

THE RELATIONSHIP OF SCREEN TIME AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL DURING COVID-19 WITH HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Raden Cyntani Araya*, Yati Ruhayati, Imas Damayanti, Adang Suherman, Nur Indri Rahayu, Jajat, Kuston Sultoni

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Jalan Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung, West Java, 40154, Indonesia

Corresponding author: radencyntani@upi.edu

Abstract

This study aimed to test the relationship between screen time and physical activity levels of students during the Covid-19 period with health-related quality of life. The method used in this research was a descriptive correlation with a quantitative approach. The sample in the study was 360 active students at an Indonesian Education University. Physical activity was assessed using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Screen time was measured using the Questionnaire For Screen Time of Adolescents (QUEST), and quality of life was assessed with the Health Related Quality of Life SF-36 (HRQoL SF-36). The results of the data analysis showed that the average the total metabolic equivalent of task (MET) per week was 1027 MET, thus the level, was classified as moderate. There were significant relationship between each 8 HRQoL subscale (i.e. Physical Function, Physical Role, Pain, General Health, Social Function, Vitality, Emotional Role, Mental Health) and physical activity and HRQOL (P value < 0.000). No significant correlation however was found between physical activity and screen time. This indicates that physical activity can be a contributing factor to quality of life, but screen time does not show a significant relationship because P value = 0.762 > 0.05.

Keywords: physical activity, hrqol, screen time, covid-19

HUBUNGAN SCREEN TIME DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA DI MASA COVID-19 DENGAN HEALTH RELATED QUALITY OF LIFE

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan screen time dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa di masa covid-19 dengan health related quality of life. Metode yang digunakan dalam penelitian ini deskriptif korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian sebanyak 360 orang mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia. Instrumen pengambilan data menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), Questionnaire For Screen Time Of Adolescents (QUEST), dan Health Related Quality Of Life SF-36 (HRQoL SF-36). Hasil dari analisis data yang diketahui bahwa dapat disimpulkan bahwa rata-rata MET mahasiswa UPI pada pandemi COVID-19 berkisar 1027 MET. Level aktivitas fisik mahasiswa UPI pada pandemi COVID-19 tergolong sedang, karena dalam kategori GPAQ apabila nilai MET 600- 3000 maka aktivitas fisiknya tergolong sedang. Terdapat 8 aspek dalam kualitas hidup (HRQOL SF-36). Berikut 8 kualitas hidup yang terdiri dari: fungsi fisik, peran fisik, rasa nyeri, kesehatan umum, fungsi sosial, vitalitas, peran emosi, kesehatan mental. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan HRQOL dikarenakan nilai $P = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa aktifitas fisik dapat menjadi salah satu faktor penyumbang kualitas hidup, tetapi *screen time* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan karena nilai $P = 0,762 > 0,05$.

Kata kunci : aktivitas fisik, hrqol, screen time, covid-19

PENDAHULUAN

Sejak bulan Desember 2019, virus SARS-CoV-2 muncul di China tepatnya dikota Wuhan. WHO memberi nama penyakit tersebut dengan nama coronavirus disease atau COVID-19 (WHO, 2020). Hampir seluruh negara menghadapi pandemi COVID-19 (*coronavirus disease*), termasuk negara Indonesia. Pertanggal 5 Juni 2021, secara global sudah terkonfirmasi sebanyak 173.311.801 dengan jumlah kematian 3.727.177 (Wikipedia, 2021), sedangkan di Indonesia kasus positif sudah mencapai 2.178.272 dan jumlah kematian sebanyak 58.491 kasus (Kemenkes, 2021).

Penyebaran penyakit COVID-19 dapat melalui droplet air liur saat pengidap berbicara, bersin maupun batuk. Bahkan, pada 9 Juli 2020 WHO mengkonfirmasi transmisi virus corona dapat melalui udara (*airborne*), dimana beberapa penelitian menunjukkan bahwa saat seseorang berbicara dapat menginfeksi orang lain yg menghirupnya (WHO, 2015). Salah satu cara untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 yaitu dengan menghentikan kegiatan sementara diberbagai bidang, termasuk bidang pendidikan. Sejak Maret 2020, seluruh kegiatan di bidang pendidikan dihentikan termasuk perguruan tinggi melakukan sistem pembelajaran jarak jauh secara daring yang mengharuskan semua peserta didik maupun tenaga pendidik melakukan kegiaatan dari rumah. Kebijakan lain yang diterapkan seperti penutupan pusat kebugaran (*fitness center*), stadion, kolam renang, *studio dance*, pusat fisioterapi, serta taman bermain menyebabkan sebagian orang menjadi kurang aktif. Penurunan kegiatan olahraga menimbulkan orang lebih banyak menghabiskan bermain media elektronik, mempunyai pola tidur yang tidak teratur, dan mengalami kenaikan berat badan (Nations, 2020).

Pandemi covid 19 telah membatasi ruang dan gerak manusia. Seseorang harus tetap terus menjalani hidup dan tetap berkarya pada kondisi yang serba terbatas. Masyarakat tetap dituntut untuk tetap meningkatkan kualitas hidup dan sumber daya manusia sebagai upaya persiapan untuk bergerak menuju masyarakat maju dan masyarakat yang berkelanjutan (Sumarjo et al., 2022). Salah satu lapisan masyarakat yang dituntut untuk tetap terus maju dan berkarya adalah mahasiswa. Mahasiswa harus melanjutkan proses belajar dan membuat karya. Salah satu upaya yang harus diperhatikan mahasiswa supaya dapat tetap dapat menjalankan hidup aktif ditengah pandemic adalah dengan menjaga derajat kesehatan dengan baik. Mahasiswa harus tetap menjaga fungsi kognisi serta kesehatan tubuh yang baik. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga imunitas pada era pandemi ini. Salah satu cara meningkatkan fungsi kognisi dan imunitas adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Kurang melaksanakan aktivitas fisik berakibat terhadap daya tahan tubuh yang erat kaitanya dengan sistem imunitas dan kualitas hidup seseorang. Penurunan aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan peningkatan kasus obesitas (Suryadinata & Sukarno, 2019). Aktivitas fisik semacam berolahraga yang tidak dilakukan dalam 3 hari tiap minggu dengan durasi 150- 300 menit setiap minggu sanggup meningkatkan 20- 30% resiko penyakit dan kematian (World Health Organization, 2020). AKtivitas fiisk perlu mendapatkan perhatian dari berbagai aspek supaya kualitas hidup seseorang tetap terjaga.

Pembelajaran online di era pandemi membutuhkan beberapa perangkat seperti smartphone dan laptop (Firman & Rahayu, 2020). Mahasiswa dituntut memakai beberapa aplikasi seperti Google Meet, Google Classroom, dan Zoom (Wulandari et al., 2021). Penggunaan perangkat tersebut dapat meningkatkan efek *screen-time*. *Screen time* merupakan kegiatan di depan layar seperti menonton televisi, menggunakan komputer, laptop, handphone, dan bermain video game (Pratiwi & Mardiyati, 2018). Sebuah studi menunjukkan sebanyak 53,92% orang telah melaporkan bahwa adanya peningkatan *screen time* (Madewell et al., 2020). Sebuah penelitian dari India menyatakan bahwa ada peningkatan *screen-time* dari masa pandemi berlangsung (Majumdar et al., 2020). Meskipun begitu penelitian tentang durasi *screen time* dengan aktivitas fisik masih sangat jarang dilakukan.

Permasalahan saat ini yang terjadi adalah berkurangnya aktivitas fisik, meningkatnya *screen-time*, yang secara tidak disadari aktivitas fisik di masa pandemi ini banyak mahasiswa lebih

banyak menghabiskan waktu di depan layar komputer dibandingkan beraktivitas fisik secara teratur (Brooks et al., 2020). Sebuah tinjauan cepat pada tahun 2020 menemukan bahwa karantina secara teratur berakibat akut efek psikologis negatif dengan efek yang sangat berpotensi negatif (Huang & Zhao, 2020). Gejala ini seakan sudah menjadi kebiasaan baru dalam kehidupan masyarakat. Secara sadar atau tidak sadar fenomena ini bukanlah hal yang ringan. Sepanjang ulasan ini, perilaku menetap akan dianggap sebagai konstruksi yang berbeda dari aktivitas fisik (Pate et al., 2011). Sedangkan hidup yang berkualitas merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh semua manusia pada semua tingkatan umur dari anak-anak sampai lansia (Tamilyn Bakas, 2012). Health Related Quality of Life (HRQoL) dianggap sebagai konsep multidimensi yang menggabungkan pengalaman, keyakinan dan persepsi aspek fisik, psikologis, dan sosial kesehatan (Testa Ma, 1996). Selain itu penelitian tentang hubungan *screen time* dan tingkat aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada orang dewasa, termasuk mahasiswa, belum sering dilakukan. Hal inilah yang menarik diteliti untuk menilai hubungan *screen-time* dan tingkat aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 dengan *health related quality of life*.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan case study dengan tujuan untuk menggambarkan keadaan, situasi, peristiwa lainnya. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel". Desain korelasional dalam penelitian ini bermaksud untuk menguji hubungan *screen time* dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa di masa covid-19 dengan *health related quality of life*. Metode penelitian yang dilakukan menggunakan metode *survey* untuk mengumpulkan informasi yang dilakukan dengan cara menyusun daftar pernyataan yang diajukan pada responden. Pandemi COVID-19 yang sedang terjadi sangat tidak memungkinkan untuk mengambil data secara langsung, maka dari itu mahasiswa diberikan kuesioner secara online memakai google form. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui adanya hubungan *screen time* dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa di masa covid-19 dengan *health related quality of life*.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia, terdiri dari 8 fakultas yaitu: FPOK, FIP, FPIPS, FPMIPA, FPEB, FPBS, FPSD, dan FPTK. Sampel disesuaikan dengan tujuan penelitian serta pendekatan penelitian, sehingga peneliti dapat menggali sebuah informasi dengan tepat sesuai apa yang diharapkan pada penelitian ini. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Cluster Random Sampling. Cluster Random Sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana seorang peneliti membagi populasi menjadi beberapa kelompok yang terpisah yang disebut sebagai cluster. Dari beberapa cluster ini diambil beberapa sampel yang dipilih secara random atau acak. Analisis penelitian dari teknik cluster random sampling ini diambil dari data sampel cluster-cluster tersebut (Fraenkel et al., 2012).

Dalam penelitian ini peneliti mempersempit populasi yaitu jumlah populasi mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yaitu dengan jumlah 41.581 (PDDIKTI, 2021). Penentuan sampel dari populasi pada penelitian ini adalah menggunakan rumus Isaac dan Michael. Rumus Isaac dan Michael ini telah diberikan hasil perhitungan untuk menentukan jumlah sampelnya berdasarkan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Pada penelitian ini sampling error dalam menentukan jumlah sampel yaitu pada 5%. Adapun jumlah sampel penelitian yang berjumlah 360 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini angket mengenai Global Physical Activity (GPAQ), Questionnaire For Screen Time Of Adolescents (QUEST) dan Health Related Quality Of Life SF-36 (HRQOL SF-36). Kuesioner Aktivitas Fisik Global (GPAQ) dikembangkan pada tahun 2002 oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk pengamatan aktivitas fisik

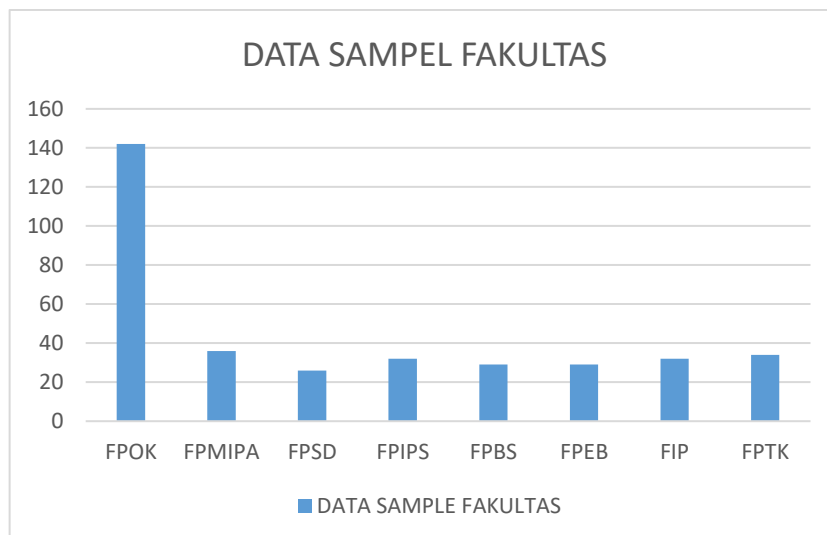
surveillance faktor risiko penyakit kronis. Penggunaan instrumen ini untuk pengawasan aktivitas fisik nasional yang direkomendasikan oleh WHO dalam strategi global pada tahun 2004 (Nainggolan et al., 2018).

Kuesioner *screen time* menggunakan Questionnaire For Screen Time Of Adolescents (QUEST) (Margarethe et al, 2020) digunakan untuk mengukur waktu screen time dalam 5 konstruksi yaitu: belajar, bekerja atau kegiatan yang berhubungan dengan magang, menonton video, bermain *games*, dan menggunakan media sosial/ aplikasi chatting. Serta HRQOL SF-36 telah dipergunakan secara luas untuk berbagai penyakit kronis dan telah dikembangkan oleh beberapa peneliti. HRQOL SF-36 dapat memberikan gambaran lebih lengkap dengan menggambarkan 8 aspek dari 36 pertanyaan, yaitu: (1). Fungsi Fisik, (2). Nyeri Tubuh, (3). Fungsi Sosial, (4). Keterbatasan Fisik, (5). Kesehatan Secara Umum, (6). Vitalitas, (7). Kesehatan Mental, (8). Keterbatasan Emosional. Kuesioner terdiri dari 36 soal (Tinartayu & Riyanto, 2015).

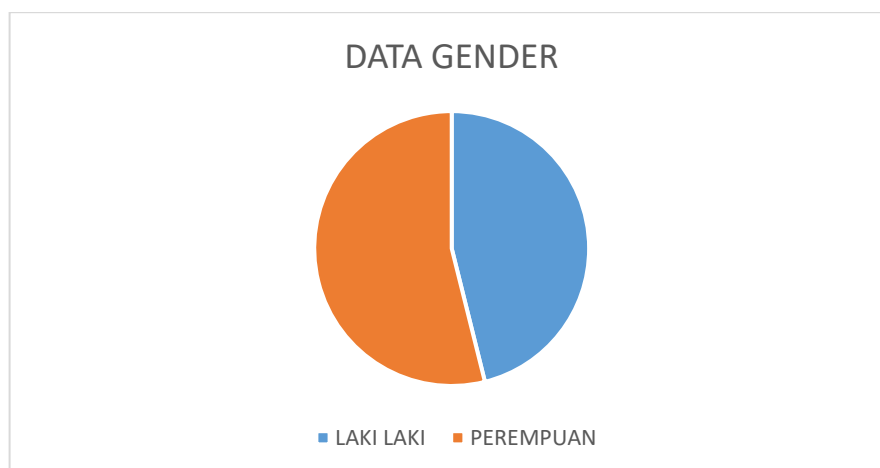
Teknik pengumpulan data dengan angket yaitu dengan cara mendistribusikan daftar pertanyaan yang harus diisi oleh responden. Metode pengumpulan data penelitian menggunakan beberapa langkah berikut ini yaitu: kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada para responden untuk dijawab (Wiratna Sujarweni, 2015). Kuesioner merupakan instrumen pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari para responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan sampel melalui kuisisioner *online* dan disebar ke mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang terdiri dari 8 fakultas pada tanggal 3 Desember 2021 sampai dengan 9 Desember 2021 dengan jumlah sampel yaitu sejumlah 360 sampel. Dari 360 sampel tersebut terbagi menjadi FPOK (142), FPMIPA (36), FPSD (26), FPIPS (32), FPBS (29), FPEB (29), FIP (32), FPTK (34). Dari 360 sampel tersebut diantaranya laki-laki (166) dan perempuan (194). Diambil secara acak, agar data yang diperoleh memiliki arti maka dilakukanlah analisis data sesuai dengan tahapan yang terdapat pada prosedur penelitian.



Gambar 1. Data Sampel Fakultas



Gambar 2. Data Gender

Analisis statistic untuk mengolah data penelitian menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Adapun hasil analisis level aktivitas fisik menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) menggambarkan bahwa kategori aktivitas fisik yang tinggi terdapat 26 orang dengan presentase 7,2%, kemudian kategori sedang terdapat 158 orang dengan presentase 43,8%, serta aktivitas fisik rendah terdapat 176 orang dengan presentase 48,8 %. Berdasarkan pada beberapa hasil kalkulasi kuisisioner tersebut maka pengujian selanjutnya yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji homogenitas, serta uji korelasi menggunakan spearman's rho. Berikut ini adalah hasil uji analisis data:

Pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi yaitu spearmen's rho untuk mengetahui screen time dan HRQOL, setelah melakukan analisis data, maka diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji korelasi (X1) dan (Y)

		Correlations		
			SCREEN TIME	HRQOL
Spearman's rho	SCREEN TIME	Correlation Coefficient	1,000	,016
		Sig. (2-tailed)	.	,762
		N	360	360
Spearman's rho	HRQOL	Correlation Coefficient	,016	1,000
		Sig. (2-tailed)	,762	.
		N	360	360

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dan HRQOL mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $P = 0.762 > 0.05$.

Hasil penelitian selanjutnya adalah uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi yaitu spearmen's rho untuk mengetahui HRQOL dan aktivitas fisik. Setelah melakukan analisis data, maka diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji korelasi (X1) DAN (Y)

Correlations			
		AKTIVITAS FISIK	HRQOL
Spearman's rho	AKTIVITAS FISIK	Correlation Coefficient	,184**
		Sig. (2-tailed)	,000
	N	360	360
	HRQOL	Correlation Coefficient	,184**
		Sig. (2-tailed)	,000
	N	360	360

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan HRQOL mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $P = 0,000 < 0,05$.

Hasil pengolahan data pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan HRQOL pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dikarenakan karena P besarnya adalah 0,762 yang artinya lebih besar dari 0,05.

Hasil pengolahan data pada penelitian ini memperlihatkan nilai P besarnya adalah 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan HRQOL mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini juga dikaitkan dengan penelitian yang menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi maka dikaitkan dengan HRQOL (kualitas hidup) yang semakin baik (Porajow et al., 2021).

Hasil ini menunjukkan keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat menjadi faktor penyumbang penting dalam kesehatan mahasiswa dan pengurangan waktu *screen time* (Tyson et al., 2010). Saran ini sesuai dengan penelitian olahraga 60 menit dalam seminggu mampu mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa kesepian yang lebih rendah serta aktivitas fisik bisa menurunkan resiko malas olahraga (Msw & Wong, 2017). Terdapat beberapa faktor selain aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi dukungan sosial juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Weber et al., 2004). Aktivitas selama masa pandemic pada mahasiswa mengalami penurunan. Hal tersebut terjadi karena pembelajaran dilaksanakan secara online. Mahasiswa mengikuti pembelajaran di era pandemi melalui perangkat seperti smartphone dan laptop (Firman & Rahayu, 2020). Mahasiswa dituntut mengikuti proses belajar melalui beberapa aplikasi seperti Google Meet, Google Classroom, dan Zoom (Wulandari et al., 2021). Penggunaan perangkat tersebut dapat meningkatkan efek *screen-time*. Sebuah studi menunjukkan sebanyak 53,92% orang telah melaporkan bahwa adanya peningkatan *screen time* (Madewell et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian dan review dari penelitian lain dapat diketahui bahwa ada peningkatan *screen-time* dari masa pandemi berlangsung yang sangat berpengaruh terhadap aktivitas fisik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan HRQoL yaitu $P = 0,000 < 0,05$. Akan tetapi pada *screen time* dan HRQoL tidak terdapat hubungan yang signifikan karena $P = 0,762 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan jurnal rujukan yang lebih banyak dan bervariasi, serta lebih meningkatkan variasi sampel yang lebih luas dan disarankan menggunakan sampel

mahasiswa tingkat akhir yang mengalami tingkat stress tinggi serta menggunakan metode perbandingan atau experiment agar penelitian ini dapat berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- American College Health Association. (2018). Spring 2018, Group Executive Summary. *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2018*, 20.
- Armstrong, T., & Bull, F. (2006). *Development of the World Health Organization Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. 66–70. <https://doi.org/10.1007/s10389-006-0024-x>
- Australian Government Department of Health. (2014). Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines For Adults (18-64 years). *Australian Government*, 1–8.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, W. J., Bauman, A. E., Bull, F. C., & Burton, N. W. (2012). Development of Evidence-based Physical Activity Recommendations for Adults (18-64 years). In *Development of Evidence-based Physical Activity Recommendations for Adults* (Vol. 1, Issue 1).
- CDC. (2000). Measuring healthy days: Population assessment of health-related quality of life (pp. 4-6). Atlanta: CDC.
- Channel News Asia. (2021, October 16). *Commentary: Southeast Asia's mixed success with adapting to fast-evolving COVID-19 war*. <https://www.channelnewsasia.com/commentary/coronavirus-covid-19-asean-delta-vaccine-case-death-malaysia-indonesia-2246746>
- Corbin, C. B., Corbin, W. R., Welk, G. J., Welk, K. A., Corbin, C. B., Welk, G. J., & Corbin, W. R. (2008). *Concepts of Physical Fourteenth Edition* (Emily Barrosse (ed.); 40th ed.). William Glass.
- Depdiknas. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O'Neal, H. A. (2001). *Physical activity dose- response effects on outcomes of depression and anxiety*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (Suppl.), 97.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., Kampert, J. B., Clark, C. G., & Chambliss, H. O. (2005). *Exercise Treatment for Depression Efficacy and Dose Response*. 28(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.09.003>
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley, M. C., & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15–24. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.1.15-24>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012b). *HOW TO DESIGN AND EVALUATE RESEARCH IN EDUCATION*.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. The McGraw-Hill Companies.

- Fullagar, S. P., & Harrington, M. A. (n.d.). *Annals of Leisure Research Negotiating the policy imperative to be healthy: Australian family repertoires of risk , leisure , and healthy lifestyles. November 2014, 37–41.*
<https://doi.org/10.1080/11745398.2009.9686818>
- Gallagher, R. P. (2010). National survey of counselling center directors. *Journal of College Student Psychotherapy, 8*, 1–62.
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders, 263*, 292–300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Guney, S., Kalafat, T., & Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: Life satisfaction, anxiety and depression: A preventive mental health study in Ankara University students population. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2(2)*, 1210–1213. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.174>
- Elmagd, M. A. (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. ~ 22 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health, 3(5)*, 22–27. www.kheljournal.com
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES), 2(2)*, 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Hagnäs, M. J., Lakka, T. A., Mäkikallio, T. H., Kurl, S., Savonen, K., Rauramaa, R., & Laukkanen, J. A. (2018). High Leisure-Time Physical Activity Is Associated With Reduced Risk of Sudden Cardiac Death Among Men With Low Cardiorespiratory Fitness. *Canadian Journal of Cardiology, 34(3)*, 288–294. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2017.12.003>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research, 288*(March), 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Kaye, L. K., Orben, A., Ellis, D. A., Hunter, S. C., & Houghton, S. (2020). The conceptual and methodological mayhem of “screen time.” *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(10)*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103661>
- Kemendes, R. (2021). *Si[tuasi Covid-19 (Kumulatif)*. Diambil kembali dari <https://www.kemkes.go.id/>
- Kristanti, C. M. (2002). Kondisi Fisik Kurang Gerak, Instrumen Pengukuran. In *Media Litbang Kesehatan: Vol. XII* (Issue Nomor 1, pp. 1–5).
- Madewell, Z. J., Yang, Y., Jr, I. M. L., Halloran, M. E., & Dean, N. E. (2020). NOTE: This preprint reports new research that has not been certified by peer review and should not be used to guide clinical practice. 1. *MedRxiv, 6(165)*, 1–13
- Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International, 00(00)*, 1191–1200. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107>
- Malik, S. M., Rahmadi, F. A., & Wistiani. (2020). Influence of screen time and sleep duration on obesity in early adolescents. *Paediatrica Indonesiana(Paediatrica Indonesiana), 60(3)*, 154–159. <https://doi.org/10.14238/pi60.3.2020.154-9>

- Matondang, Zulkifli. (2009). *Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian*. Jurnal Tabularsa PPS UNIMED: Vol 6, (1). 87-97.
- Margarethe et al. (2020). The Conception, Validation, and Reliability of the Questionnaire. *Longitudinal study on lifestyle of adolescents*.
- Nations, U. (2020). *New challenges for corporate sustainability reporting: United Nations' 2030 Agenda for sustainable development and the sustainable development goals*. <https://www.un.org/en/>
- Notoatmodjo, S. 2002, Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta
- Ochoa, M. C., Moreno-Aliaga, M. J., Martínez-González, M. A., Martínez, J. A., & Marti, A. (2007). Predictor factors for childhood obesity in a Spanish case-control study. *Nutrition*, 23(5), 379–384. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2007.02.004>
- Pallant, J. (2005). *SPSS SURVIVAL MANUAL: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual, 3rd. Edition. McGrath Hill*, 283.
- Pate, R. R., Mitchell, J. A., Byun, W., & Dowda, M. (2011). Sedentary behaviour in youth. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 906–913. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090192>
- PDDIKTI. (2021). *Pangkalan Data Pendidikan Tinggi*. Diambil kembali dari https://pddikti.kemdikbud.go.id/data_pt/QkNGNjNCMDctRTcwMi00OT3LTk2MjEtMjFERDdBRUY3NEI0
- Porajow, Z. C. J. G., Manampiring, A. E., Wariki, W. M. V., Palandeng, H. M. F., & Langi, F. F. L. G. (2021). Hubungan Kualitas Hidup Kesehatan dengan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 358. <https://doi.org/10.35790/jbm.v13i3.34417>
- Pratiwi, R., & Mardiyati, N. L. 2018. Screen time dengan konsumsi sayur dan buah serta kenaikan berat badan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Nutrisia*, 20(2), 53–60. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v20i2.10>
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1– 11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Royal College of Nursing. (2014). *Mental health problems in children and young people: An RCN toolkit for nurses who are not mental health specialists*.
- Sari Dewi, K. (2002). Kesehatan Mental. *Early Childhood Education Journal*, 33(4),
- Sigman, A. (2012). Time for a view on screen time. *Archives of Disease in Childhood*, 97(11), 935–942. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2012-302196>
- Sindrom, K., & Pada, M. (2016). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik, Kebiasaan Olahraga, Screen Time, Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Sindrom Metabolik Pada Remaja Obesitas. *Journal of Nutrition College*, 5(3), 106–113. <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i3.16373>
- Sujarweni, Wiratna. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha ilmu
- Sumarjo, S., Nasrulloh, A., Sumaryanto, S., Nurhadi, F. I., Prasetyo, Y., & Prastyawan, R. R. (2022). Work Productivity of People with Physical Disabilities During the Pandemic COVID-19 in DIY. *Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in*

Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021), 43, 76–84.
<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.013>

- Tamilyn Bakas, J. S. (2012). Systematic review of health-related quality of life models. *Health and Quality of Life Outcomes*.
- Testa MA, Simonson DC. Penilaian hasil kualitas hidup. *N Engl J Med*. 1996;334(13):835–40.
- Utami, N. P., Purba, M. B., & Huriyati, E. (2018). Paparan Screen Time Hubungannya Dengan Obesitas Pada Remaja Smp Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(2), 71–78.
- WHO. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. *Geneva: World Health Organization*, 1–22.
- WHO. (2015). *World Health Statistics 2015: Indicator compendium*. 1–284.
- WHO. (2020). *Prevalence of insufficient physical activity*. *World Health Organization*. Diambil kembali dari <https://www.who.int/gho/ncd/>
- WHO. (2020). *Prevalence of insufficient physical activity*. *World Health Organization*. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjwhaaKBhBcEiwA8acsHP_miyjAu-Oip1gdI8UWrinnt7MKX8GT0o3lEZddzDDc1qCrvjmp0hoCba0QAvD_BwE
- WHO. (2020). *World Health Statistics 2015: Indicator compendium*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Wikipedia. (2021). *Pandemi Covid-19 di Indonesia*. Diambil kembali dari https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_Covid-19_di_Indonesia
- Wulandari, P., Kuntarto, E., & Chan, F. (2021). *Strategi Guru Sekolah Dasar dalam Menghadapi Tantangan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi covid-19*. 8(2), 7–15. <https://repository.unja.ac.id/22056/>
- Z, W., & JM, M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019(COVID-19) outbreak in China. *Jama*, 2019, 10.1001/jama.2020.2648. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.2648>