

KAMPANYE SOSIAL MENGATASI BAHAYA *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA REMAJA DI KOTA PALEMBANG

Muhamad Samsu Ali Aji¹, Husni Mubarat², Heri Iswandi³

^{1),2)} Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Ilmu Pemerintahan dan Budaya

³⁾ Universitas Indo Global Mandiri

Jl. Jend. Sudirman No.62 Km.4, 20 ilir, Kota Palembang

Email : aji.samsu10@gmail.com ¹

Received: 29 Agustus 2023

Revised: 21 Oktober 2023

Accepted: 4 Desember 2023

Abstrak : *Sedentary lifestyle* atau gaya hidup yang kurang aktivitas fisik mengacu pada kebiasaan individu yang cenderung menghabiskan waktu dalam posisi duduk atau berbaring dengan sedikit atau tanpa aktivitas fisik yang cukup. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pekerjaan yang mengharuskan banyak waktu di depan komputer, hiburan digital yang memikat perhatian, dan ketergantungan pada alat-alat otomatis untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari. Bila *sedentary lifestyle* terus berlanjut, bisa meningkatkan risiko dan berkembang menjadi penyakit kronis, seperti: *Obesitas, Penyakit Kardiovaskuler, Hipertensi, Stroke, Diabetes Mellitus tipe 2, Osteoporosis*, kecemasan dan gangguan kesehatan mental lainnya, bahkan risiko kematian dini. Proses pemecahan masalah dalam kampanye ini menggunakan metode *design thinking* yang terdiri dari lima tahap, yaitu *emphatize, define, ideate, prototype* dan *test*. Pengumpulan data dilakukan beberapa tahapan, di antaranya observasi, wawancara dan dokumentasi, data tersebut kemudian diolah dan dianalisis sehingga ditemukan solusi yaitu kampanye sosial dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya aktivitas fisik dan bahaya dari gaya hidup kurang bergerak (*sedentary lifestyle*). Melalui program bernama GERAFIK (Gerakan Aktivitas Fisik) memiliki tujuan yaitu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik di kalangan remaja di kota Palembang.

Kata kunci: *sedentary lifestyle*, aktivitas fisik, kampanye sosial

Abstract : *Sedentary lifestyle or a lifestyle that lacks physical activity refers to the habit of individuals who tend to spend time in a sitting or lying position with little or no physical activity. This can be caused by various factors, including jobs that require a lot of time in front of a computer, attention-grabbing digital entertainment, and reliance on automated tools to carry out daily tasks. If a sedentary lifestyle continues, it can increase the risk of developing chronic diseases, such as: Obesity, Cardiovascular Disease, Hypertension, Stroke, Type 2 Diabetes Mellitus, Osteoporosis, anxiety and other mental health disorders, and even the risk of premature death. The problem solving process in this campaign uses the design thought method which consists of five stages, namely empathize, define, ideate, prototype and test. Data collection was carried out in several stages, including observation, interviews and documentation. The data was then processed and analyzed so that a solution was found, namely a social campaign to increase awareness among teenagers about the importance of physical activity and the dangers of a sedentary lifestyle. Through a program called GERAFIK (Physical Activity Movement) which aims to increase awareness about the importance of physical activity among teenagers in the city of Palembang.*

Keywords: *sedentary lifestyle, physical activity, social campaign*

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman, banyak hal mengalami kemajuan di berbagai bidang seperti ilmu pengetahuan teknologi/informasi, transportasi, peralatan rumah tangga yang mengarah pada kehidupan yang lebih mudah dan praktis. Kemajuan tersebut tidak hanya memberi kemudahan dalam kehidupan sosial, tetapi kemudahan ini dapat membuat seseorang menjadi malas bergerak sehingga banyak orang cenderung mengurangi aktivitas fisik (Maidartati *et al.*, 2022). Gaya hidup kurang aktivitas fisik seperti ini dinamakan *sedentary lifestyle*. Seseorang yang memiliki gaya hidup ini berhubungan dengan aktivitas pergerakan tubuh yang minim, dapat disebutkan dengan tidak adanya atau tidak banyak melakukan gerakan (Nissa, Mandriyarini and Choirun, 2017).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (P2PTM Kemenkes RI, 2019), Kegiatan sedentari (*sedentary*) adalah kegiatan yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dengan karakteristik keluaran kalori sangat sedikit yakni <1.5 METs. *Sedentary lifestyle* berhubungan dengan aktivitas dengan pengeluaran energi setara *metabolic equivalents* 1–1,5 (METs), seperti duduk, berbaring, menonton televisi, bermain *video game*, menggunakan komputer dan duduk di dalam mobil (Tremblay *et al.*, 2017). Beberapa kegiatan tersebut umumnya mengharuskan seseorang fokus sehingga tidak melakukan gerakan lainnya. Contohnya ketika melakukan pekerjaan di depan komputer yang mana minim adanya pergerakan apalagi jika dalam waktu yang lama dan memfokuskan diri untuk mengerjakan sesuatu tanpa adanya aktivitas fisik lainnya dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

Berdasarkan data WHO, 60 hingga 85% orang di dunia baik dari negara maju maupun negara berkembang menjalani gaya hidup tidak aktif, menjadikannya salah satu masalah kesehatan masyarakat yang lebih serius namun kurang tertangani saat ini. Diperkirakan hampir dua pertiga anak juga kurang aktif, dengan implikasi serius bagi kesehatan mereka di masa depan. Diketahui bahwa aktivitas fisik yang tidak memadai menyebabkan kematian sekitar 3,2 juta orang setiap tahun dan mempengaruhi 31% dari populasi global berusia 15 tahun. Kesehatan populasi global secara keseluruhan dipengaruhi

secara signifikan oleh gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Ketidakaktifan fisik adalah yang paling keempat penyebab umum kematian di seluruh dunia, menyebabkan 6% dari semua kematian (Park et al., 2020).

Bila *sedentary lifestyle* terus berlanjut, bisa meningkatkan risiko dan berkembang menjadi penyakit kronis, seperti: *Obesitas, Penyakit Kardiovaskuler, Hipertensi, Stroke, Diabetes Melitus tipe 2, Osteoporosis*, kecemasan dan gangguan kesehatan mental lainnya, bahkan risiko kematian dini (Patterson et al., 2018). Kurangnya aktivitas fisik atau *sedentary lifestyle* juga berdampak negatif terhadap peningkatan risiko kecemasan (Logan et al., 2018), depresi (Hoare et al., 2016), dan gangguan mental lainnya pada remaja (Jahrami et al., 2022). Berdasarkan hasil survei Indonesia National *Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2020, sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Brier and lia dwi jayanti, 2020). Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan untuk menghindari risiko gangguan mental pada remaja adalah dengan melakukan aktivitas fisik (Bell et al., 2019).

Dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan proporsi jalan penduduk Indonesia remaja usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018, (Riskesdas, 2018). Hasil riset tersebut sejalan dengan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di kota Palembang menyatakan bahwa berdasarkan usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya 53,77% berdasarkan jenis kelamin laki-laki lebih banyak kurang aktif dibanding dengan perempuan dan di perkotaan kurang aktivitas fisik lebih tinggi dibanding di perdesaan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).

Tingginya perilaku *sedentary lifestyle* dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah teknologi. Teknologi sekarang sudah semakin canggih, segala hal bisa dilakukan dengan mudah dan praktis. Dengan adanya kendaraan bermotor atau mobil, terjadinya perubahan kebiasaan misalnya orang pergi ke toko atau anak-anak pergi sekolah meskipun jaraknya dekat dari rumah menggunakan kendaraan motor atau mobil dan menghabiskan waktu untuk duduk atau berbaring di rumah dengan menatap layar komputer atau telepon genggam untuk menonton video dan bermain video *game*, maka hal tersebut

mengakibatkan kebanyakan remaja mengalami gangguan kesehatan mental (Jahrami *et al.*, 2022). Semakin berkembangnya teknologi, semakin mudah untuk mencapai apa yang remaja inginkan. Seorang remaja memiliki kematangan mental, sosial, emosional, dan fisik yang rasa ingin tahunya tinggi, maka mereka cenderung selalu mengikuti perkembangan zaman (Putri, Nurwati and S., 2016).

Perkembangan zaman pada teknologi membuat banyaknya aplikasi untuk memesan makanan dan berbelanja secara *online*, tanpa harus mengeluarkan tenaga yang berlebih dan hanya menunggu pesanan di antar ke rumah. Ditambah lagi dengan munculnya metode-metode pembelajaran yang baru dengan proses pembelajaran di rumah secara *daring*, di satu sisi dapat memudahkan remaja dalam proses pembelajaran, dapat membuat proses belajar menjadi lebih menarik, tetapi dengan adanya fasilitas yang dapat digunakan dengan mudah dalam proses pembelajaran, ini tanpa mengeluarkan tenaga yang lebih terkadang sering membuat remaja menjadi malas, misalnya ketika siswa atau mahasiswa tidak perlu jauh-jauh untuk berjalan kaki menuju kelas, cukup di dalam rumah dan menatap layar laptop atau telepon genggam maka sudah bisa mengikuti pembelajaran (Kurdaningsih *et al.*, 2016) dalam (Arwidya and Wahjuni, 2021). Kondisi ini tentunya menjadi sangat mengkhawatirkan, mengingat pada usia remaja seharusnya merupakan usia produktif dengan berbagai aktivitas.

Masa remaja adalah waktu yang penting untuk mempelajari kebiasaan sehat, mengembangkan keterampilan motorik, dan meletakkan dasar bagi kesehatan dan kebahagiaan seumur hidup. Selama masa remaja, cukup tidur setiap malam dan menyeimbangkan aktivitas fisik tingkat tinggi dengan tingkat ketidakaktifan yang rendah adalah kunci untuk kesehatan yang optimal (Matondang, 2021). Masa remaja adalah waktu yang penting untuk pembentukan rutinitas sosial dan emosional yang penting untuk kesehatan mental (Kang *et al.*, 2021). Remaja berisiko tinggi mengalami depresi, dan banyak peristiwa kehidupan dan stres dapat membuat mereka sulit untuk menyesuaikan diri secara emosional dan memiliki masalah dengan kesehatan mental mereka. Tanpa adanya atau kurangnya aktivitas fisik yang di lakukan,

maka hal ini dapat meningkatkan risiko kecemasan (Logan *et al.*, 2018), depresi (Hoare *et al.*, 2016), dan gangguan mental lainnya pada remaja (Jahrami *et al.*, 2022).

Aktivitas fisik menjadi salah satu solusi dan manfaat bagi kesehatan tubuh, di antaranya adalah mencegah penyakit, meningkatkan stamina, menguatkan dan menyehatkan, meningkatkan fleksibilitas, mengontrol berat badan, serta meningkatkan kualitas hidup (P2PTM Kemenkes RI, 2017). Adapun upaya pemerintah melalui Kemenkes RI memiliki program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang lebih sehat.

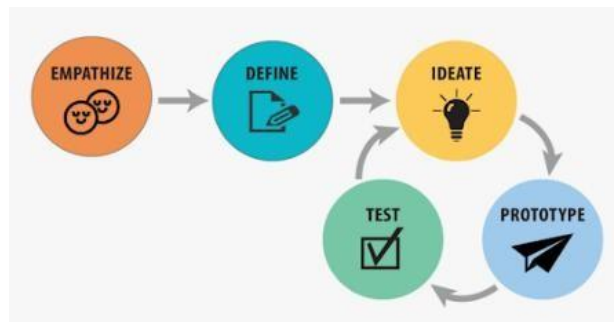
Setelah mengumpulkan data melalui kuesioner dari hasil survei menunjukkan bahwa remaja merasa asing dengan kata *sedentary lifestyle* yang merupakan istilah dari gaya hidup kurang banyak bergerak atau kurang aktivitas fisik. Remaja juga tidak mengetahui apakah aktivitas yang dilakukan cukup dan memenuhi standar aktivitas fisik sehingga tidak dapat mempertimbangkan aktivitas fisik hariannya. Sebagian besar remaja pun menyadari kurangnya aktivitas fisik dengan beralasan karena sedang melakukan kegiatan lain seperti bermain video game, menonton film dan diikuti dengan membuka sosial media. Perilaku kesehatan seseorang berkaitan erat dengan tingkat pengetahuannya. Sehingga seseorang dengan pengetahuan aktivitas *sedentary* yang baik dapat menghindari perilaku *sedentary* karena mengetahui, memahami dan mengaplikasikannya untuk mewujudkan perilaku sehat. Pengetahuan yang kurang tentang *sedentary lifestyle* dan dampaknya dapat menjadi salah satu faktor seseorang melakukan *sedentary lifestyle* tanpa di sadari (Huntington, 2019).

Berdasarkan data dan permasalahan yang ditemukan, maka solusi perancangan yang akan dibuat adalah media informasi dan edukasi karena masih kurangnya pengetahuan remaja tentang *sedentary lifestyle* serta kesadaran remaja untuk beraktivitas fisik sehingga penting untuk diberikan informasi mengenai *sedentary lifestyle*. Dengan adanya kampanye sosial ini, diharapkan target *audience* khususnya remaja dapat mulai berpikir dalam segi kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Perancangan kampanye sosial yang dibuat, bertujuan sebagai media informasi yang dibuat dapat menarik perhatian

semua orang khususnya remaja di kota Palembang untuk melakukan aktivitas fisik guna mengatasi bahaya yang di timbulkan oleh *sedentary lifestyle*.

METODE PERANCANGAN

Dalam Perancangan Komunikasi Visual Kampanye Sosial Mengatasi Bahaya *Sedentary Lifestyle* Pada Remaja di Kota Palembang akan menggunakan metode *design thinking* (*empathize, define, ideate, prototype, test*).



Gambar 1 Tahapan *Design Thinking*
(Sumber: www.academy.apiary.id)

A. *Empathize*

Pada tahap ini dilakukan pendekatan terhadap permasalahan, sejauh mana kita dapat memahami dan merasakan permasalahan yang ada. metode ini berupaya untuk memahami permasalahan yang dialami supaya kita dapat merasakan dan mencari solusi untuk permasalahan tersebut dalam metode ini ada beberapa hal yang harus dilakukan yaitu wawancara, observasi, dan kuisioner. Bisa juga melalui buku ataupun jurnal dan internet.

B. *Define*

Informasi yang telah dikumpulkan pada tahap *emphatize* dianalisis dan dipahami untuk menentukan permasalahan inti yang sebenarnya. proses menganalisis dan memahami berbagai wawasan yang telah diperoleh melalui empati, dengan tujuan untuk menentukan pernyataan masalah sebagai hal atau perhatian utama pada perancangan tersebut.

C. *Ideate*

Tahap *Ideate* merupakan proses peralihan dari rumusan masalah menuju penyelesaian masalah, adapun dalam proses *ideate* ini akan berkonsentrasi untuk menghasilkan gagasan besar atau ide utama sebagai landasan dan acuan dalam

membuat prototipe rancangan yang akan dibuat (Pratiwi, Yulius and Patriansah, 2023). Melalui tahap *ideate* dalam metode *design thinking* akan dapat menghasilkan solusi yang lebih inovatif dan efektif untuk mengatasi masalah atau mencapai tujuan yang telah ditentukan padaperancangan ini.

D. Prototype

Setelah adanya ide selanjutnya ke tahap *prototype*, dikenal sebagai rancangan awal sesuatu yang akan dibuat atau produk mentah, agar kita tahu kesalahan-kesalahan apa saja dari sesuatu yang kita buat tersebut dan memperoleh berbagai kemungkinan solusi baru (Setiawan, Patriansah and Mubarat, 2023). Dalam penerapannya, rancangan awal yang dibuat akan diuji coba kepada masyarakat atau remaja untuk memperoleh respon dan *feedback* yang sesuai untuk menyempurnakan rancangan.

E. Test

Pengujian dilakukan untuk mengumpulkan berbagai *feedback* masyarakat atau remaja dari rancangan akhir yang telah dibuat atau disempurnakan dari proses prototipe sebelumnya. Proses ini merupakan tahap akhir namun tidak menutup kemungkinan akan adanya perulangan dan kembali pada tahap perancangan sebelumnya apabila terdapat kesalahan. Tahap ini akan dilaksanakan pada bulan Juli 2023.

HASIL DAN DISKUSI

Dalam menganalisa data menjadi suatu ide kreatif kemudian menjadi sebuah media akan penulis uraikan seperti berikut ini.

1. Tinjauan Ide Perancangan

a. *Playmat Sensory Path – Gross Motor Skill*



Gambar 2 *Playmat Sensory Path - Gross Motor Skill*

Sumber: <https://shopee.co.id/sensory-path-alas-bermain-melompat-kaki-tangan>

b. Infografis "Perilaku sedentari perlu dibatasi"



Gambar 3 Infografis Perilaku sedentari perlu dibatasi

Sumber: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/11/perilaku-sedentari-perlu-dibatasi>

c. Poster: *Toxic Parents*



Gambar 4 Poster: *Toxic Parents*

Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/18718154691487804/>

2. Gagasan Kreatif

Adapun gagasan kreatif dalam perancangan komunikasi visual kampanye sosial mengatasi bahaya *sedentary lifestyle* pada remaja di kota Palembang ini menggunakan pesan visual dan verbal, berupa teks dan ilustrasi gambar yang memuat data berupa bentuk figur manusia yang sedang melakukan aktivitas fisik dan melakukan perilaku sedentari. Pesan visual ini dipilih berdasarkan target sasaran remaja dalam mengajak remaja untuk melakukan aktivitas fisik.

Adapun tujuan kreatif pada perancangan ini adalah sebagai media dalam menyampaikan informasi dan edukasi yang tepat agar terhindar dari dampak yang ditimbulkan oleh *sedentary lifestyle*. Media yang dirancang berdasarkan target sasaran dengan mempertimbangkan berbagai aspek. Penulis menjadikan beberapa aspek di atas sebagai acuan dalam merancang kampanye sosial ini dengan efektif dan menarik sehingga pesan dan tujuan dari perancangan ini dapat tersampaikan dengan efektif kepada target sasaran.

a. Pesan Visual

Object yang digunakan dalam perancangan yaitu aktivitas fisik "Joging", perilaku sedentari "bermain video *game*" dan simbol tanda panah ke atas.

a) Aktivitas Fisik "Joging"



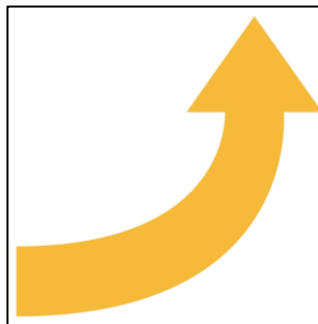
Gambar 5 Aktivitas Joging
Sumber : Muhamad Samsu Ali Aji, 2023

b) Perilaku Sedentari "Bermain Video Game"



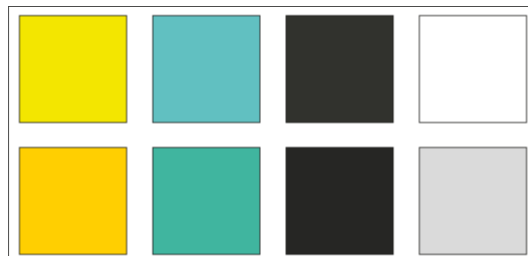
Gambar 6 Bermain Game
Sumber : Muhamad Samsu Ali Aji, 2023

c) Simbol tanda panah ke atas



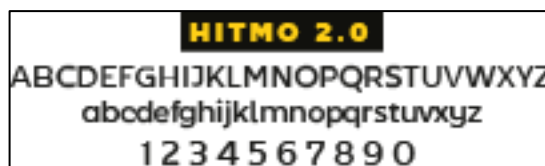
Gambar 7 Simbol Tanda Panah ke Atas
Sumber : pngdownload.id, 2023

b. Warna



Gambar 8 Warna
Sumber Muhamad Samsu Ali Aji, 2023

c. Tipografi



Gambar 9 Tipografi
Sumber Muhamad Samsu Ali Aji, 2023

Tipografi dan tampilan *typeface* dalam perancangan ini menyesuaikan dengan konsep yang telah perancang pilih. Jenis *font* yang digunakan dalam logo dan *bodycopy* yaitu font berjenis sans serif. Jenis huruf seperti ini lebih tegas, bersifat fungsional, lebih modern, dan mudah untuk dibaca. Adapun font yang penulis pilih dalam logo perancangan ini yaitu **HITMO 2.0**.

d. Gaya Tampilan Desain



Gambar 10 Gaya Tampilan Design "*Cartoon Modern 1940s*"

Sumber: <https://animationobsessive.substack.com/>

Pada perancangan ini, perancang menggunakan gaya tampilan desain *Cartoon Modern 1940s*. Ciri-ciri *Cartoon Modern 1940s* untuk tata letak dan latar belakang, menggunakan garis besar pada objek serta penggunaan *palette* warna sederhana, menggunakan warna-warna terang, cerah, dan kombinasi warna yang sederhana dengan menggunakan saturasi yang berbeda. Sering kali menunjukkan blok-blok warna yang besar sehingga terlihat kontras antara satu objek dengan objek yang lainnya. Gaya desain tersebut dijadikan sebagai acuan dalam perancangan komunikasi visual kampanye sosial mengatasi bahaya *sedentary lifestyle* pada remaja di kota Palembang, pada desain perancangan memiliki kesan yang sederhana sehingga dapat diterima oleh semua kalangan.

3. Visualisasi Desain

a. Logo



Gambar 11 Logo
Sumber: Muhamad Samsu Ali Aji, 2023

Filosofi dari Logo perancangan komunikasi visual kampanye sosial mengatasi bahaya *sedentary lifestyle* pada remaja di kota Palembang. terbentuk dari elemen aktivitas fisik manusia yaitu *jogging* yang dilambangkan dengan menunjukkan simbol grafis tanda panah ke atas yang dapat diartikan sebagai peningkatan, pergerakan dan bangkit.

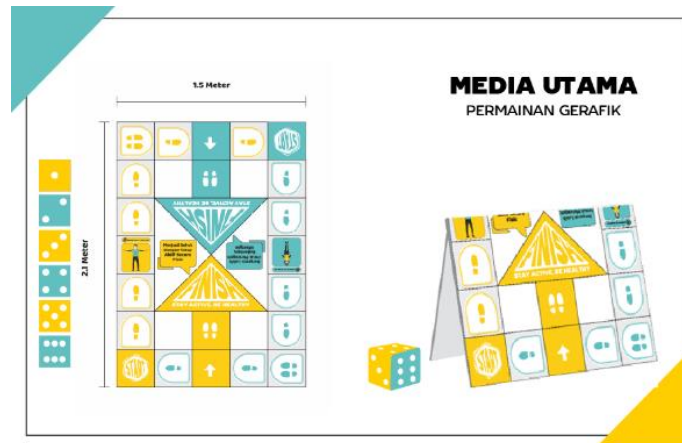
b. Pemilihan media

a) Pre Media



Gambar 11 Pre Media
Sumber Muhamad Samsu Ali Aji, 2023

b) Media Utama



Gambar 12 Media Utama
Sumber Muhamad Samsu Ali Aji, 2023

c) Media Pendukung



Gambar 13 Media Pendukung
Sumber Muhamad Samsu Ali Aji, 2023

KESIMPULAN

Perancangan kampanye ini dihasilkan dari gaya hidup seseorang yang menetap di mana lamanya waktu duduk yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai dapat membuat seseorang mengalami dampak buruk *sedentary lifestyle* bagi kesehatan fisik maupun mental. Tingginya perilaku *sedentary* dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, teknologi saat ini sudah semakin canggih, segala hal terasa lebih mudah dan praktis. Namun kemudahan yang di dapat justru membuat seseorang malas bergerak dan dapat menimbulkan berbagai dampak bagi kesehatan fisik maupun mental. Kondisi ini tentunya menjadi sangat mengkhawatirkan, mengingat pada usia remaja seharusnya merupakan usia produktif dengan berbagai aktivitas. Upaya dalam mengatasi dampak buruk yang di timbulkan dari gaya hidup kurang banyak bergerak ini adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik menjadi salah satu solusi dan manfaat bagi kesehatan tubuh, di antaranya adalah mencegah penyakit, meningkatkan stamina, menguatkan dan menyehatkan, meningkatkan fleksibilitas, mengontrol berat badan, serta meningkatkan kualitas hidup. Melalui perancangan ini penulis berupaya membuat pemecahan masalah melalui perancangan komunikasi visual kampanye sosial mengatasi bahaya *sedentary lifestyle* pada remaja di kota Palembang. Melalui program yang bernama "Gerafik" yaitu singkatan dari "Gerakan Aktivitas Fisik" sebagai media informasi dan edukasi karena masih kurangnya pengetahuan remaja akan *sedentary lifestyle* serta kesadaran remaja untuk beraktivitas fisik sehingga penting untuk diberikan informasi mengenai *sedentary lifestyle* serta dengan informasi yang dibuat dapat menarik perhatian semua orang khususnya remaja di kota Palembang untuk melakukan aktivitas fisik guna mengatasi bahaya yang ditimbulkan oleh *sedentary lifestyle*.

Melalui Perancangan ini juga penulis dapat belajar bahwa dalam membuat sebuah perancangan diperlukan banyak hal mendasar seperti pengumpulan data yang kongkrit, konsep yang matang, serta pemahaman terhadap objek yang sedang di rancang. Selanjutnya bagaimana membuat suatu konsep yang sesuai dengan kampanye yang di lakukan. Melalui perancangan ini pula penulis semakin menyadari bahwa ruang lingkup desain komunikasi visual

dapat begitu luas dan mencakup berbagai aspek dalam kehidupan manusia. Melalui perancangan komunikasi visual kampanye sosial mengatasi bahaya *sedentary lifestyle* pada remaja di kota Palembang, dapat menjadikan sumber informasi dan referensi yang mudah dimengerti dengan tujuan mengajak masyarakat untuk tetap sehat dengan beraktivitas fisik guna mengatasi dampak buruk yang ditimbulkan *sedentary lifestyle*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwidya, N. E. and Wahjuni, E. S. (2021) 'Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Negeri 3 Sidoarjo', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 09(02), pp. 449–454.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2019) 'Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018', *Laporan Risesdas Nasional 2018*, pp. 1–478.
- Bell, S. L. *et al.* (2019) 'The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: A cohort study', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), pp. 1–12. doi: 10.1186/s12966-019-0901-7.
- Brier, J. and lia dwi jayanti (2020) 'No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title', 21(1), pp. 1–9.
- Hoare, E. *et al.* (2016) 'The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: A systematic review', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1). doi: 10.1186/s12966-016-0432-4.
- Jahrami, H. *et al.* (2022) 'Eight-week high-intensity interval training is associated with improved sleep quality and cardiorespiratory fitness in patients with depressive disorders', *Sleep and Breathing*, 26(1), pp. 397–406. doi: 10.1007/s11325-021-02388-y.
- Logan, J. *et al.* (2018) 'Anxiety and physical inactivity: breaking the vicious circle', *Mental Health Practice*, 21(6), pp. 15–19. doi: 10.7748/mhp.2018.e1267.
- Maidartati *et al.* (2022) 'Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota

- Bandung', *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), pp. 250–265.
- Nissa, Mandriyarini, R. and Choirun, M. S. (2017) 'SEDENTARY LIFESTYLE SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SMA STUNTED DI KOTA SEMARANG. *Journal of Nutrition*', 6(Jilid 5), pp. 149–155.
- P2PTM Kemenkes RI (2017) *Rutin Aktivitas Fisik, Keluarga Terhindar PTM*.
- P2PTM Kemenkes RI (2019) *Yuk, mengenal apa itu Kegiatan Sedentari?*, p2ptm.kemkes.go.id.
- Patterson, R. *et al.* (2018) 'Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis', *European Journal of Epidemiology*, 33(9), pp. 811–829. doi: 10.1007/s10654-018-0380-1.
- Pratiwi, F. N., Yulius, Y. and Patriansah, M. (2023) 'ORIGAMI LIVING ART DENGAN METODE Pendahuluan', 10(3), pp. 461–474. doi: <https://doi.org/10.30998/jd.v10i3.14660> ORIGAMI.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N. and S., M. B. (2016) 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja', *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1). doi: 10.24198/jppm.v3i1.13625.
- Risikesdas (2018) 'Risikesdas tahun 2018', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., pp. 10–27.
- Setiawan, M., Patriansah, M. and Mubarat, H. (2023) 'Buku Ensiklopedia Tentang Kidal sebagai Media Komunikasi Visual untuk Anak-Anak', *Besaung: Jurnal Seni Desain dan Budaya*, 8(2). doi: <https://doi.org/10.36982/jsdb.v8i2.3249>.
- Tremblay, M. S. *et al.* (2017) 'Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), pp. 1–17. doi: 10.1186/s12966-017-0525-8.