

DAMPAK *SEDENTARY BEHAVIOR* TERHADAP GANGGUAN PSIKOSOSIAL DAN PERTUMBUHAN ANAK

Pitri Anggraeni¹, Suherman Slamet², Wildan Alfia Nugroho³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
pitrianggraeni6@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak antara sedentary behavior, gangguan psikososial, dan pertumbuhan pada anak sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain koreasional. Sampel penelitian berjumlah 49 siswa kelas V SDN 024 Coblong Kota Bandung yang diperoleh menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sedentary behavior berada pada kategori tinggi, gangguan psikososial pada kategori abnormal, dan pertumbuhan pada kategori normal. Hasil menunjukkan bahwa sedentary behavior memberikan kontribusi sebesar 49,5% terhadap gangguan psikososial dan 5,3% terhadap pertumbuhan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sedentary behavior memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap gangguan psikososial dibandingkan pertumbuhan.

Kata Kunci: Gangguan Psikososial, Indeks Massa Tubuh, Sedentary Behavior, Pertumbuhan

ABSTRACT

This study aims to analyze the impact of sedentary behavior, psychosocial disorders, and growth in elementary school children. This study used a quantitative approach with a non-parametric correlational design. The study sample consisted of 49 fifth-grade students of SDN 024 Coblong, Bandung City, Selected using a total sampling technique. The result showed that sedentary behavior was in the high category, psychosocial disorders were in the abnormal, and growth was in the normal category. The results showed that sedentary behavior contributed 49,5% to psychosocial disorders and 5,3% to growth. Thus, it can be concluded that sedentary behavior has a more dominant influence on psychosocial disorders than growth.

Keyword: *Body Mass Index, Growth, Sedentary Behavior, Psychosocial Disorders*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir telah mentransformasi pola aktivitas harian secara signifikan, termasuk pada anak-anak. Fenomena ini berkontribusi langsung terhadap peningkatan sedentary behavior, yakni perilaku menetap dengan karakteristik pengeluaran energi yang sangat rendah. Menurut (Tremblay et al., 2017) sedentary behavior pada anak merupakan determinan kesehatan kritis yang berimplikasi pada risiko kesehatan jangka panjang. Sejalan dengan hal tersebut, studi yang dilakukan oleh (Carson et al., 2016)

mengonfirmasi bahwa adanya korelasi signifikan antara tingginya sedentary behavior dengan penurunan kualitas kesehatan menyeluruh pada populasi anak. Secara empiris, anak usia sekolah saat ini dilaporkan menghabiskan waktu sedentary behavior lebih dari enam jam per hari, sebuah kondisi yang secara sistematis dapat menghambat proses perkembangan serta meningkatkan kerentanan terhadap berbagai gangguan kesehatan (Puspita & Utami, 2020).

Keterlibatan anak dalam aktivitas sedentary yang berlebihan memicu berbagai risiko kesehatan multidimensi. Secara fisik, kondisi ini berkontribusi pada gangguan pertumbuhan seperti obesitas dan atrofi atau kelemahan otot. Selain itu, dampak psikososial juga menjadi ancaman nyata, seperti kecemasan, hambatan interaksi sosial, gangguan pola tidur, hingga penurunan konsentrasi (Saunders et al., 2022). Di konteks nasional, fenomena ini kian mengkhawatirkan (Hanifah et al., 2023) mengungkapkan bahwa mayoritas anak di Indonesia belum mencapai ambang batas aktivitas fisik yang direkomendasikan, sehingga memperbesar risiko gangguan kesehatan pada fase pertumbuhan krusial. Kondisi ini selaras dengan temuan (Guthold et al., 2020) yang mempertegas bahwa sebagian besar anak usia sekolah gagal memenuhi standar aktivitas fisik dari WHO dan cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk melakukan sedentary behavior.

Sedentary behavior telah menjadi isu krusial di tingkat global, terutama pada kalangan anak-anak, karena perubahan gaya hidup dan kemajuan teknologi (Etika et al., 2024). Implikasi dari fenomena ini tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, tetapi juga menyentuh aspek fundamental perkembangan psikososial. Minimnya interaksi sosial akibat pola hidup menetap berisiko menghambat kemampuan anak dalam meregulasi emosi, berempati, serta membangun relasi interpersonal yang (Twenge & Campbell, 2018) Kondisi ini semakin diperburuk selama pandemi COVID-19, di mana anak-anak banyak beraktivitas di rumah dan meningkatkan durasi penggunaan perangkat digital (Pietrobelli et al., 2022). Permasalahan ini mengkhawatirkan karena berpotensi menggantikan aktivitas fisik penting untuk pertumbuhan (Huang et al., 2023).

Dampak sedentary behavior meluas hingga ke ranah perkembangan psikososial kemandirian anak. Temuan (Ludyanti, 2019) mengindikasikan bahwa anak yang terjebak dalam pola aktivitas sedentary mengalami hambatan signifikan, seperti kesulitan bersosialisasi, rendahnya tingkat kemandirian, serta kerentanan terhadap instabilitas emosional. Sejalan dengan perspektif tersebut, (LeBlanc et al., 2021) menegaskan bahwa akumulasi efek negatif dari perilaku ini telah menempatkan isu sedentary sebagai tantangan krusial dalam domain kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia dini. Tidak hanya menasar aspek psikologis, tingginya sedentary behavior juga dilaporkan berkorelasi negatif dengan kemampuan motorik anak, serta menghambat proses pertumbuhan fisik optimal (Sales et al., 2024).

Sedentary behavior juga merupakan faktor risiko terhadap berbagai masalah kelainan metabolisme seperti kolestrol tinggi, tekanan darah tinggi, diabetes, resistensi insulin, obesitas dan sebagainya (Silwanah & Amaliah, 2019). Namun, anak-anak saat ini lebih cenderung terhadap permainan berbasis layar, daya Tarik televisi, computer online, PlayStation, dan smartphone daripada permainan yang memerlukan aktivitas fisik (Anderson et al., 2021). Hal ini mengurangi waktu anak-anak untuk aktivitas fisik dan mendorong mereka untuk lebih banyak berdiam diri dan melakukan aktivitas berbasis layar.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti dampak sedentary behavior terhadap kesehatan mental atau kondisi fisik secara terpisah. Penelitian yang mengkaji dampak sedentary behavior dengan gangguan psikososial dan pertumbuhan anak secara bersamaan masih relatif terbatas, khususnya pada anak usia sekolah dasar. Padahal kedua aspek tersebut merupakan komponen penting dalam proses tumbuh kembang anak yang saling berkaitan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai dampak sedentary behavior terhadap gangguan psikososial dan pertumbuhan anak

KAJIAN TEORI

Sedentary Behavior

Sedentary behavior merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan berbagai masalah gangguan metabolisme tubuh seperti: obesitas, kolesterol tinggi, hipertensi, kardio metabolik (Nafi'Ah & Hadi, 2022). Kondisi ini diperparah oleh pandemi Covid-19 yang mendorong sistem pembelajaran daring dan menambah durasi screen time anak (Putra et al., 2023). Dalam konteks anak usia sekolah dasar, sedentary behavior umumnya muncul dalam aktivitas akademik, hiburan digital, dan gaya hidup rumah tangga yang minim pergerakan fisik. Peningkatan paparan terhadap sedentary behavior pada anak-anak banyak dipengaruhi oleh kemajuan teknologi, perubahan pola pengasuhan, dan lingkungan yang kurang mendukung aktivitas fisik. Sedentary behavior pada anak sekolah dasar tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan psikososial. Anak yang terlalu lama terlibat dalam aktivitas sedentary cenderung mengalami masalah seperti rendahnya interaksi sosial, peningkatan kecemasan, dan gangguan konsentrasi belajar (Lundvall et al., 2024). Selain itu, kebiasaan sedentary behavior yang berlebih akan mengakibatkan obesitas dan penurunan kondisi fisik anak (Andriyani et al., 2020).

Gangguan Psikososial

Gangguan psikososial pada anak sekolah dasar merupakan kondisi yang mencerminkan adanya hambatan dalam perkembangan emosi, perilaku, dan kemampuan interaksi sosial anak dalam menjalankan fungsi sehari-hari (Karina et al., 2018). Gangguan psikososial yang tidak ditangani dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar, peningkatan kenakalan anak, serta munculnya masalah kesehatan mental jangka panjang. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa masalah perilaku dan emosional pada anak dapat mengganggu aktivitas belajar serta berkontribusi terhadap rendahnya pencapaian akademik dan keterlibatan di sekolah (Tanoto et al., 2022). Selain itu, kondisi psikososial yang tidak optimal juga berkaitan dengan kesulitan dalam konsentrasi, hambatan berpikir, serta gangguan dalam proses sosialisasi yang pada akhirnya memengaruhi performa belajar anak di sekolah (Budi et al., 2023). Gangguan psikososial yang berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku pada tahap perkembangan berikutnya, sehingga berdampak terhadap kualitas hidup anak secara keseluruhan (Sumilat et al., 2024).

Pertumbuhan Anak

Pertumbuhan anak merupakan proses perubahan fisik yang bersifat kuantitatif dan berkelanjutan, yang mencerminkan peningkatan ukuran tubuh seperti tinggi badan, berat badan, serta perkembangan organ sebagai hasil interaksi antara faktor genetik dan lingkungan. pertumbuhan anak tidak hanya dipahami sebagai indikator biologis, tetapi juga sebagai cerminan status gizi, kesehatan, serta kualitas lingkungan hidup anak, termasuk faktor sosial ekonomi, pola asuh, dan akses terhadap layanan Kesehatan (Fitriahadi et al., 2024). Status gizi memiliki peran yang sangat signifikan dalam menentukan kualitas pertumbuhan anak, di mana kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan fisik serta meningkatkan risiko stunting dan gangguan perkembangan lainnya (Putri et al., 2025). Selain itu, pertumbuhan anak bersifat multidimensional karena berkaitan erat dengan perkembangan kognitif, sosial, dan emosional, sehingga gangguan pertumbuhan tidak hanya berdampak pada aspek fisik tetapi juga pada kualitas sumber daya manusia di masa depan (Khadijah, 2026). Hal ini menunjukkan bahwa optimalisasi pertumbuhan sejak usia dini menjadi aspek krusial dalam mendukung kemampuan belajar, produktivitas, serta kesehatan anak secara berkelanjutan hingga dewasa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-parametrik untuk menganalisis hubungan antara *sedentary behavior*, gangguan psikososial, dan pertumbuhan anak sekolah dasar. Pendekatan ini dipilih karena data yang diperoleh berbentuk numerik dan dianalisis secara statistik untuk menguji hubungan antar variabel secara objektif (Creswell, 2019). Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis dilakukan menggunakan statistik non-parametrik. Penelitian dilaksanakan di SDN 024 Cobleng Kota Bandung dengan subjek siswa kelas V sebanyak 49 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2018). Pemilihan subjek didasarkan pada pertimbangan bahwa anak usia sekolah dasar akhir berada pada fase perkembangan fisik dan psikososial yang krusial.

Instrumen penelitian meliputi: (1) *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk mengukur *sedentary behavior* (Hardy et al., 2007); (2) *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) untuk mengukur gangguan psikososial (Goodman, 2017); serta (3) pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan tinggi dan berat badan untuk menilai pertumbuhan anak. Pengumpulan data dilakukan melalui survei kuesioner dan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan SPSS melalui uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, dilanjutkan dengan uji korelasi Rank Spearman untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel. Besarnya kontribusi *sedentary behavior* terhadap variabel dependen dianalisis menggunakan koefisien determinasi.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 49 anak SDN 024 Cobleng Kota Bandung sebagai responden. Data diperoleh melalui angket ASAQ dan SDQ serta pengukuran antropometri. Berikut adalah rekapitulasi hasil penelitian.

Tabel 1.
Analisis Deskriptif

	Min	Max	Mean	Sd	
Sedentary Behavior	101	260	176	42,135	Tinggi
Gangguan Psikososial	11	32	20,25	6,924	Abnormal
Pertumbuhan	13,2	37,2	18,4	4,159	Normal

Pada tabel satu menjelaskan analisis deskriptif variabel penelitian. Berdasarkan hasil sedentary behavior min 101, max 176, mean 176, dan standar deviasi 42,135 yang berada pada kategori tinggi. Gangguan psikososial diketahui min 11, max 32, mean 20,25 dan standar deviasi 6,924 serta berada pada kategori abnormal atau gangguan psikososial tinggi. Sedangkan pada pertumbuhan menghasilkan min 13,2 max 37,2, mean 18,4, dan standar deviasi 4,159 dalam kategori normal.

Tabel 2.
Korelasi Spearman Rank

Variabel	Sedentary Behavior	Gangguan Psikososial	Pertumbuhan
Sedentary Behavior	1	0,668*	0,283*
Gangguan Psikososial	0,668*	1	0,197*
Pertumbuhan	0,283*	0,197	1

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sedentary behavior dengan gangguan psikososial ($p = 0.688$; $p < 0.05$) yang termasuk dalam kategori hubungan kuat. Selain itu, sedentary behavior juga memiliki hubungan yang signifikan dengan pertumbuhan ($p = 0.283$; $p < 0.05$) dengan kekuatan lemah. Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan psikososial dengan pertumbuhan ($p = 0.197$; $p > 0.05$).

Tabel 3.
Uji Determinasi

	R Square	Persentase Pengaruh
Gangguan Psikososial	0,495	49,5%
Pertumbuhan	0,053	5,3%

Hasil uji determinasi menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) pada variabel gangguan psikososial sebesar 0.495, yang berarti bahwa sedentary behavior memberikan kontribusi sebesar 49.5% terhadap gangguan psikososial. Sementara itu, pada variabel pertumbuhan diperoleh nilai R^2 sebesar 0.053, yang menunjukkan bahwa kontribusi sedentary behavior pada pertumbuhan hanya sebesar 5.3%.

PEMBAHASAN

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil sedentary behavior memiliki hubungan yang berbeda tingkatan kekuatannya terhadap setiap variabel. Dampak yang paling dominan ditemukan pada aspek gangguan psikososial. Sedangkan untuk pertumbuhan dampaknya hanya sedikit. Anak yang memiliki durasi aktivitas sedentary tinggi, cenderung menunjukkan kecenderungan gangguan pada aspek sosial, emosional, serta perkembangan fisik. Sedentary behavior yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya, sehingga dapat menghambat perkembangan kemampuan sosial dan emosional anak. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ahmad et al., 2023) menyatakan bahwa aktivitas sedentary berlebih membuat anak cenderung kurang berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Hal tersebut menunjukkan dengan adanya sedentary tinggi dapat mengurangi kesempatan anak untuk melakukan interaksi sosial secara langsung dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya sehingga dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan sosial dan emosional anak (WHO Team, 2023).

Hal ini dapat terjadi karena anak yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas sedentary memiliki kesempatan yang lebih sedikit untuk melakukan aktivitas sosial maupun aktivitas fisik yang melibatkan interaksi dengan teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh (Hoare et al., 2021) menunjukkan bahwa sedentary behavior yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan Kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan terutama pada anak sekolah dasar. Hal ini menunjukkan bahwa sedentary tinggi tidak hanya memengaruhi aktivitas fisik anak, tetapi juga dapat berdampak pada fungsi kognitif dan perilaku anak (Tekeci et al., 2024). Selain itu, sedentary behavior berlebih pada anak memiliki hubungan dengan perkembangan motorik dan psikologis (Wahyuni et al., 2024), sehingga anak yang kurang bergerak cenderung mengalami keterlambatan koordinasi motorik, penurunan kebugaran jasmani, serta hambatan dalam perkembangan keterampilan sosial dan emosional.

Anak yang memiliki sedentary tinggi atau memiliki intensitas penggunaan gadget berlebih cenderung mengalami kesulitan dalam interaksi sosial serta memiliki kecenderungan individual lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh (Samsul et al., 2023) menunjukkan bahwa sedentary berlebih pada anak memiliki hubungan dengan perkembangan psikososial yang kurang optimal. Selain itu, faktor yang terjadi jika sedentary behavior tinggi anak lebih rentan terhadap gangguan emosi, seperti kecemasan, depresi ringan, ketergantungan terhadap gadget, bahkan bisa menarik diri dari lingkungan sosial (Stanczykiewicz et al., 2021). Selain itu, hubungan sedentary behavior dan gangguan emosi juga dipengaruhi oleh faktor mediasi seperti kurangnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang buruk, sehingga memperkuat bahwa dampaknya bersifat tidak langsung namun kumulatif (Zink et al., 2020). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa sedentary behavior pada anak tidak hanya memberikan dampak langsung terhadap aspek fisik, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap penurunan kualitas kesehatan psikososial melalui berbagai jalur mekanisme yang saling berkaitan.

Sedentary behavior terhadap pertumbuhan memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah meskipun secara statistik signifikan. Pertumbuhan yang diukur melalui IMT merupakan hasil dari keseimbangan energi antara asupan dan pengeluaran energi, sehingga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti asupan

gizi dan aktivitas fisik (Hall et al., 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Octaviani et al., 2023; Sherina Dika Aprillia et al., 2024) status gizi anak lebih banyak dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik dibandingkan dengan sedentary behavior saja. Dampak seperti peningkatan IMT atau obesitas biasanya terjadi secara bertahap akibat ketidakseimbangan energi yang berlangsung (Janssen et al., 2020). Maka dari itu, penting untuk dipahami bahwa perubahan status gizi pada anak tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks pertumbuhan anak, perubahan status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi dan tidak dapat dijelaskan hanya dari satu aspek perilaku saja. Sedentary behavior lebih berkaitan dengan risiko gizi lebih dalam jangka panjang, bukan perubahan langsung dalam waktu singkat (Melly et al., 2026). Selain itu, faktor seperti asupan nutrisi, aktivitas fisik, kualitas tidur, faktor genetik, dan lingkungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pertumbuhan anak (Mericq et al., 2023). Anak dengan sedentary tinggi seringkali memiliki kecenderungan untuk melakukan konsumsi makanan tinggi secara tidak terkontrol, serta mengalami gangguan pola tidur yang dapat memengaruhi regulasi hormon nafsu makan dan metabolisme (Chaput et al., 2020).

Hal ini menunjukkan bahwa dampak sedentary behavior terhadap pertumbuhan anak tidak berdiri sendiri, melainkan sangat dipengaruhi oleh keseimbangan gaya hidup secara keseluruhan. Dalam kondisi tertentu, pengaruh negatif dari perilaku sedentary dapat dikendalikan apabila faktor-faktor pendukung lainnya tetap berada dalam kondisi baik. Namun, apabila pola makan tetap seimbang dan kualitas tidur terjaga, maka dampak negatif sedentary behavior terhadap pertumbuhan dapat diminimalkan (Li et al., 2021). Maka, faktor utama dari pertumbuhan bukan hanya pada sedentary behavior saja. Jika anak masih melakukan aktivitas fisik dan memiliki asupan nutrisi yang cukup, maka dampak sedentary behavior terhadap IMT menjadi tidak signifikan (Poitras et al., 2020). Perubahan komposisi tubuh seperti peningkatan IMT umumnya terjadi melalui proses akumulasi dalam jangka panjang, sehingga paparan sedentary behavior dalam waktu singkat belum tentu memberikan dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan anak (Gába et al., 2020)

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sedentary behavior memiliki pengaruh yang berbeda terhadap aspek perkembangan anak. Dampak yang paling kuat ditemukan pada gangguan psikososial, sedangkan pada aspek pertumbuhan pengaruhnya relatif kecil. Temuan ini menegaskan bahwa sedentary behavior lebih cepat mempengaruhi aspek psikologis dan sosial anak dibandingkan aspek fisik, karena interaksi sosial dan regulasi emosi bersifat lebih sensitif terhadap perubahan pola aktivitas harian. Sebaliknya, perubahan pada pertumbuhan fisik, khususnya yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), memerlukan waktu yang lebih panjang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih kompleks.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu ditimbang dalam menafsirkan hasilnya. Pertama, desain penelitian yang digunakan adalah korelasional non-parametrik, sehingga hasil penelitian ini hanya menunjukkan hubungan antar variabel dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung. Kedua, cakupan sampel yang terbatas dan hanya mengambil anak sekolah dasar. mention of source citations. Dalam penelitian ini, perlu

dikembangkan dengan menggunakan desain longitudinal agar dapat mengamati perubahan dan dampak sedentary behavior dalam jangka panjang, terutama pada pertumbuhan anak yang bersifat kumulatif dan tidak terjadi secara instan. Selain itu, penelitian selanjutnya bisa memperbesar jumlah sampel serta cakupan wilayah yang lebih luas. Serta pengembangan penelitian juga perlu mempertimbangkan penambahan variabel lain yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti asupan nutrisi, tingkat aktivitas fisik, kualitas tidur, serta faktor lingkungan keluarga dan sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa sedentary behavior memiliki hubungan yang signifikan dan kuat terhadap gangguan psikososial, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat sedentary behavior anak, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya gangguan psikososial. Sementara itu, hubungan antara sedentary behavior dengan pertumbuhan juga signifikan, namun dengan kekuatan lemah, sehingga menunjukkan sedentary behavior bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi pertumbuhan anak. Pengaruh sedentary behavior terhadap pertumbuhan bersifat tidak langsung dan memerlukan akumulasi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, sedentary behavior perlu dipahami sebagai bagian dari pola hidup secara keseluruhan, sehingga intervensi yang dilakukan harus bersifat komprehensif dan tidak hanya berfokus pada satu faktor saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Jannah, N., Muhtar, & Wahidah. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Todler di Wilayah Kerja Puskesmas Woha. *Bima Nursing Journal*, 5(1), 77–83. <http://jpk.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/bnj/index>
- Anderson, S. E., Economos, C. D., & Must, A. (2021). Active play and screen time in US children aged 4 to 11 years in relation to sociodemographic and weight status characteristics: A nationally representative cross-sectional analysis. *BMC Public Health*, 8, 1–13. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-366>
- Andriyani, F. D., Biddle, S. J. H., Arovah, N. I., & de Cocker, K. (2020). Physical activity and sedentary behavior research in Indonesian youth: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207665>
- Budi, I. S., Yulianto, E., Listyarini, A. D., & Wulan, E. S. (2023). HUBUNGAN PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL ANAK USIA SEKOLAH DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SD 4 KARANGROWO UNDAAN KUDUS TAHUN 2021 Perkembangan psikososial anak usia sekolah (6-12 tahun) berada dalam Industry vs Inferiority dimana anak me. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 10(1), 79–89. <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/144/183>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth:

- An update. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), S240–S265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Creswell. (2019). Book Review Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage. *English Language Teaching*, 12(5), 40. <https://doi.org/10.5539/elt.v12n5p40>
- Etika, A. N., Agnes, Y. L. N., Yunalia, E. M., & Prayogi, I. S. (2024). Perilaku Sedentary pada Remaja Akhir Berdasarkan Banyaknya Akun Media Sosial yang Dimiliki. *Holistic Nursing and Health Science*, 6(2), 76–85. <https://doi.org/10.14710/hnhs.6.2.2023.76-85>
- Fitriahadi, E., Zaidah, L., & Kurniawan, A. (2024). Child Growth and Development Factors : Quantitative Study. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 7(September), 146–154.
- Gába, A., Pedišić, Ž., Štefelová, N., Dygrýn, J., Hron, K., Dumuid, D., & Tremblay, M. (2020). Sedentary behavior patterns and adiposity in children: A study based on compositional data analysis. *BMC Pediatrics*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02036-6>
- Goodman, R. (2017). The strengths and difficulties questionnaire: A research note. *Defining and Classifying Children in Need*, 183–187. <https://doi.org/10.4324/9781315258324-21>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hall, K. D., Heymsfield, S. B., Kemnitz, J. W., Klein, S., Schoeller, D. A., & Speakman, J. R. (2022). Energy balance and its components: Implications for body weight regulation. *American Journal of Clinical Nutrition*, 95(4), 989–994. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.036350>
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. *Children*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine*, 45(1), 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.03.014>
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2021). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0432-4>
- Huang, Y., Li, L., Gan, Y., Wang, C., Jiang, H., Cao, S., & Lu, Z. (2023). Sedentary behaviors and risk of depression: a meta-analysis of prospective studies. *Translational Psychiatry*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-020-0715->

Z

- Janssen, X., Martin, A., Hughes, A. R., Hill, C. M., Kotronoulas, G., & Hesketh, K. R. (2020). Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews, 49*, 101226. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.101226>
- Karina, A., Martineli, B., Pizeta, F. A., & Loureiro, S. R. (2018). *Martineli2018_Article_BehavioralProblemsOfSchoolChil.pdf*.
- Khadijah. (2026). *Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Usia Dini untuk Mencegah Stunting di Masa Keemasan Perkembangan Anak (Kuesioner Pra Skrining Perkembangan) dan DDST (Denver Development Screening Test) kembang anak usia dini dalam mencegah stunting . Melalui evaluasi. 5(November 2025).*
- LeBlanc, A. G., Spence, J. C., Carson, V., Gorber, S. C., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M. E., Stearns, J. A., Timmons, B. W., & Tremblay, M. S. (2021). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in the early years (aged 0-4 years). *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism, 37*(4), 753–772. <https://doi.org/10.1139/H2012-063>
- Li, L., Zhang, S., Huang, Y., & Chen, K. (2021). Sleep duration and obesity in children: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of Paediatrics and Child Health, 53*(4), 378–385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>
- Ludyanti, L. N. (2019). *PERILAKU KURANG GERAK (SEDENTARY BEHAVIOUR) DENGAN PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL ANAK PRA SEKOLAH. 7, 22–31.*
- Lundvall, S., Wahyudin, Irawati3, A. F., & Istiqama, N. (2024). *Sedentar Lifestyle on the Level of Physical Fitness in Gowa. 15*(2), 133–139.
- Melly, F., Therianto, C., Musa, E. C., Lanra, F., Gerarld, F., Masyarakat, F. K., Ratulangi, U. S., Melly, F., & Therianto, C. (2026). *Hubungan antara perilaku sedentari dengan status gizi pada pelajar. 19*(12), 4017–4025.
- Mericq, V., Martinez-Aguayo, A., Uauy, R., Iñiguez, G., Van Der Steen, M., & Hokken-Koelega, A. (2023). Long-term metabolic risk among children born premature or small for gestational age. *Nature Reviews Endocrinology, 13*(1), 50–62. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2016.127>
- Nafi'Ah, N., & Hadi, E. N. (2022). Sedentary Behavior and Its Determinants: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, 5*(12), 1498–1505. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i12.2795>
- Octaviani, P., Dody Izhar, M., & Amir, A. (2023). Relation Between Dietary Habit and Physical Activity With Nutritional Status Of Elementary School Students in SD Negeri 47/IV Jambi City. *Jurnal Kesmas Jambi, 2*(2), 56–66.
- Pietrobelli, A., Pecoraro, L., Ferruzzi, A., Heo, M., Faith, M., Zoller, T., Antoniazzi, F., Piacentini, G., Fearnbach, S. N., & Heymsfield, S. B. (2022). Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study. *Obesity, 28*(8), 1382–1385. <https://doi.org/10.1002/oby.22861>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Janssen, X., Aubert, S., Carson, V., Faulkner, G., Goldfield, G. S., Reilly, J. J., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2020). Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and

- health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*, 17(Suppl 5). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4849-8>
- Puspita, L. M., & Utami, K. C. (2020). *SEDENTARY BEHAVIOUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DI KECAMATAN DENPASAR TIMUR* Luh Mira Puspita 1, Kadek Cahya Utami 2 1,2. 8, 111–117.
- Putra, A., Pangestuti, D., & Kartasurya, M. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Waktu Di Depan Layar Elektronik Dengan Indeks Massa Tubuh Siswa Sd Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 5(1), 255–265.
- Putri, A. K., Ayuningrum, L. D., Aryani, F., & Arifin, S. R. M. (2025). Does nutritional status influence early child development? Evidance from infants in Bantul, Yogyakarta, Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 13(6), 483. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2025.13\(6\).483-492](https://doi.org/10.21927/ijnd.2025.13(6).483-492)
- Sales, D., da Silva Junior, J. P., Bergamo, R. R., de Oliveira, L. C., Ferrari, G., & Matsudo, V. (2024). Association between school environment with sedentary behavior and physical activity intensity in children. *Scientific Reports*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33732-9>
- Samsul, W. A. S., Sunarti, S., & Asfar, A. (2023). Kebiasaan Penggunaan Gadget Dini dengan Perkembangan Psikososial pada Anak Usia Sekolah. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 133–142. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.371>
- Saunders, T. J., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Olds, T., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Tremblay, M. S., & Carson, V. (2022). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: Relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), S283–S293. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0626>
- Sherina Dika Aprillia, Rosdianah Rahim, Utami Murti Pratiwi, & Abdul Rahman. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar pada Masa Pandemi Covid-19 di SD Negeri Maradekayya 2 Kota Makassar. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 8(1), 24–30. <https://doi.org/10.24252/alami.v8i1.39107>
- Silwanah, A. S., & Amaliah, A. (2019). Thamrin Makassar Association of Sedentary Activity With Obesity Occurrence on Elementary School-Aged Children in Sd. *Infokes : Info Kesehatan*, 9(2), 122–127.
- Stanczykiewicz, B., Banik, A., Knoll, N., Keller, J., Hohl, D. H., Rosińczuk, J., & Luszczynska, A. (2021). Sedentary behaviors and anxiety among children, adolescents and adults: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6715-3>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. In *Bandung: Alfabeta*.
- Sumilat, V. J., Laka, A. A. M. L., & Wetik, S. V. (2024). *Interpretasi Masalah Psikososial Pada Anak Sekolah Dasar : Faktor Resiko Dan Protektif Yang Mempengaruhi Kesehatan Jiwa Interpretation Of Psychosocial Problems In Primary School Children : Risk And Protective Factors Affecting Mental Health Fakultas Keper*. 13(2), 212–220.
- Tanoto, A. M., Surilena, & Gustiawan, E. (2022). Masalah perilaku dan emosi tidak

- memengaruhi tingkat kehadiran dan prestasi akademik anak sekolah dasar. *Damianus Journal of Medicine*, 21(2), 136–144.
- Tekeci, Y., Torpil, B., & Altuntaş, O. (2024). The Impact of Screen Exposure on Screen Addiction and Sensory Processing in Typically Developing Children Aged 6–10 Years. *Children*, 11(4), 1–9. <https://doi.org/10.3390/children11040464>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Aminian, S., Arundell, L., Hinkley, T., Hnatiuk, J., Atkin, A. J., Belanger, K., Chaput, J. P., Gunnell, K., Larouche, R., Manyanga, T., ... Wondergem, R. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12(September), 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Wahyuni, D., Setyawati, H., & Negeri Semarang, U. (2024). Digital and Physical Influences in Early Childhood: Understanding Sedentary Behavior and Psychomotor Development. *Health, Andicophs*, 4, 218–228.
- WHO Team. (2023). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
- Zink, J., Belcher, B. R., Imm, K., & Leventhal, A. M. (2020). The relationship between screen-based sedentary behaviors and symptoms of depression and anxiety in youth: A systematic review of moderating variables. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08572-1>