

ANALISIS GAYA HIDUP SEDENTARI TERHADAP POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA DI ERA DIGITAL DI SMA COKROAMINOTO TAMALANREA MAKASSAR TAHUN 2025

Nurfhia¹, Rina Silvana Jamal², Rusdi Razak³

Akademi Ilmu gizi, YPAG Makassar

Email : nurfhiaega8@gmail.com¹, rinasilvanajamal@gmail.com², razakrusdi@gmail.com³

ABSTRAK

Kemajuan teknologi digital telah memberikan kemudahan dalam kehidupan remaja, tetapi penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan juga berkontribusi terhadap meningkatnya gaya hidup sedentari, rendahnya aktivitas fisik, serta perubahan pola makan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi status gizi remaja, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih dan obesitas, meskipun hubungan antara gaya hidup sedentari dan status gizi dapat dipengaruhi pula oleh berbagai faktor lain, seperti pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, genetik, dan kondisi sosial ekonomi. Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan Menganalisis Gaya Hidup Sedentari Terhadap Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Era Digital Di Sma Cokroaminoto Tamalanrea Makassar Tahun 2025. Metode Penelitian : Penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan observasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil Penelitian : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan pola makan ($p = 0,220$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi pada siswa ($p = 0,989$). Kesimpulan : Gaya Hidup Sedentari Terhadap Pola Makan Dan Status Gizi Remaja tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Kata kunci: Sedentari, Pola Makan, Status Gizi.

ABSTRACT

Advances in digital technology have provided convenience in adolescents' daily lives; however, excessive use of electronic devices also contributes to an increasingly sedentary lifestyle, reduced physical activity, and changes in dietary patterns. These conditions may affect adolescents' nutritional status, including undernutrition, overweight, and obesity, although the relationship between sedentary lifestyle and nutritional status may also be influenced by various other factors, such as dietary intake, physical activity, genetics, and socioeconomic conditions. Objective: This study aimed to analyze the relationship between sedentary lifestyle, dietary patterns, and nutritional status among adolescents in the digital era at SMA Cokroaminoto Tamalanrea Makassar in 2025. Methods: This study employed a quantitative research design with a descriptive-analytical and observational approach. Data were collected using questionnaires and analyzed using the chi-square test. Results: There was no significant relationship between sedentary lifestyle and dietary patterns ($p = 0.220$). There was also no significant relationship between sedentary lifestyle and students' nutritional status ($p = 0.989$). Conclusion: There was no significant relationship between sedentary lifestyle, dietary patterns, and nutritional status among adolescents.

Keywords: Sedentary Lifestyle, Dietary Patterns, Nutritional Status.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam aspek kehidupan manusia, termasuk pola hidup sehari-hari. Penggunaan perangkat elektronik seperti handphone, komputer, dan televisi semakin meningkat, terutama di kalangan remaja yang merupakan generasi paling terhubung secara digital. Kehidupan remaja, baik di sekolah maupun di rumah, kini tidak lepas dari teknologi yang membuat aktivitas menjadi lebih mudah. Namun, kemudahan tersebut juga memunculkan kecenderungan remaja untuk bersikap instan, kurang aktif, dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas yang

minim gerak (Saputri., 2024).

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang menjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal. Menurut *World Health Organization* (WHO), rentang usia remaja adalah 10–19 tahun, sedangkan di Indonesia rentang usia tersebut ditetapkan pada usia 11–24 tahun. Periode ini ditandai dengan perubahan yang berlangsung secara cepat, baik dari aspek fisiologis, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan keinginan untuk memperoleh pengakuan sosial, tetapi kondisi emosionalnya masih cenderung berubah-ubah. Hal tersebut menyebabkan remaja menjadi kelompok yang cukup rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk perubahan gaya hidup akibat perkembangan teknologi (Dwiari Andya dkk., 2022).

Pada tahap akhir masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan tubuh masih berlangsung sehingga pemenuhan kebutuhan gizi menjadi faktor penting dalam menunjang kesehatan. Asupan zat gizi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan kemampuan berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, konsumsi makanan yang berlebihan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya obesitas. Oleh sebab itu, penerapan pola makan yang sehat dan seimbang sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan remaja. Namun, pemenuhan kebutuhan tersebut dapat menjadi tantangan ketika kebiasaan hidup kurang aktif atau sedentari semakin banyak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Azzahra & Suryaalamshah., 2024).

Kemajuan teknologi digital memberikan berbagai kemudahan, tetapi penggunaannya secara berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan terhadap gaya hidup sedentari. Gaya hidup sedentari merupakan perilaku yang melibatkan pengeluaran energi yang sangat rendah, yaitu kurang dari 1,5 METs. Bentuk perilaku ini dapat berupa duduk dalam waktu lama sambil menggunakan perangkat elektronik, menonton televisi, bermain gim, serta melakukan kebiasaan kurang aktif lainnya, seperti menggunakan kendaraan bermotor untuk menempuh jarak dekat, memilih lift dibandingkan tangga, dan jarang melakukan olahraga. Di wilayah perkotaan, penggunaan smartphone dan perkembangan teknologi turut mengurangi kesempatan remaja untuk melakukan aktivitas fisik maupun bermain di luar ruangan bersama teman sebaya (Asyera br Sinulingga, Sri Andayani and Lubis., 2021).

Perilaku sedentari dapat diartikan sebagai kebiasaan kurang bergerak ketika seseorang berada dalam kondisi terjaga, misalnya duduk atau berbaring, termasuk ketika melakukan aktivitas yang melibatkan paparan layar, seperti bermain gim dan mengakses media sosial. Kecenderungan perilaku tersebut diketahui meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini juga menjadi perhatian pada kelompok remaja akhir yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan menuju kedewasaan. Kebiasaan yang terbentuk selama periode tersebut, baik kebiasaan hidup sehat maupun tidak sehat, termasuk rendahnya aktivitas fisik dan perilaku sedentari, berpotensi berlanjut hingga masa dewasa (Rahma, Lukman dan Witdiawati, 2025).

Berdasarkan durasi pelaksanaannya, perilaku sedentari dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu kurang dari 3 jam per hari, 3–5,9 jam per hari, dan 6 jam atau lebih per hari. Individu yang melakukan aktivitas sedentari selama minimal 6 jam sehari termasuk dalam kelompok yang memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan kesehatan. Data menunjukkan bahwa sekitar 25% penduduk Indonesia menghabiskan waktu lebih dari 6 jam setiap hari untuk melakukan aktivitas sedentari. Persentase tersebut bahkan mencapai 29,1% pada kelompok anak berusia 10–14 tahun (Nafi'ah & Hadi., 2022).

Perubahan gaya hidup pada kalangan remaja juga terlihat dari meningkatnya kebiasaan menggunakan smartphone dan melakukan kegiatan di depan layar dalam waktu

yang lama. Aktivitas tersebut umumnya hanya membutuhkan sedikit energi karena dilakukan dalam posisi duduk atau diam. Paparan terhadap media elektronik, seperti televisi, gadget, smartphone, dan komputer, menjadi salah satu bentuk kegiatan yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan perilaku sedentari apabila dilakukan secara berlebihan (Anggie Afilia, Elvandari and Kurniasari., 2024).

Selain berkaitan dengan aktivitas fisik, gaya hidup remaja juga memiliki keterkaitan dengan pola makan. Pola konsumsi makanan merupakan kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan yang mencakup jenis, jumlah, dan frekuensi makan. Penilaian terhadap pola konsumsi perlu mempertimbangkan kandungan nilai gizi dalam makanan serta kesesuaiannya dengan kebutuhan zat gizi yang dianjurkan. Dengan demikian, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah asupan, dan frekuensi makan merupakan komponen penting yang menentukan kualitas serta tingkat kecukupan konsumsi pangan seseorang (Margiyanti., 2021).

Di samping pola makan, aktivitas fisik pada berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, menunjukkan kecenderungan mengalami penurunan. Kondisi tersebut dapat diamati melalui meningkatnya kebiasaan duduk sambil menonton televisi, menggunakan komputer dan gadget, serta bepergian dengan kendaraan bermotor dibandingkan melakukan kegiatan di luar ruangan, bersepeda, atau berjalan kaki. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengganggu keseimbangan energi dan proses metabolisme tubuh sehingga berpotensi memberikan pengaruh negatif terhadap status gizi seseorang (Nusi, Kadir dan Aulia, 2025).

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh kecukupan asupan makanan serta kemampuan tubuh dalam menyerap dan memanfaatkan zat gizi untuk mempertahankan kesehatan. Pola makan yang baik dan sesuai kebutuhan dapat membantu menjaga status gizi tetap normal. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh dan kemampuan berkonsentrasi sehingga berdampak pada pencapaian prestasi akademik. Selain itu, kelebihan asupan gizi juga dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif, seperti peningkatan kadar kolesterol, penyakit jantung, dan diabetes melitus (Herawati, Rizqi and Afrinis., 2023).

Penerapan gaya hidup sehat pada remaja dapat diamati melalui sejumlah kebiasaan, antara lain menghindari rokok, menjaga keseimbangan pola konsumsi makanan, serta melaksanakan aktivitas fisik secara teratur dan terencana. Status gizi remaja tidak terlepas dari pengaruh pola makan dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, apabila disertai dengan kurangnya aktivitas fisik, dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya ketidakseimbangan status gizi. Oleh karena itu, pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang memadai merupakan aspek penting dalam menjaga status gizi remaja (Desi, Ernalina dan Syuryadi, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) prevalensi remaja usia 14-19 yaitu kurus 10,5%, gemuk 18,4% dan obesitas 6,8%. Di Indonesia menunjukan prevalensi kurus remaja pada usia 16-18 tahun sebesar 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Sedangkan prevalensi gemuk remaja pada usia 16-18 tahun sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas). Di Provinsi Sulawesi Selatan, prevalensi remaja berdasarkan IMT menurut Umur 16-18 yaitu Gizi kurang sebanyak 9,9% dan Gizi lebih (*Overweight*) sebanyak 8,8%. Kota Makassar menunjukkan sebanyak 4,9% remaja dalam kondisi sangat kurus, 6,7% kondisi kurus, 11,7% kondisi gemuk, dan 3,4% dalam kondisi obesitas (Rara., 2025).

Hasil penelitian di Tiongkok menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19, aktivitas fisik anak dan remaja mengalami penurunan hingga 435 menit per minggu,

sedangkan durasi paparan layar meningkat mencapai 28 jam per minggu. Temuan dari berbagai penelitian lintas negara juga memperlihatkan bahwa prevalensi perilaku sedentari pada remaja mencapai 71,4%. Di Amerika Serikat, sekitar 63% remaja menunjukkan perilaku sedentari selama berada di sekolah, sementara di Jerman angka tersebut tercatat sebesar 49,5%. Selain itu, penelitian di Kota Debre Berhan, Ethiopia, menemukan bahwa prevalensi perilaku sedentari dengan durasi lebih dari dua jam per hari pada remaja mencapai 65,5% (Etika *dkk.*, 2024).

Tingginya penggunaan gadget pada kalangan remaja turut memperburuk kecenderungan gaya hidup kurang aktif. Kebiasaan menatap layar dalam durasi panjang dapat mengurangi aktivitas fisik, memengaruhi kebiasaan makan, serta berpotensi meningkatkan risiko stres. Pada tahun 2022, masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan waktu selama 5,7 jam per hari untuk menggunakan gadget, meningkat dibandingkan tahun 2021 yang tercatat sebesar 5,4 jam per hari. Survei terhadap anak-anak dari 34 provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 19% remaja mengalami kecanduan gadget. Secara terperinci, prevalensi kecanduan tersebut mencapai 19,3% pada remaja dan 14,4% pada dewasa muda. Selain itu, sebanyak 2.933 remaja melaporkan peningkatan durasi penggunaan internet dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari, atau mengalami kenaikan sebesar 59,7% (Putri *dkk.*, 2024).

Dalam penelitian (Sarah Faradilla dan Maulina, 2022) menunjukkan bahwa hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,068 atau lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis nol (H_0) diterima, sehingga tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara perilaku sedentary lifestyle dan status gizi remaja pascapandemi COVID-19 pada siswa MAN Lhokseumawe. Status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku sedentari, tetapi juga berkaitan dengan faktor genetik, kondisi sosial ekonomi, tingkat aktivitas fisik, dan asupan makanan. Pola makan yang baik serta aktivitas fisik yang memadai dapat membantu mempertahankan status gizi normal. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik yang disertai asupan makanan tidak seimbang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya status gizi lebih, termasuk gemuk dan obesitas.

Menurut penelitian (Masitho Windriyani *dkk.*, 2025) mengenai hubungan sedentary lifestyle dengan indeks massa tubuh pada siswa kelas V SDN 02 Baturetno, Singosari, menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara perilaku sedentari dan indeks massa tubuh, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r=0,996$. Penelitian tersebut mengaitkan kebiasaan menjalani gaya hidup sedentari, khususnya penggunaan gadget dalam waktu lama untuk bermain gim dan menonton video, dengan perubahan perilaku anak, termasuk penurunan motivasi untuk makan maupun melakukan aktivitas lainnya. Kondisi tersebut diduga dapat memengaruhi metabolisme tubuh dan kebiasaan makan sehingga berpotensi menyebabkan penurunan berat badan. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan perlu diperhatikan, terutama dalam kaitannya dengan kebiasaan makan dan aktivitas sehari-hari anak.

Meskipun banyak studi telah membahas masing-masing faktor tersebut secara terpisah, masih terdapat kesenjangan informasi terkait hubungan antara gaya hidup sedentari, dampaknya terhadap pola makan, dan status gizi secara menyeluruh. Kurangnya pemahaman komprehensif mengenai keterkaitan ketiga variabel ini menjadi kendala dalam merumuskan strategi pencegahan dan intervensi gizi yang efektif.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menjawab kesenjangan tersebut, sekaligus memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana kombinasi antara aktivitas fisik yang rendah dapat memengaruhi pola konsumsi yang tidak seimbang

dan status gizi seseorang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan kesehatan masyarakat, pengembangan program edukasi gizi, serta peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup aktif dan konsumsi makanan bergizi seimbang dalam menjaga status gizi yang optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan observasional serta desain *cross-sectional* untuk menganalisis gaya hidup sedentari terhadap pola makan dan status gizi remaja di era digital. Penelitian dilaksanakan di SMA Cokroaminoto Tamalanrea Makassar pada Juli–September 2025. Populasi penelitian terdiri dari 59 siswa kelas X–XII, dengan teknik pengambilan sampel yang disebutkan sebagai *random sampling*, dan seluruh 59 siswa dijadikan responden. Data penelitian meliputi data primer yang diperoleh melalui kuesioner dan pengamatan langsung serta data sekunder berupa daftar siswa tahun 2025. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner untuk mengukur gaya hidup sedentari, pola makan, dan status gizi. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS melalui analisis univariat untuk mengetahui karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji *Pearson Chi-Square* untuk menganalisis hubungan antarvariabel. Pengolahan data meliputi seleksi, *editing*, *coding*, dan tabulasi. Jadwal penelitian mencakup pengajuan judul, penyusunan proposal Bab I–III, pengambilan data awal, seminar proposal, revisi dan pengesahan proposal, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data, penulisan laporan akhir KTI, serta seminar hasil atau ujian KTI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Gaya Hidup Sedentari, Pola Makan, Dan Status Gizi Di SMA Cokroaminoto Tamalanrea Makassar Tahun 2025

Karakteristik	N	%
Umur		
15 tahun	26	65.0
16 tahun	14	35.010
Total	40	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	47.5
Perempuan	21	52.5
Total	40	100
Gaya Hidup Sedentari		
Rendah	16	40
Sedang	17	42.5
Tinggi	7	17.5
Total	40	100
Pola Makan		
Rendah	3	7.5
Sedang	36	90.0
Tinggi	1	2.5
Total	40	100
Status Gizi		
Gizi Kurang	12	30.0

(Thinness)	15	37.5
Gizi Baik (Normal)	13	32.4
Obesitas	40	100
Total		

Sumber : Data Sekunder, 2025

Berdasarkan Tabel 1, distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa dari total 40 responden, sebagian besar berusia 15 tahun yaitu sebanyak 26 orang (65,0%), sedangkan responden berusia 16 tahun sebanyak 14 orang (35,0%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 21 orang (52,5%), sementara laki-laki sebanyak 19 orang (47,5%).

Pada variabel gaya hidup sedentari, sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu 17 orang (42,5%), diikuti kategori rendah sebanyak 16 orang (40,0%), dan kategori tinggi sebanyak 7 orang (17,5%). Untuk pola makan, mayoritas responden memiliki pola makan sedang sebanyak 36 orang (90,0%), sedangkan pola makan rendah sebanyak 3 orang (7,5%), dan pola makan tinggi hanya 1 orang (2,5%).

Berdasarkan status gizi, responden dengan gizi baik (normal) merupakan kelompok terbanyak yaitu 15 orang (37,5%), diikuti obesitas sebanyak 13 orang (32,5%), dan gizi kurang (thinness) sebanyak 12 orang (30,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 15 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki gaya hidup sedentari kategori sedang, pola makan kategori sedang, serta status gizi normal.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk menganalisis Gaya Hidup Sedentari Terhadap Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Era Digital Di Sma Cokroaminoto Tamalanrea Makassar Tahun 2025. Uji statistic yang paling sering digunakan peneliti untuk analisis bivariat adalah Chi-Square.

Tabel 2 Analisis Gaya Hidup Sedentari Terhadap Pola Makan Di SMA Cokroaminoto Tamalanrea Makassar Tahun 2025

Gaya Hidup	Pola Makan								Total	Nilai <i>p</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	1	2.5	2	5.0	0	0	3	7.5	0.220	
Sedang	1	2.5	31	77.5	1	2.5	33	82.5		
Tinggi	1	2.5	3	7.5	0	0	4	10.0		
Total	3	7.5	36	90.0	1	2.5	40	100		

Sumber : Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2 tentang analisis hubungan gaya hidup sedentari terhadap pola makan pada siswa SMA Cokroaminoto Tamalanrea Makassar Tahun 2025, menunjukkan bahwa responden dengan gaya hidup sedentari rendah sebagian besar memiliki pola makan sedang sebanyak 2 orang (5.0%), dan 1 orang (2.5%) memiliki pola makan rendah, sementara tidak ada yang memiliki pola makan tinggi. Pada responden dengan gaya hidup sedentari sedang, mayoritas memiliki pola makan sedang sebanyak 31 orang (77.5%), sedangkan masing-masing 1 orang (2.5%) memiliki pola makan rendah dan tinggi. Responden dengan gaya hidup sedentari tinggi sebagian besar juga memiliki pola makan sedang sebanyak 3 orang (7.5%), dan 1 orang (2.5%), memiliki pola makan rendah, serta tidak ada yang memiliki pola makan tinggi.

Distribusi data tersebut menunjukkan bahwa pola makan kategori sedang merupakan pola makan yang paling dominan pada seluruh kelompok gaya hidup sedentari, baik rendah, sedang, maupun tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden cenderung

memiliki pola makan yang relatif sama meskipun tingkat gaya hidup sedentari mereka berbeda. Selain itu, jumlah responden dengan pola makan tinggi sangat sedikit pada semua kategori, sehingga pola makan tinggi bukan merupakan karakteristik umum dalam populasi penelitian ini. Kondisi ini menunjukkan bahwa variasi gaya hidup sedentari pada responden tidak disertai dengan perbedaan pola makan yang mencolok antar kelompok.

Berdasarkan hasil distribusi silang tersebut, dapat dilihat bahwa kecenderungan pola makan responden lebih banyak berada pada kategori sedang tanpa adanya perbedaan proporsi yang signifikan pada masing-masing tingkat gaya hidup sedentari. Dengan demikian, secara deskriptif hubungan antara gaya hidup sedentari dan pola makan tampak tidak menunjukkan pola asosiasi yang kuat.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,220$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan pola makan pada siswa SMA Cokroaminoto Tamalanrea Makassar Tahun 2025. Dengan demikian, gaya hidup sedentari responden tidak berpengaruh secara bermakna terhadap pola makan mereka.

Tabel 3 Analisis Gaya Hidup Sedentari Terhadap Status gizi Di Sma Cokroaminoto Tamalanrea Makassar Tahun 2025

Gaya Hidup Sedentari	Status gizi						Total	Nilai <i>p</i>	
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n		%
Rendah	1	2.5	1	2.5	1	2.5	3	7.5	0.989
Sedang	10	25.0	12	80	11	27.5	33	82.5	
Tinggi	1	2.5	2	30	1	2.5	4	10.0	
Total	12	30.0	15	37.5	13	32.5	40	100	

Sumber : Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3 tentang analisis hubungan gaya hidup sedentari terhadap status gizi pada siswa SMA Cokroaminoto Tamalanrea Makassar Tahun 2025, menunjukkan bahwa pada responden dengan gaya hidup sedentari rendah, masing-masing terdapat 1 responden (2,5%) pada kategori gizi kurang, 1 responden (2,5%) pada kategori gizi normal, dan 1 responden (2,5%) pada kategori obesitas, dengan total 3 responden (7,5%). Pada kelompok responden dengan gaya hidup sedentari sedang, sebagian besar tersebar pada kategori gizi normal sebanyak 12 responden (30,0%), diikuti obesitas sebanyak 11 responden (27,5%), dan gizi kurang sebanyak 10 responden (25,0%), dengan total 33 responden (82,5%). Sementara itu, pada responden dengan gaya hidup sedentari tinggi, sebagian besar berada pada kategori gizi normal sebanyak 2 responden (5,0%), sedangkan kategori gizi kurang dan obesitas masing-masing sebanyak 1 responden (2,5%), dengan total 4 responden (10,0%).

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa responden dengan gaya hidup sedentari sedang mendominasi pada seluruh kategori status gizi, baik gizi kurang, gizi normal, maupun obesitas. Selain itu, secara keseluruhan status gizi normal merupakan kategori terbanyak yaitu 15 responden (37,5%), diikuti obesitas sebanyak 13 responden (32,5%), dan gizi kurang sebanyak 12 responden (30,0%). Hal ini mengindikasikan bahwa variasi gaya hidup sedentari pada responden tidak menunjukkan perbedaan distribusi status gizi yang mencolok, karena pada setiap tingkat gaya hidup sedentari terdapat sebaran status gizi yang relatif merata.

Berdasarkan distribusi silang tersebut, terlihat bahwa responden dengan berbagai kategori gaya hidup sedentari dapat memiliki status gizi yang berbeda-beda, sehingga secara

deskriptif hubungan antara gaya hidup sedentari dan status gizi tidak menunjukkan pola hubungan yang kuat.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,989$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi pada siswa SMA Cokroaminoto Tamalanrea Makassar Tahun 2025. Dengan demikian, gaya hidup sedentari tidak berpengaruh secara bermakna terhadap status gizi responden.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Remaja adalah orang muda yang berusia antara 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan yang mulai berpikir kritis, namun masih dipengaruhi oleh kondisi emosi yang masih labil. Remaja mulai mencari perhatian dalam lingkungannya sebagai upaya mendapatkan status dan peranan (Saputri., 2024).

Remaja adalah tahap yang menarik. Masa ini disebut luar biasa karena pada masa muda, kemajuan fisik dan mental tumbuh dengan pesat. Istilah lain untuk masa remaja adalah “masa transisi”. Masa remaja ialah suatu masa kemajuan karena saat masa remaja, masa anak – anak telah berlalu, namun belum muncul sebagai orang dewasa (Saputri., 2024).

Mayoritas responden berada pada kelompok umur 15 tahun sebanyak 26 orang (65,0%), sedangkan responden berusia 16 tahun berjumlah 14 orang (35,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian didominasi oleh remaja usia pertengahan.

Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu sebanyak 21 orang (52,5%), sedangkan laki-laki berjumlah 19 orang (47,5%). Distribusi ini menunjukkan komposisi responden yang relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan.

Dilihat dari gaya hidup sedentari, sebagian besar responden berada pada kategori rendah sebanyak 17 orang (42,5%), diikuti kategori sedang sebanyak 16 orang (40%), dan kategori tinggi sebanyak 7 orang (17,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas sedentari yang cenderung rendah hingga sedang.

Pada variabel pola makan, hampir seluruh responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 36 orang (90,0%), sedangkan kategori rendah hanya 3 orang (7,5%) dan kategori tinggi sebanyak 1 orang (2,5%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang cukup, meskipun masih terdapat sebagian kecil dengan pola makan kurang dan sangat baik.

Sementara itu, berdasarkan status gizi, sebagian besar responden berada pada kategori gizi kurang (thinness) yaitu sebanyak 15 orang (37,5%), diikuti gizi baik (normal) sebanyak 13 orang (32,5%), dan obesitas sebanyak 12 orang (30,0%). Distribusi ini menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan gizi pada responden, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi.

Secara keseluruhan, karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja usia 15 tahun, dengan proporsi jenis kelamin yang seimbang, tingkat gaya hidup sedentari yang cenderung rendah hingga sedang, pola makan yang mayoritas berada pada kategori sedang, serta status gizi yang bervariasi dengan kecenderungan pada gizi kurang. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap pola hidup dan asupan gizi remaja guna mencapai status kesehatan yang optimal.

Teknologi seperti media sosial penting untuk inovasi. Kemajuan teknologi yang luar biasa berdampak pada kehidupan manusia di era digital. Ada banyak jenis teknologi yang

berkembang pesat saat ini. Di era informasi yang luas ini, seluruh komponen umat manusia, baik tua maupun muda, sudah memahami inti teknologi. Salah satu teknologi, khususnya ponsel, kini sudah bisa dioperasikan oleh anak-anak yang masih sangat kecil sekalipun (Saputri., 2024).

Gaya hidup merupakan faktor tidak langsung yang berperan penting dalam mempengaruhi status gizi remaja. Karakteristik gaya hidup seiring dengan perkembangan ekonomi mengalami perubahan yaitu terjadi pembangunan ekonomi yang akan menghasilkan peningkatan taraf hidup, peningkatan ketersediaan pangan, dan jenis pangan yang lebih bervariasi. Hal ini mempengaruhi gaya hidup remaja, dan berdampak pada perubahan tingkat kesehatan (Desi, Ernalia dan Syuryadi., 2023).

Pola makan yang tidak sehat, atau pola konsumsi yang tidak seimbang, adalah penyebab masalah gizi remaja. Pola makan yang tidak seimbang berarti bahwa orang makan lebih banyak daripada yang mereka butuhkan. Terlambatnya pematangan seksual dan masalah pertumbuhan linear dapat terjadi karena kekurangan nutrisi saat ini. Selain itu, nutrisi penting untuk mencegah penyakit kronis seperti diabetes, kanker, osteoporosis, dan penyakit kardiovaskular pada masa dewasa (Nusi, Kadir dan Aulia., 2025).

2. Analisis Pola Makan Dengan Gaya Hidup Sedentari

Pola makan menggambarkan asupan zat gizi seseorang yang meliputi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam upaya memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Penerapan pola makan sebaiknya mengacu pada prinsip gizi seimbang, yaitu memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan kebutuhan individu serta mengonsumsi makanan yang beragam. Penerapan pola makan yang baik dan seimbang diharapkan dapat mendukung tercapainya serta dipertahankannya status gizi yang normal. Dengan demikian, pola makan dapat diartikan sebagai gambaran mengenai jenis, variasi, dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang dalam kehidupan sehari-hari. (Aprilia., 2023).

Modernisasi telah menyebabkan perubahan pola konsumsi makanan pada remaja, dari pola makan tradisional menuju pola makan yang cenderung bergaya westernisasi. Perubahan tersebut ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), seperti ayam goreng, kentang goreng, *pizza*, *hamburger*, dan makanan sejenis lainnya. Pola konsumsi yang tinggi energi, protein, lemak, gula, dan garam, tetapi rendah serat, dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah gizi dan kesehatan pada remaja. Sebaliknya, konsumsi makanan yang kaya serat, seperti sayuran dan buah-buahan secara rutin, dapat membantu mencegah terjadinya kelebihan berat badan. Di samping perubahan pola makan, remaja saat ini juga cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah karena lebih banyak menghabiskan waktu di dalam rumah. Meningkatkan aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik sekaligus mendukung pemeliharaan kesehatan remaja. (Kamaruddin dkk., 2021).

Pada penelitian ini didapatkan Pada remaja dengan gaya hidup sedentari rendah, sebagian besar memiliki pola makan sedang (5,0%), diikuti pola makan rendah (2,5%), dan tidak ditemukan yang memiliki pola makan tinggi (0%). Pada kelompok gaya hidup sedentari sedang, mayoritas responden juga berada pada pola makan sedang (77,5%), dengan proporsi lebih kecil pada pola makan rendah (2,5%) dan tinggi (2,5%). Sementara itu, pada remaja dengan gaya hidup sedentari tinggi, sebagian besar memiliki pola makan sedang (7,5%) dan sebagian kecil pola makan rendah (2,5%), serta tidak terdapat yang memiliki pola makan tinggi (0%).

Secara keseluruhan, distribusi terbesar terdapat pada kombinasi gaya hidup sedentari sedang dengan pola makan sedang, yaitu sebesar 77,5%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang baik dari segi aktivitas sedentari maupun pola makan.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p sebesar 0,220 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan pola makan pada remaja di SMA Cokroaminoto Tamalanrea Makassar tahun 2025.

Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa tinggi rendahnya gaya hidup sedentari pada responden belum tentu berhubungan langsung dengan pola makan yang dimiliki. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengetahuan gizi, kebiasaan keluarga, akses terhadap makanan, serta pengaruh lingkungan dan media di era digital yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hasan dan Sartika, 2024) dengan judul “Hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan” Tidak terdapat korelasi antara konsumsi camilan dengan perilaku sedentary dan status gizi, berdasarkan hasil dan pembahasan. Hal ini didukung oleh uji Chi Square pada variabel hubungan antara konsumsi camilan dengan status gizi sebesar 0,211 dan hubungan antara perilaku sedentary dengan status gizi sebesar 0,463 ($<0,05$). Remaja lebih cenderung mengonsumsi camilan daripada makan besar, sehingga cenderung memiliki tubuh langsing. Karena disibukkan dengan pekerjaan sekolah dan bermain dengan teman sebaya, remaja di SMAN 5 Tambun Selatan tidak melakukan perilaku sedentary

Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kamaruddin *dkk.*, 2021) dengan uji chi-square diperoleh nilai signficancy $p=0.047(p<0.05)$ yang menunjukan bahwa ada hubungan bermakna antara perilaku makan dengan status gizi lebih pada remaja yaitu baik (20.9%), cukup (53.5%), dan kurang (25.6%). Perilaku makan remaja masih kategori kurang karena hasil penelitian menunjukan bahwa pada umumnya remaja lebih suka jajan seperti gorengan, bakso, mie, ayam goreng, ice cream, permen, coklat. Disamping itu remaja sekarang sudah berubah pola makannya yaitu lebih suka mengonsumsi makanan fast food dan soft drink yaitu fried chicken, french fries, burger, pizza, coca cola, fanta. Fast food merupakan makanan yang tinggi kalori, lemak, gula, dan sodium. Beberapa penelitian menunjukan bahwa konsumsi fast food dan soft drink memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gizi lebih.

Namun demikian, fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki perilaku makan dalam kategori kurang hingga cukup. Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat, seperti tingginya konsumsi jajanan dan makanan cepat saji (fast food) yang umumnya mengandung kalori, lemak, gula, dan sodium dalam jumlah tinggi, tetapi rendah zat gizi penting seperti vitamin, mineral, dan serat. Kebiasaan ini jika berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih seperti obesitas.

Selain itu, perubahan gaya hidup modern juga turut memengaruhi perilaku makan remaja, di mana kemudahan akses terhadap makanan instan dan minuman manis semakin memperkuat pola konsumsi yang tidak seimbang. Faktor lingkungan, seperti pengaruh teman sebaya, media sosial, serta kurangnya edukasi mengenai gizi seimbang, juga menjadi penyebab utama terbentuknya kebiasaan makan yang kurang sehat.

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang komprehensif untuk memperbaiki perilaku makan remaja, antara lain melalui edukasi gizi yang berkelanjutan, peningkatan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, serta peran aktif keluarga dan sekolah dalam menyediakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat. Dengan demikian, diharapkan remaja dapat membentuk kebiasaan makan yang lebih baik sehingga mampu mencapai dan mempertahankan status gizi yang optimal serta meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan.

3. Analisis Status Gizi Dengan Gaya Hidup Sedentari

Status gizi menggambarkan kondisi keseimbangan zat gizi dalam tubuh yang terbentuk dari hubungan antara asupan makanan dengan pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Kondisi tersebut dapat menjadi indikator untuk mengetahui sejauh mana kebutuhan gizi seseorang terpenuhi melalui makanan yang dikonsumsi dan zat gizi yang digunakan sebagai sumber energi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Arrias et al., 2019). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan WHO, status gizi merupakan keadaan tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi yang berasal dari makanan dengan kebutuhan nutrisi untuk mendukung proses metabolisme tubuh. Kondisi status gizi dapat diketahui melalui beberapa indikator antropometri, di antaranya berat badan dan tinggi badan. (Aprilia., 2023).

Durasi penggunaan gadget yang tinggi, khususnya kebiasaan menatap layar dalam waktu yang lama, dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik dan berpotensi memengaruhi pola asupan makanan. Kondisi tersebut juga dapat disertai dengan peningkatan tingkat stres. Apabila kebiasaan hidup kurang sehat ini berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, maka dapat memberikan dampak terhadap kondisi dan status gizi seseorang. (Masitho Windriyani *dkk.*, 2025).

hasil analisis bivariat menunjukkan distribusi status gizi pada setiap kategori gaya hidup sedentari yang bervariasi. Pada remaja dengan gaya hidup sedentari rendah, masing-masing sebesar 2,5% berada pada kategori gizi kurang, gizi normal, dan obesitas. Pada kelompok gaya hidup sedentari sedang, proporsi terbesar terdapat pada status gizi normal yaitu sebesar 80%, diikuti obesitas sebesar 27,5% dan gizi kurang sebesar 25,0%. Sementara itu, pada remaja dengan gaya hidup sedentari tinggi, sebagian besar berada pada kategori gizi normal (30%), serta masing-masing 2,5% pada kategori gizi kurang dan obesitas.

Secara keseluruhan, mayoritas responden memiliki status gizi normal, terutama pada kelompok dengan gaya hidup sedentari sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki kecenderungan aktivitas sedentari, sebagian besar masih berada pada status gizi yang normal.

Namun demikian, hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p sebesar 0,989 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi pada remaja di SMA Cokroaminoto Tamalanrea Makassar tahun 2025. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

Temuan ini mengindikasikan bahwa gaya hidup sedentari tidak berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi responden. Hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti asupan energi, aktivitas fisik di luar waktu sedentari, faktor genetik, serta kebiasaan makan yang tidak dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afifah Puspitasari *dkk.*, 2022) dengan judul “Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Remaja Pada Saat Masa Pandemi Covid-19” Hasil analisis dari uji chi-square

didapatkan nilai $p\text{-value} = 1,000$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi remaja. Nilai $OR = 2,100$ dan $95\% CI = 1,341-3,289$ memiliki arti bahwa responden dengan aktivitas sedentari kategori tinggi mempunyai risiko 2,1 kali lebih besar untuk mengalami status gizi lebih dibandingkan aktivitas sedentari dengan kategori rendah.

Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ashar, Yusuf dan Hikmah B, 2025) Pada aktifitas fisik menunjukkan 56 (38,4%) melakukan aktifitas fisik dengan status gizi tidak normal dan 90 (61,1%) melakukan aktifitas fisik dengan status gizi normal, berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p = 0,043 < 0,05$, ada hubungan antara melakukan aktifitas fisik dengan status gizi. Untuk naik sepeda/berjalan kaki kesekolah menunjukkan 81 (44,3%) yang tidak berjalan kaki/sepeda ke sekolah dengan status gizi tidak normal, dan 102 (55,7%) tidak berjalan/bersepeda dengan status gizi normal, berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p = 1,000 < 0,05$, tidak ada hubungan antara naik sepeda/berjalan ke sekolah dengan status gizi.

Namun demikian, fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan gaya hidup sedentari cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang, yang berkontribusi pada peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas. Responden yang lebih sering berada dalam posisi duduk umumnya menunjukkan indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang lebih aktif. Selain itu, tingginya penggunaan gadget juga berkaitan dengan pola makan yang tidak teratur, sehingga berdampak pada status gizi yang tidak seimbang. Sebagian besar subjek dengan kebiasaan sedentari memiliki asupan kalori berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang memadai, sehingga memicu penumpukan lemak tubuh. Secara keseluruhan, gaya hidup sedentari berhubungan dengan meningkatnya risiko masalah gizi ganda, baik gizi lebih maupun gizi kurang, serta penurunan kebugaran tubuh akibat metabolisme yang kurang optimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh satu jenis aktivitas fisik tertentu, tetapi merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor, termasuk pola aktivitas fisik secara umum, kebiasaan makan, serta kondisi lingkungan dan sosial. Oleh karena itu, upaya peningkatan status gizi sebaiknya dilakukan secara komprehensif melalui penerapan pola hidup sehat yang mencakup aktivitas fisik yang teratur, konsumsi makanan bergizi seimbang, serta edukasi kesehatan yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square, diperoleh nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,220 yang lebih besar dari nilai α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan pola makan pada siswa SMA Cokroaminoto Tamalanrea Makassar Tahun 2025. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas sedentari responden, baik rendah, sedang, maupun tinggi, tidak memiliki pengaruh yang bermakna terhadap pola makan responden. Dengan demikian, pola makan siswa dalam penelitian ini tidak ditentukan secara langsung oleh gaya hidup sedentari, melainkan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebiasaan keluarga, lingkungan, pengetahuan gizi, maupun akses terhadap makanan.
2. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square, diperoleh nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,989 yang lebih besar dari nilai α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi

pada siswa SMA Cokroaminoto Tamalanrea Makassar Tahun 2025. Hasil ini menunjukkan bahwa gaya hidup sedentari responden tidak berpengaruh secara bermakna terhadap status gizi, baik gizi kurang, gizi normal, maupun obesitas. Dengan demikian, status gizi siswa kemungkinan lebih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti asupan nutrisi, aktivitas fisik secara keseluruhan, kondisi metabolisme, serta pola hidup sehari-hari, dibandingkan hanya oleh gaya hidup sedentari semata.

Saran

1. Bagi sekolah, diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung gaya hidup aktif dengan menyediakan kegiatan olahraga rutin, edukasi gizi seimbang, serta membatasi aktivitas yang terlalu banyak duduk.
2. Bagi remaja, disarankan untuk mengurangi waktu penggunaan gawai secara berlebihan, meningkatkan aktivitas fisik harian, serta membiasakan pola makan bergizi seimbang agar terhindar dari masalah gizi di era digital.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas lingkup penelitian dengan menambahkan variabel lain, seperti durasi penggunaan media sosial, kebiasaan tidur, dan tingkat stres, sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Puspitasari, D. dkk. (2022) *Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Remaja Pada Saat Masa Pandemi Covid-19*, *Jurnal Riset Gizi*.
- Amrynia, S.U. dan 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), hlm. 112–121. Tersedia pada: <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044>.
- Andriani, F.W. dan Indrawati, V. (2021) *Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi SMAN 1 BOJONEGORO*.
- Anggie Afilia, V., Elvandari, M. dan Kurniasari, R. (2024) *Hubungan Tingkat Screen-Time Dan Asupan Energi Camilan Dengan Status Gizi Remaja di SMK Negeri 3 Karawang T*, *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*. Online.
- APrilia, I.C. (2023) *Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Sman 1 Mamuju Tahun 2023*.
- Ashar, A.M., Yusuf, R.A. dan Hikmah B, N. (2025) *Hubungan Perilaku Gizi Seimbang Aktivitas Fisik Dan Perilaku Sedentari Dengan Status Gizi Pada Remaja*, *Window of Public Health Journal*.
- Asyera br Sinulingga, P., Sri Andayani, L. dan Lubis, Z. (2021) "Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Sedentari yang Berisiko Obesitas pada Remaja di Kota Medan," *Jurnal Health Sains*, 2(5), hlm. 655–661. Tersedia pada: <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i5.156>.
- Azzahra, F.L. dan Suryaalamsah, I.I. (2024) *Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur*.
- Desi, Ernalia, Y. dan Syuryadi, N. (2023) "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa/I Di Smp It Al-Alam Indragiri Hulu," *PROSIDING Seminar Nasional Ketahanan Pangan*, 1, hlm. 1–12. Tersedia pada: <https://ketahanan-pangan.uin-suska.ac.id/index.php/home>.
- Dwi Lestari, W., Masrikhiyah, R. dan Ratna Sari, D. (2022) *Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, dan Asupan Makanan dengan Kejadian Menarche Dini pada Siswi MTS Darul Abror*.
- Dwiari Andya, M. dkk. (2022) "Hubungan Aktifitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Remaja," *PONTIANAK NUTRITION JOURNAL*, 5. Tersedia pada: <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>.
- Etika, A.N. dkk. (2024) "Dampak Akun Media Sosial terhadap Perilaku Sedentary pada Mahasiswa Kesehatan," *Holistic Nursing and Health Science*, 6(2), hlm. 76–85. Tersedia pada:

- <https://doi.org/10.14710/hnhs.6.2.2023.76-85>.
- Hamid, F. (2023) “Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Sedentari Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa 13-15 Tahun ,” *Jurnal PHEDHERAL*, 20(1). Tersedia pada: <https://doi.org/10.20961/phduns.v20i1.75638>.
- Hasan, H.F. dan Sartika, A.N. (2024) *Hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan*, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Tersedia pada: <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/florona/index>.
- Herawati, V., Rizqi, E.R. dan Afrinis, N. (2023) “Hubungan Asupan Energi Protein Dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu,” 4(1).
- Intan Hartaningrum, P. dkk. (2020) “Korelasi Sedentary Lifestyle, Durasi Tidur Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Remaja,” 6(2), hlm. 2020. Tersedia pada: www.lppm-mfh.com.
- Ishan, L.M. (2021) “Hubungan Perilaku Sedenter Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Perempuan Remaja Akhir.”
- Kamaruddin, I. dkk. (2021) “Perilaku Makan dan Aktivitas Sedentari pada Remaja Gizi Lebih di SMP Negeri 4 Kota Samarinda: Studi Potong Lintang.” Tersedia pada: <https://doi.org/10.25047/j-kes>.
- Kawatu, S.M. (2021) *Hubunga Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais Tahun 2021*.
- Kurniawati, A. (2023) *Skripsi Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Ipiems Surabaya*.
- Margiyanti, N.J. (2021) “Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri,” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), hlm. 231. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>.
- Masitho Windriyani, S. dkk. (2025) “Pengaruh Sedentary Lifestyle Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Siswa,” 5(2).
- Muhaimin, R.A. (2023) *Hubungan Citra Tubuh Terhadap Pola Makan Dan Aktivitas Sedentari Pada Siswa Smpn 16 Semarang*.
- Muharramah, A. dkk. (2023) “Pengukuran Status Gizi Dan Konseling Gizi Sebagai Pengabdian Masyarakat Dalam Rangka Kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023.”
- Nafi’ah, N. dan Hadi, E.N. (2022) “Perilaku Sedentari dan Determinannya.” Tersedia pada: <https://doi.org/10.31934/mparki.v2i3>.
- Nusi, I., Kadir, S. dan Aulia, U. (2025) “Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo,” *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), hlm. 377–389. Tersedia pada: <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6686>.
- Par’i, H.M., Wiyono, S. dan Harjatmo, T.P.. (2017) “Penilaian Status Gizi.”
- Permenkes RI No.2 (2020) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*.
- Permenkes RI No.28 (2019) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*.
- Putri, J.N. dkk. (2024) *Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban*. Tersedia pada: <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>.
- Rahayu, W.B. dan Kusuma, D.A. (2022) *Profil Sedentary Life Style Pada Remaja Umur 15-17 Tahun (Study Di Kabupaten Lamongan)*.
- Rahma, S.I., Lukman, M. dan Witdiawati, W. (2025) “Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle pada Remaja di Era Digital,” *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), hlm. 1951–1963. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>.
- Rara, I.S. (2025) *Hubungan Konsumsi Makanan Ringan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Kristen Elim Makassar*.
- Rovia, N.N. (2021) *Hubungan Asupan Energi, Protein Dan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Mts Nu Diponegoro Di Masa Pandemi Covid-19*.

- Saputri, N.D. (2024) “Pengaruh Teknologi Dan Media Sosial Terhadap Perubahan Perilaku Remaja,” *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(1), hlm. 44–53. Tersedia pada: <https://doi.org/10.51903/pendekar.v2i1.561>.
- Sarah Faradilla, C. dan Maulina, N. (2022) *Hubungan Perilaku Sedentary Lifestyle Dengan Status Gizi Remaja Pasca Pandemi Covid-19 Pada Siswa Man Lhokseumawe*.
- Yasmin, A. (2023) “Hubungan Sedentary Lifestyle Dan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Siswa Smpn 7 Tanjungpinang.”
- Yuniarahmah, D. (2023) *Hubungan Perilaku Sedentari Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Mekarsari 09 Tambun Selatan*.