, T., Hnatiuk, J., Atkin, A. J., Belanger, K., Chaput, J. P., Gunnell, K., Larouche, R., Manyanga, T., ... 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. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Ulum, M., Sulaiman, A., & Yono, T. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTs Raudlatus Syabab. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 366–378. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10120>
- Valentino, R. F., & Iskandar. (2020). Jurnal master penjas & olahraga. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 8–17.