

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman dengan kemajuan teknologi saat ini sangat berpengaruh terhadap gaya hidup seseorang. Kemajuan teknologi membuat aktivitas seseorang menjadi berkurang, hal ini disebut dengan *sedentary lifestyle*⁽¹⁾. *Sedentary lifestyle* merupakan perilaku duduk atau berbaring dalam kehidupan sehari-hari seperti kerja di depan komputer, membaca, menonton televisi (tv), bermain game, menggunakan alat transportasi seperti bus, kereta, motor, mobil, tetapi tidak termasuk tidur⁽²⁾.

Sedentary lifestyle dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan. *Sedentary lifestyle* merupakan perilaku berisiko terhadap penyakit penyumbatan pembuluh darah, jantung, dan mempengaruhi umur harapan hidup. *Sedentary lifestyle* dapat menimbulkan penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif seperti *overweight*, obesitas, diabetes, kolesterol, hipertensi, osteoporosis, dan penyakit jantung⁽²⁾.

Penurunan aktivitas fisik dan peningkatan perilaku sedentari dapat menyebabkan penumpukan kalori dalam tubuh. Penumpukan kalori berpengaruh terhadap sistem metabolisme. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan siklus metabolisme mengalami penurunan sehingga menyebabkan penurunan massa otot dan menimbun lemak berlebihan dalam tubuh salah satunya menyebabkan obesitas⁽³⁾.

Prevalensi obesitas sentral tingkat nasional tahun 2013 adalah 18,8%. Prevalensi diabetes tertinggi terdapat di Yogyakarta (2,6%). Prevalensi penyakit jantung koroner berdasarkan diagnosis dokter tertinggi Sulawesi Tengah (0,8%). Prevalensi penyakit jantung koroner berdasarkan diagnosis atau gejala tertinggi di Nusa Tenggara Timur (4,4%). Prevalensi osteoporosis tertinggi di Nusa Tenggara Timur (33,1%), Jawa Barat (32,1%), dan Bali (30%)⁽²⁾.

Prevalensi kegemukan pada remaja umur 13-18 tahun di Indonesia sebesar 18,1%, terdiri dari gemuk sebesar 14% dan obesitas sebanyak 4,1%⁽²⁾. Sebanyak 50,9% remaja SMA Katolik Cendrawasih Makassar mengalami *overweight*. Remaja yang mengalami *overweight* cenderung sering melakukan aktivitas sedentari⁽⁴⁾. Aktivitas yang kurang berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. Pencegahan yang dapat dilakukan oleh remaja adalah dengan mengubah kebiasaan hidup lebih aktif dan olahraga teratur selama 60 menit setiap hari⁽⁵⁾.

Faktor penyebab *sedentary lifestyle* antara lain karena pekerjaan, hobi, fasilitas yang selalu mudah, kebiasaan dan kurang olahraga. Pekerjaan yang mengeluarkan sedikit energi seperti programmer, penulis dan pekerjaan yang selalu duduk didepan komputer. Hobi bermain game, menonton televisi membuat seseorang bertahan untuk duduk selama berjam-jam. Fasilitas yang mudah membuat seseorang yang bekerja di gedung bertingkat tidak menggunakan tangga tetapi lift. Kebiasaan menggunakan transportasi untuk bepergian jarak dekat merupakan faktor risiko *sedentary lifestyle*. Kurang aktivitas olahraga membuat seseorang untuk berperilaku *sedentary lifestyle*⁽⁶⁾. Penyebab lain *sedentary lifestyle* adalah teknologi, jenis kelamin, sosial ekonomi, dan lamanya waktu bekerja⁽⁷⁾.

Sedentary lifestyle dilakukan oleh kalangan masyarakat termasuk remaja. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton televisi, menggunakan komputer dan bermain game⁽⁷⁾. Lama menonton televisi merupakan faktor yang berhubungan dengan indeks massa tubuh (IMT) remaja⁽⁸⁾. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game dan menonton video dibandingkan dengan remaja perempuan⁽⁷⁾.

Proporsi penduduk Indonesia kelompok umur lebih dari 10 tahun yang berperilaku *sedentary lifestyle* 3-5,9 jam (42,0%), sedangkan yang berperilaku *sedentary lifestyle* lebih dari 6 jam adalah Riau (39,1%), Maluku Utara (34,5%), Jawa Timur (33,9%), Jawa Barat (33,0%), dan Gorontalo (31,5%). Proporsi *sedentary lifestyle* lebih dari 6 jam lebih banyak pada

perempuan, penduduk dengan pendidikan rendah, tidak bekerja, dan tinggal di area perkotaan⁽²⁾.

Semarang merupakan kota dengan kemajuan teknologi sangat pesat dan memiliki sarana prasarana yang lengkap. Adanya sarana prasarana membuat seseorang yang tinggal di Kota Semarang mudah untuk melakukan berbagai aktivitas. Hal ini menyebabkan seseorang memiliki gaya hidup sedentari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 siswa di SMP Negeri 29 Semarang, sebagian siswa hampir setiap hari melakukan perilaku sedentari. Aktivitas yang dilakukan siswa antara lain bermain game, menonton tv, menggunakan komputer, dan menggunakan *handphone* (hp) selama 2 – 5 jam/hari.

Kompleksnya masalah kesehatan yang disebabkan akibat *sedentary lifestyle* dan berdasarkan studi pendahuluan pada latar belakang maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian “*Faktor-Faktor Determinan Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMP Negeri 29 Semarang*”

B. Perumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran pengetahuan remaja tentang *sedentary lifestyle*?
2. Bagaimana gambaran sikap remaja terhadap *sedentary lifestyle*?
3. Bagaimana gambaran jenis kelamin pada remaja?
4. Bagaimana gambaran *sedentary lifestyle* pada remaja?
5. Adakah hubungan pengetahuan dengan *sedentary lifestyle* remaja?
6. Adakah hubungan sikap dengan *sedentary lifestyle* remaja?
7. Adakah hubungan jenis kelamin dengan *sedentary lifestyle* pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui faktor-faktor determinan *sedentary lifestyle* pada remaja di SMP Negeri 29 Semarang.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan pengetahuan remaja tentang *sedentary lifestyle*.
- b. Mendeskripsikan sikap remaja terhadap *sedentary lifestyle*.

- c. Mendeskripsikan jenis kelamin pada remaja.
- d. Mendeskripsikan *sedentary lifestyle* pada remaja.
- e. Menganalisis hubungan pengetahuan dengan *sedentary lifestyle* pada remaja.
- f. Menganalisis hubungan sikap dengan *sedentary lifestyle* pada remaja.
- g. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan *sedentary lifestyle* pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai upaya untuk mencegah *sedentary lifestyle* pada remaja di SMP Negeri 29 Semarang dan menjadi masukan untuk pemberian intervensi terkait *sedentary lifestyle* pada remaja.

2. Manfaat teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang ilmu kesehatan masyarakat khususnya faktor-faktor determinan *sedentary lifestyle*, serta menjadi masukan untuk peneliti selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Daftar publikasi yang menjadi rujukan

No	Peneliti (th)	Judul	Jenis Penelitian	Variabel bebas dan terikat	Hasil
1.	Septi Viantri Kurdaningsih, Toto Sudargo, dkk (2016) ⁽⁹⁾	Physical Activity and Sedentary Lifestyle Toward Teenagers' Overweigh/Obesitas Status	<i>Cross Sectional</i>	- Pendapatan keluarga - Riwayat keluarga - Aktivitas fisik - Sedentary lifestyle	<i>Overweight</i> dan obesitas disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik, perilaku sedentari, pendapatan keluarga serta riwayat <i>overweight</i> keluarga
2.	Yahya Al-Nakeeb, Mark Lyons, dkk (2012) ⁽¹⁰⁾	Obesity, Physical Activity, Sedentary Behavior Amongst British and Saudi Youth: A Cross-Cultural Study	<i>Cross Sectional</i>	- Indeks Massa Tubuh - Aktivitas fisik - Perilaku sedentari	Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh, aktivitas fisik dan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada remaja

3.	Retno Mandriyarini, M Sulchan, dkk (2017) ⁽¹¹⁾	<i>Sedentary Lifestyle</i> Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA <i>Stunted</i> Di Kota Semarang	<i>Cross Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Sedentary lifestyle</i> - Obesitas - Remaja <i>stunted</i> 	Remaja <i>stunted</i> dengan <i>sedentary lifestyle</i> ≥ 5 jam/hari berisiko 2,9 kali lebih besar menjadi obesitas dibandingkan dengan < 5 jam/hari
4.	Nurul Hanifah dan Triska Susila Nindya (2013) ⁽⁵⁾	Hubungan Kontribusi beban Glikemik Makanan dan Aktivitas Fisik Terhadap kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Full Day Surabaya	<i>Case Control</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tingkat konsumsi protein - Beban glikemik - Aktivitas fisik 	Besarnya beban glikemik makanan dan tingkat aktivitas yang kurang berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih pada remaja

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Septi Viantri Kurdaningsih, Toto Sudargo, dkk (2016), Yahya Al-Nakeeb, Mark Lyons, dkk (2012), Retno Mandriyarini, M Sulchan, dkk (2017), dan Nurul Hanifah dan Triska Susila Nindya (2013) yaitu terdapat pada variabel yang diteliti. Penelitian ini yaitu faktor-faktor determinan *sedentary lifestyle* berdasarkan pendapatan orang tua, jenis kelamin dan transportasi. Sedangkan pada penelitian sebelumnya yaitu *Physical Activity and Sedentary Lifestyle Toward Teenagers' Overweigh/Obesitas Status. Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA Stunted Di Kota Semarang. Obesity, Physical Activity, Sedentary Behavior Amongst British and Saudi Youth: A Cross-Cultural Study*, dan Hubungan Kontribusi beban Glikemik Makanan dan Aktivitas Fisik Terhadap kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Full Day Surabaya.