



SEDENTARY LIFESTYLE SEBAGAI RESIKO KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KABUPATEN TUBAN

Sedentary Lifestyle as A Risk of Obesity in Adolescents in Tuban District

Binti Yunariyah*¹, Wahyuningsih Triana Nugraheni², Titik Sumiatin³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Surabaya

*e-mail: * bintijumali@yahoo.com*

ABSTRAK

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), salah satunya melalui aktivitas fisik yang dilakukan minimal 30 menit dalam sehari, namun faktanya, banyak masyarakat, terutama di kalangan remaja malas untuk melakukannya. Sedentary lifestyle kini menjadi permasalahan serius dan isu penting dalam kesehatan masyarakat karena dilakukan dalam jangka waktu yang lama sehingga berdampak buruk bagi kesehatan (Rahma & Wirjatmadi, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan sedentary lifestyle dengan resiko kejadian obesitas pada remaja. Desain penelitian menggunakan korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Prodi D3 Keperawatan Tuban TA. 2024/2025 sebanyak 221 orang, besar sampel 142 orang, teknik pengambilan sampel simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan dan Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Analisis data dengan menggunakan *uji chi square*. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh remaja memiliki sedentary lifestyle tinggi yaitu 116 remaja (81,7%), namun tidak beresiko mengalami obesitas yaitu 112 remaja (78,9%). Hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai $\rho = 0,788$ lebih besar dari yang ditetapkan yaitu $< 0,05$. Kesimpulan tidak ada hubungan sedentary lifestyle dengan resiko kejadian obesitas pada remaja. Obesitas dipengaruhi oleh banyak factor yang saling berkaitan. Dengan memahami penyebab obesitas maka dapat dilakukan Upaya pencegahan dini dengan penerapan pola hidup yang sehat.

Kata kunci : *Sedentary lifestyle*, Obesitas, Remaja

ABSTRACT

Healthy Living Community Movement (GERMAS), one of which is through physical activity carried out for at least 30 minutes per day, but in fact, many people, especially teenagers, are lazy to do it. Sedentary lifestyle is now a serious problem and an important issue in public health because it is carried out for a long period of time so that it has a negative impact on health (Rahma & Wirjatmadi, 2020). The purpose of this study was to analyze the relationship between sedentary lifestyle and the risk of obesity in adolescents. The research design used correlation with a cross-sectional approach. The population in this study were all adolescents in the Tuban D3 Nursing Study Program, Academic Year 2024/2025, totaling 221 people, a sample size of 142 people, simple random sampling technique. The research instrument used a knowledge questionnaire and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Data analysis used the chi square test. The results showed that almost all adolescents had a high sedentary lifestyle, namely 116 adolescents (81.7%), but were not at risk of obesity, namely 112 adolescents (78.9%). The results of statistical tests using chi square obtained a

Article History:

Received: October 12, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



value of $\rho = 0.788$ greater than that set at <0.05 . These results indicate that there is no relationship between sedentary lifestyle and the risk of obesity in adolescents. Obesity is caused by many factors that influence each other.

By understanding the causes of obesity, prevention efforts can be made through the implementation of a healthy lifestyle.

Key words: Sedentary lifestyle, Obesity, Adolescents

PENDAHULUAN

Sedentary lifestyle atau gaya hidup kurang gerak merupakan kebiasaan beraktivitas fisik dengan pengeluaran energi yang rendah. Menurut Kementerian Kesehatan RI, *sedentary lifestyle* merupakan perilaku seperti duduk atau berbaring, yang dilakukan di tempat kerja (seperti didepan komputer, sambil membaca), di rumah misalnya sambil menonton televisi dan bermain game, maupun saat di perjalanan/transportasi seperti di bus, kereta, motor yang tidak termasuk waktu tidur (Desmawati, 2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), aktivitas fisik dapat 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 (Al Rahmad, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian Obesitas pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan sedentary dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Nasional, dan belum ada yang meneliti *Sedentary lifestyle* berhubungan dengan obesitas. (Sumilat & Fayasari, 2020). Hasil penelitian sebelumnya didapatkan Tingginya prevalensi perilaku tidak aktif, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan makan yang tidak sehat di kalangan remaja Saudi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang besar.(Al-Hazzaa et al., 2011). Ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kondisi obesitas pada orang dewasa di Korea (Jeong & Chung, 2024), mengurangi waktu duduk di depan layar, dan mendorong aktivitas fisik. Dan mengatur *sedentary* akan mendorong gaya hidup sehat di kalangan remaja (Janani S et al., 2024)

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 2 juta kematian per tahun disebabkan oleh *sedentary lifestyle* (Kedokteran et al., 2023). WHO juga menyatakan *sedentary lifestyle* termasuk dalam daftar 10 penyebab kematian dan kecacatan secara global (Saragih & Andayani, 2022). Selain itu, mayoritas orang di seluruh dunia (60-85%), di negara maju dan negara berkembang menjalani gaya hidup seperti kurang gerak dan 4 dari 5 orang remaja tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup (Kedokteran et al., 2023). Data tersebut juga diperkuat dalam penelitian (Nabawiyah et al., 2023) bahwa 23% orang dewasa dan 81% remaja di seluruh dunia memiliki aktivitas fisik yang kurang sehingga belum memenuhi rekomendasi dari WHO berkaitan dengan aktivitas fisik bagi kesehatan. Di Indonesia, menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018), proporsi penduduk umur ≥ 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% (Unthari et al., 2022). Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan peneliti terhadap 15 mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban pada 08 Januari 2024, 12 mahasiswa diantaranya sering beraktivitas dengan posisi duduk atau berbaring, seperti pada saat bermain

Article History:

Received: October 12, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



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.

Sedentary lifestyle menjadi gaya hidup yang mendominasi saat ini seiring dengan kemajuan teknologi. Kemajuan teknologi bertujuan untuk memberikan kemudahan, salah satunya adalah agar setiap orang dapat melakukan berbagai kegiatan tanpa harus meninggalkan tempat duduknya. Namun hal ini ternyata justru membuat individu menjadi malas untuk beraktivitas (Kedokteran et al., 2023). Di kalangan remaja yang berstatus mahasiswa, hampir 6-8 jam setiap harinya digunakan untuk duduk dan menghadap gadget atau komputer saat sedang kuliah. Bahkan ketika istirahat, mereka dapat menghabiskan waktu dengan mengobrol atau dengan bermain *gadget* sambil duduk sehingga sedikit energi yang dikeluarkan (Unthari et al., 2022). *Sedentary lifestyle* juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, hobi/kesenangan, umur, jenis kelamin, fasilitas, transportasi, ekonomi orang tua, dan tempat tinggal (Maidartati et al., 2022).

Bukti terbaru menunjukkan bahwa terlalu banyak duduk dapat meningkatkan risiko penyakit yang lebih luas dan berbahaya, seperti obesitas, fraktur karena umur, serta diabetes. Kebiasaan kurang gerak dapat mengakibatkan energi yang digunakan tidak seimbang dengan energi yang masuk sehingga dapat memicu terjadinya obesitas dan dapat meningkatkan risiko timbulnya Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti diabetes mellitus, stroke, hipertensi, atau penyakit jantung lainnya hingga kematian (Nabawiyah et al., 2023).

Menurut WHO, *sedentary lifestyle* menyumbang 21-25% risiko kanker payudara dan kanker usus besar, 27% diabetes, dan 30% jantung iskemik (Bull et al., 2020).

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). 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* (Nabawiyah et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini adalah correlational melalui pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh remaja di Prodi D3 Keperawatan Tuban TA. 2024/2025 sebanyak 221 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling yang dihitung menggunakan rumus slovin dengan margin error 0,05. Sehingga diperoleh sampel sebanyak 142 remaja. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah bersedia menjadi responden dan mengikuti kuliah aktif. Proses penelitian dilakukan oleh dosen Bersama mahasiswa. Proses pengumpulan data dilakukan selama 2 minggu oleh tim mahasiswa yang terlibat, hingga melakukan tabulasi data, selanjutnya proses Analisa dilakukan oleh tim dosen. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* dan Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Kuesioner pengetahuan berisi 10 pernyataan tentang *sedentary lifestyle*, meliputi

Article History:

Received: October 12, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



definisi, bentuk aktivitas sedentary lifestyle, faktor yang memengaruhi, dampak, dan tingkat sedentary lifestyle. Hasil dari kuesioner pengetahuan akan dikategorikan menjadi kurang ($<56\%$), cukup ($\geq 56-75\%$), dan baik ($\geq 76-100\%$). Analisis data diskriptif korelasi menggunakan analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dan analisa bivariat dengan uji Chi Square untuk menganalisa hubungan sedentary lifestyle dengan kejadian obesitas pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi sedentary lifestyle pada remaja

Seperti yang disajikan pada tabel 1. Menunjukkan hampir seluruh remaja bergaya hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) dalam kategori rendah sebesar 116 remaja (81,7%).

Tabel 1. Disitribusi *sedentary lifestyle* pada remaja

Tingkat <i>sedentary lifestyle</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
rendah	116	81,7%
sedang	26	18,3%
tinggi	0	0
total	142	100%

Menurut Kementerian Kesehatan RI, *sedentary lifestyle* merupakan perilaku duduk atau berbaring yang dilakukan individu baik di tempat kerja, di rumah maupu ketika berada di perjalanan dan tidak termasuk waktu istirahat tidur itu sendiri (Desmawati, 2019). *Sedentary lifestyle* menjadi gaya hidup yang mendominasi saat ini seiring dengan kemajuan teknologi. Kemajuan teknologi yang ada saat ini sebenarnya telah banyak memberikan berbagai kemudahan bagi manusia untuk beraktivitas, meskipun berada di satu tempat tanpa harus bergerak atau berpindah, namun sekali lagi ternyata hal ini menyebabkan dampak negatif baru yaitu membuat manusia menjadi malas untuk bergerak atau beraktivitas (Kedokteran et al., 2023). Sebagian besar remaja menjalankan *sedentary lifestyle* kategori tinggi yaitu rata-rata melebihi batas maksimum aktivitas sedentari dalam sehari atau 2 jam/hari (Pradifa et al., 2023). Gaya hidup sedentari ini dipengaruhi beberapa hal, salah satunya yaitu kemajuan teknologi. Kemajuan teknologi dengan segala dampak positif yang dibawanya, ternyata tetap mengakibatkan dan membangkitkan sisi negatif bagi manusia salah satunya adalah menurunnya aktivitas fisik pada penggunaanya, terutama remaja yang menjadi malas bergerak sehingga dapat meningkatkan *sedentary lifestyle* (Amrynia & Prameswari, 2022) (Rahma & Wirjatmadi, 2020).

Banyak remaja milenial menghabiskan waktunya selama kurang lebih 18 jam dalam sehari untuk menikmati tontonan, bermain game, atau dengan menonton televisi konvensional. Penggunaan gadget karena kemajuan teknologi juga mengubah gaya hidup masyarakat yang ada di perkotaan, dan salah satunya yang paling dahsyat mengalami dan merasakan dampak tersebut adalah usia remaja. Keinginan untuk bermain dengan teman seusianya menjadi berkurang (Praditasari & Sumarmik, 2018).

Dari beberapa penjelasan teori tersebut diatas tidak sesuai dengan hasil penelitian. Remaja Prodi D3 Keperawatan Tuban hampir seluruhnya bergaya hidup kurang gerak dalam kategori rendah. Menurut (Maidartati et al., 2022), *tingkat*

Article History:

Received: October 12, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



sedentary lifestyle kategori rendah diantaranya aktivitas duduk atau berbaring misalnya kerja di depan komputer, membaca, bermain game, atau melihat televisi selama < 2 jam.

Remaja Prodi D3 Keperawatan Tuban hanya melakukan aktivitas duduk atau berbaring seperti duduk di depan labtop atau memegang HP, membaca novel di Hp, bermain game dengan teman virtual, dan menonton televisi selama < 2 jam. Sisa waktu yang lain digunakan mahasiswa untuk kegiatan lain seperti kegiatan kemahasiswaan dan kegiatan di rumah membantu orang tua. Remaja Prodi D3 Keperawatan Tuban mayoritas berasal dari di daerah pedesaan biasanya minim dengan papran tentang *sedentary lifestyle* karena remaja pedesaan lebih memilih waktu luangnya untuk melakukan aktivitas fisik bersama dengan teman-temannya dibandingkan remaja di daerah perkotaan.

Kejadian Obesitas pada remaja

Tabel 2 menunjukkan hampir seluruhnya remaja di Program Studi D3 Keperawatan Tuban tidak beresiko mengalami obesitas sebesar 112 remaja (78,9%)

Tabel 2. Distribusi kejadian obesitas pada remaja

Resiko terjadi Obesitas	Jumlah (n)	Persentase (%)
Resiko Obesitas	30	21,1%
Tidak resiko obesitas	112	78,9%
Total	142	100%

Obesitas merupakan keadaan akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh yang berpotensi menimbulkan beberapa masalah Kesehatan (Yosa NurSidiq Fadhilah et al., 2021). Obesitas sendiri dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya akibat asupan energi yang berlebih (calory intake) dengan tidak diimbangi dengan aktifitas yang dapat membakar kalori (calory output) yang cukup, sehingga akan terjadi penunpukkan energi didalam tubuh yang disimpan dalam bentuk lemak. Hal inilah yang kemudian yang menjadi sebab utama obesitas atau kegemukan. Kegemukan pada remaja menjadi hal penting yang harus dilakukan penanganan karena remaja dengan kondisi tubuh obesitas maka 80% mempunyai resiko mengalami kegemukan pada saat nanti dia dewasa (Amrynia & Prameswari, 2022). Indek masa tubuh remaja di Prodi D3 Keperawatan Tuban sebagian besar normal yaitu 18,5-24,9. Hal ini menunjukkan adanya status gizi yang baik pada remaja sebagai dampak dari menjaga keseimbangan pola makan dan aktifitas fisik.

Analisis sedentary lifestyle dengan resiko kejadian obesitas pada remaja

Berdasarkan tabel 3 diketahui hampir seluruhnya mahasiswa yang sedentary lifestyle rendah tidak beresiko terjadi obesitas sebesar 92 mahasiswa (79,3%). Hampir seluruhnya mahasiswa yang sedentary lifestyle sedang tidak beresiko terjadi obesitas sebesar 20 mahasiswa (76,9%). Hasil uji statistik dengan menggunakan chi square didapatkan nilai $\chi^2 = 0,788$ lebih besar dari yang ditetapkan yaitu < 0,05. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara sedentary lifetyle dengan resiko terjadinya obesitas pada remaja.

Article History:

Received: October 12, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



Tabel 3. Tabulasi silang sedentary lifestyle dan resiko kejadian obesitas pada remaja

Sedentary lifestyle	Resiko kejadian obesitas				total	
	Resiko obesitas		Tidak resiko obesitas		n	%
	n	%	n	%		
rendah	24	20,7	92	79,3	116	100
sedang	6	23,1	20	76,9	26	100
tinggi	0	0	0	0	0	100
total	30	21,1	112	78,9	142	100
Test chi square : $\rho = 0,788$						

Hasil uji statistik menggunakan chi square didapatkan nilai $\rho = 0,788$ lebih besar dari yang ditetapkan yaitu $< 0,05$. Hasil ini menunjukkan tidak ada hubungan antara sedentary lifestyle dengan resiko kejadian obesitas pada remaja.

Menurut (Al Rahmad, 2019), sedentary lifestyle mempunyai risiko sebesar 4,6 kali terhadap kejadian obesitas. Social Health Security juga memperingatkan bahwa sedentary lifestyle dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan atau obesitas yang mengarah pada tekanan darah tinggi dan masalah kesehatan lainnya (Maidartati et al., 2022).

Sedentary lifestyle dan berkurangnya aktivitas fisik dikalangan remaja terus mengalami peningkatan. Hal tersebut salah satunya disebabkan oleh adanya perubahan dan transisi gaya hidup yang terjadi saat ini. Sekali lagi kemajuan teknologi menjadi salah satu pihak yang dinilai menjadi penyebab utamanya. Dengan kemajuan teknologi saat ini setiap orang dapat melakukan apapun tanpa kemanapun dan tanpa meninggalkan tempatnya, bisnis, kuliah, belajar, berdagang, entertain dan sebagainya bisa dilakukan hanya dengan duduk didepan layar lap top/komputer atau bahkan android. Bisa dibayangkan manusia tanpa aktifitas bergerak maka bisa dipatikan akan semakin beresiko menimbuk lemak ditubuhnya. Pada penelitian ini hampir seluruh remaja menggunakan waktu dengan duduk sambil bermain handphone, mendengarkan musik, dan menggunakan komputer atau laptop untuk keperluan tugas kurang dari 2 jam rata-rata per hari. Hampir seluruhnya remaja menghabiskan waktu dengan duduk sambil bermain handphone, mendengarkan musik, dan menggunakan komputer atau laptop untuk keperluan tugas 2 – 5 jam rata-rata per hari. Hal ini berarti remaja yang sedentary lifestyle dalam kategori tinggi dan tidak beresiko terjadi obesitas. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Amrynia & Prameswari, tahun 2022 dengan uji Chi-square, dimana nilai p value = 0,029 ($\rho < 0,05$) yang dapat dimaknai bahwa tidak ada hubungan antara sedentary lifestyle dengan kejadian obesitas pada remaja. Seperti yang sudah diuraikan sebelumnya transisi gaya hidup sebagai salah satu penyebab munculnya sedentary lifestyle, yang akhirnya menyebabkan kejadian obesitas pada remaja, menjadi masalah penting. Banyak hasil-hasil penelitian yang mendukung pernyataan ini. Meskipun semua pihak menyadari bahwa kemajuan jaman sebenarnya bertujuan untuk memperbaiki pola hidup manusia, mensejahterakan manusia, memberikan kemudahan bagi manusia, namun tetap saja ada dampak lain yang ternyata bisa merugikan manusia. Perubahan perilaku yang terjadi saat ini juga merupakan dampak dari pandemi Covid di tahun 2019 hingga tahun 2022, dimana diberlakukan pembatasan aktivitas keluar rumah bagi seluruh masyarakat. Sehingga sedikit banyak pola hidup yang saat ini diterapkan masih merupakan

Article History:

Received: October 12, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



imbas pandemi saat itu. Banyaknya aktivitas yang dilakukan dirumah berpotensi terjadinya *sedentary behaviour* karena minimalnya aktivitas diluar rumah.

Menurut Asnita (2020) remaja yang memiliki aktivitas sedentari tinggi maka akan beresiko 2,567 kali mengalami obesitas jika dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat aktivitas sedentari yang rendah. Berdasarkan hasil penelitaian (Sumilat & Fayasari, 2020) ada hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih.

Aktivitas sedentari tinggi dapat diartikan sebagai *sedentary* yang dilakukan dalam jangka lama. Kita bisa membayangkan individu sering duduk dan berbaring dalam melakukan pekerjaannya, tanpa bergerak, namun intake teru menerus masuk maka, akan terjadi penimbunan kalori dan energi yang berlebih, sehingga berdampak pada kondisi obesitas. Kondisi obesitas sendiri membuat seseorang merasa tidak nyaman, beresiko terkena berbagai macam penyakit, masalah psikososial seperti minder, malu, merasa lebih buruk dari orang lain, tidak percaya diri dan lain sebagainya depresi dan menarik diri dari lingkungan (Amrynia & Prameswari, 2022). Berdasarkan hasil penelitian (Sumilat & Fayasari, 2020), menyatakan bahwa aktivitas sedentari banyak didominasi oleh kegiatan atau aktivitas yang berbasis layar dan duduk artinya semua kegiatan atau aktivitas individu hanya dilakukan didepan layar tanpa aktivitas apapun. Untukmembaca referensi saat ini remaja tidak harus ke perpustakaan, tidak perlu harus membeli buku di toko atau meminjam temannya. *E-book* telah bertebaran di Internet, *google* maupun aplikasi. Hal ini juga menjadi salah satu penyebab minmnya aktifitas bergerak bagi remaja, dan semakin menjadi peluang aktivitas *sedentary*. Selain itu obesitas yang terjadi pada remaja biasanya dipengaruhi oleh banyak faktor baik dari dalam maupun dari luar yaitu faktor genetik, konsumsi makanan berlebihan, pola makan tidak seimbang, kurangnya aktifitas fisik (Hanum, 2023).

Sedentary lifestyle bukan merupakan salah satu faktor resiko terjadinya obesitas namun terdapat beberapa faktor lain yang berpengaruh seperti konsumsi makanan dan pola makan yang tidak seimbang. Semakin banyak individu mengkonsumsi makanan tanpa diimbangi aktifitas yang bisa membakar kalori maka semakin besar resiko mengalami gizi lebih dan obesitas.

Didukung oleh hasil penelitian (Dewita, 2021) yaitu hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja. Pola makan remaja saat ini didominasi oleh makan cepat saji, yang bisa dipesan melalui berbagai aplikasi. Mereka tidak perlu repot memasak, begitu klik pesanan langsung datang. Padahal belum tentu makan tersebut sehat, bahkan cenderung berlemak, tinggi kalori dan kandungan gizi yang tidak bisa dijamin kadarnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini telah memberikan kontribusi yang besar sebagai dasar dalam menentukan intervensi yang tepat dalam memberikan edukasi kepada remaja, untuk mencegah terjadinya obesitas akibat *sedentary lifestyle* yang tinggi. Meskipun seluruh referensi menyatakan bahwa *sedentary lifestyle* berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja, sedangkan pada penelitian ini hasilnya menunjukkan tidak ada hubungan, namun bukan menjadi alasan bagi remaja untuk mempertahankan *sedentary lifestyle* dalam kesehariannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapkan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam proses penyusunan hasil penelitian dan artikel ini, kepada Poltekkes Kemenkes

Article History:

Received: October 12, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



Surabaya yang telah memberikan bantuan dana penelitian sehingga penelitian ini bisa terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hazzaa, H. M., Abahussain, N. A., Al-Sobayel, H. I., Qahwaji, D. M., & Musaiger, A. O. (2011). Physical activity, sedentary behaviors and dietary habits among Saudi adolescents relative to age, gender and region. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 140. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-140>
- Al Rahmad, A. H. (2019). Sedentari Sebagai Faktor Kelebihan Berat Badan Remaja. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(1), 16. <https://doi.org/10.30602/jvk.v5i1.163>
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, 296–301. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/50>
- Dewita, E. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1554>
- Hanum, A. M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539>
- Janani S, S., Kumar, N., Rao, M., Rekha, T., Mithra, P., Unnikrishnan, B., Holla, R., Vikraman, S. M., & Kotian, H. (2024). Effectiveness of multi-component modular intervention on screen-based and non-screen-based sedentary time among adolescents in an urban area of Mangalore: a school-based cluster randomised controlled trial-protocol. *F1000Research*, 13, 1–19. <https://doi.org/10.12688/f1000research.142350.2>
- Jeong, W., & Chung, W. (2024). Synergistic effects of COVID-19 pandemic and sedentary lifestyles on obesity rates among South Korean adults. *Scientific Reports*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-68842-5>
- Kedokteran, F., Udayana, U., Fisioterapi, D., Kedokteran, F., Udayana, U., Faal, D. I., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2023). *ABSTRAK Pendahuluan: Kebugaran kardiovaskuler merupakan salah satu komponen penting dalam mekanisme homeostasis tubuh dan merupakan salah satu tolak ukur dari kesehatan individu. Penurunan aktivitas fisik atau sering disebut.* 11, 133–137.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 44(8), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)

Article History:

Received: October 12, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



- Maidartati, Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, *10*(2), 250–265.
- Nabawiyah, N., Arneliwati Arneliwati, & Yesi Hasneli N. (2023). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *1*(1), 14–26. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i1.1022>
- Pradifa, H., Fikri, A. M., & Kurniasari, R. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *12*(03), 259–263. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2042>
- Praditasari, J. A., & Sumarmik, S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di Smp Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, *13*(2), 117. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.117-122>
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, *4*(1), 79. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>
- Saragih, A. N. R., & Andayani, L. S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Video dan Booklet terhadap Pengetahuan Siswa mengenai Perilaku Sedentari di MAN 1 Medan. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *4*(1), 47. <https://doi.org/10.47034/ppk.v4i1.5996>
- Sumilat, D., & Fayasari, A. (2020). Hubungan aktivitas sedentari dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa universitas nasional. *Jakagi*, *1*(1), 1–9.
- Unthari, P. D., Balqis, R., Martin, W., & Johan, T. M. (2022). Hubungan Antara Perilaku Penggunaan Laptop dengan Kesehatan pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Sumatera Barat. *Journal of Vocational Education and Information Technology*, *3*(2), 42–47.
- Yosa NurSidiq Fadhilah, Suganda Tanuwidjaja, & Asep Saepulloh. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Jurnal Riset Kedokteran*, *1*(2), 80–84. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i2.449>

Article History:

Received: October 12, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024