



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4305>

HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARI DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN
TINGKAT KECEMASAN REMAJA SMPN 20 MAKASSAR

^KAufa Ghina Aqilah¹, Harpiana Rahman², Nurbaety³

^{1,2}Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Peminatan Administrasi Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, FKM, UMI

Email Penulis Korespondensi/penulis pertama (^K): aufaghina17@gmail.com

aufaghina17@gmail.com¹, harpianarahman@umi.ac.id², nurbaeti63@gmail.com³

ABSTRAK

Gaya hidup sedentari pada remaja meningkat 36% selama pandemi. adapun gaya hidup sedentari selama pandemi Covid-19 paling banyak berorientasi pada penggunaan teknologi, aktifitas fisik dan kebiasaan sehari-hari. Hal yang mendasari gaya hidup sedentari dengan tingkat kecemasan yaitu bermula dari seluruh kegiatan yang bersifat daring. Data awal yang ditemukan di SMPN 20 Makassar dari 12 siswa, 7 siswa (58%) mengalami kecemasan tingkat ringan, 5 siswa (41,6%) mengalami kecemasan tingkat sedang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup sedentari dengan tingkat kecemasan remaja di SMPN 20 Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah sampel sebanyak 200 sampel. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji korelasi Chi-Square. Hasil penelitian diperoleh bahwa tidak ada hubungan bermakna antara penggunaan teknologi dengan tingkat kecemasan remaja yaitu ($p=0,768 > \alpha=0,05$) karena penggunaan teknologi yang beragam, ada hubungan bermakna antara aktifitas fisik dengan tingkat kecemasan remaja yaitu $p=0,032 < 0,05$ aktifitas fisik yang rendah dapat berakibat pada kecemasan remaja, tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan dengan tingkat kecemasan remaja $p=0,33 > 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini tidak ada hubungan penggunaan teknologi dengan tingkat kecemasan remaja, ada hubungan aktifitas fisik dengan tingkat kecemasan remaja, tidak ada hubungan kebiasaan dengan tingkat kecemasan remaja.

Kata kunci : Penggunaan teknologi; aktifitas fisik; kebiasaan; tingkat kecemasan.

Article history :

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Received : 13 November 2022

Received in revised form : 18 November 2022

Accepted : 19 Juni 2023

Available online : 30 Juni 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Adolescent Sedentary lifestyles increased by 36% during the pandemic. The sedentary lifestyle during the Covid-19 pandemic was mostly oriented to the use of technology, physical activity, and daily habits. According to The World Health Organization (WHO) Shows that a sedentary lifestyle can increase cardiovascular disease, type II diabetes, obesity, cancer, high blood pressure, osteoporosis, depression to anxiety. The thing that underlies a sedentary lifestyle with anxiety levels is that it starts from all online activities. Initial data was found in SMPN 20 Makassar from 12 students, 7 students (58%) experienced mild anxiety, and 5 students (41,6%) experienced moderate anxiety. This study aims to determine the relationship between a sedentary lifestyle adolescent anxiety levels. This type of research uses a quantitative cross-sectional approach. The population in this study was 400 individuals. The sampling technique used was a simple random sampling method with a total sample of 200 respondents. The data analysis method used Univariate and Bivariate with Chi-Square tests at 95% confidence levels ($\alpha=0,05$). The results showed that there was no relationship between sedentary lifestyle technology use ($p=0,768$), physical activity ($p=0,032$), Habits ($p=0,44$), and adolescent anxiety levels at SMPN 20 Makassar in 2022. This study concludes that there is no relationship between technology use, and habits but there is a relationship between a sedentary lifestyle, and physical activity.

Keywords : Technology use; Physical Activity; Habits; Anxiety Level.

PENDAHULUAN

Gaya hidup sedentari merupakan perilaku gaya hidup kurang gerak biasanya berupa menonton tv, bermain game dengan waktu yang berjam-jam yang kebanyakan dilakukan pada anak-anak usia sekolah.⁽¹⁾

Pada remaja meningkat 36% selama pandemi. Gaya hidup sedentari selama pandemi Covid-19 paling banyak berorientasi pada penggunaan teknologi, aktifitas fisik dan kebiasaan sehari-hari. Menurut Sedano (2021), menunjukkan bahwa gaya hidup sedentari dapat meningkatkan penyakit kardiovaskular, diabetes tipe II, obesitas, kanker, tekanan darah tinggi, osteoporosis, depresi hingga kecemasan.⁽²⁾

Mengemukakan bahwa *Child Mind Institute* Amerika Serikat menyatakan bahwa 32,9% anak-anak dan remaja diseluruh dunia mengalami gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan yang terjadi seperti kesulitan belajar, gangguan makan hingga memiliki kesulitan dalam bersosialisasi.⁽³⁾

Salah-satu penyebab meningkatnya risiko kesehatan mental dimasa pandemi diakibatkan oleh gaya hidup sedentari yang dilakukan selama menjalani aktivitas dirumah. Kurangnya berkegiatan secara fisik tidak hanya menimbulkan penyakit secara fisik namun juga mental seseorang akan berpengaruh.

Covid-19 yang terjadi meningkatkan anxiety pada remaja sebesar 54% hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang dimiliki remaja dan pemberitaan heboh terkait pandemi covid dimedia massa maupun media sosial.⁽⁴⁾

Mekanisme yang mendasari korelasi antara gaya hidup sedentari dan kecemasan yaitu gaya hidup sedentari meningkatkan risiko kecemasan karena menghalangi komunikasi tatap muka dan mengurangi interaksi sosial dan lebih sedikit waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik.⁽⁵⁾

Salah-satu perilaku sedentari yaitu bermain game online terutama pada masa usia remaja lebih rentan terhadap penggunaan game online. Sehingga remaja yang memiliki durasi penggunaan game online yang tinggi akan melakukan aktifitas fisik yang rendah karena hanya berbaring dan duduk saja.

Dari penelitian yang dilakukan Sampasa (2020) dalam jurnal *Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: a systematic review* di tahun 2020 mengemukakan bahwa hubungan gaya hidup kurang gerak, serta durasi tidur yang lama berpengaruh terhadap kesehatan mental dikalangan anak-anak yang usianya berkisar 5-17 tahun.⁽⁶⁾

Prevalensi terhadap kasus kesehatan mental yang terjadi di Kota Makassar pada tahun 2018 tercatat sebanyak 17,86% dengan total kasus sebanyak 5.963 kasus, jika melihat prevalensi kesehatan mental emosional berdasarkan usia untuk remaja berusia 15-24 tahun dengan kasus kesehatan mental emosional sebanyak 14,79% dengan total kasus 8.364 kasus.⁽⁷⁾

Hal yang mendasari gaya hidup sedentari dengan tingkat kecemasan yaitu bermula dari seluruh kegiatan yang bersifat daring. Data awal yang ditemukan di SMPN 20 Makassar dari 12 siswa, 7 siswa (58%) mengalami kecemasan tingkat ringan, 5 siswa (41,6%) mengalami kecemasan tingkat sedang.

METODE

Penelitian ini berlangsung dari 19 Mei 2022- 25 Mei 2022. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* pengumpulan data menggunakan kuisioner lalu analisis data menggunakan komputer melalui program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) lalu diuji *Chi-Square*, yaitu dimana variabel dependen yaitu kecemasan remaja dan variabel independen yaitu gaya hidup sedentari diteliti secara bersamaan dalam waktu yang sama. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di SMPN 20 Makassar yaitu 200 sampel penelitian berlangsung ditentukan dengan *simple random sampling* dengan menggunakan kuisioner.

Pengumpulan data menggunakan kuisioner lalu analisis data menggunakan komputer melalui program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) lalu diuji *Chi-Square*, yaitu dilakukan dengan analisis univariat menjelaskan karakteristik setiap variabel serta menganalisis distribusi frekuensi presentasi dari tiap variabel dependen dan independen.

Analisis bivariat dilakukan dengan membuat tabel silang (*contingency*) antara variabel bebas dengan variabel terikat yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan, menggunakan uji statistik yang digunakan adalah *Chi-Square* dengan memenuhi syarat menggunakan derajat kemaknaan $\alpha=0,05$ (dengan tingkat kepercayaan 90%) yaitu dimana variabel dependen yaitu kecemasan remaja dan variabel independen yaitu gaya hidup sedentari diteliti secara bersamaan dalam waktu yang sama. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Siswa Menurut Umur
SMPN 20 Makassar

Umur	N	%
12-13	119	59,5
14-15	81	40,5
Total	200	100.00

Berdasarkan tabel 1 mengenai distribusi responden berdasarkan kelompok umur dari 200 responden di SMPN 20 Makassar, responden terbanyak berada pada umur 12-13 tahun yaitu 119 responden (59,5%) , sedangkan yang terendah pada kelompok umur 14-15 tahun yaitu 81 responden (40,5%),

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siswa Menurut Jenis Kelamin
SMPN 20 Makassar

Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	103	51,5
Perempuan	97	48,5
Total	200	100.00

Berdasarkan table 2 mengenai distribusi responden berdasarkan kelompok jenis kelamin dari 200 responden di SMPN 20 Makassar didominasi responden laki-laki yaitu 103 responden (51,5%) dan perempuan 97 responden (48,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Penggunaan Teknologi Dengan Tingkat Kecemasan Remaja
SMPN 20 Makassar

Penggunaan Teknologi	Tingkat Kecemasan						p (Value)
	Ringan		Sedang		Total		
	N	%	N	%	n	%	
Berisiko	62	46,3	72	53,7	134	100	0,768
Kurang Berisiko	32	48,5	34	51,5	66	100	
Total	94	47	106	53	200	100,0	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 200 responden, yang berisiko dengan tingkat kecemasan ringan yaitu 62 responden (46,3%), berisiko dengan tingkat kecemasan sedang 72 responden (53,7%), lalu yang kurang berisiko tingkat kecemasan ringan yaitu 32 responden (48,5%), kurang berisiko dengan tingkat kecemasan sedang yaitu 34 responden (51,5%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* antara variabel diperoleh nilai $p=0,768$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan antara penggunaan teknologi dengan tingkat kecemasan remaja di SMPN 20 Makassar.

Tabel 4. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Remaja SMPN 20 Makassar

Aktifitas Fisik	Tingkat Kecemasan				Total		p (Value)
	Ringan		Sedang		n	%	
	n	%	n	%			
Berisiko	55	55	45	45	100	100	0,023
Kurang Berisiko	39	39	61	61	100	100	
Total	94	47	106	53	200	100,0	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 200 responden, yang berisiko dengan tingkat kecemasan ringan yaitu 55 responden (55%), berisiko dengan tingkat kecemasan sedang 45 responden (45%), lalu yang kurang berisiko tingkat kecemasan ringan yaitu 39 responden (39%), kurang berisiko dengan tingkat kecemasan sedang yaitu 61 responden (61%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* antara variabel diperoleh nilai $p=0,023$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara penggunaan teknologi dengan tingkat kecemasan remaja di SMPN 20 Makassar.

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja SMPN 20 Makassar

Kebiasaan	Tingkat Kecemasan				Total		p (Value)
	Ringan		Sedang		N	%	
	n	%	n	%			
Berisiko	71	51,8	66	48,2	137	100	0,44
Kurang Berisiko	23	36,5	40	63,5	63	100	
Total	94	47	106	53	200	100,0	

Berdasarkan table 5 menunjukkan bahwa dari 200 responden, yang berisiko dengan tingkat kecemasan ringan yaitu 71 responden (51,8%), berisiko dengan tingkat kecemasan sedang 66 responden (48,2%), lalu yang kurang berisiko tingkat kecemasan ringan yaitu 23 responden (36,5%), kurang berisiko dengan tingkat kecemasan sedang yaitu 40 responden (63,5%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* antara variabel diperoleh nilai $p=0,44$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan antara penggunaan teknologi dengan tingkat kecemasan remaja di SMPN 20 Makassar.

PEMBAHASAN

Hubungan Penggunaan Teknologi Dengan Tingkat Kecemasan Remaja

Teknologi merupakan bentuk proses yang meningkatkan nilai tambah sehingga dapat menggunakan atau menghasilkan produk tertentu dimana produk itu terpisah dengan produk yang sudah ada. Adapun beberapa jenis teknologi yaitu teknologi informasi yaitu teknologi yang dapat membantu manusia dalam menyampaikan sebuah informasi kepada orang lain secara cepat dan efektif seperti Televisi. Lalu teknologi komunikasi yaitu teknologi yang membantu manusia dapat berkomunikasi antar satu dengan yang lain seperti Handphone.⁽⁸⁾

Hasil Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara penggunaan teknologi dengan tingkat kecemasan remaja salah-satu penyebab tidak adanya hubungan antara penggunaan teknologi dengan tingkat kecemasan remaja ialah penggunaan teknologi yang beragam seperti penggunaan gadget, penggunaan TV durasi dan frekuensi penggunaan yang berbeda-beda sehingga jenis kecemasan yang ditimbulkan berbeda-beda.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramaita (2019) dalam penelitian tersebut mengungkapkan remaja yang sering melihat media sosial akan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Dan menunjukkan tidak adanya hubungan antara penggunaan teknologi dengan tingkat kecemasan remaja.⁽⁹⁾

Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Remaja

Menurut WHO aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi . aktifitas fisik ini mencakup aktifitas yang dilakukan baik di sekolah, tempat kerja, di rumah dan aktifitas lain yang digunakan untuk mengisi waktu luang.⁽¹⁰⁾

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat kecemasan remaja penyebab adanya hubungan aktifitas fisik dengan tingkat kecemasan remaja ialah menurut Buheji (2020) penelitian *Low State University* tahun 2020 remaja yang lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bersantai akan lebih mudah mengalami kecemasan, tertekan dan kesepian.⁽¹¹⁾ Mayoritas remaja yang jarang melakukan aktifitas fisik baik itu berolahraga atau mengerjakan pekerjaan rumah akan lebih mudah mengalami kecemasan seperti kurang berkonsentrasi, merasa *insecure*, mudah lelah hingga sulit tidur pada malam hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nafisa (2022) yang menyatakan adanya hubungan aktifitas fisik dengan tingkat kecemasan remaja tahun 2021 dimana aktifitas fisik yang minim cenderung akan mengakibatkan kecemasan pada individu.⁽¹²⁾

Hubungan Kebiasaan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja

Kebiasaan merupakan respons perilaku spesifik yang terjadi bersamaan dengan isyarat lingkungan atau fitur yang kontekstual.⁽¹³⁾

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan dengan tingkat kecemasan remaja hal ini dikarenakan kebiasaan yang dilakukan oleh remaja bermacam-macam seperti menggunakan kendaraan dengan jarak yang dekat, melakukan hobi dan duduk bersantai hal tersebut memiliki durasi dan frekuensi yang berbeda-beda sehingga tidak semua kebiasaan tersebut berpengaruh terhadap kecemasan seseorang.

Penelitian yang dilakukan (Demidrogen, 2022) menyebutkan bahwa tingkat kecemasan pada remaja 4x lebih tinggi selama masa pandemi akibat kemerosotan ekonomi, perubahan gaya hidup mempengaruhi mental remaja.⁽¹⁴⁾

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rohmah (2022) dimana tidak ada hubungan bermakna antara faktor kebiasaan dengan tingkat kecemasan remaja. Dimana semenjak pandemi Covid-19 kebiasaan sedentari seperti membaca buku, duduk bersantai, rebahan meningkat namun tekanan psikis remaja juga menjadi faktor kecemasan remaja dimasa pandemi.⁽¹⁵⁾ selama pandemi para remaja lebih

banyak menghabiskan waktunya dan energi yang dikeluarkan tidak sebanyak sebelum pandemi. Akibat dari kurangnya aktifitas fisik selama masa pandemi mengakibatkan sistem kesehatan pada remaja juga cukup mengkhawatirkan pada tingkat kesehatan dan kebugaran remaja sehingga *high anxiety training* dibutuhkan untuk mengatasi hal tersebut. ⁽¹⁶⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara penggunaan teknologi, kebiasaan dengan tingkat kecemasan remaja di SMPN 20 Makassar. Serta disimpulkan juga ada hubungan aktifitas fisik dengan tingkat kecemasan remaja di SMPN 20 Makassar. Adapun saran yang dapat diberikan yaitu: siswa SMPN 20 Makassar dapat mengurangi penggunaan *smartphone*, siswa SMPN 20 Makassar dapat lebih sering beraktifitas fisik, mengurangi kegiatan yang dapat memicu gaya hidup sedentari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hayati S, Endang Anggraeni D, Irawan E, Damayanti A, Ayu Rizkia Silviani D. GAMBARAN SEDENTARY LIFESTYLE PADA REMAJA DI SMA KOTA BANDUNG. Jurnal Keperawatan BSI [Internet]. 2022;10(2). Available from: <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
2. Baquerizo-Sedano L, Chaquila JA, Aguilar L, Ordovás JM, González-Muniesa P, Garaulet M. Anti-COVID-19 measures threaten our healthy body weight: Changes in sleep and external synchronizers of circadian clocks during confinement. *Clinical Nutrition*. 2021 Dec 1;
3. Courtney D, Watson P, Battaglia M, Mulsant BH, Szatmari P. COVID-19 Impacts on Child and Youth Anxiety and Depression: Challenges and Opportunities. Vol. 65, *Canadian Journal of Psychiatry*. SAGE Publications Inc.; 2020. p. 688–91.
4. Fitria L, Ifdil I. Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*. 2020 Jul 30;6(1):1.
5. Park JH, Moon JH, Kim HJ, Kong MH, Oh YH. Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean J Fam Med*. 2020 Nov 1;41(6):365–73.
6. Sampasa-Kanyinga H, Sampasa-Kanyinga H, Colman I, Colman I, Goldfield GS, Goldfield GS, et al. Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: A systematic review. Vol. 17, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. BioMed Central Ltd; 2020.
7. Yusfarani D. Hubungan Kecemasan dengan Kecendrungan Psikosomatis Remaja Pada Pandemi Covid 19 Di Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 2021 Feb 8;21(1):295.
8. Pribadi BA, Susilana R. The use of mind mapping approach to facilitate students' distance learning in writing modular based on printed learning materials. *European Journal of Educational Research*. 2021 Apr 1;10(2):907–17.
9. Kesehatan J, Penelitian HUBUNGAN KETERGANTUNGAN SMARTPHONE DENGAN KECEMASAN Ramaita A, Vandelis P, Tinggi Ilmu Kesehatan Piala Sakti S. ARTICLE INFORMATION A B S T R A K. 2019;10:89–93. Available from: <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/>
10. Marconcin P, Werneck AO, Peralta M, Ihle A, Gouveia ÉR, Ferrari G, et al. The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a

-
- systematic review. BMC Public Health. 2022 Dec 1;22(1).
11. Buheji M, da Costa Cunha K, Beka G, Mavrić B, Leandro do Carmo de Souza Y, Souza da Costa Silva S, et al. The Extent of COVID-19 Pandemic Socio-Economic Impact on Global Poverty. A Global Integrative Multidisciplinary Review. American Journal of Economics. 2020 Aug 1;10(4):213–24.
 12. Nafisa S, Kusmiati M, Mohamad PB. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi COVID-19: Scoping Review. Bandung Conference Series: Medical Science. 2022 Jan 27;2(1).
 13. Hagger MS. Habit and physical activity: Theoretical advances, practical implications, and agenda for future research. Vol. 42, Psychology of Sport and Exercise. Elsevier Ltd; 2019. p. 118–29.
 14. Demirdogen ES, Orak I, Cansever OM, Warikoo N, Yavuz M. The associations between metacognition problems, mindfulness, and internalizing symptoms in university students quarantined due to Covid-19 in Turkey. Perspect Psychiatr Care. 2022 Apr 1;58(2):560–7.
 15. Rohmah N, Iswanto A, Tri Agustini R, Promosi Kesehatan D, Kesehatan Masyarakat F, Mulawarman U, et al. PANDEMIC IN SAMARINDA: ANXIETY AND DEPRESSION LEVELS AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS.
 16. Noha Zulkarnain A, Kristiyanto A, Rachma N, Keolahragaan F, Pascasarjana Ilmu Keolahragaan P. MANFAAT HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK ANAK REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19.