

HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARI DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 1 KOTA CIREBON

Raehan Shafira Syaharani¹, Ade Yusuf², Ali Manfaluthi Ahmad³,
eii.raehan123@gmail.com¹, adeyusuf5710@gmail.com², ali.manfaluthi.a@gmail.com³
Universitas Swadaya Gunung Jati

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat prevalensinya, termasuk pada kelompok usia remaja. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap obesitas adalah gaya hidup sedentari, yakni aktivitas kurang gerak yang sering terjadi pada remaja akibat peningkatan screen time dan perubahan pola aktivitas. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sedentari dengan obesitas pada remaja di SMAN 1 Kota Cirebon. Metode: Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 178 siswa kelas XI pada bulan Juni tahun 2025, yang diambil menggunakan Teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner ASAQ (adolescent sedentary activity questionnaire) untuk menilai gaya hidup sedentari dan pengukuran antropometri untuk menentukan status obesitas berdasarkan kurva CDC. Analisis data dilakukan menggunakan uji spearman. Hasil: Analisis hubungan diperoleh nilai p value 0,002 ($p < 0,05$) yang memiliki makna terdapat adanya hubungan gaya hidup sedentari dengan obesitas pada remaja di SMAN 1 Kota Cirebon. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan obesitas pada remaja. Semakin tinggi tingkat sedentari seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan terjadinya obesitas.

Kata Kunci: Gaya hidup sedentari, Obesitas, Remaja, Aktivitas fisik, ASAQ.

ABSTRACT

Background: Obesity is a global health issue with steadily increasing prevalence, including among adolescent. One contributing factor is a sedentary lifestyle, characterized by prolonged periods of physical inactivity, often influenced by excessive screen time and reduced physical movement. Aim: This study aims to determine correlation between a sedentary lifestyle with obesity in adolescent at SMAN 1 Cirebon City. Methods: This research employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. A total of 178 eleventh-grade students in June 2025, were selected using simple random sampling. Data were collected through the ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) to assess sedentary behavior and anthropometric measurements to determine obesity status based on CDC growth charts. Data analysis was conducted using the spearman correlation test. Result: The majority of respondents had a high level of sedentary lifestyle (51.7%) and an obesity prevalence of 17.4%. The Spearman test revealed a significant correlation between a sedentary lifestyle and obesity ($p = 0.002$; $r = 0.234$), indicating a weak but positive relationship. Conclusion: There is a significant correlation between sedentary lifestyle and obesity among adolescents. Higher levels of sedentary activity are associated with an increased risk of obesity.

Keywords: Sedentary lifestyle, Obesity, Adolescent, Physical activity, ASAQ

PENDAHULUAN

Obesitas adalah kondisi kelebihan lemak tubuh akibat ketidakseimbangan antara asupan energi yang didapat dengan energi yang digunakan. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, kanker, osteoarthritis, dan sleep apnea. WHO melaporkan pada 2014 terdapat 1,9 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan, dan 600 juta diantaranya obesitas. Di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat prevalensi obesitas remaja usia 13-15 tahun sebesar 16% dan usia 16-18 tahun sebesar 13,5%. Di Jawa Barat, angka obesitas remaja usia 16-18 tahun mencapai 4,5%, dengan Kota Cirebon lebih tinggi (6,61%) disbanding Kabupaten Cirebon (3,32%). Penelitian di SMAN 1 Kota Cirebon menunjukkan prevalensi 27,7%. Gaya hidup sedentari atau kurang nya aktivitas fisik seperti menonton televisi atau bermain game berjam-jam menjadi faktor utama. Screen time yang tinggi, konsumsi camilan berkalori tinggi, pola makan tidak seimbang, Riwayat obesitas pada orang tua, dan kurang sarapan turut meningkatkan risiko. Berbagai studi menunjukkan hubungan signifikan antara rendahnya aktivitas fisik, pola makan buruk, durasi tidur yang tidak optimal, dapat menyebabkan terjadi nya obesitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan desain cross sectional yang bertujuan untuk menilai hubungan gaya hidup sedentary dengan obesitas pada remaja. Sampel terdiri dari 178 siswa dan siswi di SMAN 1 Kota Cirebon. Pemilihan sampel dilakukan secara Teknik simple random sampling, yaitu seluruh siswa dan siswi yang memenuhi kriteria dimasukkan hingga jumlah sampel terpenuhi, sehingga dapat mewakili karakteristik populasi. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati dengan No. 99/EC/FK UGJ/IV/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Variabel	Frekuensi	Presentasi
Jenis kelamin		
Laki-laki	75	42.1
Perempuan	103	57.9
Usia(tahun)		
16	50	28.1
17	115	64.6
18	13	7.3

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian ini berjenis kelamin perempuan 103 (57.9%) dan berusia 17 tahun 115 siswa dan siswi (64.6%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Gaya Hidup Sedentari

Variabel	Frekuensi	Presentasi (%)
Gaya Hidup Sedentari		
Rendah	15	8.4
Sedang	71	39.9
Tinggi	92	51.7
Total	178	100

Berdasarkan data gaya hidup sedentari di SMAN 1 Kota Cirebon didapatkan dari 178 responden, Sebagian besar berada dalam kategori Tinggi dengan jumlah 91 (51.7%), sedangkan untuk sedang 71 (39.9%) dan rendah sebanyak 15 (8.4%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi Obesitas Pada Remaja

Variabel	Frekuensi	Presentasi(%)
Obesitas Pada Remaja		
Gizi kurang	17	9.6
Normal	97	54.4
Gizi lebih	33	
Obesitas	31	17.4
Total	178	100

Berdasarkan data obesitas pada remaja di SMAN 1 Kota Cirebon didapatkan Sebagian besar responden dalam obesitas sebanyak 31 (17.4%) dan normal sebanyak 97 (54.4%).

Tabel 3. Hubungan gaya hidup sedentari dengan obesitas pada remaja di SMAN 1 Kota Cirebon

Obesitas Pada Remaja							
Gaya hidup sedentari	Gizi kurang	Normal	Gizi lebih	Obesitas	Total	P value	R
	F %	F %	F %	F %	F %		
Rendah	3 20.0	10 66.7	1 6.7	1 6.7	15 100	0.002	0/234
Sedang	7 9.9	44 62.0	13 18.3	7 9.9	71 100		
Tinggi	7 7.6	43 46.7	19 20.7	23 25.0	92 100		
Total	17 9.6	97 54.5	33 18.5	31 17.4	178 100		

Berdasarkan uji Rank Spearman pada Tabel 3, Diketahui nilai sig. Gaya hidup sedentari dan obesitas pada remaja adalah sebesar $0,002 < 0,05$, nilai $r\ 0,234$ memperlihatkan hubungan yang lemah antara gaya hidup sedentary dengan obesitas pada remaja yang mengindikasi bahwa 23,4% besar hubungan keduanya dengan hubungan yang positif. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup sedentari dengan obesitas pada remaja. Pada hasil analisis dinyatakan bahwa H_1 diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup sedentari dengan obesitas pada remaja di SMAN 1 Kota Cirebon.

PEMBAHASAN

Hubungan gaya hidup sedentari dengan obesitas pada remaja

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel, nilai $p\ value\ 0,002$ dan nilai $r\ 0,234$ mengindikasi bahwa besar hubungan keduanya dengan arah korelasi positif dan kekuatan korelasi lemah. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 15 responden (8,4%) melakukan gaya hidup sedentari rendah, 71 responden (39,9%) melakukan gaya hidup sedentari sedang, dan 92 responden (51,7%) melakukan gaya hidup sedentari tinggi. Dan untuk Obesitas Pada Remaja didapatkan 17 responden (9,6%) berat badan kurang, 97 responden (54,5%) berat badan normal, 33 responden (18,5%) berat badan berlebih, dan 31 responden (17,4%) obesitas.

Hasil ini sejalan dengan sebuah penelitian Mery Sambo, dkk (2023) dengan nilai signifikansi $p = 0,048$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi aktivitas sedentari pada remaja, maka semakin tinggi pula risiko mereka mengalami obesitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata anak kurang aktif atau lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan yang tidak menguras energi. Gaya hidup sedentari dengan nyaman dilakukan oleh anak dikarenakan mudahnya dalam mengakses sesuatu seperti hanya bermain handphone atau menonton TV/youtube/film. Gaya hidup sedentari dapat berpengaruh terhadap obesitas karena kurang dalam melakukan aktivitas sehingga kecenderungan untuk mengalami risiko terjadinya obesitas.

Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Nabila Alfionita, dkk (2023) dalam penelitian ini nilai p sebesar $0,025$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,057$ menunjukkan bahwa

semakin rendah tingkat aktivitas fisik semakin tinggi kecenderungan sedentary lifestyle, maka semakin besar risiko mengalami obesitas. Hasil penelitian Putu Awik Sirna Wardani,dkk (2022), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, temuan ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menekankan bahwa penurunan aktivitas fisik dan peningkatan durasi duduk atau screen time berdampak langsung terhadap status gizi, khususnya peningkatan berat badan dan risiko obesitas. Penelitian ini mencatatkan bahwa 37,5% responden berada dalam kategori aktivitas fisik rendah (sedentary), dengan 9,8% mengalami obesitas. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa kejadian obesitas berkorelasi dengan sedentary lifestyle. Hal ini juga dijelaskan pada penelitian yang menyatakan bahwa pada dasarnya obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan.

Hasil selanjutnya ditunjukkan oleh sebuah penelitian Fiqih Zakiyah Ilyas,dkk (2023), hasil penelitian yang didapatkan karakteristik responden Sebagian besar responden usia 16 tahun (51,4%) dan berjenis kelamin Perempuan (58,5%). Sebanyak 66,4% remaja berada pada kategori sedentary lifestyle sedang. Ada hubungan antara sedentary lifestyle dengan kejadian obesitas pada remaja usia 14-18 tahun ($p=0,031$).⁽²⁶⁾ Selanjutnya pada penelitian Andi Nurul Hidayah,dkk (2024), sebagian besar dalam kategori sedentary lifestyle rendah yaitu sebanyak 145 orang (61,7%). Kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Banjarmasin sebanyak 22 orang (10,2%). Terdapat hubungan sedentary lifestyle dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 di Banjarmasin dengan nilai p value diperoleh $p = 0,000$. Pada penelitian ini diperoleh bahwa proporsi anak dengan sedentary lifestyle kategori tinggi merupakan anak dengan obesitas. Berdasarkan parameter tersebut maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat sedentary lifestyle pada anak maka semakin besar risiko terjadinya kejadian obesitas. Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan mekanisme metabolisme akibat gaya hidup kurang gerak.

Sedentary lifestyle adalah aktivitas fisik yang ringan. Faktor-faktor seperti kemajuan teknologi dan informasi, demografi, status sosial dan ekonomi, dan durasi belajar yang mendukung munculnya gaya hidup yang lebih meneteap. Aktivitas fisik hanya berpengaruh sepertiga dari energi yang dikeluarkan pada anak berat badan normal, tetapi aktivitas fisik memainkan peran yang sangat penting bagi seseorang dengan berat badan berlebih. Saat berolahraga, akan membakar kalori, dimana semakin sering olahraga, akan menghilangkan banyak kalori pada metabolisme tubuh. Secara tidak langsung, akan berkaitan dengan metabolisme basal. Seseorang dengan gerak menetap sepanjang hari memiliki tingkat metabolisme basal yang kurang. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak menciptakan sistem kardiovaskular, dan obesitas menjadikan olahraga terlihat sangat sulit dan tidak menyenangkan. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak secara tidak langsung mempengaruhi laju metabolisme basal tubuh. Seorang anak yang menjalani gaya hidup sedentari selama 5 jam sehari mengalami penurunan metabolisme basal dalam tubuh, sehingga meningkatkan risiko 2,9 kali lipat menjadi obesitas akibat penimbunan lemak dalam tubuh.

Gaya hidup sedentari pada remaja merupakan faktor yang serius bagi remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan kegemukan. Hasil ini disebabkan gangguan metabolisme yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak banyak bergerak, yang menyebabkan tubuh menyimpan lemak dan tidak dikeluarkan sebagai energi. Remaja dengan status gizi lebih Sebagian besar memiliki proporsi waktu aktivitas sedentari lebih banyak dibandingkan dengan anak dengan status gizi normal. Hal ini dikarenakan mayoritas remaja mengalami perubahan gaya hidup mengurangi jumlah aktivitas fisik. Selain itu, faktor penyebab seseorang melakukan aktivitas sedentari seperti menonton TV/Video dan bermain gadget.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa remaja yang melakukan gaya hidup sedentari rendah dan mengalami obesitas yaitu 6.7%, sedangkan remaja yang melakukan

gaya hidup sedentari tinggi dan mengalami obesitas yaitu 25.0%. Hal ini membuktikan bahwa melakukan gaya hidup sedentari yang tinggi maka akan terjadi kejadian obesitas pada remaja di SMA 1 Kota Cirebon.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan mengenai Hubungan Gaya Hidup Sedentari dengan Obesitas Pada Remaja Di SMAN 1 Kota Cirebon, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Siswa dan siswi kelas 11 SMAN 1 Kota Cirebon yang menjalankan gaya hidup sedentari tinggi berjumlah 92 (51.7%)
2. Siswa dan siswi kelas 11 SMAN 1 Kota Cirebon yang mengalami obesitas berjumlah 31 (17.4%)
3. Terdapat hubungan gaya hidup sedentari dengan obesitas pada remaja dengan nilai $p(0.002)<(0.05)$.

SARAN

1. Bagi penelitian selanjutnya agar dapat dipertimbangkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja, seperti pola makan, durasi tidur, genetik, dan tingkat stress.
2. Bagi responden disarankan untuk mengurangi aktivitas sedentary, terutama aktivitas pasif seperti menonton tv, dan bermain gadget dalam waktu yang lama. Dan perlu ditingkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik seperti olahraga rutin dan kegiatan diluar ruangan untuk menjaga keseimbangan energi dalam tubuh.
3. Bagi Pihak Sekolah dan Fakultas Kedokteran setempat dapat Menyusun program promosi Kesehatan, seperti penyuluhan mengenai bahaya obesitas dan pentingnya aktivitas fisik secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Septiyanti S, Seniwati S. Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA). 2020 Dec 31;2(3):118–27.
- Toar J, Telew A, Lumenta G, Studi P, Kesehatan I, Keolahragaan I, et al. 458 Higeia 7 (3) (2023) Higeia Journal Of Public Health Research And Development Perbedaan Tiga Kategori Aktivitas Fisik pada Status Obesitas dan Non Obesitas. 2023; Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia><https://doi.org/10.15294/higeia/v7i3/61369>
- Hafid W, Hanapi S, Susanti Dai Frekuensi Makan S, Fatness dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Menengah Atas P, Susanti Dai S. Frequency of Eating, Parental Fatness with Obesity events in High School Students [Internet]. Available from: <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas. 2018.
- Faruq Naufal, Pratiwi W, Satrianugraha D. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Berat Badan Berlebih pada Siswa SMAN 1 Kota Cirebon. Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan. 2021;7(2).
- Hayati S, Endang Anggraeni D, Irawan E, Damayanti A, Ayu Rizkia Silviani D. Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung. Jurnal Keperawatan BSI [Internet]. 2022;10(2). Available from: <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- Khoerunisa D, Istianah I. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja The Relationship Of Macro Nutritional Intake And Physical Activity With Nutritional Status In Adolescents. Vol. 2021, Jl. Kalibata Raya. 1363.
- Telisa I, Hartati Y, Dwisetyo Haripamilu A. Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. Faletahan Health Journal [Internet]. 2020;7(3):124–31. Available from: www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Cerdas Bangsa S, Deli Tua K, Deli Serdang K, Bela Aprilia Sembiring M, Nisari Rosdewi N,

- Yuningrum H, et al. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Info Artikel Abstrak [Internet]. Vol. 7, Kabupaten Deli Serdang. 2022. Available from: <http://formilkesmas.respati.ac.id>
- Amrynia SU, Prameswari GN. 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*. 2022 Mar 31;2(1):112–21.
- Sumilat DD, Fayasari A. Kalibata Raya No. 25-30, Jakarta Timur 13630 *Penulis korespondensi. Adhila Fayasari. Program Studi Gizi, Universitas Binawan, Jl. Kalibata Raya No. 25-30. Vol. 1. 1363.
- Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, Simadibrata M, Setiyohadi B, Syam AF. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III. Interna Publishing; 2017.
- Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Direktorat Jendral Pengendalian Penyakit Menular dan Penyehat Lingkungan. Kementerian Kesehatan RI.2015.
- Norberta J. Obesitas pada Anak. Vol. 51.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Nomor 2 Tahun 2020. Tentang Standart Antropometri Anak.
- Englardi NP, Cleodora C, Tinggi S, Kesehatan Indonesia I. Gambaran Sedentary Lifestyle, Aktivitas Fisik, Dan Keluhan Pada Tubuh Karyawan Usia Produktif Di Kantor Balai Kota Padang 2021. Vol. 13, Jurnal Kesehatan Kusuma Husada.
- Gaya Hidup Kurang Gerak dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang G, Desmawati B, Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Abstrak U, High School J, Selatan T. Description of Adolescents Sedentary Lifestyle, Obesity in. Vol. 11, Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat. 2019.
- The Indonesian Journal of Health Promotion. 2022; Available from: <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Sedentary Behaviour Questionnaires - The Sedentary Behaviour Research Network (SBRN).
- Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, Simadibrata M, Setiyohadi B, Syam AF. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid I. Interna Publishing; 2017.
- Isroani F, Mahmud S, Qurtubi A, Pebriana PH, dkk. Psikologi Perkembangan. Rahmawati A, editor. Mitra Cendekia Media; 2023.
- Sambo M, Amelyani S, Simon S. Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Obesitas Pada Anak Usia Remaja Pada Masa Pandemi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*. 2023 Dec 29;6(2):43–7.
- Alfionita N, Sulistyorini L, Afdi Septiyono Fakultas Keperawatan E, Jember Jl Kalimantan No U, Tegal Boto Jember K. Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja... e. Vol. 11, Journal Pustaka Kesehatan.
- Awik P, Wardani S, Teknologi I, Bali K, Gede I, Darma Suyasa P, et al. Penulis korespondensi: Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid 19.
- Fiqih Zakiyah ilyas, Arneliwati, Fitri A. Hubungan Sedentary Lifestyle Dan Pola Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 14-18 Tahun. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*. 2023 Dec 31;6(2):68–73.
- Nurul Hidayah A, Ariani M, Ayu Dhea Manto O, Latifah Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Jl Pramuka No H, Luar P, Tim B, et al. Hubungan Sedentary Lifestyle Dan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja. Vol. 12, JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia. 2024.
- Sidarthayani NPV, Andayani NLN, Indrayani AW, Tianing NW. Sedentary Lifestyle Memengaruhi Tingkat Kejadian Obesitas Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2023 Sep 15;11(3):245