

FAKTOR-FAKTOR DETERMINAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA REMAJA (Studi di SMP Negeri 29 Semarang)

Fiqotul Fajannah¹, Wulandari Meikawati¹, Indri Astuti P¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRAK

Latar belakang : *Sedentary lifestyle* merupakan perilaku duduk atau berbaring dalam kehidupan sehari-hari seperti kerja di depan komputer, membaca, menonton televisi, bermain game, menggunakan alat transportasi seperti bus, kereta, motor, mobil, tetapi tidak termasuk tidur. Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri 29 Semarang sebagian siswa hampir setiap hari melakukan perilaku sedentari selama 2 sampai 5 jam/hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor determinan *sedentary lifestyle* pada remaja di SMP Negeri 29 Semarang.

Metode : Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini pengetahuan, sikap, jenis kelamin dan variabel terikat yaitu *sedentary lifestyle*. Populasi sejumlah 573 siswa terdiri dari kelas VII dan VIII. Besar sampel sebanyak 95 siswa yang diambil secara *proporsional random sampling*. Analisa data menggunakan analisis *Chi-Square*. **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan 23,2% memiliki pengetahuan baik, 70,5% memiliki sikap negatif atau menolak terhadap *sedentary lifestyle*, 54,7% berjenis kelamin laki-laki dan 4,2% memiliki kategori *sedentary lifestyle* tinggi. **Simpulan** : Terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap, dan jenis kelamin (p value 0,003, 0,013 dan 0,011) dengan *sedentary lifestyle* pada remaja. Saran untuk remaja diharapkan lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan melakukan olahraga minimal tiga sampai empat kali dalam seminggu selama 30 menit agar terhindar dari *sedentary lifestyle*.

Kata kunci : Pengetahuan, sikap, jenis kelamin, dan *sedentary lifestyle*

ABSTRACT

Background : *Sedentary lifestyle* is the behavior of sitting or lying in everyday life such as work in front of the computer, reading, watching television, playing games, using transportation such as buses, trains, motorcycles, cars, but not including sleep. Based on a preliminary study in Junior High School 29 Semarang, some students practiced sedentary behavior every day during 2 until 5 hours/day. This study aims to determine the determinants of sedentary lifestyle factors in adolescent in SMP Negeri 29 Semarang. **Method** : This type of this research is descriptive analytic with cross-sectional approach. Variable free in this study are knowledge, attitude, gender and variable tied is the sedentary lifestyle. Population of 573 students consisting of grade VII and VIII. Large sample of 95 students taken proporsional random sampling. Analysis of the data is analysis *Chi-Square* using. **Result** : The result of research showing 23,2% have the knowledge is good, 70,5% have a negatif or refusing to sedentary lifestyle, 54,7% of male and 4,2% have a category of high sedentary lifestyle. **Conclusion** : There is a association between knowledge, attitude, and gender (p value 0,003, 0,013, and 0,011) with sedentary lifestyle in adolescent. Advice for teenagers is expected to be more active in doing physical activity and axercise at least three to four times in order to avoid sedentary lifestyle.

Keywords : knowledge, attitude, gender, and sedentary lifestyle