

## HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA USIA 14-18 TAHUN

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND SLEEP PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS AGED 14-18 YEARS*

Fiqih Zakiyah Ilyas<sup>1\*</sup>, Arneliwati<sup>1</sup>, Aminatul Fitri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Riau, Indonesia

#### Abstrak

#### Article history

Received date: 1 November 2023

Revised date: 21 Desember 2023

Accepted date: 30 Desember 2023

#### \*Corresponding author:

Fiqih Zakiyah Ilyas,  
Fakultas Keperawatan,  
Universitas Riau, Riau,  
Indonesia, fiqihz17@gmail.com

Masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa disebut dengan masa remaja. *Sedentary lifestyle* adalah mencakup aktivitas apa pun yang dilakukan di luar tempat tidur, dengan posisi paling umum atau dominan adalah duduk dan berbaring, serta jumlah kalori yang terbakar minimal. Semakin lama seseorang melakukan *sedentary* semakin besar kemungkinan seseorang untuk mengalami beberapa masalah kesehatan, termasuk obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dan pola tidur dengan kejadian obesitas. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif menggunakan desain *cross-sectional* di Pekanbaru. Sampel penelitian sebanyak 277 responden dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengukuran *sedentary lifestyle* menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ). Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. 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 hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja usia 14- 18 tahun ( $p= 0,031$ ). Sedangkan pola tidur tidak berhubungan dengan kejadian obesitas ( $p=1,000$ ). Sekolah dan orang tua dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi dan fasilitas untuk mendukung gaya hidup aktif di kalangan remaja. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja, termasuk pola makan, faktor genetik, dan lingkungan sosial.

**Kata Kunci:** Obesitas, *sedentary lifestyle*, pola tidur

#### Abstract

*The transition period between childhood and adulthood is called adolescence. A sedentary lifestyle includes any activity conducted outside of bed, with the most common or dominant positions being sitting and lying down, and minimal calories being burned. The longer an individual engages in sedentary behavior, the greater the likelihood of experiencing several health problems, including obesity. This study aims to determine the relationship between a sedentary lifestyle and sleep patterns with the incidence of obesity. It employs a descriptive method using a cross-sectional design in Pekanbaru. The study sample consisted of 277 respondents, selected using stratified random sampling. Sedentary lifestyle measurement was conducted using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Bivariate analysis was carried out using the chi-square test. The results showed that most respondents were 16 years old (51.4%) and female (58.5%). About 66.4% of adolescents were in the moderate sedentary lifestyle category. There was a significant relationship between a sedentary lifestyle and the incidence of obesity in adolescents aged 14-18 years ( $p= 0.031$ ). However, sleep patterns were not related to the incidence of obesity ( $p=1.000$ ). Schools and parents can play an active role in providing education and facilities to support an active lifestyle among adolescents. Furthermore, further research is needed to*

---

*examine other factors that may influence the incidence of obesity in adolescents, including dietary patterns, genetic factors, and the social environment.*

**Keywords:** *Obesity, sedentary lifestyle, sleep pattern*

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja terjadi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Pubertas adalah salah satu tahap di mana seseorang mulai mengalami banyak perubahan fisik dan mental yang menakjubkan. Bagi anak perempuan, masa pubertas biasanya dimulai pada usia 10 hingga 14 tahun, sedangkan pada anak laki-laki sering kali mulai mengalami pubertas antara usia 12 dan 15 tahun. Untuk mempersiapkan tubuh matang jasmani dan rohani, dilakukan beberapa modifikasi (Muslimah, Rustaman, & Saefudin, 2019). Dampak hormonal bertanggung jawab atas sejumlah perubahan yang terjadi selama masa pubertas. Remaja mengalami berbagai perubahan selama masa pubertas karena hormon. Perubahan fisik meliputi pertumbuhan tubuh yang pesat, penambahan atau penurunan berat badan, perubahan komposisi tubuh, munculnya ciri-ciri seksual primer dan sekunder, serta perubahan psikologis yang semuanya merupakan peristiwa pubertas yang signifikan. Masa kritis dalam kehidupan seseorang karena berbagai perubahan yang terjadi di sana, seperti perubahan psikologis, sosial, dan fisiologis yang dapat berkontribusi pada berkembangnya obesitas atau kelebihan berat badan (Muslimah *et al.*, 2019).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan obesitas ialah penumpukan lemak berlebihan diakibatkan oleh ketidakseimbangan terus-menerus antara pengeluaran energi dan asupan kalori. Obesitas berkembang ketika asupan kalori melebihi pengeluaran energi. Salah satu makronutrien yang digunakan tubuh sebagai sumber energi utama adalah karbohidrat. Asupan protein dan karbohidrat yang tinggi berkontribusi terhadap kemungkinan terjadinya obesitas pada masa kanak-kanak dan remaja (Kemenkes RI, 2015). Masalah gizi remaja harus ditangani secara khusus dan cepat karena dapat mempengaruhi status gizi saat ini dan masa depan serta pertumbuhan dan perkembangan remaja. Di antara masalah gizi yang mempengaruhi remaja adalah obesitas, gizi lebih, dan gizi kurang (Muchtar, Sabrin, Effendy, Lestari, & Bahar, 2022). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 340 juta anak-anak dan remaja berusia antara 5 dan 19 tahun diidentifikasi mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Sebanyak 19% dari kasus tersebut adalah anak laki-laki, sedangkan anak perempuan mencapai 18%. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2018), angka obesitas di Indonesia yang lebih tinggi dari 16% (11,2% vs 4,8%), menunjukkan bahwa negara tersebut memiliki kondisi gizi yang baik. Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun adalah 17,44% overweight (9,08% gemuk dan 8,36% obesitas) menurut Kabupaten/Kota Provinsi Riau. Di Kota Pekanbaru, prevalensi status gizi (IMT/U) pada usia 13 sampai 15 tahun sebesar 15,76% (gemuk 8,96% obesitas 6,80%), menurut temuan Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2018).

Meningkatnya jumlah kasus obesitas tidak lepas dari faktor penyebab yang mempengaruhi terjadinya obesitas. Faktor risiko dan penyebab obesitas termasuk aktivitas fisik, telah menjadi subjek beberapa penelitian. Umumnya tingkat aktivitas fisik pada remaja saat ini semakin menurun seiring berjalannya waktu. Waktu yang dihabiskan untuk bermain telah berubah dari kebanyakan di luar rumah menjadi di dalam rumah. Misalnya, Banyak anak lebih suka menggunakan komputer, menonton televisi, atau bermain video game di ponsel cerdas mereka daripada melakukan aktivitas fisik seperti bersepeda, berjalan kaki, atau berolahraga (Putra, 2017). Aktivitas fisik ringan menyebabkan pengeluaran energi yang rendah, menyebabkan ketidakseimbangan yang lebih besar antara asupan energi dan pengeluaran energi. Akibat rendahnya produksi energi tubuh, sisa energi disimpan sebagai lemak kemudian menjadi kegemukan (*overweight*) hingga menjadi lebih gemuk (obesitas). Rendahnya tingkat aktivitas fisik remaja menyebabkan perubahan gaya hidup yang berdampak pada peningkatan aktivitas *sedentary*, seperti remaja masa kini yang tingkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bersantai, membaca, dan menonton TV (Putra, 2017).

Penelitian yang dilakukan Pengpid & Peltzer (2019) di Indonesia mengungkapkan bahwa perilaku *sedentary* dilakukan oleh 27,3% remaja. Riskesdas membagi gaya hidup *sedentary* menjadi 3 kategori: < 3 jam per hari, 3-5,9 jam per hari dan  $\geq$  6 jam per hari. Kategori rentan terhadap gangguan kesehatan meliputi kategori tidur < 6 jam setiap hari. Menurut studi kesehatan dasar, 25% masyarakat Indonesia menghabiskan  $\geq$  6 jam sehari dan 29,1% anak berusia 10 hingga 14 tahun (Pengpid & Peltzer, 2019). Semakin lebih mungkin mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk obesitas, jika semakin banyak waktu yang mereka habiskan untuk tidak melakukan aktivitas. *Sedentary lifestyle* adalah perilaku kompleks dan umum yang bergantung pada bagaimana perilaku ini terbentuk di sepanjang hari, sehingga berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja. Telah diketahui bahwa remaja di sebagian besar negara terlalu banyak melakukan gaya hidup *sedentary* ini. Karena perilaku *sedentary* pada remaja telah dikaitkan dengan kesehatan fisik yang buruk dalam sejumlah penelitian, maka penting untuk mengetahui akar penyebab perilaku ini (Monteiro *et al.*, 2019).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (2018), gaya hidup *sedentary* berkontribusi terhadap hampir 2 juta kematian setiap tahunnya. Selain itu, antara usia 11 dan 17 tahun, remaja yang kurang aktif secara fisik terdiri empat dari lima remaja. Antara 60 hingga 85 persen orang dimanapun di dunia, baik di negara maju maupun berkembang menjalani gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Temuan menunjukkan bahwa 81% remaja dan 23% orang dewasa tidak memenuhi rekomendasi kesehatan global WHO untuk latihan fisik, yang berdampak pada

gaya hidup sehat. Gaya hidup yang paling banyak terjadi saat ini adalah gaya hidup *sedentary* (WHO, 2018). Di Indonesia, kecenderungan gaya hidup tidak aktif tumbuh menjadi 33,5% pada tahun 2018 dari 26,1% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2019). Hal ini meningkat sejak masa pandemik COVID-19 dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amrynia & Prameswari (2022) di kota Semarang mayoritas responden remaja sekolah kelas XI dan XII melakukan gaya hidup *sedentary* yang tinggi ( $\geq 6$  jam/hari) dan ringan ( $< 6$  jam/hari). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Faradilla, Maulina, & Zubir (2022) di kota Lhokseumawe, Aceh bahwa hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa yang melakukan aktivitas *sedentary* setelah pandemi untuk kategori tinggi yaitu mencapai 57 orang dan untuk yang kategori rendah berjumlah 6 orang.

Penelitian pendahuluan pada Februari 2023 di SMA Negeri 8 Pekanbaru terhadap 13 siswa dan siswi kelas 10 melalui *google form* dan wawancara tidak terstruktur. Sebanyak 13 siswa (100%) mengaku melakukan *sedentary lifestyle* dari pulang sekolah hingga sebelum tidur dan juga di hari libur dan memiliki kebiasaan pola tidur yang buruk. Peneliti mendapatkan informasi dari guru bahwa waktu sekolah di SMAN 8 Pekanbaru itu *full day* dimana para remaja disana menggunakan waktunya untuk duduk dan belajar di sekolah membuat mereka kurang melakukan aktivitas fisik sehingga meningkatkan resiko terjadinya obesitas. Selain *sedentary lifestyle* yang dilakukan pada remaja, meskipun remaja adalah generasi yang paling produktif, mereka juga menghabiskan sebagian besar waktu malam hari, yang seharusnya disediakan untuk tidur, karena buruknya keterampilan manajemen waktu mereka. Berat badan seseorang dipengaruhi oleh tidur melalui alasan biologis dan perilaku. Berdasarkan perilaku yang mempengaruhi berat badan, seperti peningkatan konsumsi makanan dan penurunan aktivitas fisik, durasi tidur pendek mempunyai peranan terhadap obesitas. Energi diganti saat tidur, dan organ dipulihkan agar berfungsi dengan baik.

Seseorang yang kurang tidur bisa cepat kelelahan, stres, dan mudah terserang penyakit. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan terjadinya obesitas (Ramadani, 2022). Sejalan dengan penelitian Agita, dkk (2018) di kota Semarang hubungan antara pola tidur dan obesitas. Berdasarkan hasil kuesioner PSQI dalam penelitian ini, remaja yang mengalami obesitas biasanya mengalami gangguan tidur yang dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-harinya dan menganggap kualitas tidurnya kurang memuaskan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ramadani (2022) di kota Jambi yang memiliki responden 88 orang dari usia 10-18 tahun, dimana sebanyak 48 orang remaja obesitas juga mengalami pola tidur yang tidak baik. Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana hubungan *sedentary lifestyle* dan pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja usia 14-18 tahun.

## METODE

Penelitian ini menerapkan metode *cross-sectional* yang dilakukan pada Juni 2023 penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Pekanbaru. Sampel penelitian sebanyak 277 responden dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Sampel penelitian adalah siswa kelas X dan XI SMAN 8 Pekanbaru yang bersedia menjadi responden dan hadir selama pelaksanaan penelitian. Siswa yang memenuhi kriteria inklusi diberikan kuesioner untuk diisi sebagai bagian dari penelitian ini.

Pengumpulan data demografi menggunakan kuesioner digunakan untuk mengumpulkan informasi usia, kelas dan jenis kelamin serta menggunakan antropometri untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT) dan melakukan interpretasi IMT berdasarkan tabel IMT menyesuaikan usia dan jenis kelaminnya. Peneliti menggunakan timbangan yang digunakan untuk menilai berat badan (BB), dan mikrotis digunakan untuk mengukur tinggi badan (TB). Penelitian ini menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) yang telah dimodifikasi oleh (Karaca & Demirci, 2019). Selama mengukur waktu pemakaian perangkat, pendidikan, perjalanan, dan hobi, kuesioner ini menggunakan skala ordinal. Selain 5 hari aktif dan 2 hari libur sekolah, kuesioner ASAQ juga menelusuri total perilaku *sedentary* responden sepanjang minggu sebelumnya. Ada 11 item dalam survei tentang perilaku menetap ini.

Hasil penelitian validitas yang menggunakan 150 siswa dan *Intraclass Correlation Coefisien* (ICC) dengan 11 item pertanyaan pada ASAQ. Dengan nilai  $r$  alpha sebesar 0,791 maka uji reliabilitas instrumen ini menunjukkan reliabilitasnya (Karaca & Demirci, 2019). Penelitian ini juga menggunakan Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dibuat oleh Buysse pada tahun 1988 dengan tujuan menawarkan indeks standar yang mudah digunakan pasien dan dokter untuk menilai kualitas tidur mereka. Kelompok demografi yang berbeda di negara yang berbeda telah dievaluasi kualitas tidurnya menggunakan kuesioner PSQI. Meskipun kuesioner PSQI yang digunakan adalah versi bahasa Inggris, versi dalam bahasa Spanyol, Portugis, Jepang, Korea, Italia, dan bahasa lainnya juga telah dikembangkan. Tujuan dari kuesioner standar ini adalah untuk menilai kualitas tidur seseorang. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan  $\alpha = 0,05$ . Penelitian ini dilaksanakan setelah memperoleh keterangan laik etik nomor 126/UN19.5.1.8/KEPK/2023 dari Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berusia 16 tahun (51,4%) dan berjenis kelamin perempuan adalah (58,5%). Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru melakukan aktivitas *Sedentary lifestyle* yang sedang (66,4%). Sebanyak 88,0% remaja mengalami pola tidur yang buruk. Hasil pengukuran antropometri menunjukkan remaja sebagian besar berada pada kategori IMT normal (54,5%).

Tabel 1. Karakteristik responden

No	Karakteristik	n	%
1.	Usia (tahun)		
	14	6	2,2
	15	45	16,3
	16	142	51,1
	17	48	17,3
	18 T	36	13,1
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	115	41,5
	Perempuan	162	58,5
	Total	277	100

Tabel 2. Distribusi *sedentary lifestyle*, pola tidur dan kejadian obesitas

No.	Variabel	n	%
1.	<i>Sedentary lifestyle</i>		
	Rendah	30	10,8
	Sedang	184	66,4
	Tinggi	63	22,7
2.	Pola tidur		
	Baik	33	12,0
	Buruk	243	88,0
3.	Kejadian obesitas		
	Kurus	76	27,4
	Normal	151	54,5
	Obesitas	50	18,1
	Total	277	100

Tabel 3. Hubungan *sedentary lifestyle* dan pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja

Variabel	Kejadian obesitas						Nilai p
	kurus		normal		obesitas		
	n	%	n	%	n	%	
<i>Sedentary lifestyle</i>							
Rendah	11	36,7	18	60,0	1	3,3	0,033
Sedang	53	28,8	100	54,3	31	16,8	
Tinggi	12	19,0	33	52,4	18	28,6	
Pola tidur							
Baik	9	27,3	18	54,5	6	18,2	1,000
Buruk	67	27,5	133	54,5	44	18,0	

Tabel 3 menunjukkan dda hubungan hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja usia 14- 18 tahun ( $p=0,031$ ). Sedangkan pola tidur tidak berhubungan dengan kejadian obesitas ( $p=1,000$ ).

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup *sedentary* dengan prevalensi obesitas pada remaja usia 14 hingga 18 tahun. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyani, Deniati, & Gea (2022) di Bekasi menunjukkan bahwa perilaku *sedentary* dan risiko obesitas pada mahasiswa stikes medistira Indonesia mempunyai hubungan yang erat ( $p\text{-value} = 0,013$ ). Penelitian ini sejalan dengan Victory et al., (2019) di kota Salatiga, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas. Temuan ini berbeda dengan penelitian Lestari & Nurhayati (2018) di Surabaya yang tidak menemukan hubungan antara perilaku *sedentary* dengan prevalensi obesitas pada siswa kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya. Hasil penelitian yang didapatkan para siswanya hanya melakukan aktivitas *sedentary* antara 2-3 jam sehari.

Hasil uji statistik chi square menunjukkan adanya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan tidur dengan angka obesitas pada remaja usia 14 hingga 18 tahun. Wulandari, Lestari, & Fachlevy (2016) melakukan penelitian yang menunjukkan tidak ada hubungan antara kelebihan berat badan dan obesitas saat menstruasi di SMA Negeri 4 Kendari. Menurut penelitian yang dilakukan di kota Sleman oleh Alfiah, Widiastuti, & Sudyasih (2020), tidak ada hubungan antara kebiasaan tidur remaja dengan obesitas di MAN 1 Sleman. Menurut penelitian ini, remaja yang bertubuh gemuk biasanya memiliki kebiasaan tidur yang tidak teratur.

Mayoritas Remaja yang mengalami obesitas punya kebiasaan tidur yang buruk karena berbagai sebab, antara lain tidur <7 jam dalam sehari, sering terbangun saat malam hari, kecenderungan begadang, dan sulit tidur.

Temuan ini berbeda dengan penelitian di Lampung oleh Kristiana, Hermawan, Febriani, & Farich (2020) yang menemukan adanya hubungan antara kebiasaan tidur dengan kejadian obesitas pada pelajar. Perbedaan hasil ini dipengaruhi oleh perbedaan usia. Hasil penelitian menunjukkan responden obesitas mengalami kurang tidur. Berdasarkan temuan penelitian tersebut, mayoritas responden yang melaporkan kualitas tidur buruk adalah remaja dengan kategori BMI normal, sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik terutama adalah remaja dengan kategori IMT normal. Kategori obesitas pada remaja yang mengalami pola tidur baik dan pola tidur buruk. Berdasarkan temuan penelitian, tidak ada korelasi antara prevalensi obesitas dan kebiasaan tidur buruk.

Remaja yang mengalami obesitas biasanya mengalami masalah tidur, yang merupakan penyebab utama kurang tidur. Gangguan tersebut menyebabkan mereka sering terbangun saat larut malam dan sulit untuk kembali tidur. Kurangnya waktu tidur pada remaja yang tidak mengalami obesitas disebabkan oleh kecenderungannya begadang untuk melakukan berbagai tugas (Wulandari et al., 2016). Temuan penelitian menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan tidur dan kejadian obesitas. Hal itu disebabkan karena responden obesitas yang mengalami pola tidur yang buruk tidak menunjukkan adanya gangguan yang signifikan, responden tersebut dominan tidak mengalami sulit bernafas saat tidur, tidak batuk atau mengorok saat tidur, tidak mengalami nyeri saat tidur dan gangguan lainnya. Responden yang mengalami kurangnya durasi tidur dan mengalami kesulitan tidur dapat di kategorikan juga dengan pola tidur yang buruk. Karena hormon memainkan peran utama dalam tidur, lamanya tidur terutama saat kurang tidur, meningkatkan risiko obesitas.

### IMPLIKASI DAN KETERBATASAN

Hal ini dimaksudkan agar penelitian memberikan gambaran baru terhadap ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan kesehatan mental, dan dapat diperhitungkan dalam pendidikan keperawatan guna mengurangi kejadian obesitas remaja dan mendorong terjadinya obesitas, aktivitas fisik sehingga lebih sedikit orang yang menjalani gaya hidup menetap (*sedentary lifestyle*) dapat menjadi data fundamental atau referensi untuk memperdalam pemahaman dan menawarkan sumber pengetahuan baru. Selanjutnya dapat digunakan juga sebagai informasi dan bahan perencanaan bagaimana mengatasi *sedentary lifestyle*, pola tidur yang buruk dan kejadian obesitas pada remaja. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi peneliti selanjutnya memperdalam kejadian obesitas dan diantisipasi untuk mempelajari lebih jauh elemen-elemen yang dapat berkontribusi terhadap kejadian obesitas pada remaja yang masih cukup tinggi di Indonesia.

Peneliti menyadari bahwa masih ada perbedaan pendapat dan kekurangan diantaranya, hanya dilihat dari kesediaan untuk mengisi kuesioner, jika tidak ada pengawasan dari guru, siswanya banyak yang keluar sehingga susah untuk menyebarkan kuesioner dan beberapa siswa yang mengalami kesulitan untuk mengingat aktivitas *sedentary* yang dilakukannya dalam 7 hari terakhir.

### KESIMPULAN

Penelitian menemukan terdapat hubungan antara gaya hidup sedentary dengan prevalensi obesitas pada remaja usia 14 hingga 18 tahun. Sedangkan kebiasaan tidur dengan prevalensi tidak berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja usia 14 sampai 18 tahun. Hal itu disebabkan karena responden obesitas yang mengalami pola tidur yang buruk tidak menunjukkan adanya gangguan yang signifikan, responden tersebut dominan tidak mengalami sulit bernafas saat tidur, tidak batuk atau mengorok saat tidur, tidak mengalami nyeri saat tidur dan gangguan lainnya. Oleh karena itu, karena pengaruh hormon dalam tubuh, lama tidur, terutama saat kurang tidur, memiliki risiko obesitas yang cukup besar.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti merasa bersyukur kepada pihak sekolah SMAN 8 Pekanbaru mengizinkan para peneliti untuk melakukan penelitian ini dan mendukung izin penelitiannya sehingga dapat diselesaikan dengan sukses.

### REFERENSI

- Agita, V. V., Widyastuti, N., & Nissa, C. (2018). Asupan Energi Cemilan, Durasi dan Kualitas Tidur Pada Remaja Obesitas Dan Non Obesitas. *Journal of Nutrition College*, 7(3), 147. Retrieved from <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i3.22280>
- Alfiah, S. N., Widiastuti, S. K., & Sudyasih, M. K. T. (2020). Hubungan Pola Tidur Dengan Obesitas Pada Remaja Di Man 1 Sleman. (Universitas Aisyiyah).
- 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.
- Apriyani, A., Deniati, K., & Gea, N. Y. K. (2022). Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Risiko Obesitas Pada Mahasiswa Stikes Medistra Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1, 1–8.
- Faradilla, C. S., Maulina, N., & Zubir, Z. (2022). Hubungan Perilaku Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja

- Pasca Pandemi Covid-19 pada Siswa MAN Lhokseumawe. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3), 1. Retrieved from <https://doi.org/10.29103/jkmm.v1i3.8256>
- Karaca, A., & Demirci, N. (2019). Validity and Reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) in Adolescents Aged Between 11 and 14. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 54(4), 255–266. Retrieved from <https://doi.org/10.5152/tjism.2019.140>
- Kemenkes, RI. (2015). *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*. Jakarta.
- Kemenkes, RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta.
- Kemenkes, RI. (2019). *Yuk, Mengenal Apa itu Kegiatan Sedentari*. Jakarta
- Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Human Care Journal*, 5(3), 750. Retrieved from <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.758>
- Lestari, M., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan antara Aktivitas Sedentari dengan Prevalensi Overweight. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 369–373.
- Monteiro, D., Machado, S., Moutão, J., Bento, T., Vitorino, A., Alves, S., ... Cid, L. (2019). Physical exercise and sedentary lifestyle: health consequences. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 12(25), 75–88.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. Retrieved from <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Muslimah, S. B., Rustaman, N. Y., & Saefudin. (2019). *Selamat Datang Masa Remaja*. Sleman: deepublish.
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Behavioral risk factors of non-communicable diseases among a nationally representative sample of school-going adolescents in Indonesia. *International Journal of General Medicine*, 12, 387–394. Retrieved from <https://doi.org/10.2147/IJGM.S226633>
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298–310. Retrieved from <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Ramadani, D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 10-18 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Payo, 7(1), 13–20. (Universitas Jambi).
- Victory, Y., Saputri, S., Setyawan, H., Wuryanto, M. A., Udiyono, A., & Kesehatan, F. (2019). Analisis Hubungan Antara Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Sekolah Dasar Kelas 4-6 (Studi Di Kota Salatiga). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 2356–3346.
- WHO. (2018). *Physical Activity, 2018*. Genewa.
- Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 4 Kendari tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 1–13. Retrieved from <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/1239>