



## HUBUNGAN PERILAKU *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN STATUS GIZI REMAJA PASCA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA MAN LHOKSEUMAWE

Cut Sarah Faradilla<sup>1</sup>, Nora Maulina<sup>2</sup>, Zubir<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Student at Faculty of Medicine, Malikussaleh University

<sup>2</sup>Departement of Physiology, Faculty of Medicine, Malikussaleh University

<sup>3</sup>Departement of Anatomical Pathology, Faculty of Medicine, Malikussaleh University

\*Corresponding Author : [cut.180610080@mhs.unimal.ac.id](mailto:cut.180610080@mhs.unimal.ac.id)

### Abstrak

Pandemi COVID-19 menimbulkan adanya perubahan perilaku gaya hidup, seperti perilaku *sedentary lifestyle* dan timbulnya pola asupan berlebih karena pembatasan aktivitas sosial hingga berpotensi menyebabkan gangguan status gizi selama pandemi COVID-19. Keberlangsungan berperilaku sedentari selama kurang lebih 2 tahun masa pandemi tersebut berpotensi mempengaruhi gaya hidup dan juga status gizi di kehidupan selanjutnya termasuk anak sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja pasca pandemi COVID-19 pada siswa MAN Lhokseumawe dengan melibatkan 78 siswa aktif berusia 15-18 tahun menggunakan desain *cross sectional*. Hasil analisis univariat didapatkan gambaran perilaku *Sedentary Lifestyle* pada remaja pasca pandemi COVID-19 terbanyak adalah tinggi yaitu sebanyak 57 orang (73,1%), gambaran status gizi tertinggi adalah kategori normal yaitu sebanyak 47 orang (60,3%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-square dengan mempertimbangkan nilai  $p > 0,05$  menunjukkan tidak terdapat hubungan antara perilaku *Sedentary Lifestyle* dengan status gizi remaja pasca pandemi COVID-19 pada siswa MAN Lhokseumawe dengan nilai signifikansi p-value sebesar 0,068. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *Sedentary Lifestyle* dengan status gizi remaja pasca pandemi COVID-19 pada siswa MAN Lhokseumawe.

**Kata Kunci :** COVID-19, *sedentary lifestyle*, status gizi remaja

### Abstract

The COVID-19 pandemic has led to changes in lifestyle behavior, such as sedentary lifestyle behavior and the emergence of excessive intake patterns due to restrictions on social activities that have the potential to cause nutritional status disorders during the COVID-19 pandemic. The continuation of sedentary behavior for approximately 2 years during the pandemic has the potential to affect lifestyle and nutritional status in later life, including school children. This study aims to determine the relationship between sedentary lifestyle behavior and nutritional status of adolescents after the COVID-19 pandemic in MAN Lhokseumawe students by involving 78 active students aged 15-18 years using a cross sectional design. The results of the univariate analysis showed that the description of Sedentary Lifestyle behavior in adolescents after the COVID-19 pandemic was high, namely 57 people (73.1%), the highest nutritional status description was the normal category, which was 47 people (60.3%). The results of the bivariate analysis using the Chi-square test considering the p value  $> 0.05$  showed that there was no relationship between the behavior of the Sedentary Lifestyle and the nutritional status of adolescents after the COVID-19 pandemic in MAN Lhokseumawe students with a significance value of p-value of 0.068. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between Sedentary Lifestyle behavior and adolescent nutritional status after the COVID-19 pandemic in MAN Lhokseumawe students.

**Keywords :** Covid-19, *sedentary lifestyle*, adolescent nutritional status

## **Pendahuluan**

Virus baru, Sindrom Pernafasan Akut Parah Corona Virus 2 (SARSCoV2), atau yang juga dikenal sebagai Corona Virus Disease 2019, mengguncang dunia di awal tahun 2020. (COVID19). Virus ini dapat menyebabkan masalah pernapasan ringan, infeksi paru-paru yang mengancam jiwa, atau bahkan kematian. Ini menyebar melalui tetesan air liur atau tetesan (1). Di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China, pada 31 Desember 2019, kasus pertama COVID-19 tercatat. Pada 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan insiden pertamanya, dan kasusnya sekarang menyebar dengan cepat ke seluruh negeri (2).

Mempercepat penanganan COVID-19 dan meminimalisir rantai penularan virus, pemerintah Indonesia mengeluarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sehingga seluruh aktivitas di tempat kerja maupun kegiatan pembelajaran di sekolah diliburkan atau dilakukan dari rumah secara virtual (3). Hingga saat ini, kasus terkonfirmasi COVID-19 per Mei 2022 sudah mengalami penurunan kurva secara signifikan yang menandakan bahwa pandemi COVID-19 di Indonesia perlahan sudah membaik (4). Namun, keharusan masyarakat untuk melakukan pembatasan aktivitas selama kurang lebih 2 tahun masa pandemi COVID-19 sangat mempengaruhi gaya hidup terutama *Sedentary Lifestyle* di kalangan masyarakat, termasuk siswa sekolah (5).

Mayoritas remaja saat ini memiliki akses ke transportasi pribadi atau umum, serta gadget elektronik seperti smartphone pribadi, video game, dan televisi, yang mungkin membuat mereka sedikit berolahraga (6). Menurut data WHO, ada kelangkaan aktivitas fisik di kalangan remaja sebelum pandemi COVID-19 di seluruh dunia, dengan 86,4% remaja di Indonesia melaporkan hal ini (7). Situasi pandemi COVID-19 kemungkinan akan memperburuk ini (7).

Dampak pembatasan aktivitas memaksa kita melakukan segala sesuatunya secara virtual atau online, maka pada masa pandemi masyarakat diharuskan untuk menjaga jarak dan mengurangi segala aktivitas di luar rumah yang berpotensi menimbulkan perbedaan frekuensi peningkatan gaya hidup sedentary dengan periode sebelumnya. pandemi. Setiap hari, mahasiswa hanya menyelesaikan tugas belajarnya dengan diam mendengarkan kuliah online sambil duduk di depan laptop atau ponsel. Kondisi tersebut menyebabkan timbulnya ketidakseimbangan status gizi. Penyumbang utama terjadinya berbagai masalah gizi di Indonesia adalah kegiatan *Sedentary lifestyle* dan perilaku pola hidup yang tidak sehat.

Hasil Riskesdas (2018), Di Indonesia, 8,1% remaja berusia 16 hingga 18 tahun

memiliki status gizi sangat rendah, sedangkan 13,5% kelebihan berat badan atau obesitas (8). Sementara itu, 7,7% anak usia sekolah pada rentang usia 5-18 tahun termasuk dalam kategori status gizi “sangat kurus” dan “kurus”, dan 29,7% anak usia sekolah termasuk dalam kategori “gemuk”, per tahun. temuan laporan PSG (Pemantauan Status Gizi) di wilayah Aceh tahun 2018. 7,1% anak usia sekolah di kota Lhokseumawe memiliki keadaan gizi sangat kurus, sedangkan 21,4% memiliki kondisi gizi obesitas (9).

Berdasarkan temuan tersebut, salah satu masalah populasi remaja Indonesia adalah kesehatannya yang buruk. Sebuah studi UNICEF tahun 2017 menemukan bahwa remaja mengalami perubahan dalam kebiasaan makan dan aktivitas fisik mereka. Hal ini sangat memprihatinkan karena selain perilaku *sedentary lifestyle* yang kemungkinan akan terjadi pada masa pandemi, status gizi juga berperan aktif dalam memahami perubahan yang terjadi selama pandemi COVID-19 dan juga akan mempengaruhi tumbuh kembang remaja dengan tetap menjaga kesehatannya. aturan hidup. mengikuti epidemi. Oleh karena itu, berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk menganalisis adakah hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan status gizi remaja pada siswa MAN Lhokseumawe pasca COVID-19 yang bertujuan agar dapat mengurangi kebiasaan berperilaku sedentari dan meningkatkan kebiasaan aktivitas fisik yang diiringi mengonsumsi asupan gizi yang berkualitas untuk menjaga berat badan tubuh agar tubuh menjadi sehat dan terhindar dari kejadian obesitas pada remaja di masa yang akan datang.

## **Metode**

Penelitian deskriptif merupakan pendekatan yang digunakan pada penelitian ini secara *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan April 2022 yang dilakukan di gedung MAN Lhokseumawe. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i aktif kelas X-XI dengan jumlah 364 orang dan akan diambil sebanyak 78 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan inklusi dengan teknik *simple random sampling*, siswa akan diacak setiap kelas untuk menjadi responden hingga mencapai jumlah yang diperlukan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *informed consent* dan Kuesioner dengan skala *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* untuk mengidentifikasi 9 Perilaku sedentari selama 7 hari terakhir dengan metode *Memory Recall*. Sumber data pada penelitian ini diperoleh dari data primer yang didapatkan dari data kuisisioner pengukuran tinggi badan dan berat badan.

**Hasil Penelitian**

Hasil penelitian disajikan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat untuk mendapatkan gambaran perilaku sedentari, status gizi dengan pengukuran IMT/U berdasarkan *z-score*, dan hasil pengolahan data.

**1. Gambaran Perilaku *Sedentary Lifestyle* Remaja Pasca Pandemi COVID-19**

Gambaran variabel perilaku *sedentary lifestyle* remaja pasca pandemi COVID-19 dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini :

**Tabel 1. Gambaran Perilaku *Sedentary Lifestyle* Remaja Pasca Pandemi COVID-19**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	57	73,1%
Sedang	15	19,2%
Rendah	6	7,7%
Total	78	100%

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan hasil tabel 1 didapatkan gambaran perilaku *sedentary lifestyle* pada remaja pasca pandemi COVID-19 terbanyak adalah tinggi yaitu sebanyak 57 orang (73,1%), dan yang paling sedikit adalah rendah sebanyak 6 orang (7,7%).

**2. Gambaran Status Gizi pada Remaja Pasca Pandemi COVID-19**

Gambaran variabel status gizi remaja pasca pandemi COVID-19 dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini :

**Tabel 2. Gambaran Status Gizi Remaja Pasca Pandemi COVID-19**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat Kurus (<-3SD)	0	0%
Kurus (-3SD s/d <-2SD)	4	5,1%
Normal (-2SD s/d +1SD)	47	60,3%
Gemuk (>+1SD s/d +2SD)	22	28,2%
Obesitas (>+2SD)	5	6,4%
Total	78	100%

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan gambaran status gizi terbanyak adalah normal yaitu sebanyak 47 orang (60,3%), dan tersedikit adalah kurus sebanyak 18 orang (5,1%).

### 3. Hubungan Perilaku *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Remaja Pasca Pandemi COVID-19

Hubungan perilaku *Sedentary Lifestyle* dengan status gizi remaja pasca pandemi COVID-19 dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini :

**Tabel 3. Hubungan Perilaku *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Remaja Pasca Pandemi COVID-19**

<i>Sedentary Lifestyle</i>	Status Gizi								Total		p value
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Tinggi	1	1,29	31	39,74	20	25,64	5	6,41	57	73,08	0,068
Sedang	2	2,57	11	14,10	2	2,56	0	0	15	19,23	
Rendah	1	1,29	5	6,41	0	0	0	0	6	7,69	
Total	4	5,15	47	60,25	5	28,2	5	6,41	78	100	

Sumber : Data primer, 2022

Tabel tersebut menunjukkan hasil analisis bivariat dengan uji chi-square didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,068 yang berarti  $p > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima atau tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja pasca pandemi COVID-19 pada siswa MAN Lhokseumawe.

## Pembahasan

### Gambaran Perilaku *Sedentary Lifestyle* Remaja Pasca Pandemi COVID-19

Hasil dari penelitian ini didapatkan kebanyakan siswa yang berperilaku sedentari pasca pandemi adalah tinggi yaitu sebanyak 57 orang, dan yang paling sedikit adalah rendah dengan jumlah 6 orang. Hal tersebut berkaitan dengan munculnya kebijakan Pemerintah Indonesia untuk menekan penularan COVID-19 dengan program Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diatur di Peraturan Menteri Kesehatan No. 9 tahun 2020. Salah satu kebijakan yang dikeluarkan adalah meliburkan kegiatan sekolah dan seluruh proses pembelajaran dilakukan secara *online* atau daring. Namun, keharusan masyarakat untuk melakukan pembatasan aktivitas selama kurang lebih 2 tahun masa pandemi COVID-19 sangat mempengaruhi gaya hidup dan menimbulkan kebiasaan berperilaku sedentari di kalangan masyarakat, termasuk anak sekolah. Kebiasaan merupakan suatu perbuatan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang hingga akhirnya hal ini sudah terbentuk sepenuhnya tanpa disadari, lalu berlanjut menjadi bagian dari rutinitas dan gaya hidup yang berfungsi untuk menenangkan kebutuhan emosional

seseorang (5).

Munculnya kebijakan melakukan pembelajaran daring selama pandemi menimbulkan suatu permasalahan baru bagi kesehatan secara tidak langsung yang berkaitan dengan gaya hidup. Pembelajaran secara daring mengharuskan siswa duduk di hadapan laptop atau layar hp selama beberapa jam bahkan seharian. Hal ini yang membuat pergerakan yang minim karena bisa dilakukan dimanapun contohnya di kasur sehingga membuat tubuh hanya sedikit mengeluarkan energi sehingga berpotensi mengakibatkan peningkatan aktivitas sedentari. Perilaku kurang gerak atau sedentari akan menjadi kebiasaan atau gaya hidup apabila dilakukan selama 5 jam atau lebih dalam sehari (10). Setelah melewati masa pembatasan sosial saat pandemi, penelitian ini mendapatkan data berupa aktivitas sedentari yang dilakukan siswa MAN Lhokseumawe saat pasca pandemi. Aktivitas tersebut disajikan dalam tabel berikut :

**Tabel 4. Data Rata-Rata dan Standar Deviasi Aktivitas Sedentari Remaja Pasca Pandemi COVID-19**

Kategori	Rata-rata (jam/hari)	Standar Deviasi
Menonton acara televisi	2,1	21,1
Menonton video/film	9,1	53,7
Mengobrol secara langsung maupun melalui media sosial (sambil duduk)	5	40,6
Mengerjakan PR tanpa laptop/komputer	7,8	60,3
Membaca novel/komik/majalah	2	31,8
Les tambahan	4,5	19,0
Penggunaan alat transportasi	2,7	25,6
Penggunaan <i>playstation</i> /game (dengan gadget)	4,5	30,5
Bermain alat/ mendengarkan musik (sambil duduk)	3,2	12,9

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan hasil dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa aktivitas yang cenderung paling sering dilakukan responden saat masa pasca pandemi COVID-19 walaupun kegiatan pembelajaran sekolah sudah mulai tatap muka, yaitu menonton video/film dengan rata-rata sebesar 9,1 jam/hari. Sedangkan aktivitas membaca novel/majalah menjadi aktivitas sedentari dengan rata-rata terendah yaitu sebesar 2 jam/hari. Temuan rata-rata aktivitas gaya hidup sedentary yang dilakukan oleh remaja selama epidemi adalah 18,4% responden menggunakan ponsel selama >8 jam dan 13,5% membaca buku selama >8 jam, menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 saat pandemi masih

aktif. 11,4% menyelesaikan pekerjaan dalam waktu lebih dari 8 jam dibandingkan dengan 1 jam. (11). Hasil ini membuktikan bahwa terdapat perbandingan mengenai gambaran aktivitas sedentari yang dilakukan oleh anak sekolah disaat masa belajar melalui daring masih berlangsung dengan masa saat pembelajaran sudah mulai tatap muka.

Perilaku sedentari pada remaja sangat dipengaruhi oleh perkembangan zaman. Remaja cenderung labil dan mudah terpengaruh oleh berbagai hal adalah karena masa remaja adalah masa transisi. Hidup modern di lingkungan perumahan, kemajuan, dan berbagai kemudahan akan membawa perubahan gaya hidup yang akan membuat orang lebih santai. Hal ini akan mengakibatkan energi yang sebelumnya digunakan untuk aktivitas fisik disimpan sebagai timbunan lemak dan akhirnya menempatkan tubuh pada risiko kenaikan berat badan, yang dapat menyebabkan penurunan berat badan. kegemukan. Hal inilah yang kemudian mengakibatkan seseorang tersebut memiliki tingkat aktivitas yang rendah dan beresiko melakukan perilaku sedentari (12).

### **Gambaran Status Gizi remaja pasca pandemi COVID-19**

Hasil dari penelitian ini mendapatkan gambaran status gizi responden pasca pandemi COVID-19 yang terbanyak adalah normal yaitu berjumlah 47 orang dan yang paling sedikit adalah kurus sebanyak 18 orang. Dampak adanya pandemi COVID-19 menimbulkan perubahan kebiasaan aktivitas fisik pada remaja. Kurangnya aktifitas fisik selama pandemi dapat mengakibatkan terjadinya kenaikan berat badan dan mempengaruhi status gizi.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian oleh Firmansyah pada tahun 2021 namun pada kondisi yang berbeda, yaitu selama pandemi COVID-19 masih berlangsung. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa selama pandemi didapatkan hasil sebanyak 117 orang memiliki kategori status gizi baik dan kategori tersedikit adalah obesitas sebanyak 3 orang (13). Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erni mengenai status gizi pada remaja selama pandemi COVID-19 di kota Medan yang mendapatkan hasil status gizi remaja terbanyak adalah normal, yaitu sebanyak 56 orang dan tersedikit adalah sangat kurus sebanyak 8 orang (14).

Status gizi remaja normal selama atau setelah pandemi karena masih memiliki cukup zat gizi yang digunakan secara efisien untuk mendukung proses pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan kemampuan kerja yang optimal sehingga terjadi keseimbangan antara asupan energi dan energi yang dikeluarkan (15).

## Hubungan Perilaku *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Remaja Pasca Pandemi COVID-19

Analisis bivariat dengan uji *chi-square* didapatkan nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,068 yang berarti  $p > 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima atau tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja pasca pandemi COVID-19 pada siswa MAN Lhokseumawe. Masih belum ada penelitian yang serupa mengenai hal tersebut untuk mengevaluasi bagaimana hubungan perilaku sedentari dan status gizi di kalangan anak sekolah setelah melewati masa pandemi COVID-19 dengan segala kebijakan pemerintah pada saat itu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arwidya pada tahun 2021 yang tidak menemukan hubungan antara perilaku *sedentary* dengan status gizi selama pandemi COVID-19. Namun, temuan penelitian ini benar jika kita melihat hubungan antara aktivitas menetap dan status gizi remaja selama pandemic (16).

Faktor multifaktorial mempengaruhi status gizi. Akibatnya, tidak ada hubungan antara perilaku menetap dan status gizi dalam penelitian ini. Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi selain aktivitas sedentari diantaranya seperti faktor genetik, ekonomi sosial, aktivitas fisik, dan juga asupan makanan. Semakin baik pola makan remaja dan aktivitas fisik maka status gizi dalam batas normal, sedangkan semakin rendah aktifitas fisik dengan asupan makanan tidak seimbang maka status gizi akan dalam kategori gemuk hingga obesitas.

Temuan analisis studi Tabel 4 menunjukkan bahwa selain keadaan pandemi COVID-19, siswa dengan status gizi kurus dan normal juga melakukan aktivitas menetap yang tinggi. Hal ini dikarenakan aktivitas *sedentary* yang tinggi tidak hanya dilakukan oleh siswa yang obesitas atau kelebihan berat badan. Hal ini mungkin terjadi sebagai akibat dari siswa menunda makan karena mereka terlibat dalam aktivitas menetap seperti bermain video game, bercakap-cakap, atau menonton film. Hal tersebut berkaitan dengan hasil penelitian Ubaidillah pada tahun 2019 yang menunjukkan apabila tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi, namun memperoleh suatu analisa bahwa aktivitas sedentari yang dilakukan oleh responden berada dalam kategori tinggi tetapi status gizinya normal (17).

Remaja yang mempraktikkan gaya hidup tidak aktif selama lima jam per hari memiliki peluang 2,9 kali lipat lebih tinggi untuk mengalami obesitas sebagai akibat dari penurunan metabolisme basal tubuh mereka, yang mengarah pada penyimpanan lemak dan obesitas. Melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi yang baik di lakukan sesuai dengan kebutuhan

masing – masing pribadi agar imun tubuh tetap terjaga, tubuh tetap sehat, suasana perasaan yang baik dan bahagia, serta tubuh bugar sehingga tubuh akan mendapatkan dampak yang positif walaupun masa pandemi COVID-19 sudah mulai membaik. Untuk memahami perubahan-perubahan yang terjadi selama pandemi dan bagaimana pengaruhnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sambil menerapkan struktur sosial baru setelah epidemi dan di masa depan, status gizi juga penting.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan perilaku *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi remaja pasca pandemi COVID-19 pada siswa MAN Lhokseumawe. Gambaran perilaku *Sedentary Lifestyle* pada remaja pasca pandemi COVID-19 terbanyak adalah tinggi yaitu sebanyak 57 orang (73,1%), dan paling sedikit adalah rendah, yaitu sebanyak 6 orang (7,7%). Gambaran Status Gizi terbanyak adalah normal yaitu sebanyak 47 orang (60,3%), dan yang paling sedikit adalah kurus sebanyak 18 orang (5,1%).

Agar kekebalan tubuh tetap terjaga dan status gizi seimbang, disarankan agar siswa sekolah tetap melakukan latihan fisik di rumah dan meminimalkan aktivitas sedentary yang berlebihan. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakannya sebagai panduan atau referensi informasi mengenai perilaku sedentary dan status gizi pascapandemi COVID-19. Juga diantisipasi bahwa peneliti akan melihat faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi dan perilaku menetap, seperti mengukur diet remaja dan pengukuran *food recall*.

### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah & Staff MAN Lhokseumawe yang sudah memberikan izin melakukan penelitian ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

1. Yuliana Y. Corona virus diseases (COVID-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness Heal Mag.* 2020;2(1):187–92.
2. Kemenkes. Situasi COVID-19. *Data dan Informasi Kesehatan.* 2020. 1–44.
3. PP No. 21 Tahun 2020. Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). [Internet]. *JDIH BPK RI.* 2022 [cited 2022 Jun 7]. Available from:

<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/135059>.

4. Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81- 89.
5. Mattioli AV, Ballerini Puviani M, Nasi M, Farinetti A. COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. *Eur J Clin Nutr* 2020;74(6):852–5.
6. Vasques C, Mota M, Correia T L V. Prevalence of overweight/obesity and its association with sedentary behavior in children. *Port J Cardiol*. 2012;31:783–788.
7. Ashadi K, Andriana LM, Pramono A. Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. 2020;6(3):713–28.
8. Kemenkes RI. RISKESDAS 2018. 2018; Available from: Kemenkes RI. Riset Kesehatan dasar Tahun 2018.
9. Kemenkes RI. Laporan RISKESDAS Aceh 2018. Vol. 59.2018. 278–280.
10. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama; 2019.
11. Of R, Characteristics I. Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa. 2022;16(47):55–63.
12. Stunted A, Tahun U, Kota DI. *Journal of Nutrition College*., 2017;6:307–12.
13. Firmansyah AR, Nurhayati F. Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Di Masa Pandemi COVID-19. *Ejournal Unesa*. 2021;09(01):95–100.
14. Rukmana E, Permatasari T, Emilia E. The Association Between Physical Activity with Nutritional Status of Adolescents During the COVID-19 Pandemic in Medan City. *J Dunia Gizi*. 2021;3(2):88–93.
15. Syahfitri, Y., Ernalia, Y., & Restuastuti T. Gambaran status gizi siswa siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru. *J Chem Inf Model*. 2017;53(9):1689–1699.
16. Arwidya NE, Wahjuni ES. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Negeri 3 Sidoarjo. *J Pendidik Olahraga dan Kesehat*. 2021;09(02):449–54.
17. Muhamad U. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri. *Pendidik Olahraga Dan Kesehat*. 2019;68:9–12.