

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Sedentary lifestyle*

1. Pengertian

Sedentary lifestyle adalah perilaku seseorang yang tidak banyak melakukan gerakan dan hanya mengeluarkan sedikit energi, seperti duduk, membaca, menonton televisi, belajar, bermain game, dan bermain atau menggunakan komputer^{(12),(13)}.

Sedentary lifestyle merupakan aktivitas fisik yang mengeluarkan sedikit energi seperti berbaring, menonton televisi, duduk, menggunakan komputer dan hiburan berbasis layar lainnya⁽¹⁴⁾.

2. Klasifikasi *sedentary lifestyle* dibedakan menjadi 3 yaitu⁽¹⁵⁾:

- a. *Sedentary lifestyle* rendah yaitu perilaku duduk atau berbaring seperti kerja di depan komputer, membaca, bermain game, dan menonton TV selama kurang dari 2 jam.
- b. *Sedentary lifestyle* sedang yaitu perilaku duduk atau berbaring seperti kerja di depan komputer, membaca, bermain game, dan menonton TV selama 2-5 jam.
- c. *Sedentary lifestyle* tinggi yaitu perilaku duduk atau berbaring seperti kerja di depan komputer, membaca, bermain game, dan menonton TV selama lebih dari 5 jam.

3. Faktor yang mempengaruhi *sedentary lifestyle*

a. Pengetahuan

Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang melakukan *sedentary lifestyle* adalah kurang pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* dan dampak yang ditimbulkan akibat *sedentary lifestyle*⁽¹⁶⁾.

b. Sikap

Sikap berawal dari seseorang yang mau melakukan *sedentary lifestyle*. Seseorang tertarik terhadap *sedentary lifestyle* biasanya dimulai dengan berbagai pendapat atau pengalaman. Sehingga

seseorang membuat pilihan untuk melakukan *sedentary lifestyle* atau tidak⁽¹⁶⁾.

c. Hobi atau kesenangan

Hobi atau kesenangan seseorang bermacam-macam sehingga aktivitas yang dilakukannya berlangsung lama. Hobi yang berisiko dapat menyebabkan seseorang melakukan *sedentary lifestyle*. Hobi bermain game atau menonton televisi berisiko untuk duduk atau berbaring selama berjam-jam di depan layar monitor⁽⁶⁾.

d. Jenis kelamin

Sedentary lifestyle meningkat selama masa anak-anak sampai masa remaja. Anak-anak dan remaja melakukan perilaku sedentari berhubungan dengan kebiasaan menonton televisi, bermain game, dan penggunaan komputer. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa selama masa remaja anak laki-laki lebih banyak menghabiskan banyak waktu untuk bermain game atau menonton video dibandingkan dengan perempuan⁽⁷⁾.

e. Fasilitas atau kemudahan

Fasilitas membuat perilaku sedentari semakin meningkat. Misalkan dahulu seseorang yang akan menaiki gedung bertingkat biasanya menggunakan tangga, tetapi dengan adanya fasilitas lift maka seseorang lebih memilih menggunakan lift⁽⁶⁾.

f. Transportasi

Transportasi merupakan alat yang digunakan seseorang untuk bepergian berupa sepeda motor, mobil, bus, kereta, pesawat dan kendaraan lainnya. Seseorang biasanya menggunakan alat transportasi untuk jarak tempuh yang jauh, tetapi untuk menempuh jarak dekat juga menggunakan alat transportasi. Hal ini menyebabkan seseorang melakukan *sedentary lifestyle*. Transportasi yang berisiko menyebabkan seseorang melakukan *sedentary lifestyle* seperti motor, mobil, bus yang mengeluarkan sedikit energi untuk menggunakan transportasi tersebut. Misalkan untuk pergi ke toko atau minimarket

yang jaraknya dekat dengan tempat tinggal menggunakan mobil atau motor. Pergi ke sekolah atau tempat kerja menggunakan alat transportasi baik berupa sepeda motor, mobil atau bus⁽⁶⁾.

g. Jam kerja yang panjang

Rata-rata pekerja menghabiskan waktu antara 8 sampai 10 jam di tempat kerja dengan sedikit atau tanpa ada waktu untuk melakukan olahraga. Hasil penelitian di negara berkembang menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat melakukan *sedentary lifestyle*. Pekerja duduk lama di depan komputer, membaca, melakukan pertemuan untuk pekerjaan, dan mengalami kemacetan di perjalanan. Hal ini menunjukkan masa duduk yang panjang seseorang hanya melakukan sedikit gerakan dan mengeluarkan sedikit energi⁽⁷⁾.

h. Pekerjaan

Adanya kemajuan teknologi membuat pekerjaan seseorang dimudahkan dengan mesin. Pekerjaan rumah tangga dimudahkan dengan mesin sehingga mengurangi aktivitas fisik dan meningkatkan gaya hidup seseorang yang sedentari⁽⁷⁾. Pekerjaan seseorang seperti programmer, penulis yang membuat orang duduk berjam-jam di depan komputer⁽⁶⁾.

i. Pendapatan orang tua

Pendapatan orang tua berpengaruh terhadap *sedentary lifestyle* pada remaja. *Sedentary lifestyle* cenderung pada seseorang yang memiliki status sosial ekonomi tinggi. Status sosial ekonomi tinggi membuat seseorang memiliki banyak fasilitas seperti televisi di rumah dan di dalam kamar. Adanya televisi di dalam kamar membuat seseorang melakukan perilaku sedentari⁽⁷⁾.

4. Dampak *sedentary lifestyle*

a. Obesitas

Obesitas merupakan keadaan penumpukan lemak yang terjadi di dalam tubuh secara berlebihan dan berat badan seseorang melebihi batas normal. Obesitas merupakan penyakit kronik yang dapat diobati,

penyakit epidemik, dan obesitas berhubungan dengan penyakit lain yang dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup⁽¹⁷⁾.

Obesitas terjadi karena jumlah konsumsi kalori lebih tinggi dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Obesitas berkaitan dengan lemak di dalam tubuh. Lemak dibutuhkan tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, penyerap guncangan dan lain-lain. Wanita memiliki lemak di dalam tubuh lebih banyak dibandingkan dengan pria. Perbandingan lemak tubuh yang normal dengan berat badan pada wanita adalah 25-30% dan pria 18-23%⁽¹⁷⁾.

Sedentary lifestyle menyebabkan kelebihan kalori dan penumpukan lemak di dalam tubuh. Pemeliharaan berat badan tergantung pada jumlah kalori yang diserap melalui makanan, aktivitas fisik dan metabolisme. Seseorang dengan perilaku sedentari dapat menyimpan banyak kalori dan mengeluarkan sedikit energi sehingga menyebabkan obesitas⁽⁷⁾.

b. Diabetes melitus

Diabetes melitus adalah penyakit yang ditandai dengan hiperglikemia dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein serta kekurangan sekresi insulin. Gejala diabetes melitus ialah polidipsi, poliuria, polifagia, penurunan berat badan dan kesemutan. Diabetes melitus merupakan gangguan metabolisme secara genetik dan klinis berupa hilangnya toleransi karbohidrat⁽¹⁸⁾.

Diabetes melitus terdiri dari dua kategori yaitu diabetes melitus tipe 1 dan tipe 2. Diabetes tipe 1 disebut dengan insulin dependent atau childhood onset diabetes ditandai dengan gejala produksi insulin yang berkurang. Diabetes tipe 2 disebut noninsulin dependent atau adult onset diabetes disebabkan karena penggunaan insulin yang tidak efektif oleh tubuh. Diabetes melitus tipe 2 adalah 90% dari seluruh diabetes. Diabetes gestasional merupakan diabetes yang dialami pada saat kehamilan. Toleransi Glukosa Terganggu (TGT) atau *Impaired*

Glucose Tolerance (IGT) dan Glukosa Darah Puasa terganggu (GDP terganggu) atau *Impaired Fasting Glycaemia* (IFG) adalah masa transisi antara normal dan diabetes. Seseorang yang mengalami IGT atau IFG berisiko menjadi diabetes melitus tipe 2⁽¹⁹⁾.

Sedentary lifestyle memiliki peran penting terjadinya penyakit Diabetes Melitus. Seseorang dengan perilaku sedentari seperti membaca, duduk, menonton televisi dapat meningkatkan pola makan dan berat badan yang dapat menyebabkan Diabetes melitus⁽⁷⁾.

c. Kolesterol

Kolesterol adalah zat lilin yang ditemukan dalam makanan berwarna putih. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh, adanya ketidaknormalan genetika yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Apabila seseorang mengonsumsi lemak secara berlebihan maka hati menjadi tidak efektif dalam menghilangkan kolesterol dalam darah⁽²⁰⁾.

Kolesterol merupakan susunan beberapa zat termasuk triglycerida, *Low Density Lipoprotein (LDL) cholesterol*, dan *High Density Lipoprotein (HDL) cholesterol*. *Triglycerida* merupakan lemak dalam darah yang sering mengalami peningkatan. Salah satu cara menurunkan triglycerida yaitu dengan mengurangi konsumsi alkohol, aktivitas fisik secara teratur, mengurangi konsumsi lemak dan gula, serta menurunkan berat badan⁽²⁰⁾.

Seseorang yang melakukan aktivitas fisik, tubuh akan melakukan pembentukan energi berupa *Adenosin TriPhosphate (ATP)* pada makanan yang dikonsumsi. Makanan tidak banyak membentuk menjadi kolesterol sehingga kadar kolesterol menurun. Seseorang dengan *sedentary lifestyle* maka kadar kolesterol di dalam tubuh meningkat⁽²¹⁾.

d. Hipertensi

Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah yang mengalami peningkatan. Hipertensi terdiri dari hipertensi ringan 90-110 mmHg, hipertensi sedang 110-130 mmHg, dan hipertensi berat >130 mmHg⁽²²⁾.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi ialah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada waktu dua kali pengukuran tekanan darah dalam waktu lima menit dengan keadaan tenang atau cukup istirahat. Tekanan darah mengalami peningkatan dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menyebabkan kerusakan ginjal (gagal ginjal), penyakit jantung koroner, dan stroke⁽²³⁾.

Sedentary lifestyle merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi. Rutin melakukan aktivitas fisik dan tidak melakukan perilaku sedentari dapat menurunkan tahanan perifer yang dapat menurunkan tekanan darah⁽²⁴⁾.

e. Osteoporosis

Osteoporosis merupakan penyakit tulang yang mempunyai sifat-sifat khas berupa massa tulang yang rendah disertai dengan mikro arsitektur tulang dan penurunan kualitas jaringan tulang yang dapat menyebabkan pengeroposan tulang⁽²⁵⁾.

Pengeroposan tulang adalah penyakit ditandai dengan sel tulang yang hilang secara berlebihan, tulang tidak padat seperti semula, terdapat rongga di dalam tulang sehingga seseorang menjadi lemah, dan tidak kuat adanya tekanan, serta mudah cedera. Akibat dari pengeroposan tulang adalah timbulnya rasa nyeri, bentuk tubuh berubah, dan kemampuan fisik berkurang⁽²⁵⁾.

Sedentary lifestyle berhubungan dengan defisiensi vitamin B dan D yang dapat menyebabkan seseorang mengalami osteoporosis. Seseorang yang berperilaku sedentari dapat mengalami osteoporosis

karena tidak terpapar sinar ultraviolet yang mengandung vitamin D sebagai sarana untuk pembentukan tulang⁽⁷⁾.

f. Penyakit jantung koroner

Penyakit jantung koroner adalah penyakit yang mengalami sumbatan pada pembuluh darah sehingga tidak dapat menyuplai makanan dan oksigen untuk otot jantung. Sumbatan pada pembuluh darah terjadi akibat penumpukan kolesterol di dinding pembuluh darah koroner⁽²⁶⁾.

Penyakit jantung koroner adalah penyakit degeneratif yang disebabkan oleh manifestasi aterosklerosis pada pembuluh darah koroner⁽²⁷⁾. Penyakit jantung koroner merupakan penyakit yang terjadi akibat penyumbatan pada pembuluh darah arteri koroner. Pembuluh darah arteri koroner berfungsi mengalirkan darah dengan membawa oksigen dan sari-sari makanan yang dibutuhkan oleh otot jantung sehingga dapat memompa darah ke seluruh tubuh⁽²⁸⁾.

Penyakit jantung koroner merupakan salah satu akibat dari *sedentary lifestyle*. Seseorang yang berperilaku sedentari dapat menurunkan otot kerja jantung yang mengakibatkan penyakit jantung koroner⁽⁷⁾.

5. Pencegahan *sedentary lifestyle*

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah *sedentary lifestyle* yaitu dengan bergerak aktif. Olahraga adalah salah satu cara yang terbaik untuk mendapatkan manfaat kesehatan dari aktivitas fisik. Berbagai macam bentuk olahraga dapat dilakukan seseorang sesuai dengan waktu yang dimiliki. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bermain bola, senam, berkebun, dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga sehingga tubuh aktif bergerak dan bermanfaat untuk kesehatan⁽⁶⁾.

B. Perilaku

1. Pengertian

Perilaku adalah aktivitas atau tindakan dari manusia seperti berjalan, berbicara, tertawa, bekerja, membaca dan lain sebagainya. Perilaku merupakan semua kegiatan dan aktivitas manusia yang dapat diamati secara langsung maupun yang tidak dapat diamati secara langsung. Perilaku terbentuk adanya respon seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar)⁽²⁹⁾.

Perilaku dapat dibedakan menjadi dua yaitu⁽³⁰⁾:

a. Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Perilaku tertutup merupakan respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tertutup. Reaksi atau respon terhadap stimulus terbatas pada perhatian, persepsi pengetahuan, dan sikap yang terjadi pada seseorang sehingga tidak dapat dilihat secara langsung oleh orang lain.

b. Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Perilaku terbuka merupakan respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan. Reaksi atau respon terhadap stimulus dapat dilihat secara langsung oleh orang lain dalam bentuk tindakan atau praktik.

2. Domain perilaku

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris mata dan telinga pada objek tertentu. Pengetahuan adalah domain yang penting untuk terbentuknya perilaku. Seseorang mengadopsi perilaku maka didalam diri terjadi suatu proses yang berurutan antara lain kesadaran, tertarik, mengevaluasi, mencoba, dan mengadopsi⁽³¹⁾.

Tingkatan pengetahuan:

1) Tahu (*know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini adalah sebagai

pengingat sesuatu yang ada sebelumnya setelah mengamati hal tertentu. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling dasar⁽³⁰⁾.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan suatu kemampuan untuk menginterpretasikan suatu objek dengan benar. Tidak hanya tahu terhadap objek tertentu tetapi dapat menjelaskan secara rinci terhadap objek yang telah dipelajari⁽³²⁾.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan seperti kemampuan seseorang untuk memahami terhadap suatu objek dan dapat menggunakannya dalam situasi dan kondisi yang lain⁽³⁰⁾.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan kemampuan seseorang untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen yang terdapat suatu masalah. Kemampuan analisis seseorang dapat dinilai dari cara membedakan atau mengelompokkan suatu objek⁽³²⁾.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis diartikan sebagai kemampuan untuk merangkum dan menyusun formulasi baru. Kemampuan dalam meringkas suatu kalimat tentang hal yang telah dibaca dan dapat membuat kesimpulan sendiri⁽³⁰⁾.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek. Penilaian berdasarkan pada kriteria yang telah ditentukan⁽³⁰⁾.

Pengukuran pengetahuan dapat berupa wawancara atau angket yang berisi pertanyaan tentang materi dari responden atau subyek penelitian⁽³²⁾.

Kriteria pengetahuan:

- a) Kurang jika tingkat pengetahuan < 56% benar.
- b) Cukup jika tingkat pengetahuan 56 – 75% benar.
- c) Baik jika tingkat pengetahuan 76 – 100% benar.

b. Sikap

Sikap adalah respon atau reaksi yang masih tertutup dan belum terlihat oleh orang lain terhadap suatu objek tertentu. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap objek tertentu dan dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional⁽³⁰⁾.

Berbagai tingkatan sikap⁽³³⁾:

- 1) Menerima dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
- 2) Merespon dan memberikan jawaban terhadap suatu pertanyaan.
- 3) Menghargai orang lain dengan mengajak dan mendiskusikan suatu masalah secara bersama.
- 4) Bertanggung jawab atas keputusan yang dipilihnya dengan segala risiko yang dihadapinya.

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran secara langsung dilakukan dengan pertanyaan berkaitan dengan objek yang bersangkutan. Pertanyaan secara langsung dengan cara memberikan pendapat “setuju” atau “tidak setuju” dengan penilaian⁽³²⁾.

- a) Nilai 5 apabila sangat setuju
- b) Nilai 4 apabila setuju
- c) Nilai 3 apabila netral atau biasa saja
- d) Nilai 2 apabila tidak setuju
- e) Nilai 1 apabila sangat tidak setuju

Pengukuran sikap dengan rumus :

$$\frac{\text{nilai max} - \text{nilai min}}{2} + \text{nilai min}$$

c. Praktik

Praktik atau tindakan dibedakan menjadi 3 tingkatan⁽³²⁾:

- 1) Praktik dipimpin atau *guided response* merupakan seseorang yang telah melakukan sesuatu tetapi masih menggunakan panduan atau tergantung pada tuntutan.
- 2) Praktik secara mekanisme atau *mechanism* yaitu apabila subjek atau seseorang yang telah melakukan suatu tindakan secara otomatis disebut praktik atau tindakan mekanis.
- 3) Adopsi atau *adoption* merupakan tindakan atau praktin yang telah berkembang tidak hanya menjadi rutinitas tetapi dilakukan dengan benar dan berkualitas.

Pengukuran perilaku dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran secara langsung yaitu dengan observasi atau pengamatan. Pengukuran tidak langsung menggunakan metode recall atau mengingat kembali⁽³²⁾.

3. Faktor yang mempengaruhi perilaku

Kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor perilaku (*behavior factor*) dan faktor di luar perilaku (*non behavior factor*). Perilaku seseorang atau masyarakat menurut teori Lawrence Green dapat dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu⁽³⁴⁾:

a. Predisposing factors

Predisposing factors merupakan faktor-faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang antara lain pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya. Faktor predisposisi mencakup norma sosial, tradisi dan unsur-unsur lain yang terdapat dalam diri individu dan masyarakat⁽³⁰⁾.

b. Enabling factors

Enabling factors merupakan faktor-faktor yang memungkinkan atau memfasilitasi tindakan atau perilaku seseorang. Enabling factors antara lain yang terwujud dalam lingkungan fisik, sarana dan

prasarana kesehatan, misalnya puskesmas, rumah sakit, obat-obatan, alat kontrasepsi dan sebagainya⁽³²⁾.

c. Reinforcing factors

Reinforcing factors merupakan faktor-faktor penguat terjadinya perilaku. Faktor-faktor ini meliputi perilaku keluarga, teman, dan petugas kesehatan. Walaupun seseorang mengetahui dan mampu melakukan perilaku kesehatan tetapi terkadang tidak melakukannya. *Enabling factors* terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau merupakan kelompok referensi dari perilaku seseorang⁽³⁰⁾.

C. Remaja

1. Pengertian

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja mengalami berbagai perubahan fisik, hormonal, sosial dan perubahan psikologi. Tanda-tanda perubahan fisik pada remaja adalah pertumbuhan tanda seks sekunder, terjadinya pertumbuhan, dan perubahan perilaku serta hubungan sosial dan lingkungan⁽³⁵⁾.

Remaja merupakan masa krusial terhadap perkembangan individu. Masa remaja akan mengalami perubahan biologis, kognitif, sosial, dan masa remaja ialah masa individu mulai mencari jati diri⁽³⁶⁾. Umumnya remaja menghadapi berbagai kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan pada masa pubertas. Perubahan fisik membuat remaja mengalami kecanggungan karena harus melakukan penyesuaian terhadap perubahan fisik⁽³⁷⁾.

2. Ciri-ciri remaja

a. Perasaan dan pikiran terhadap fisik

Remaja memikirkan dan menginginkan bentuk badan yang ideal untuk dicapai. Bentuk badan dan wajah yang diinginkan remaja seperti seseorang yang diidolakan dalam poster atau majalah. Hal ini menyebabkan kekhawatiran pada remaja terhadap dirinya. Remaja memikirkan cara untuk memperoleh bentuk badan dan wajah yang demikian dengan melakukan merias diri⁽³⁸⁾.

b. Sikap dan perasaan terhadap kemampuan

Remaja mempunyai keinginan untuk berhasil dalam mengerjakan sesuatu, sedangkan di lingkungan rumah maupun sekolah remaja sering menghadapi kegagalan. Remaja terkadang bersikap apatis dan merasa gagal dalam berbagai hal. Adanya bantuan dari orang tua, pendidik, maupun pembimbing berupa dorongan dan pujian atas keberhasilan kecil yang dicapai membuat rasa percaya diri pada remaja⁽³⁸⁾.

c. Sikap pandangan diri terhadap nilai-nilai

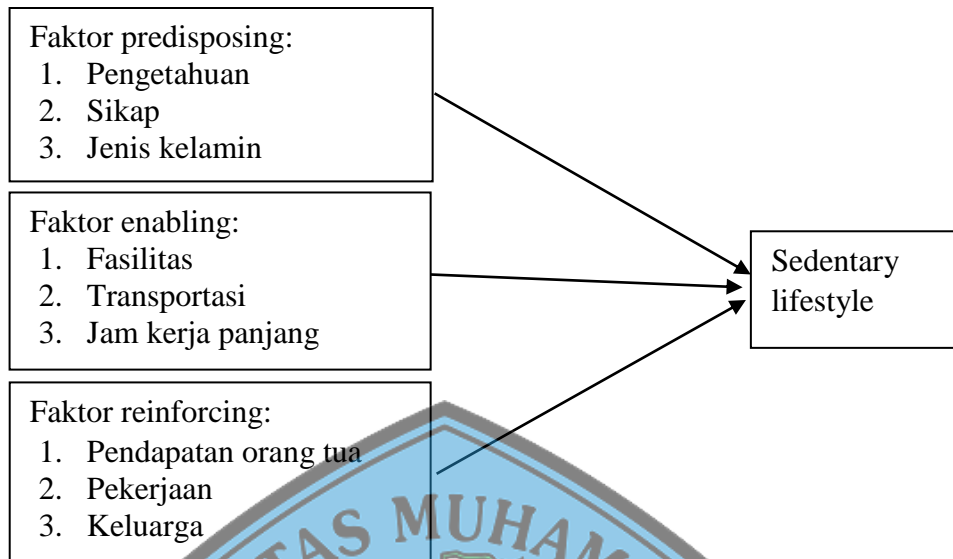
Remaja mengalami perkembangan kemampuan dalam berpikir sehingga tindakan yang dilakukan berkaitan dengan nilai-nilai. Remaja memikirkan nilai-nilai baik dan buruk, benar dan salah. Remaja memikirkan tindakan yang dilakukan bertentangan atau tidak antara nilai ideal dengan pelaksanaan⁽³⁸⁾.

3. Masa remaja

Masa remaja berlangsung antara usia 10 sampai 16 tahun. Masa remaja yaitu individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mandiri, mengembangkan diri dan tidak tergantung pada orang tua. Upaya pencarian jati diri remaja cenderung melihat tokoh di luar lingkungan keluarga seperti guru atau tokoh yang diidolakan dalam film⁽³⁹⁾.

Masa remaja cenderung memiliki sikap protes terhadap orang tua, perilaku labil, dapat berpikir secara abstrak dalam bentuk diskusi untuk meningkatkan rasa percaya diri, dan memiliki kesetiakawanan dengan teman sebaya. Remaja mengalami perubahan bentuk fisik yang sangat cepat sehingga hal ini menjadi kekhawatiran dan perhatian khusus pada remaja⁽⁴⁰⁾.

D. Kerangka teori



Gambar 2.1 Kerangka teori modifikasi Lawrence Green^{(6),(7)}

E. Kerangka konsep



Gambar 2.2 Kerangka konsep

F. Hipotesis

1. Ada hubungan pengetahuan dengan *sedentary lifestyle* pada remaja.
2. Ada hubungan sikap dengan *sedentary lifestyle* pada remaja.
3. Ada hubungan jenis kelamin dengan *sedentary lifestyle* pada remaja.