



A2A216083

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG  
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel Ilmiah

Faktor-Faktor Determinan *Sedentary Lifestyle* pada Remaja  
(Studi di SMP Negeri 29 Semarang)



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Semarang



Miftakhuddin, SKM, M.Kes  
NIK 28.6.1026.025  
Tanggal 24 September 2018

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

Fiqotul Fajannah<sup>1</sup>, Wulandari Meikawati<sup>1</sup>, Indri Astuti P<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas 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

## PENDAHULUAN

*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<sup>(1-3)</sup>.

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<sup>(4)</sup>.

*Sedentary lifestyle* dilakukan oleh kalangan masyarakat termasuk remaja. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton televisi, menggunakan komputer dan bermain game. Lama menonton televisi merupakan faktor yang berhubungan dengan indeks massa tubuh (IMT) remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game dan menonton video dibandingkan dengan remaja perempuan<sup>(5)</sup>.

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.

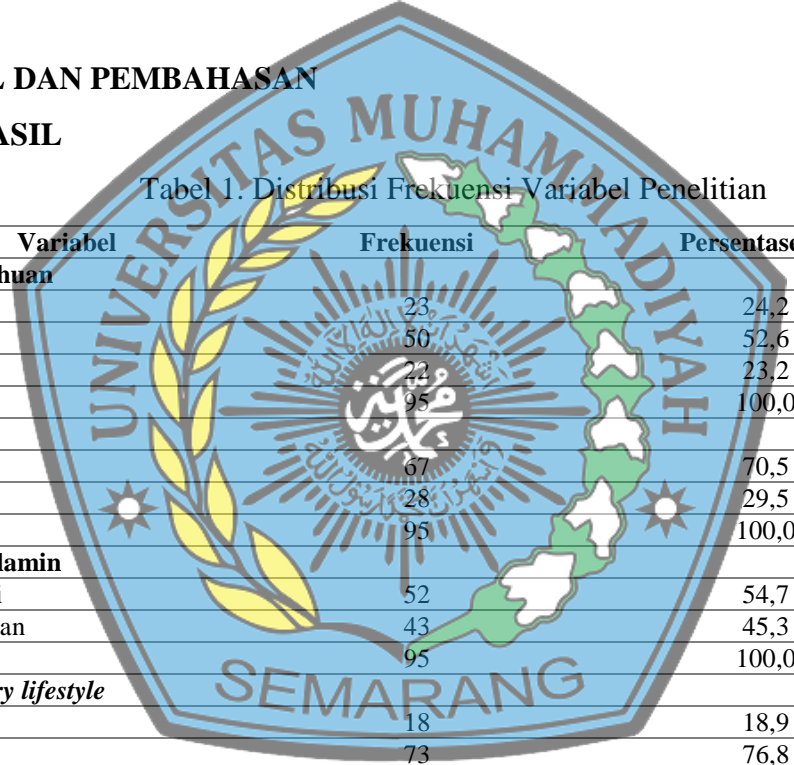
## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik bertujuan untuk menelaah hubungan variabel pengetahuan, sikap, dan jenis kelamin dengan sedentary lifestyle pada remaja di SMP Negeri 29 Semarang. Desain studi menggunakan cross sectional yaitu observasi dan pengumpulan data diukur dan dikumpulkan dalam waktu yang sama. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 29 Semarang sejumlah 573 siswa. Sampel penelitian ini sebanyak 95 siswa yang terdiri dari kelas VII dan VIII.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian



Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Pengetahuan</b>		
Kurang	23	24,2
Cukup	50	52,6
Baik	22	23,2
Total	95	100,0
<b>Sikap</b>		
Negatif	67	70,5
Positif	28	29,5
Total	95	100,0
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	52	54,7
Perempuan	43	45,3
Total	95	100,0
<b>Sedentary lifestyle</b>		
Rendah	18	18,9
Sedang	73	76,8
Tinggi	4	4,2
Total	95	100,0

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik tentang sedentary lifestyle sebanyak 23,2%, yang memiliki negatif terhadap sedentary lifestyle sebanyak 70,5%, yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 54,7%, dan responden dengan kategori sedentary lifestyle rendah sebanyak 18,9%.

Tabel 2. Hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat

Variabel	Kategori <i>sedentary lifestyle</i>						X <sup>2</sup>	P
	Rendah		Sedangtinggi		Total			
	f	%	f	%	f	%		
<b>Pengetahuan</b>								
Kurangcukup	9	12,3	64	87,7	73	100	0,005	0,003
Baik	9	40,9	13	59,1	22	100		
Total	18	18,9	77	81,1	95	100		
<b>Sikap</b>								
Negatif	17	25,4	50	74,6	67	100	0,019	0,013
Positif	1	3,6	27	96,4	28	100		
Total	18	18,9	77	81,1	95	100		
<b>Jenis kelamin</b>								
Laki-laki	5	9,6	47	90,4	52	100	0,017	0,011
Perempuan	13	30,2	30	69,8	43	100		
Total	18	18,9	77	81,1	95	100		

Berdasarkan tabel 2. Hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat berdasarkan uji Chi Square diperoleh hasil terdapat hubungan antara variabel pengetahuan dengan p value 0,003, sikap dengan p value 0,013, dan jenis kelamin 0,011 dengan *sedentary lifestyle*.

## B. PEMBAHASAN

Hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan *sedentary lifestyle* pada remaja di SMP Negeri 29 Semarang. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian kecil remaja di India mempunyai tingkat pengetahuan baik tentang aktivitas fisik sehingga berdampak pada aktivitas fisik rendah<sup>(6)</sup>. Jika seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang *sedentary lifestyle* maka seseorang tersebut tidak berperilaku *sedentary lifestyle* disebabkan karena mereka mengetahui, memahami dan mengaplikasikan sehingga terwujud perilaku yang sehat<sup>(7)</sup>.

Hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan sedentary lifestyle pada remaja di SMP Negeri 29 Semarang. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja India memiliki sikap negatif terhadap aktivitas fisik sehingga berdampak pada aktivitas fisik yang rendah<sup>(6)</sup>. Sikap yang positif akan menghasilkan perilaku hidup yang sehat disebabkan karena seseorang akan mudah untuk menyerap informasi dan mengetahui baik dan buruknya dari berperilaku *sedentary lifestyle*. Sikap yang negatif akan menimbulkan perilaku sedentari karena seseorang dengan pemahaman yang kurang maka cenderung berperilaku *sedentary lifestyle*<sup>(7)</sup>.

Hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan sedentary lifestyle pada remaja di SMP Negeri 29 Semarang. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa selama masa remaja anak laki-laki cenderung memiliki *sedentary lifestyle* lebih tinggi dibandingkan perempuan. Remaja laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game atau menonton tv dibandingkan dengan remaja perempuan<sup>(5)</sup>.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

1. Tingkat pengetahuan responden tentang *sedentary lifestyle* sebagian besar cukup yaitu 50 responden (52,6%)
2. Sikap responden terhadap *sedentary lifestyle* sebagian besar negatif atau menolak terhadap *sedentary lifestyle* yaitu 67 responden (70,5%).
3. Jenis kelamin responden sebagian besar laki-laki yaitu 52 responden (54,7%).
4. Sebagian kecil *sedentary lifestyle* dengan kategori rendah yaitu 18 responden (18,9%), *sedentary lifestyle* kategori sedang yaitu 73 responden (76,8%), dan *sedentary lifestyle* dengan kategori tinggi yaitu 4 responden (4,2%).

5. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan *sedentary lifestyle* pada remaja dengan nilai p value  $0,003 < \alpha (0,05)$ .
6. Ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan *sedentary lifestyle* pada remaja dengan nilai p value  $0,013 < \alpha (0,05)$ .
7. Ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan *sedentary lifestyle* pada remaja dengan nilai p value  $0,011 < \alpha (0,05)$ .

## B. SARAN

### 1. Remaja

Diharapkan para remaja mengurangi durasi menonton televisi dan bermain game. Waktu yang dianjurkan untuk menonton televisi dan bermain game yaitu 2 jam/hari, dan digantikan dengan aktivitas fisik lain seperti berolahraga agar terhindar dari *sedentary lifestyle*.

### 2. Sekolah

Diharapkan dapat bekerja sama dengan promotor kesehatan untuk mengadakan promosi kesehatan mengenai adanya kampanye untuk mencegah *sedentary lifestyle* pada remaja.

### 3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian untuk mengetahui hubungan kampanye pencegahan *sedentary lifestyle* dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja.



## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan; 2013.  
[www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil Riskesdas 2013.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf)
2. Mark AE. Relationship Between Screen Time and Metabolic Syndrome in Adolescent Journal of Public Health. 2008;10.  
<http://googleweblight.com/i?u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/18375469&grqid=gZ0c1IPi&s=1&hl=id-ID>
3. Mark Stephen Trembly TJS, Genevieve Nissa Healy, Noville Owen. Physiological and Health Implications of a Sedentary Lifestyle. 2010;35:15.  
<http://googleweblight.com/i?u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/21164543&grqid=XxmEyiAN&s=1&hl=id-ID>
4. Fadila I. Relasi Perilaku Sedentari, Gizi Lebih dan Produktivitas Masyarakat Perkotaan. 2016;18.  
[repository.ut.ac.id/7087/1/UTEMIPA2016-03-ila.pdf](http://repository.ut.ac.id/7087/1/UTEMIPA2016-03-ila.pdf)
5. DR. Mfrekemfon P. Inyang O-O, Stella. Sedentary Lifestyle: Health Implications. IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR, JHNS). 2015;4(2):5:6. [www.iosrjournals.org/iosr-jhns/papers/vol4-issue2/Version-1/E04212025.pdf](http://www.iosrjournals.org/iosr-jhns/papers/vol4-issue2/Version-1/E04212025.pdf)
6. Anand T, Anwar S, Kumar R, Menna GS, Ingle GK. Knowledge, Attitude, and Level of Physical Activity Among Medical Students in Delhi. Indian Journal of Medical Sciences. 2011.  
<http://googleweblight.com/i?u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/23150343&grqid=0vjPVV79&s=1&hl=id-ID>
7. Istiningtyas A. Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap tentang Gaya Hidup Sehat dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Mahasiswa di PSIK UNDIP Semarang. 2010;9 No.1:1.  
[download.portalgaruda.org/article.php?article=119639&val=5479](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=119639&val=5479)