

Hubungan Movement Behavior dengan Health Related Quality of Life pada Siswa/I Smp Tarakanita Citra Raya selama Pandemi Tahun 2021

Firdani Mutiara^{1*}, Herwanto²

^{1,2} Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia

Email: firdani.406222058@stu.untar.ac.id, herwanto@fk.untar.ac.id

Abstrak

Movement behavior adalah kombinasi perilaku gerak yang meliputi aktivitas fisik, durasi tidur, dan sedentary behavior. Namun ketika pandemi COVID-19 melanda, terjadi beberapa perubahan pada perilaku gerak manusia dalam 24 jam akibat diterapkannya kebijakan dalam memutus rantai penularan. Dampak yang ditimbulkan akibat penerapan social distancing tersebut menimbulkan pergerakan manusia yang terbatas hingga mempengaruhi kualitas hidup terkait kesehatan pada tiap individu, khususnya pada indikator kesehatan fisik, mental, dan sosial anak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan movement behavior dengan health related quality of life pada siswa/i SMP Tarakanita Citra Raya selama pandemi tahun 2021 menggunakan metode analitik dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMP Tarakanita Citra Raya sebanyak 239 responden yang terdiri dari 88 siswa laki-laki dan 151 siswa perempuan. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner GPAQ, durasi tidur, dan KIDSCREEN-27 yang diisi secara online pada bulan Desember 2021. Hasil penelitian ini mendapatkan karakteristik movement behavior bahwa 74,06% siswa melakukan aktivitas fisik kurang dari 1680 MET-menit/minggu, 65,7% siswa memiliki durasi tidur 6-8 jam per hari, 29,29% siswa melakukan sedentary behavior 3-4 jam, 47,28% siswa tidak memenuhi rekomendasi movement behavior, dan 84,94% siswa memiliki HRQoL baik. Uji statistik berdasarkan pearson correlation menunjukkan bahwa terdapat hubungan namun sangat lemah antara aktivitas fisik dengan health related quality of life dengan koefisien korelasi sebesar 0,177 dan nilai p sebesar 0,006 dan durasi tidur dengan health related quality of life dengan koefisien korelasi sebesar 0,190 dan nilai p sebesar 0,003.

Kata kunci: Movement behavior, health related quality of life, remaja, KIDSCREEN-27, pandemi, COVID-19.

Abstract

Movement behavior is a combination of motion behavior that includes physical activity, sleep duration, and sedentary behavior. However, during the COVID-19 pandemic, there were several changes in human movement behavior within 24 hours due to the implementation of policies to break the chain of transmission. The impact caused by the implementation of social

distancing causes limited human movement that affect the health-related quality of life for each individual, especially on indicators of children's physical, mental and social health. This study aims to see the relationship between movement behavior and health related quality of life in students of SMP Tarakanita Citra Raya during the 2021 pandemic using an analytical method with a cross sectional design. This research was conducted at SMP Tarakanita Citra Raya with 239 respondents consist of 88 male students and 151 female students. Data were collected using the GPAQ questionnaire, sleep duration, and KIDSCREEN-27 which were filled out online in December 2021. The results of this research indicate the characteristics of movement behavior that 74.06% of students do physical activity less than 1680 MET-minutes/week, 65.7% of students have a sleep duration of 6-8 hours per day, 29.29% of students perform sedentary behavior 3-4 hours, 47.28% of students do not meet the recommendation of movement behavior, and 84.94% of students have a good HRQoL. Statistical tests based on the Pearson correlation showed that there was a very weak relationship between physical activity and health related quality of life with a correlation coefficient of 0.177 with p value of 0.006 and the correlation between sleep duration and health related quality of life with a correlation coefficient of 0.190 and a p value of 0.003.

Keyword: *Movement behavior, health related quality of life, adolescent, KIDSCREEN-27, pandemic, COVID-19.*

Pendahuluan

Konsep perilaku hidup aktif dan sehat menjadi topik yang banyak dibahas oleh para aktivis kesehatan dunia dalam beberapa tahun terakhir. Perilaku hidup aktif dan sehat dapat dikaitkan sebagai pola gerakan dalam membentuk interaksi selama periode 24 jam. Penelitian yang dilakukan oleh Tremblay dan kawan-kawan menyatakan bahwa perilaku tersebut dapat mempengaruhi kesehatan secara holistik. *Canadian Society for Exercise Physiology* (CSEP) menamakan perilaku tersebut sebagai "Movement Behavior" dan membaginya dalam beberapa kelompok umur. Movement behavior merupakan gabungan dari tiga aspek penting yang mencakup tidur, aktivitas fisik, dan perilaku menetap/sedentary behavior (Tremblay et al., 2016).

Banyak studi yang menyoroti tentang perilaku gerak ini dan menemukan manfaat dari aktivitas fisik yang tinggi, waktu penggunaan layar yang rendah, dan durasi tidur yang optimal, terutama pada kelompok anak usia sekolah. Hal ini sejalan dengan pola perkembangan anak dan remaja dimana pada periode ini anak dan remaja sedang aktif bergerak. Beberapa tinjauan sistematis menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja dengan gaya hidup sehat memiliki indeks kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan, khususnya pada indikator kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan psikososial, dibandingkan mereka yang tidak mempunyai gaya hidup sehat (Vaquero-Solís et al., 2021).

Sesuai rekomendasi CSEP untuk anak dan remaja rentang usia 5-17 tahun, komposisi optimal dari movement behavior adalah mencapai setidaknya 60 menit

aktivitas fisik per hari termasuk 3 hari per minggu aktivitas penguatan otot, membatasi waktu penggunaan layar (*screen time*) hingga 2 jam per hari, dan tidur cukup selama 9-11 jam per malam untuk usia 5-13 tahun dan 8-10 jam per malam untuk usia 14-17 tahun. Namun akibat banyaknya populasi remaja tidak memenuhi rekomendasi tersebut, diperlukan pendekatan yang dapat diterapkan dalam pengaturan berbasis sekolah dan komunitas. Pentingnya pendekatan ini berkaitan dengan dampak terhadap prestasi akademik, status berat badan, kebugaran individu, dan risiko kardiometabolik yang mungkin terjadi (Burns et al., 2020).

Semenjak ditetapkan status pandemi COVID-19 oleh WHO pada tahun 2020 akibat penyebaran virus yang sangat cepat di seluruh dunia, diperlukan respon efektif dalam mencegah penularan dan melibatkan publik secara besar-besaran. Upaya perlindungan dasar dan saran yang memadai diberikan agar individu dapat memahami apa yang perlu mereka lakukan, baik dalam menjaga kesehatan dirinya dan orang lain. Salah satu target sasaran yang penting adalah remaja. Hal ini dikarenakan remaja telah dapat bertanggung jawab dan mandiri atas perilaku kesehatannya sendiri. Mengingat peran penting penularan dari orang ke orang dalam penyebaran COVID-19 dan fakta bahwa remaja bersosialisasi dalam teman sebaya, kepatuhan perilaku perlindungan dasar sangat penting pada kelompok ini.

Health related quality of life (HRQOL) memiliki arti bagaimana seorang individu secara subjektif menilai kesejahteraan (*well being*) mereka sendiri dalam beberapa dimensi kehidupan termasuk fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Pada anak-anak dan remaja, HRQOL juga identik dengan lingkungan keluarga, sekolah dan teman sebaya. Penutupan sekolah, tempat rekreasi, dan penerapan pembatasan sosial sebagai bentuk upaya pencegahan ternyata memiliki dampak terhadap HRQOL. Rasa terisolasi dan kesepian pada remaja meningkat, menciptakan ketidakpastian dan kecemasan yang berdampak pada kesehatan mental mereka, dimana hal tersebut dapat menggambarkan HRQOL yang kurang baik (Riiser et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Xiuqin Xiong dan kawan-kawan pada 8919 responden di Australia didapatkan bahwa terdapat hubungan kuat antara *movement behavior* dengan *health related quality of life* (HRQOL) berdasarkan kelompok usia dan status sosial ekonomi. Hasil penelitian tersebut juga memberikan wawasan tentang dampak HRQOL bagi anak-anak dan remaja di lingkungan yang membatasi aktivitas fisik, salah satunya dengan isolasi yang tidak terduga selama pandemi COVID-19.5 Anak-anak dan remaja memiliki penurunan signifikan pada ketiga komponen perilaku gerak dibandingkan sebelum pandemi. Hanya 23,8% anak-anak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik, dibandingkan dengan remaja 13,2%.

Perilaku menetap pada anak-anak cenderung lebih sedikit sekitar 5,1 jam/hari sedangkan remaja lebih tinggi sebesar 6,3 jam/hari. Sedangkan untuk durasi tidur didapatkan lebih teratur pada jenis kelamin perempuan daripada laki-laki baik dari kelompok anak-anak maupun remaja. Maka dari itu untuk mencapai HRQOL yang baik harus dilakukan intervensi ketiga komponen movement behavior agar mendapatkan hasil kesehatan yang baik dalam segi fisik, mental, sosial, dan kognitif (Xiong et al., 2022).

Adanya perubahan movement behavior diketahui memiliki dampak pada kualitas hidup terkait kesehatan selama pandemi pada anak-anak dan remaja. Maka dari itu peneliti ingin melakukan studi untuk mengetahui hubungan movement behavior dengan *health related quality of life* selama pandemi COVID-19 tahun 2021 pada remaja Sekolah Menengah Pertama (Moore et al., 2020).

Penelitian terdahulu oleh Wijaya (2022) Hasil penelitian menunjukkan karakteristik movement behaviour yaitu sebagian besar siswa (129, 80,6%) melakukan aktivitas fisik kurang dari 1680 MET-menit/minggu, 70 (43,8%) siswa tidur selama 6-8 jam, 45 (28,1%) siswa melakukan kegiatan sedentary selama 5-6 jam, dan 120 (75%) siswa tidak memenuhi semua rekomendasi Movement Behaviour Guidelines. HRQoL fisik siswa yaitu 145 (90,6%) siswa baik, sedangkan 15 (9,4%) lainnya buruk. HRQoL komponen mental siswa yaitu 90 (56,3%) siswa baik sedangkan 70 (43,7%) lainnya buruk. Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara durasi tidur dengan ringkasan komponen mental HRQoL ($r=0,189$ $p=0,008$) dan hubungan bermakna antara memenuhi rekomendasi Canadian Movement Guidelines dengan ringkasan komponen mental HRQoL ($r=0,170$ $p=0,016$).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara movement behavior, yang mencakup aktivitas fisik, durasi tidur, dan sedentary behavior, dengan kualitas hidup terkait kesehatan (HRQoL) pada siswa SMP Tarakanita Citra Raya selama pandemi COVID-19, serta mengidentifikasi karakteristik movement behavior siswa selama masa pandemi. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis berupa kontribusi ilmiah terkait hubungan movement behavior dengan HRQoL remaja selama pandemi, sekaligus manfaat praktis bagi sekolah, orang tua, dan pihak terkait untuk mendorong perbaikan pola aktivitas fisik, durasi tidur, dan sedentary behavior guna meningkatkan kualitas hidup remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk analitik dan melakukan studi cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di SMP Tarakanita Citra Raya pada tanggal 8-9 Desember 2021. Besar sampel yang didapatkan adalah sebanyak 239 siswa. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa/i SMP Tarakanita Citra Raya kelas 7-9 yang bersedia menjadi subjek penelitian dan mengisi data serta kuesioner dengan

lengkap. Instrument penelitian yang digunakan adalah formular pengumpulan data, kuesioner GPAQ, kuesioner durasi tidur, dan kuesioner KIDSCREEN-27. Untuk analisis data dilakukan uji pearson correlation di mana nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan statistik antara movement behavior dengan health related quality of life.

Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian yang dilakukan di SMP Tarakanita Citra Raya, peneliti mendapatkan total sampel yang terdiri dari siswa/i kelas 7-9 sebanyak 239 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan definisi operasional.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Sampel	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	88	36,82
Perempuan	151	63,18
Kelas		
Kelas 7	79	33,05
Kelas 8	84	33,15
Kelas 9	76	31,80
Usia		
11 Tahun	3	1,26
12 Tahun	74	30,96
13 Tahun	80	33,47
14 Tahun	74	30,96
15 Tahun	8	3,35

Tabel 1 diatas menunjukkan distribusi jenis kelamin terbanyak yaitu pada jenis kelamin perempuan dengan persentase 63,18% (151 orang). Pada tingkatan kelas, responden pada penelitian ini paling banyak berada di kelas 8 dengan persentase 33,15% (84 orang). Berdasarkan usia, responden terbanyak yaitu pada kelompok usia 13 tahun dengan persentase 33,47% (80 orang).

Tabel 2. Aktivitas Fisik Responden

Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase (%)
< 1680 MET-menit/minggu	177	74,06%
≥ 1680 MET-menit/minggu	62	25,94%

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa, mayoritas siswa/i SMP Tarakanita Citra Raya melakukan aktivitas fisik <1680 MET/minggu sebanyak 74,06% (177 anak). Sedangkan, siswa/i lainnya yang melakukan aktivitas fisik ≥1680 MET/minggu hanya terdapat 25,94%(62 anak).

Tabel 3. Durasi Tidur Responden

Durasi Tidur	Jumlah	Persentase (%)
2-4 jam	1	0,41%
4-6 jam	34	14,22%
6-8 jam	157	65,70%
8-10 jam	44	18,41%
> 10 jam	3	1,26%

Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa/i SMP Tarakanita Citra Raya sebagian besar siswa memiliki durasi tidur selama 6-8 jam sejumlah 65,70% (157 anak) dan paling sedikit yang memiliki durasi tidur 2-4 jam yaitu 0,41% (1 anak).

Tabel 4. Sedentary Behavior Responden

Sedentary Behavior	Jumlah	Persentase (%)
1-2 jam	13	5,44%
3-4 jam	70	29,29%
5-6 jam	65	27,20%
7-8 jam	40	16,74%
≥ 8 jam	51	21,33%

Data yang tertera pada tabel 4 menunjukkan durasi sedentary behavior siswa/i SMP Tarakanita Citra Raya berdasarkan kelompok waktu. Dimana persentase tertinggi adalah 29,19% (70 anak) dengan durasi sedentary behavior 3-4 jam, dan persentase terendah yaitu 5,44% (13 orang) dengan durasi sedentary behavior 1-2 jam.

Tabel 5. Movement Behavior Siswa

Memenuhi Rekomendasi	Jumlah	Persentase (%)
Memenuhi 1 rekomendasi	102	42,68%
Memenuhi 2 rekomendasi	19	7,95%
Memenuhi 3 rekomendasi	5	2,09%
Tidak memenuhi rekomendasi	113	47,28%

Pada tabel 5, siswa/i SMP *Tarakanita Citra Raya* sebagian besar tidak memenuhi rekomendasi pedoman Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) dengan persentase 47,28% (113 orang) sedangkan yang memenuhi ketiga rekomendasi pedoman hanya 2,09% (5 orang). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada anak-anak dan remaja di Canada oleh Guerrero dkk. bahwa terdapat perubahan kepatuhan movement behavior selama pandemi COVID-19. Hanya terdapat 2,6% yang mematuhi ketiga rekomendasi Canadian 24-h Movement Guidelines for Children and Youth (5-17 tahun) sementara 97,4% responden lainnya tidak memenuhi rekomendasi pedoman.

Raktim Mitra dkk. dalam penelitiannya juga menunjukkan adanya perubahan movement behavior yang terjadi pada kelompok gender saat pandemi berkaitan dengan penurunan aktivitas di luar ruangan. Laki-laki dinilai memiliki

dampak yang cukup tinggi karena sebelum pandemi mereka lebih banyak melakukan aktivitas di luar ruangan yang secara langsung mempengaruhi movement behavior dibanding remaja perempuan.

Tabel 6. Health Related Quality of Life Siswa

HRQoL	Jumlah	Persentase (%)
Baik	203	84,94
Buruk	36	15,06

Pada tabel 6, sebanyak 84,94% (203 orang) siswa memiliki health related quality of life yang baik, sedangkan 15,06% (36 orang) siswa lainnya memiliki health related quality of life yang buruk. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadi Nobari dan kawan-kawan pada 3177 responden di beberapa negara bahwa, pandemi COVID-19 dapat secara signifikan menurunkan HRQoL anak-anak dan remaja terutama dalam dimensi kesehatan mental dan kesejahteraan sosial.

Tabel 7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Health Related Quality of Life

Variabel	Mean (SD)	r	p-value
Aktivitas Fisik	1721,36 (3300,40)	0.177	0.006
HRQOL	91,11 (9,89)		

Tabel 7 menunjukkan hasil penelitian aktivitas fisik dengan HRQoL berdasarkan uji pearson correlation, dan didapatkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) pada aktivitas fisik yaitu 1721,36 dan 3300,40. Lalu nilai rata-rata dan standar deviasi (SD) pada health related quality of life adalah 91,11 dan 9,89. Didapatkan juga koefisien korelasi (r) yaitu 0.177, dan p-value 0,006. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan korelasi sangat lemah dan secara statistik terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan HRQoL siswa/i SMP Tarakanita Citra Raya, dan semakin besar skor aktivitas fisik maka semakin tinggi nilai HRQoL-nya.

Penelitian ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Xiu Yun Wu dkk. menyatakan bahwa anak-anak dan remaja dengan tingkat aktivitas fisik tinggi memiliki HRQoL yang lebih baik daripada mereka yang melakukan aktivitas fisik rendah, tanpa memandang gender. Maka dari itu aktivitas fisik yang rendah pun berkorelasi dengan tingkat HRQoL yang lebih buruk.¹⁰ Kemudian Gopinath dkk. juga melaporkan bahwa terdapat asosiasi positif antara aktivitas fisik dengan HRQoL dalam jangka panjang, terutama pada dimensi kesehatan fisik dan sosial pada remaja. Remaja yang aktif secara fisik cenderung dapat mempertahankan indeks massa tubuh, mencegah penyakit kronis, dan terhindar dari stress.

Tabel 8. Hubungan Durasi Tidur dengan Health Related Quality of Life

Variabel	Mean (SD)	r	p-value
Durasi Tidur	7,61 (1,19)	0.190	0.003
HRQOL	91,11 (9,89)		

Tabel 8 menunjukkan hasil penelitian mengenai durasi tidur dengan HRQoL berdasarkan uji pearson correlation dan didapatkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) pada durasi tidur yaitu 7,61 dan 1,19. Lalu nilai rata-rata dan standar deviasi (SD) pada health related quality of life adalah 91,11 dan 9,89. Didapatkan juga koefisien korelasi (r) yaitu 0,190 dan p-value 0,003, dimana memiliki arti kekuatan korelasi sangat lemah dan berdasarkan statistik terdapat hubungan bermakna antara durasi tidur dan HRQoL siswa/i SMP Tarakanita Citra Raya. Sehingga semakin baik durasi tidur semakin besar nilai HRQoL-nya.

Penelitian ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Wu (2017) pada anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun yang menunjukkan bahwa, anak-anak dan remaja yang memiliki durasi tidur yang cukup sesuai rekomendasi akan memiliki HRQoL yang baik. Remaja dengan durasi tidur <6 jam per malam berhubungan dengan tingkat obesitas yang tinggi, regulasi emosi yang rendah, penurunan prestasi akademik, dan rendahnya domain fisik dan mental HRQoL (Chaput et al., 2016). HRQoL berkaitan erat dengan kualitas tidur seseorang terlepas dari jenis kelamin, usia, dan status kesehatan (Mitra et al., 2020). Jika remaja memiliki kualitas tidur yang baik maka HRQoL akan baik, dan sebaliknya, jika kualitas tidur terganggu maka HRQoL menjadi kurang baik (Roeser et al., 2012).

Tabel 9. Hubungan Sedentary Behavior dengan Health Related Quality of Life

Variabel	Mean (SD)	r	p-value
Sedentary Behavior	5,47 (2,88)	-0.073	0.259
HRQOL	91,11 (9,89)		

Tabel 9 menunjukkan hasil penelitian mengenai sedentary behavior dengan HRQoL berdasarkan uji pearson correlation dan didapatkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) pada sedentary behavior yaitu 5,47 dan 2,88. Lalu nilai rata-rata dan standar deviasi (SD) pada *health related quality of life* adalah 91,11 dan 9,89. Didapatkan juga koefisien korelasi (r) yaitu -0,073 dan p value 0,259, yang berarti kekuatan korelasi sangat lemah dan menurut statistik tidak terdapat korelasi bermakna antara sedentary behavior dan HRQoL siswa/i SMP Tarakanita Citra Raya. Serta semakin lama durasi sedentary behavior semakin tinggi nilai HRQoLnya dan semakin rendah durasi sedentary behavior semakin rendah nilai HRQoL-nya.

Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Boberska dkk. yang menyatakan bahwa sedentary behavior yang rendah berhubungan dengan HRQoL

yang baik. Peningkatan sedentary behavior dapat menyebabkan disfungsi metabolik dan meningkatkan mediator proinflamasi yang dapat mempengaruhi HRQoL seseorang khususnya pada domain fisik (Boberska et al., 2018). Selain itu, penelitian oleh Omorou (2016) pada 462 remaja di Perancis melaporkan, tingginya level sedentary behavior menyebabkan rendahnya HRQoL pada remaja di sekolah menengah yang diprediksi dapat mengganggu aspek fisik, mental, dan kesehatan secara umum. Sehingga untuk memperbaiki level HRQoL harus diiringi dengan membatasi screen time serta meningkatkan aktivitas fisik ketika hari-hari sekolah.

Tabel 10. Hubungan Movement Behavior dengan Health Related Quality of Life

Variabel	Mean (SD)	r	p-value
<i>Movement Behavior</i>	2,54 (1,43)	-0.091	0.159
HRQOL	91,11 (9,885)		

Tabel 10 menunjukkan hasil analisis data menggunakan uji pearson correlation dan didapatkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) pada movement behavior adalah 2,54 dan 1,43. Lalu nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) pada health related quality of life adalah 91,11 dan 9,885. Didapatkan juga nilai koefisien korelasi (r) yaitu -0,091 dan p-value adalah 0,159. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan korelasi sangat lemah dan menurut statistik tidak terdapat korelasi bermakna antara movement behavior dan HRQoL siswa/i SMP Tarakanita Citra Raya, serta semakin memenuhi movement behavior semakin kecil nilai HRQoL-nya dan semakin tidak memenuhi movement behavior semakin tinggi nilai HRQoL-nya.

Penelitian ini tidak sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Xiuqin Xiong dan kawan-kawan pada anak dan remaja usia 2-15 tahun di Australia yang menunjukkan bahwa integrasi kepatuhan dalam ketiga komponen movement behavior, yaitu meningkatkan aktivitas fisik, mencukupi tidur, dan membatasi sedentary behavior dapat meningkatkan *health related quality of life*. Sementara itu penelitian oleh Sampasa Kanyinga juga menunjukkan bahwa anak dan remaja yang memenuhi semua rekomendasi pedoman memiliki skor HRQoL yang lebih tinggi daripada responden yang hanya memenuhi satu atau dua rekomendasi pedoman (Moore et al., 2020).

Kesimpulan

Penelitian ini mendapatkan gambaran movement behavior siswa/i SMP Tarakanita Citra Raya, dimana sebesar 74,06% siswa melakukan aktivitas fisik kurang dari 1680 MET, kemudian 65,70% siswa memiliki durasi tidur selama 6 hingga 8 jam, dan sebagian besar siswa melakukan sedentary behavior selama 3 sampai 4 jam dengan presentase 29,29%. Lalu berdasarkan kriteria movement behavior, 47,28% siswa/i tidak memenuhi rekomendasi pedoman Canadian 24-h

Movement Guidelines for Children and Youth (5-17 tahun). Didapatkan 84,94% siswa/i SMP Taranita Citra Raya memiliki health related quality of life baik, jika dibandingkan berdasarkan karakteristik jenis kelamin, kelas, maupun usia, proporsinya cukup seimbang. Sedangkan 15,06% siswa/i lainnya memiliki kualitas hidup buruk. Terdapat hubungan antara movement behavior dengan health related quality of life pada siswa/i SMP Taranita Citra Raya.

BIBLIOGRAFI

- Boberska, M., Szczuka, Z., Kruk, M., Knoll, N., Keller, J., Hohl, D. H., & Luszczynska, A. (2018). Sedentary behaviours and health-related quality of life. A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review, 12*(2), 195–210.
- Burns, R. D., Bai, Y., Pfladderer, C. D., Brusseau, T. A., & Byun, W. (2020). Movement behaviors and perceived loneliness and sadness within alaskan adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(18), 6866.
- Chaput, J.-P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., Weiss, S. K., Connor Gorber, S., Kho, M. E., & Sampson, M. (2016). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 41*(6), S266–S282.
- Guerrero MD, Barnes JD, Walsh JJ, Chaput JP, Tremblay MS, Goldfield GS. 24-hour movement behaviors and impulsivity. *Pediatrics*. 2019;144(3).
- Mitra, R., Moore, S. A., Gillespie, M., Faulkner, G., Vanderloo, L. M., Chulak-Bozzer, T., Rhodes, R. E., Brussoni, M., & Tremblay, M. S. (2020). Healthy movement behaviours in children and youth during the COVID-19 pandemic: Exploring the role of the neighbourhood environment. *Health & Place, 65*, 102418.
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., & Vanderloo, L. M. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*, 1–11.
- Omorou, A. Y., Langlois, J., Lecomte, E., Briançon, S., & Vuillemin, A. (2016). Cumulative and bidirectional association of physical activity and sedentary behaviour with health-related quality of life in adolescents. *Quality of Life Research, 25*, 1169–1178.
- Riiser, K., Helseth, S., Haraldstad, K., Torbjørnsen, A., & Richardsen, K. R. (2020). Adolescents' health literacy, health protective measures, and health-related quality of life during the Covid-19 pandemic. *PloS One, 15*(8), e0238161.
- Roeser, K., Eichholz, R., Schwerdtle, B., Schlarb, A. A., & Kübler, A. (2012). Relationship of sleep quality and health-related quality of life in adolescents according to self-and proxy ratings: a questionnaire survey. *Frontiers in Psychiatry, 3*, 76.
- Nobari H, Fashi M, Eskandari A, Villafaina S, Murillo-Garcia Á, Pérez-Gómez J, et al. Adolescents and Children: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*.

- 2021;18:4563. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph>
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., & Janson, K. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S311–S327.
- Vaquero-Solís, M., Tapiá-Serrano, M. A., Hortigüela-Alcalá, D., Jacob-Sierra, M., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021). Health promotion through movement behaviors and its relationship with quality of life in spanish high school adolescents: A predictive study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7550.
- Wijaya, T., & Herwanto, H. (2022). HUBUNGAN MOVEMENT BEHAVIOUR DENGAN HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 6(1), 81–90.
- Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PloS One*, 12(11), e0187668.
- Xiong, X., Dalziel, K., Carvalho, N., Xu, R., & Huang, L. (2022). Association between 24-hour movement behaviors and health-related quality of life in children. *Quality of Life Research*, 31(1), 231–240.

Copyright holder:

Firdani Mutiara, Herwanto (2025)

First publication right:

Syntax Admiration

This article is licensed under:

