

**PENGETAHUAN DAN TINGKAT *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA MAHASISWA
PRODI D3 KEPERAWATAN TUBAN**

*KNOWLEDGE AND SEDENTARY LIFESTYLE LEVEL IN TUBAN D3 NURSING STUDY
PROGRAM STUDENTS*

Ririn Krisnawati, Wahyuningsih, Wahyu Tri Ningsih
Prodi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya, Tuban, Indonesia
*Email korespondensi: ririnkrisnawatiid@gmail.com

ABSTRAK

Sedentary lifestyle adalah perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari, baik di tempat kerja, di rumah, maupun di perjalanan/transportasi yang tidak termasuk waktu tidur. *Sedentary lifestyle* paling banyak terjadi di kalangan mahasiswa di seluruh dunia karena sebagian besar waktu yang dimilikinya digunakan untuk menghadap *gadget* atau komputer ketika belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dengan tingkat *sedentary lifestyle* pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban. Desain penelitian menggunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban TA. 2023/2024 dengan besar sampel sejumlah 123 mahasiswa dan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ). Analisis data menggunakan uji *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* kategori cukup dan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *sedentary lifestyle* kategori sedang. Hasil uji *spearman rank* didapatkan *p-value* = 0,001 yang berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat *sedentary lifestyle* pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban. Pengetahuan berkaitan erat dengan tingkat *sedentary lifestyle*. Artinya, semakin baik pengetahuan seseorang, semakin rendah pula tingkat *sedentary lifestyle* karena dengan pengetahuan yang baik, seseorang mampu mengetahui, memahami, dan mengaplikasikan sehingga terwujud perilaku yang sehat.

Kata kunci: Pengetahuan, Tingkat *Sedentary Lifestyle*, Mahasiswa

ABSTRACT

*Sedentary lifestyle is the behavior of sitting or lying down every day, whether at work, at home, or during travel/transportation, which does not include sleep time. The sedentary lifestyle is most common among students throughout the world because most of their time is spent facing gadgets or computers when studying. The aim of this research is to analyze the relationship between knowledge and the level of sedentary lifestyle in Tuban D3 Nursing Study Program Students. The research design uses correlation with a cross sectional approach. The population in this study were all Tuban D3 Nursing Study Program Students in the academic year 2023/2024 with a sample size of 123 students and the sampling technique uses simple random sampling. The research instrument used a knowledge questionnaire and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Data analysis used the spearman rank test. The research results show that the majority of students have sufficient knowledge about sedentary lifestyle and the majority of students have moderate level of sedentary lifestyle. The results of spearman rank tests obtained *p-value* = 0.001, which means there is a relationship between knowledge and the level of sedentary lifestyle in Tuban D3 Nursing Study Program Students. Knowledge is closely related to the level of sedentary lifestyle. This means that the better a person's knowledge, the lower the level of sedentary lifestyle because with good knowledge, a person is able to know, understand and apply it so that healthy behavior can be realized.*

Keywords: Knowledge, Sedentary Lifestyle Level, Students

PENDAHULUAN

Sedentary lifestyle atau gaya hidup kurang gerak merupakan kebiasaan beraktivitas fisik dengan

pengeluaran energi yang rendah. Gaya hidup ini mengacu pada segala jenis aktivitas di luar waktu tidur dengan karakteristik pengeluaran energi yang

sangat sedikit, yaitu $\leq 1,5$ *Metabolic Equivalents of Task(s)* (METs) dan mengarah pada kegiatan yang tidak meningkatkan pengeluaran energi di atas tingkat istirahat, seperti duduk, berbaring, menonton televisi, dan kegiatan lainnya yang mengharuskan berada di depan layar (Saragih & Lita, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan RI, *sedentary lifestyle* merupakan perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari, baik di tempat kerja (di depan komputer, membaca), di rumah (menonton televisi, bermain *game*), maupun di perjalanan/transportasi (bus, kereta, motor) yang tidak termasuk waktu tidur (Kemenkes RI, 2013 dalam Desmawati, 2019).

Sebagian masyarakat Indonesia cenderung mempunyai aktivitas fisik yang rendah. Menurut Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), aktivitas fisik dilakukan minimal 30 menit per hari, namun pada kenyataannya, banyak masyarakat, terutama di kalangan remaja tidak melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dengan alasan tertentu. *Sedentary lifestyle* kini menjadi permasalahan serius dan isu penting dalam kesehatan masyarakat karena sebagian besar dilakukan dalam jangka waktu yang lama dan berulang sehingga berdampak negatif bagi kesehatan (Agustina, dkk, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 2 juta kematian per tahun disebabkan oleh *sedentary lifestyle* (Sinulingga, dkk, 2021). WHO juga menyatakan *sedentary lifestyle* termasuk dalam daftar 10 penyebab kematian dan kecacatan secara global (Saragih & Lita, 2022). Selain itu, mayoritas orang di seluruh dunia (60-85%), baik di negara maju maupun berkembang menjalani gaya hidup kurang gerak dan 4 dari 5 orang remaja tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup (Sinulingga, dkk, 2021). Data tersebut juga diperkuat dalam penelitian Losu, dkk, (2022) bahwa 23% orang dewasa dan 81% remaja di seluruh dunia memiliki aktivitas fisik yang kurang sehingga tidak memenuhi rekomendasi WHO berkaitan dengan

aktivitas fisik bagi kesehatan. Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, proporsi penduduk usia ≥ 10 tahun yang memiliki aktivitas fisik kurang ditemukan sebanyak 33,5% (Nurmidin, dkk, 2020). Adapun di Provinsi Jawa Timur, proporsi penduduk dengan aktivitas fisik yang kurang terdapat 26,5% (Mare & Abigael, 2022).

Berdasarkan penelitian Refandy, dkk, (2022), prevalensi *sedentary lifestyle* paling banyak ditemukan pada kalangan mahasiswa dan dalam sebuah survei global, sebanyak 80,6% mahasiswa perguruan tinggi tergolong memiliki aktivitas fisik yang ringan. Hal ini didukung oleh penelitian Khakim, dkk, (2022) yang menyatakan bahwa responden dari kalangan mahasiswa sarjana atau sederajat merupakan kelompok mayoritas dengan tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi. *Sedentary lifestyle* paling banyak terjadi di kalangan mahasiswa di seluruh dunia karena sebagian besar waktu yang dimilikinya digunakan untuk menghadap *gadget* atau komputer ketika belajar. Dalam sebuah studi di Universitas di Quebec, Kanada, sebanyak 55,2% mahasiswa tidak melakukan gerak atau aktivitas fisik selama 24 jam dengan intensitas sedang atau berat kurang lebih selama 150 menit per minggunya (Meilina & Donny, 2022).

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan peneliti terhadap 15 mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban pada 07 September 2023, 12 mahasiswa diantaranya sering beraktivitas dengan posisi duduk atau berbaring, seperti pada saat bermain *gadget*, *game*, *laptop*, menonton televisi, bahkan saat berpergian jarak dekat, mereka memilih menggunakan kendaraan daripada berjalan kaki. Sedangkan 3 mahasiswa lainnya jarang beraktivitas dengan posisi duduk atau berbaring dan lebih memilih berjalan kaki ketika berpergian jarak dekat. Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki kebiasaan yang mengarah/berisiko pada *sedentary lifestyle*.

Sedentary lifestyle menjadi gaya hidup yang mendominasi saat ini seiring dengan kemajuan teknologi. Kemajuan teknologi bertujuan untuk memberikan banyak kemudahan, dimana berbagai kegiatan dapat dilakukan hanya dengan duduk ataupun berbaring. Namun hal ini membuat individu menjadi malas untuk bergerak (Sinulingga, dkk, 2022). Di kalangan mahasiswa, hampir 6-8 jam setiap harinya digunakan untuk duduk dan menghadap *gadget* atau komputer saat sedang kuliah. Bahkan ketika istirahat, mereka menghabiskan waktunya dengan mengobrol atau bermain *gadget* dengan posisi duduk pula sehingga sedikit energi yang dikeluarkan (Mare & Abigael, 2022). Selain itu, *sedentary lifestyle* juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, hobi atau kesenangan, usia, jenis kelamin, fasilitas, transportasi, pendapatan orang tua, dan tempat tinggal (Maidartati, dkk, 2022). Menurut Widyawati, dkk, (2022), pengetahuan menjadi faktor yang paling dominan memengaruhi tindakan atau perilaku kesehatan seseorang. Pengetahuan baik merupakan modal awal untuk praktik yang baik, hingga akhirnya terjadi penurunan kasus/masalah kesehatan atau akan meningkatkan indikator pelayanan kesehatan masyarakat (Notoatmodjo, 2005, dalam Zahtamal, dkk, 2011).

Bukti terbaru menunjukkan bahwa terlalu banyak duduk dapat meningkatkan risiko penyakit yang lebih meluas dan berbahaya, seperti obesitas, fraktur karena usia, serta diabetes melitus. Kebiasaan kurang gerak ini menyebabkan energi yang digunakan tidak seimbang dengan energi yang masuk sehingga memicu terjadinya obesitas yang dapat meningkatkan risiko timbulnya Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti diabetes melitus, stroke, hipertensi, dan penyakit jantung lainnya hingga kematian (Arifin, dkk, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Mahasiswa

Adapun menurut WHO, *sedentary lifestyle* menyumbang 21-25% risiko kanker payudara dan kanker usus besar, 27% diabetes melitus, dan 30% jantung iskemik (Sofiany & Mutia, 2021).

Untuk mengatasi permasalahan *sedentary lifestyle*, pemerintah Indonesia membentuk program kerja yang disebut dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat atau GERMAS. Dalam program ini, terdapat 7 langkah pokok yang bertujuan untuk membiasakan masyarakat hidup sehat, salah satunya dengan menganjurkan untuk rutin beraktivitas fisik (Kemenkes, 2017). Aktivitas fisik menjadi faktor penting dalam keseimbangan tubuh karena melibatkan pergerakan otot rangka (Permata, dkk, 2019). Rutin beraktivitas fisik seperti jalan santai, *jogging*, bersepeda, atau olahraga lainnya dapat menguatkan otot dan tulang, meningkatkan imunitas tubuh, serta menurunkan risiko penyakit degeneratif. Selain beraktivitas fisik, perlu adanya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu terkait *sedentary lifestyle* (Losu, dkk, 2022).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban TA. 2023/2024 yang berjumlah 177 mahasiswa dengan besar sampel sejumlah 123 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel penelitian ini adalah pengetahuan mahasiswa tentang *sedentary lifestyle* dan tingkat *sedentary lifestyle*. Cara pengambilan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) yang kemudian dianalisis menggunakan uji *spearman rank*

Hasil penelitian tentang karakteristik mahasiswa menunjukkan hampir setengahnya (41%) mahasiswa berusia 19 tahun dan sebagian kecil (1%) berusia 22 tahun. Pada karakteristik jenis

kelamin, hampir seluruhnya (84%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil (16%) berjenis kelamin laki-laki. Pada karakteristik hobi, mayoritas mahasiswa memiliki hobi mendengarkan musik sebanyak 20 orang (16%) dan sebagian besar (64%)

mahasiswa tidak pernah mendapat informasi tentang *sedentary lifestyle*. Bagi mahasiswa yang pernah mendapat informasi tentang *sedentary lifestyle*, hampir seluruhnya (82%) bersumber dari media sosial (table 1).

Tabel 1: Distribusi Karakteristik Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban tahun 2024

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
18 tahun	12	10
19 tahun	51	41
20 tahun	37	30
21 tahun	22	18
22 tahun	1	1
Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	103	84
Laki-laki	20	16
Hobi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berenang	13	10,6
Bermain <i>game</i>	2	1,6
Bermain media sosial	2	1,6
Menyanyi	8	6,5
Bersantai	1	1
Bersepeda	11	9
Menari	3	1,6
Sepak bola	6	5
<i>Jogging</i>	1	1
Makan	1	1
Melukis	2	1,6
Memancing	2	1,6
Memasak	12	9,8
Membaca	15	12
Mendengarkan musik	20	16
Menggambar	5	4
Menonton <i>film</i>	8	6,5
Menulis	1	1
Modifikasi sepeda motor	1	1
<i>Travelling</i>	7	6
Voli	2	1,6
Informasi <i>sedentary lifestyle</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pernah	44	36
Tidak pernah	79	64
Jumlah	123	100

Pengetahuan *Sedentary Lifestyle*

Hasil penelitian Pengetahuan menunjukkan sebagian besar (54%) mahasiswa memiliki pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* kategori

cukup (table,2). Pengetahuan merupakan segenap hasil dari kegiatan mengetahui berkenaan dengan suatu objek yang pada dasarnya merupakan khazanah kekayaan mental yang

tersimpan dalam benak pikiran dan hati manusia (Wahana, 2016). Menurut Notoatmodjo (2010) dalam Hendrawan, dkk, (2019), pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban Tentang *Sedentary Lifestyle* Bulan Maret 2024

Pengetahuan <i>Sedentary Lifestyle</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	38	31
Cukup	67	54
Kurang	18	15
Jumlah	123	100

Pengetahuan merupakan segenap hasil dari kegiatan mengetahui berkenaan dengan suatu objek yang pada dasarnya merupakan khazanah kekayaan mental yang tersimpan dalam benak pikiran dan hati manusia (Wahana, 2016). Seseorang yang memiliki pengetahuan yang rendah mempengaruhi seseorang dalam memahami informasi yang diberikan oleh tenaga Kesehatan (Nur Fatmawati, 2023) Menurut Notoatmodjo (2010) dalam Hendrawan, dkk, (2019), pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Berdasarkan pengalaman ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoadmodjo, dalam Halimah, 2023).

Secara umum, pengetahuan dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan, pengalaman, pekerjaan, sumber informasi, minat, lingkungan, dan sosial budaya (Darsini, dkk, 2019). Dengan pengetahuan yang baik, seseorang tidak akan berperilaku yang mengarah pada *sedentary lifestyle* karena mereka mampu mengetahui, memahami, dan mengaplikasikan sehingga terwujud perilaku yang sehat (Fajanah, 2018).

Pengetahuan mahasiswa tentang *sedentary lifestyle* sebagian besar dalam kategori cukup karena masih banyak mahasiswa yang tidak pernah mendapat informasi tentang *sedentary lifestyle*. Informasi ini seharusnya telah didapatkan mahasiswa pada mata kuliah Keperawatan Dasar yang salah satu topiknya membahas tentang aktivitas fisik. Namun karena perbedaan istilah ini, mahasiswa merasa tidak pernah mendapat informasi tentang *sedentary lifestyle*. Adapun mahasiswa yang pernah mendapat informasi tentang *sedentary lifestyle*, hampir seluruhnya bersumber dari media sosial. Informasi menjadi salah satu hal penting dalam memperoleh pengetahuan karena seseorang yang memiliki sumber informasi lebih banyak, tentu akan memiliki pengetahuan yang lebih luas.

Pengetahuan juga dikaitkan dengan usia seseorang. Semakin bertambahnya usia, maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi dan pengetahuan yang diperoleh semakin baik pula. Dalam penelitian ini, usia mahasiswa berkisar antara 18–22 tahun sehingga masuk kategori remaja akhir. Pada masa ini, remaja memiliki cara berpikir yang sudah matang sehingga mampu membuat keputusan secara tepat.

Sedentary Lifestyle Mahasiswa

Data penelitian menunjukkan sebagian besar (74%) mahasiswa memiliki tingkat *sedentary lifestyle* kategori sedang (tabel 3).

Tabel 3: Distribusi Tingkat *Sedentary Lifestyle* Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban Bulan Maret 2024

<i>Sedentary Lifestyle</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	18	15
Sedang	91	74
Tinggi	14	11
Jumlah	123	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan sebagian besar (74%)

mahasiswa memiliki tingkat *sedentary lifestyle* kategori sedang.

Sedentary lifestyle adalah perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari, baik di tempat kerja (di depan komputer, membaca, dan lain-lain), di rumah (menonton televisi, bermain *game*, dan lain-lain), maupun di perjalanan/transportasi (bus, kereta, motor) yang tidak termasuk waktu tidur (Kemenkes RI, 2013 dalam Desmawati, 2019).

Menurut Maidartati, dkk, (2022), *sedentary lifestyle* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengetahuan, sikap, hobi atau kesenangan, usia, jenis kelamin, fasilitas, transportasi, pendapatan orang tua, dan tempat tinggal. Pada usia remaja, banyak perubahan yang dialami oleh para remaja, baik secara fisik, emosi, intelektual, sosial, maupun kepercayaan diri (Oktavianto, dkk, 2023). Adapun perubahan yang sangat terlihat yaitu perubahan cara berpikir dan perubahan perilaku, sehingga dengan hal tersebut memengaruhi gaya hidup pada remaja yang menunjukkan perubahan perilaku seperti menonton televisi, bermain *game*, kurang bersosialisasi, dan lain-lain (Timiyatun, dkk, 2023). Perilaku tersebut jika dilakukan dalam jangka waktu yang

lama dan berulang, dapat mengarah pada *sedentary lifestyle* yang berdampak negatif bagi tubuh, seperti menyebabkan diabetes melitus, stroke, hipertensi, dan penyakit jantung lainnya hingga kematian (Arifin, dkk, 2022).

Dalam penelitian ini, tingkat *sedentary lifestyle* mahasiswa dalam kategori sedang karena masih banyak mahasiswa yang memiliki hobi mengarah pada aktivitas pasif atau kurang gerak, seperti mendengarkan musik, bermain *game* dan media sosial, menonton *film*, bersantai, membaca, menggambar, hingga memancing. Akan tetapi, ada juga mahasiswa dengan hobi yang aktif bergerak, seperti berenang, bersepeda, menari, memasak, *jogging*, sepak bola, dan voli. Dengan demikian, mahasiswa tetap diharuskan rutin beraktivitas fisik untuk menghindari bahaya *sedentary lifestyle*. Selain itu, tingkat *sedentary lifestyle* juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Laki-laki biasanya menghabiskan waktu lebih banyak dibandingkan perempuan terutama dalam hal bermain *game*. Adapun dalam penelitian ini, hampir seluruhnya mahasiswa berjenis kelamin perempuan sehingga *sedentary lifestyle* didominasi oleh perempuan.

Tabel 4: Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat *Sedentary Lifestyle* Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban Bulan Maret 2024

Pengetahuan	<i>Sedentary Lifestyle</i>			Jumlah
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Baik	9 (24)	27 (71)	2 (5)	38 (100)
Cukup	7 (10)	57 (86)	3 (4)	67 (100)
Kurang	2 (11)	7 (39)	9 (50)	18 (100)
Jumlah	18 (15)	91 (74)	14 (11)	123 (100)
Uji <i>spearman rank correlation</i> = 0,284 signifikansi $p = 0,001$ $n = 123$				

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan hampir seluruhnya (86%) mahasiswa dengan pengetahuan cukup memiliki tingkat *sedentary lifestyle* sedang, sedangkan setengahnya (50%) mahasiswa dengan pengetahuan kurang memiliki tingkat *sedentary lifestyle* tinggi. Hasil uji *spearman rank*, didapatkan p -value = 0,001 yang berarti $< 0,05$ sehingga hipotesis diterima dan dapat

disimpulkan ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat *sedentary lifestyle* pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban. Angka koefisien korelasi dalam penelitian ini bernilai positif, yaitu 0,284 sehingga tingkat kekuatan korelasi/hubungannya adalah hubungan yang cukup dengan arah hubungan positif.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengetahuan mempunyai hubungan yang signifikan dengan perilaku sedentari seseorang. Kurangnya pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* dan dampak yang ditimbulkan dapat menyebabkan seseorang melakukan *sedentary lifestyle* tanpa disadari (Maidartati, dkk, 2022). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang atau *overt behavior* karena berdasarkan pengalaman dan penelitian, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih melekat daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Hendrawan, dkk, 2019).

Menurut teori Lawrence Green, pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang menentukan perilaku seseorang. Stimulus yang diterima membentuk keyakinan dalam diri seseorang yang bersangkutan sehingga akan mewujudkan perilaku tertentu (Anasari & Ika, 2020). Untuk dapat menimbulkan ketertarikan terhadap suatu hal, maka seseorang membutuhkan pemahaman terhadap suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan perilaku seseorang (Musta, 2022).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Fajannah (2018), yang mana dalam penelitian tersebut menyatakan ada hubungan antara pengetahuan dengan *sedentary lifestyle* pada remaja di SMP Negeri 29 Semarang. Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Manangkabo, dkk, (2021), juga menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa FKM Universitas Sam Ratulangi pada masa pandemi *Covid-19*.

Pengetahuan berkaitan erat dengan tingkat *sedentary lifestyle* seseorang. Artinya, semakin baik pengetahuan seseorang, maka semakin rendah pula tingkat *sedentary lifestyle* karena dengan pengetahuan yang baik, seseorang mampu mengetahui, memahami, dan mengaplikasikan sehingga terwujud perilaku yang sehat.

Dalam penelitian ini, hampir seluruhnya mahasiswa dengan pengetahuan cukup memiliki tingkat *sedentary lifestyle* sedang. Hal tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga faktor lain seperti hobi, sikap, jenis kelamin, fasilitas, transportasi, pendapatan orang tua, dan tempat tinggal.

Namun perlu diperhatikan bahwa masih terdapat mahasiswa dengan pengetahuan baik tetapi tingkat *sedentary lifestyle*-nya sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki belum tentu dapat mendasari terbentuknya perilaku positif apabila pengetahuan tersebut tidak didasari dengan kesadaran dan sikap yang positif pula. Tingkat pengetahuan mahasiswa juga masih dalam tahap mengetahui sehingga belum mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian pengetahuan dan tingkat *sedentary lifestyle* pada mahasiswa Prodi d3 keperawatan Tuban disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* kategori cukup, memiliki tingkat *sedentary lifestyle* kategori sedang. Ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat *sedentary lifestyle*, dimana mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik cenderung memiliki *sedentary lifestyle* yang sebaliknya.

SARAN

Diharapkan mahasiswa meningkatkan pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* dengan cara membaca, memahami, dan mengikuti penyuluhan atau seminar kesehatan, dan menerapkan pada kehidupan sehari-hari seperti aktif dengan meningkatkan aktivitas fisik melalui olahraga atau kegiatan fisik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, W., dkk. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di

- Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(1): 1–8.
- Alfionita, N., dkk. (2023). Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi *Covid-19* di SMPN 14. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 11(2): 92–101.
- Anasari, T & Ika, P. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 16(2): 40–50.
- Arifin, Z., dkk. Peningkatan Pemahaman Perilaku Sedentari (*Sedentary Behavior*) dan Risiko Terjadinya Sindrom Metabolik pada Santriwati di Masa Pandemi *Covid-19*. *LOSARI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1): 1–6.
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (*Sedentary Lifestyle*) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(4): 296–301.
- Etika, A. N., dkk. (2023). Dampak Akun Media Sosial terhadap Perilaku *Sedentary* pada Mahasiswa Kesehatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 6(2): 76–85.
- Fajanah, F. (2018). *Faktor-Faktor Determinan Sedentary Lifestyle pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Halimah Fatayatul Husna, Jujuk Probonongsih, Padoli, 2023., Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Di Mi Plus Al- Islam Dagangan. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 17 No 3 Desember 2023 E-ISSN 2407 – 8999. <https://nersbaya.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/nersbaya>
- Harahap, R. A., dkk. (2017). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan*, 1(2): 68–72.
- Hendrawan, A., dkk. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja PT “X” tentang Undang-Undang dan Peraturan Kesehatan dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Delima Harapan*, 6(2): 69–81.
- Hoare, E., et al. (2016). The Associations between Sedentary Behavior and Mental Health Among Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(108): 2–22.
- Kemenkes RI. (2017). *Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Khakim, M. I., dkk. (2022). Relationship Between Physical Activity and Sedentary Activity with Nutritional Status for Adults 20-39 Years Old in Malang. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 7(1): 96–106.
- Losu, A. L., dkk. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI Jurusan Kecantikan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Manado saat Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Kesmas*, 11(4): 75–82.
- Maidartati, dkk. (2022). Gambaran *Sedentary Lifestyle* pada Remaja di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2): 250–265.
- Manangkabo, P., dkk. (2021). Citra Tubuh, Pengetahuan, Sikap, dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa pada Masa Pandemi *Corona Virus Disease* 2019. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(1): 7–13.
- Mar’ah, F. (2017). Hubungan *Sedentary Life* dengan Kejadian Obesitas pada Anak di SDN Mangkura 1 Makassar. 1–74.
- Mare, A. C. B. & Abigael, G. P. (2022). The Relationship between Sedentary Lifestyle and Blood

- Glucose Levels in Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 7(2): 128–132.
- Meilina, S. D. & Donny, A. D. (2022). Profil Aktivitas Fisik dan Perilaku *Sedentary* Mahasiswa saat Pandemi *Covid-19*. *Jurnal Sporta Saintika*, 7(1): 1–17.
- Musta, W. P. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Kesehatan Fisik, dan Kesehatan Mental dengan Tingkat Aktivitas Sedentary Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Makassar*. UIN Alauddin Makassar.
- Nur Fatmawati, Padoli, Kiaonarni Ongko W, Minarti 2023., Hubungan Pengetahuan Tentang *Personal Hygiene* Dengan Kejadian Skabies Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Khoir Surabaya , Jurnal Keperawatan, Vol. 17 No 1 April 2023 E-ISSN 2407 – 8999. <https://nersbaya.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/nersbaya>
- Nurmidin, M. F., dkk. (2020). Pengaruh Pandemi *Covid-19* terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang pada Mahasiswa Pascasarjana. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4): 28–32.
- Permata, T. B. M., dkk. (2019). *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik*. Jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN).
- Refandy, T. O., dkk. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa Tahun Kedua Fakultas Kedokteran Universitas Mataram selama Daring. *Lombok Medical Journal*, 1(3): 1–7.
- Saragih, A. N. R. & Lita, S. A. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Video dan Booklet terhadap Pengetahuan Siswa mengenai Perilaku Sedentari di MAN 1 Medan. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(1): 47–58.
- Sinulingga, P. A., dkk. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Sedentari yang Berisiko Obesitas pada Remaja di Kota Medan. *Jurnal Health Sains*, 2(5): 655–661.
- Sofiany, I. R. & Mutia, I. S. (2021). Portrait of The Sedentary Lifestyle Among Students from Public Health School. *Muhammadiyah Journal of Epidemiologi*, 1(1): 65–72.
- Timiyatun, E., dkk. (2023). *Sedentary Lifestyle* dan Kecerdasan Emosional pada Remaja Selama Pandemi *Covid-19*. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 4(1): 1–9.
- Verdian, M. R., dkk. (2023). Sedentary Lifestyle terhadap Kemampuan Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(2): 109–113.
- Wahana, P. (2016). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Yogyakarta: Pustaka Diamond.
- Widawati, dkk. (2022). Faktor Predisposisi yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(4): 300–307.
- Zahtamal, dkk. (2011). Analisis Faktor Determinan Permasalahan Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 6(1): 9–16.