

SEDENTARY LIFESTYLE BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

Syifa Nurul Aulia¹, Sukmawati², Udin Rosidin³
Universitas Padjadjaran^{1,2,3}
syifa20021@mail.unpad.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja di SMPIT Qordova. Metode yang digunakan adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p-value 0.000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi 0.405 yang artinya terdapat hubungan yang searah dengan kekuatan sedang. Simpulan, terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja di SMPIT Qordova.

Kata kunci: Remaja, *Sedentary Lifestyle*, Status Gizi

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between a sedentary lifestyle and nutritional status in adolescents at SMPIT Qordova. The method used is correlation analysis with a cross-sectional approach. The research results show that the p-value is 0.000 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of 0.405, which means there is a relationship in the same direction with moderate strength. In conclusion, a significant relationship exists between sedentary lifestyle and nutritional status in adolescents at SMPIT Qordova.

Keywords: Adolescents, Sedentary Lifestyle, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa sehingga dianggap sebagai masa yang labil karena pada saat remaja seseorang akan mencari jati dirinya dan sangat mudah menerima informasi dan meniru tindakan tanpa ada pemikiran yang matang. Hal ini menyebabkan remaja mudah mengikuti arus perkembangan zaman dan sangat rentan terhadap pengaruh dari lingkungan luar (Purnomosidi & Nabila, 2023). Pada masa remaja juga terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat sehingga rentan terhadap permasalahan gizi seperti kekurangan dan kelebihan berat badan. Semakin kompleksnya permasalahan pada remaja salah satunya disebabkan oleh perkembangan zaman berupa teknologi yang semakin canggih. Banyak kegiatan yang bisa dilakukan dengan mudah tanpa mengeluarkan energi yang banyak seperti adanya layanan pesan antar makanan, pesan antar belanja, layanan transportasi, dan transaksi jual beli *online*. Hal tersebut dapat menyebabkan menurunnya aktivitas fisik yang dapat memicu perubahan gaya hidup menjadi *sedentary lifestyle* (Alfionita et al., 2023; Mashlahah & Arifin, 2023).

Sedentary lifestyle merupakan gaya hidup dengan aktivitas fisik rendah dengan pengeluaran energi 1-1,5 *metabolic equivalents* (METs), seperti berbaring, duduk lebih lama, aktivitas *screen time*, bermain game, menonton televisi, membaca, dan berkendara (Rahayu

& Kusuma, 2022). Tingkat aktivitas fisik pada masa muda semakin berkurang ketika memasuki masa remaja, terlebih pada remaja usia 15-19 tahun (Aira et al., 2021). Hal ini didukung dengan data WHO yang menyebutkan bahwa lebih dari 80% anak remaja usia 11-17 tahun di dunia kurang melakukan aktivitas fisik (WHO, 2021). Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa sebesar 66.4% remaja di Indonesia melakukan aktivitas fisik yang rendah, sedangkan di Jawa Barat memiliki prevalensi remaja dengan aktivitas fisik yang rendah sebanyak 37,5% (Kemenkes RI, 2018). Sebuah penelitian di Bandung menjelaskan bahwa hampir seluruh responden mengalami *sedentary lifestyle* yang tinggi (84%) dan sebagian kecil mengalami *sedentary lifestyle* yang sedang (16%) (Maidartati et al., 2022). Tingginya *sedentary lifestyle* pada remaja menjadi masalah penting yang harus diperhatikan karena dapat berdampak pada kesehatan remaja terutama pada status gizinya (Alfionita et al., 2023).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan status gizi remaja 13-15 tahun di Indonesia dengan kategori sangat kurus sebesar 1,9%, kurus 5,2%, normal 71,6%, gemuk 11,7% dan obesitas 9,6%. Adapun status gizi pada remaja 13-15 tahun di Jawa Barat adalah 1,9% sangat kurus, 5,2% kurus, 71,6% normal, 11,7% gemuk, dan 9,6% obesitas. Berdasarkan pengukuran IMT di Jawa Barat tahun 2019 pada 3.297.304 orang, terdapat sebanyak 291.067 orang yang terindikasi obesitas. Dari pelaporan 26 Kabupaten/Kota, Kabupaten Bandung memiliki prevalensi masalah gizi paling besar yaitu 266 (100%) orang yang diperiksa terindikasi obesitas. Selain itu, kabupaten Bandung mempunyai masalah gizi seperti stunting sebanyak 35,2% yang lebih tinggi dari Jawa barat (31%) dan nasional (31,1%) (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2020; Kemenkes RI, 2018). Maka diperlukan upaya untuk menurunkan masalah gizi di Kabupaten Bandung salah satunya dengan menurunkan tingkat *sedentary lifestyle*.

Sedentary lifestyle memicu resiko terjadinya status gizi lebih pada remaja. Remaja yang kurang aktif dapat mengalami gangguan metabolisme tubuh yang menyebabkan tumpukan lemak dan pembakaran energi menjadi tidak maksimal sehingga akan menyebabkan kelebihan berat badan. Tingginya *sedentary lifestyle* juga dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker usus besar, hipertensi, osteoporosis, gangguan lipid, depresi, dan kecemasan (Pradifa et al., 2023). Risiko masalah kesehatan yang paling besar dari *sedentary lifestyle* adalah masalah status gizi dengan obesitas, yaitu risiko 4,6 kali terkena obesitas (Maidartati et al., 2022).

Hasil penelitian Yuliana et al., (2022) pada mahasiswa UIN Jakarta menunjukkan terdapat 32,4% responden mengalami gizi lebih yang berhubungan dengan *sedentary lifestyle* yang tinggi. Penelitian (Amrynia & Prameswari, 2022) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja yang disebabkan oleh transisi gaya hidup seperti remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk sambil bermain handphone, menggunakan komputer atau laptop untuk mengerjakan tugas, dan mendengarkan musik. Berdasarkan temuan tersebut, salah satu masalah remaja Indonesia adalah masalah status gizi. Oleh karena itu, dibutuhkan peran perawat sebagai *researcher* untuk memperkuat landasan intervensi bagi perawat dalam melakukan tindakan preventif, seperti melakukan pendidikan kesehatan kepada sekolah yang beresiko, seperti SMPIT Qordova.

SMPIT Qordova merupakan sekolah berbasis Islam dengan biaya yang cukup tinggi sehingga mayoritas siswanya berasal dari keluarga dengan status ekonomi yang tinggi. Penelitian Rullestad et al., (2021) menjelaskan bahwa seseorang dengan sosial ekonomi orang tua yang tinggi dapat meningkatkan *sedentary lifestyle* karena mempunyai akses yang lebih mudah untuk memiliki fasilitas teknologi seperti handphone, televisi, video games, komputer,

dan sebagainya. Selain itu, letak geografis SMPIT Qordova yang berada di perkotaan berpengaruh pada tingginya *sedentary lifestyle* (Gallotta et al., 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang siswa diketahui bahwa hobi atau kegiatan yang sering dilakukan oleh siswa diantaranya menonton film, bermain handphone, belajar, membaca, menggambar, mendengarkan musik, membereskan rumah, dan jalan-jalan. 40% siswa memiliki status gizi baik dan 60% siswa memiliki status gizi lebih, mayoritas siswa memiliki kebiasaan makan yang baik serta tidak ada keturunan anggota keluarga dengan gizi lebih. Penyebab masalah status gizi tersebut belum diketahui sehingga perlu dilakukan penelitian untuk menganalisis faktor resiko yaitu hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi dengan tujuan untuk mengurangi *sedentary lifestyle* agar terhindar dari masalah status gizi dan dampak buruk lainnya di masa yang akan datang.

Kebaruan dari penelitian ini berupa instrumen untuk mengukur tingkat *sedentary lifestyle* yang dimodifikasi menjadi 10 aktivitas sehingga dilakukan uji validitas dan realibilitas kembali, teknik sampling menggunakan *stratified random sampling* untuk mendapat sampel yang lebih banyak dan hasil yang lebih representatif, dan terdapat perbedaan sampel dari penelitian sebelumnya, yaitu siswa/i SMPIT Qordova yang belum pernah menjadi sampel penelitian mengenai *sedentary lifestyle* dan status gizi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2023 dengan populasi siswa/i SMPIT Qordova yang berjumlah 313 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan teknik *stratified random sampling* sehingga ditetapkan 176 orang sebagai minimal sampel. Saat penelitian terdapat 7 responden yang tidak bersedia mengikuti penelitian, 9 responden yang sakit, dan 10 responden yang dieliminasi karena tidak mengisi kuesioner selama 7 hari sehingga sampel yang didapatkan berjumlah 150 responden. Tingkat *sedentary lifestyle* diukur menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) yang terdiri dari 10 perilaku *sedentary* yang telah dimodifikasi. Lalu dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah (< 2 jam), sedang (2-5 jam), dan tinggi (> 5 jam). Status gizi diukur menggunakan tabel z-score Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U) yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tinggi dan berat badan responden menggunakan *microtoice* dan timbangan digital. Kemudian responden mengisi kuesioner yang terdiri dari data demografi dan 10 aktivitas *sedentary* yang harus diisi selama 7 hari. Kemudian data diolah dan dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji rank spearman.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Karakteristik Responden

	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	65	43.3
	Perempuan	85	56.7
Total		150	100
Usia	11	1	0.7
	12	40	26.6
	13	42	28
	14	45	30
	15	22	14.7
Total		150	100

Kelas	VII	60	40
	VIII	36	24
	IX	54	36
Total		150	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (56.7%), terbanyak berusia 14 tahun (30%) dan berasal dari kelas 7 (40%).

Tabel. 2
Frekuensi Tingkat *Sedentary Lifestyle* Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Sedentary lifestyle</i>	Rendah	4	2.7
	Sedang	39	26
	Tinggi	107	71.3
Total		150	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat *sedentary lifestyle* remaja di SMPIT Qordova sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi yaitu 107 responden (71.3%).

Tabel. 3
Frekuensi (Mean, SD) Aktivitas *Sedentary Lifestyle*

Aktivitas	Mean	SD
	(Menit)	
Menonton TV	45.5	3.2
Menonton Video	50.1	6.5
Menggunakan komputer/laptop/HP untuk bermain game, sosial media, mendengarkan musik dll	132	4.1
Menggunakan komputer/laptop/HP untuk mengerjakan tugas/PR sekolah	52.5	6.4
Mengerjakan tugas/PR tanpa menggunakan komputer/laptop/HP	45.8	3.8
Membaca untuk kesenangan/membaca bacaan yang disukai	32.2	3.0
Les/bimbingan belajar	40.6	4.9
Bepergian menggunakan kendaraan (motor, mobil, bus, kereta, dll)	41.4	3.9
Melakukan hobi sambil duduk	45.4	4.5
Duduk bersantai/mengobrol dengan teman secara langsung atau menggunakan telepon/HP/Laptop	58.2	7.5
Total	544 menit = 9 jam/hari	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa aktivitas *sedentary lifestyle* yang paling sering dilakukan oleh remaja di SMPIT Qordova adalah indikator *small screen recreation* yaitu menggunakan komputer/laptop/HP untuk bermain game, sosial media, dll dengan rata-rata 132 menit/hari dengan standar deviasi 4.1. Adapun aktivitas yang paling rendah adalah aktivitas membaca untuk kesenangan/membaca bacaan yang disukai dengan rata-rata 32.2 menit/hari dengan standar deviasi 3.0.

Tabel. 4
Frekuensi Status Gizi Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Status Gizi	Sangat Kurus	0	0
	Kurus	5	3.3
	Normal	86	57.3

	Gemuk	31	20.7
	Obesitas	28	18.7
Total		150	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar mempunyai status gizi normal sebanyak 86 responden (57.3%). Masalah status gizi dengan frekuensi paling banyak adalah status gizi lebih yaitu gemuk 31 responden (20.7%) dan obesitas 28 responden (18.7%) sehingga jumlah status gizi lebih yaitu 59 responden (39.4%).

Tabel. 5
Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Responden

	Status Gizi					
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas	Total
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
<i>Sedentary Lifestyle</i>						
Rendah	0 (0)	0 (0)	4 (100)	0 (0)	0 (0)	4 (2.7)
Sedang	0 (0)	3 (7.7)	33 (84.6)	1 (2.6)	2 (5.1)	39 (26)
Tinggi	0 (0)	2 (1.9)	49 (45.8)	30 (28)	26 (24.3)	107 (71.3)
Total	0 (0)	5 (3.3)	86 (57.3)	31 (20.7)	28 (18.7)	150 (100)
Spearman's Rank	Koefisien Korelasi: 0,405			Signifikan (p): 0.000		

Berdasarkan tabel 5 didapatkan data bahwa sebanyak 4 responden (2.7%) mengalami status gizi normal dengan tingkat *sedentary lifestyle* yang rendah. Responden dengan tingkat *sedentary lifestyle* sedang berjumlah 39 responden (26%) dan mayoritas mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 33 responden (84.6%). Responden dengan tingkat *sedentary lifestyle* tinggi berjumlah 107 responden (71.3%) dengan status gizi gemuk sebanyak 30 responden (28%) dan obesitas 26 responden (24.3%). Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p-value adalah 0.000 (< 0.05) dengan koefisien korelasi 0.405 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja dengan hubungan searah dan memiliki kekuatan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *sedentary lifestyle* maka akan menyebabkan status gizi berlebih.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMPIT Qordova melakukan *sedentary lifestyle* dengan kategori tinggi sebanyak 107 responden (71.3%). Remaja melakukan *sedentary lifestyle* dengan waktu rata-rata 9 jam/hari dengan jenis aktivitas yang paling banyak dilakukan adalah menggunakan komputer/laptop/HP untuk bermain game, sosial media, dll dengan rata-rata 132 menit. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai kemudahan untuk mengakses berbagai alat teknologi seperti komputer, laptop, HP, dan televisi. Kemudahan akses tersebut dapat disebabkan karena mayoritas responden berasal dari keluarga dengan ekonomi yang tinggi berkaitan dengan SMPIT Qordova yang banyak diminati oleh orang tua dari kalangan sosial menengah ke atas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rullestad et al (2021) menjelaskan bahwa seseorang dengan sosial ekonomi orang tua yang tinggi dapat meningkatkan *sedentary lifestyle*.

Sebagian besar responden mempunyai hobi berupa menonton film, bermain handphone, belajar, membaca, menggambar, mendengarkan musik, membereskan rumah, dan jalan-jalan. Responden seringkali menggunakan waktu luangnya untuk melakukan kegiatan dengan aktivitas fisik rendah sehingga berpengaruh terhadap tingginya *sedentary lifestyle*. Pitrianti & Ahmad (2021) menjelaskan bahwa hobi dapat menyebabkan seseorang memiliki *sedentary lifestyle* jika hobinya tersebut termasuk aktivitas fisik rendah atau membuat seseorang menetap dalam waktu yang lama seperti bermain gadget. Selain itu, aktivitas fisik rendah dapat disebabkan oleh letak geografis seseorang. SMPIT Qordova termasuk sekolah yang terletak di perkotaan, seseorang yang berasal dari perkotaan cenderung mempunyai akses yang lebih mudah terhadap fasilitas yang mendukung *sedentary lifestyle* seperti lift yang lebih banyak dijumpai di daerah perkotaan sehingga seseorang akan lebih memilih untuk menaiki lift daripada berjalan menaiki tangga. Hal tersebut berkontribusi pada *sedentary lifestyle* karena membuat seseorang kurang bergerak atau mengeluarkan energi yang dapat berdampak pada metabolisme tubuh. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Gallotta et al., 2022) yang menjelaskan bahwa letak geografis atau tempat tinggal berpengaruh pada gaya hidup, aktivitas fisik, serta prevalensi berat badan berlebih dan obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa 86 responden (57.3%) mempunyai status gizi baik. Status gizi yang baik didapatkan jika seseorang menjaga dan memperhatikan konsumsi makanan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat mengeluarkan tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kondisi fisik, mental, dan kualitas hidup sehat pada seseorang (Sary et al., 2021). Selain itu, status gizi baik dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan fisik, kemampuan kerja organ mencapai hasil yang optimal, dan menjaga kesehatan mental sehingga sangat diperlukan oleh remaja yang sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat karena rentan terjadinya malnutrisi (Hyun Rah et al., 2021).

Malnutrisi merupakan masalah gizi berupa kondisi tubuh pada seseorang yang mengalami kekurangan, kelebihan, atau ketidakseimbangan antara energi, protein, lemak, karbohidrat, dan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh. Masalah gizi dapat berupa gizi buruk, obesitas, dan anemia. Obesitas merupakan kegemukan akibat dari ketidakseimbangan antara asupan energi dan energi yang digunakan dalam waktu yang lama sehingga terjadi penumpukan lemak yang berlebih, sedangkan gizi buruk adalah kekurangan protein dan energi karena kurangnya konsumsi makanan bergizi atau menderita penyakit dalam waktu yang lama. Anemia merupakan rendahnya kadar hemoglobin dan eritrosit dalam darah. (Lailani et al., 2022; Yuliana et al., 2022; Yunida et al., 2022). Adapun masalah status gizi yang ditemukan pada remaja di SMPIT Qordova adalah gemuk sebanyak 31 responden (20.7%), obesitas 28 responden (18.7%), kurus 4 responden (3.3%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi masalah status gizi pada 63 responden (42.7%). Masalah gizi ini harus diatasi karena akan berdampak pada kesehatan remaja.

Masalah kesehatan yang diakibatkan dari ketidakseimbangan status gizi diantaranya adalah gangguan reproduksi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, meningkatkan resiko penyakit-penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes melitus, kanker, hiperkolestrolema, depresi, osteoporosis dan penyakit lainnya (Maedy et al., 2022; Sukatemin et al., 2022). Jika masalah gizi pada remaja berlanjut hingga dewasa dan menikah maka akan berdampak pada janin yang dikandung serta pada pertumbuhan dan perkembangan anaknya di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan suatu pencegahan untuk menjaga status gizi seimbang pada remaja sebagai upaya untuk menghentikan masalah gizi yang turun temurun.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *sedentary lifestyle* maka akan menyebabkan status gizi lebih seperti gemuk dan obesitas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Alfionita et al (2023) pada remaja di SMPN 14 Jember saat masa pandemi Covid-19 yaitu adanya hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi dengan nilai p-value 0.000 dan koefisien korelasi 0.470 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang searah dengan kekuatan sedang. Berbeda dengan penelitian (Noerfitri et al., 2021) yang menjelaskan bahwa hasil uji regresi logistik mendapatkan p-value aktivitas *sedentary* sedang (0.734) dan aktivitas *sedentary* berat (0.090) yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi lebih. Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh faktor selain *sedentary lifestyle* seperti adanya faktor genetik, ekonomi, geografis, pola makan, dan faktor lainnya.

Status gizi berlebih terjadi karena terdapat perubahan pola asupan makan yang tidak sehat serta penurunan aktivitas fisik. *Sedentary lifestyle* atau aktivitas fisik rendah berkaitan erat dengan status gizi seseorang karena berhubungan dengan penumpukan lemak yang terjadi akibat dari ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Aktivitas fisik dapat meningkatkan pengeluaran energi sebanyak 20-50% dalam menurunkan berat badan seseorang. Maka seseorang dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah akan beresiko 4,6 kali terkena obesitas (Maidartati et al., 2022). Penelitian (Hanifah et al., 2023) menjelaskan bahwa penggunaan gadget yang lama berhubungan dengan IMT yang tinggi sehingga meningkatkan risiko obesitas. Peneliti berpendapat bahwa status gizi berlebih pada remaja di SMPIT Qordova dipengaruhi oleh *sedentary lifestyle*. Walaupun terdapat beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan status gizi berlebih seperti genetik, sosial ekonomi, dan pola makan namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* berpengaruh secara signifikan terhadap masalah gizi yang terjadi pada remaja di SMPIT Qordova. Oleh karena itu, dibutuhkan peran perawat sebagai *educator*, *care giver*, konselor, dan penemu kasus untuk mengatasi masalah gizi dan perilaku *sedentary* tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja di SMPIT Qordova.

SARAN

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel, memperluas subjek penelitian, dan mencari metode yang lebih efektif untuk pengisian kuesioner ASAQ yang dilakukan selama 7 hari untuk menjaga konsistensi responden dalam mengisi kuesioner tersebut. Bagi institusi pendidikan dan kesehatan diharapkan dapat melakukan upaya untuk menurunkan tingkat *sedentary lifestyle* dan prevalensi masalah gizi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Aira, T., Vasankari, T., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Kotkajuuri, J., Parkkari, J., Savonen, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Villberg, J., Vähä-Ypyä, H., & Kokko, S. P. (2021). Physical Activity from Adolescence to Young Adulthood: Patterns of Change, and Their Associations with Activity Domains and Sedentary Time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01130-x>

- Alfionita, N., Sulistyorini, L., & Septiyono, E. A. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19 di SMPN 14. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 259–263. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2042>
- 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/https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044>
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2020). *Laporan Kesehatan Masyarakat: Analisis Obesitas di 26 Kabupaten/Kota*. [https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020.pdf](https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/Profil_Kesehatan_Jawa_Barat_Tahun_2020.pdf)
- Gallotta, M. C., Zimatore, G., Falcioni, L., Migliaccio, S., Lanza, M., Schena, F., Biino, V., Giuriato, M., Bellafiore, M., Palma, A., Battaglia, G., Baldari, C., & Guidetti, L. (2022). Influence of Geographical Area and Living Setting on Children's Weight Status, Motor Coordination, and Physical Activity. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.794284>
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. *Children*, 10(8), 1–11. <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Hayashi, T., Maruyama, S., Nangaku, M., Narita, I., Hirakata, H., Tanabe, K., Morita, S., Tsubakihara, Y., Imai, E., & Akizawa, T. (2020). Darbepoetin Alfa in Patients with Advanced CKD without Diabetes: Randomized, Controlled Trial. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology: CJASN*, 15(5), 608–615. <https://doi.org/10.2215/CJN.08900719>
- Kemkes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Lailani, F. K., Yuliana, & Yulastri, A. (2022). Literature Riview: Masalah Terkait Malnutrisi: Penyebab, Akibat, dan Penanggulangannya. *Jurnal Gizi dan Kesehatan (JGK)*, 2(2), 129–130. <https://doi.org/10.36086/jgk.v2i2>
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>
- 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. <https://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- Mashlahah, I., & Arifin, S. (2023). Dampak Perkembangan Teknologi terhadap Perilaku dan Kehidupan Pemuda Pemudi di Era Milenial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Penerapan Ilmu Pengetahuan*, 4(2), 9–13. <https://doi.org/10.25299/jpmpip.2023.13167>
- Noerfitri, N., Putri, T. W., & Febriati, R. U. (2021). Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 56–63. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i2.205>
- Pitrianti, & Ahmad, H. (2021). Tinjauan Bahaya Kecanduan Gadget Di SMPN 27 Kerinci. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ushuluddin, Adab, dan Dakwah*, 1(2), 139–147. <https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/altifani/article/view/908>
- 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(3), 259–263. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2042>
- Purnomosidi, F., & Nabila, P. (2023). Konsep Diri Remaja Penggemar Kpop. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance*, 3(1), 944–956. <https://doi.org/10.53363/bureau.v3i1.226>
- Rah, J. H., Melse-Bonstra, A., & Kraemer, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin. International Nutrition Foundation*, 42(1), S4–S8. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Rahayu, W. B., & Kusuma, D. A. (2022). Profil Sedentary Life Style pada Remaja Umur 15-17 Tahun (Study di Kabupaten Lamongan). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(22), 114–121. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45082>
- Rullestad, A., Meland, E., & Mildestvedt, T. (2021). Factors Predicting Physical Activity and Sports Participation in Adolescence. *Journal of Environmental and Public Health*, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2021/9105953>
- Sary, N. L., Rahmawati, S., Yusni, Y., Husnah, H., & Saminan, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Pegawai Sekretariat Daerah Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(1), 21–28. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i1.19436>
- Sukatemin, Lasmadasari, N., & Ester. (2022). Hubungan Status Gizi terhadap Kejadian Penyakitdegeneratif Pada Lansia di Distrik Wanggar Kabupaten Nabire. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 148–156. <https://doi.org/10.37676/jnph.v10i1.2380>
- WHO. (2021). *Obesity and Overweight*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yuliana, A. D., Salsabila, S. F., Fadhillah, A. N., & Nisa, H. (2022). Hubungan Karakteristik Individu dan Gaya Hidup Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 55–63. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i1>
- Yunida, S., Flora, R., Sitorus, R. J., Yuliana, I., & Nurlaili, N. (2022). Usia dengan Kejadian Anemia dan Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3232>