

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut (Deswita, 2023) Remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Periode ini menjadi periode penting dan kritis terhadap perubahan biologis, intelektual, psikologis, dan sosial. Dalam (Retno Ningsih & Setiawan, 2024) menjelaskan bahwa remaja merupakan masa transisi yang penting dalam perkembangan, di mana individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada masa ini, remaja mencari identitas, mengembangkan nilai-nilai, dan mengeksplorasi minat serta bakatnya. Pada tahap perkembangan remaja berada di tahap krisis identitas sehingga cenderung ingin mengetahui banyak hal, selalu ingin melakukan hal-hal baru, bahkan mudah terpengaruh oleh teman-temannya. Hal ini sering kali disertai dengan perubahan sikap dan perilaku yang mencerminkan upaya untuk menemukan tempat yang nyaman dimasyarakat dan dalam kelompok sebaya.

Menurut (WHO, 2024a) masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Masa ini merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik. Menurut (Kemenkes RI, 2020) dalam (Anggraini et al., 2022) membagi periode remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun).

Berdasarkan data (WHO, 2024a) terdapat seperenam dari populasi global atau 1,3 miliar jumlah remaja di dunia. Di Indonesia sendiri menurut (UNICEF (United Nations Children's Fund), 2021) dua pertiga penduduk Indonesia adalah remaja. Dengan jumlah mencapai 17% (46 juta) remaja berusia 10-19 tahun.. Provinsi Jawa Tengah menempati

urutan ke 3 dengan jumlah remaja sebanyak 14% dari jumlah keseluruhan remaja di Indonesia.

Berkembangnya revolusi industri saat ini semakin mendorong perkembangan teknologi menjadi lebih maju. Dunia saat ini telah memasuki era revolusi industri 4.0. Salah satu ciri revolusi industri 4.0 ini yaitu adanya interkoneksi antara manusia dengan mesin/perangkat melalui *internet of things/internet of people* (Hermann et al., 2016). Dimana era revolusi industry 4.0 ini menjadikan teknologi sebagai kebutuhan dalam keseharian (Deswita, 2023).

Dalam penelitian (Adiansah et al., 2019) Semakin berkembangnya teknologi ini tentunya berdampak luas terhadap manusia baik secara biologis, psikologis maupun sosial. Seperti dua sisi mata uang, dampak dari perkembangan teknologi pada era revolusi industri 4.0 ini pun menimbulkan dampak secara positif maupun secara negatif. Dimana remaja pada saat ini termasuk kategori Generasi Z, yaitu mereka yang lahir pada tahun 1995-2010. Perkembangan zaman di dunia semakin berkembang begitu juga dengan berbagai bidang di dunia mengalami kemajuan yang mengarah kepada hidup yang lebih mudah atau instan. Kemajuan berbagai bidang yang dimaksud seperti pada bidang teknologi, transportasi, maupun peralatan rumah tangga. Dibalik berbagai kemudahan ini ternyata juga terdapat dampak negative yang menyertai.

Kemudahan yang didapat membuat seseorang menjadi malas bergerak sehingga mengubah gaya hidup seseorang menjadi *sedentary behavior* (Desmawati, 2019). Data menunjukkan bahwa beberapa tahun terakhir terlihat adanya perubahan gaya hidup pada remaja SMA. Seperti penurunan aktivitas fisik seperti ke sekolah dengan menggunakan kendaraan pribadi atau diantar dengan mobil dibandingkan dengan menaiki kendaraan umum, kurangnya aktivitas bermain dengan teman serta kondisi lingkungan rumah yang mendukung sehingga lebih senang bermain komputer atau games, menonton TV atau video

di sosial media dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik. Kegiatan Aktivitas fisik juga terlihat menurun seiring dengan bertambahnya usia pada remaja.

Hal ini didukung dengan data (Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) APJII (Asosiasi, 2024) yang mengumumkan jumlah pengguna internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia pada tahun 2023. Sementara dari segi umur, orang yang berselancar di dunia maya ini mayoritas adalah Gen Z atau remaja (kelahiran 1997-2012) yaitu sebanyak 34,40%. Dimana aktivitas penggunaan internet pada remaja ini mempengaruhi rendahnya energi expenditure. Karena pada umumnya penggunaan internet dilakukan tanpa menggerakkan anggota tubuh selain jari (Maidartati et al., 2022). Terlihat bahwasannya aktivitas remaja saat ini dipengaruhi oleh modernisasi dan kemajuan teknologi disegala bidang kehidupan, hal ini membuat remaja dimanjakan oleh kemudahan fasilitas yang ada. Namun disisi lain keadaan tersebut juga memiliki suatu konsekuensi negative seperti gaya hidup *sedentary (sedentary behavior)* yang ditandai banyak duduk dan kurangnya aktivitas fisik. (Deswita, 2023).

Menurut Kemenkes RI tahun 2013 dalam (Ferdiana, 2023) *sedentary behavior* adalah perilaku duduk, berbaring sehari-hari tetapi tidak termasuk waktu tidur, baik di tempat kerja, di rumah atau di perjalanan/transportasi, Dalam penelitian (Mandriyarini et al., 2017) menjelaskan bahwa *Sedentary behavior* berhubungan dengan aktivitas pergerakan tubuh yang minim. Dapat disebut dengan tidak adanya atau kurangnya aktivitas fisik. *Sedentary behavior* berhubungan dengan aktivitas pada tingkat aktivitas fisik istirahat atau merupakan salah satu dari aktivitas ringan dengan pengeluaran energi expenditure setara 1 -1,5 *metabolic equivalent (METs)*.

Prevalensi aktivitas fisik yang kurang (*sedentary behavior*) di Indonesia mengalami peningkatan dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018. Dengan

prevalensi daerah Jawa Tengah sebesar 20,5% pada tahun 2013 menjadi 29,5% pada 2018. Dengan prevalensi sedentary behavior pada tahun 2018 Kabupaten Demak sejumlah 38,44% lebih tinggi dari prevalensi Jawa Tengah itu sendiri. Prevalensi remaja dengan aktivitas fisik yang kurang (*sedentary behavior*) juga mengalami peningkatan. Khususnya pada remaja usia 15-19 tahun sebanyak 35,4% ditahun 2013 meningkat menjadi 49,6% ditahun 2018 (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018; Riskesdas, 2013, 2018).

Perilaku *sedentary* pada remaja terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, hal ini merupakan salah satu akibat dari kemajuan teknologi. Gaya hidup menetap adalah salah satu di mana sedikit atau tidak ada upaya fisik dilakukan setiap hari. Karena tidak ada pedoman yang ditetapkan untuk berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk media elektronik seperti ponsel dan televisi, banyak gaya hidup remaja yang tidak banyak bergerak terjadi di rumah. Mereka hanya melakukan aktivitas fisik rendah sehingga hanya sedikit energi yang dikeluarkan. *Sedentary behavior* dapat menyebabkan meningkatnya penyimpanan energi yang kemudian disimpan sebagai lemak. Oleh karena itu aktifitas fisik merupakan faktor protektif terhadap berat badan berlebihan. Salah satu masalah kesehatan yang diperparah dengan gaya hidup yang semakin *sedentary* adalah obesitas (Wenni et al., 2023).

Remaja termasuk dalam kelompok rawan terjadi perubahan perilaku sehingga rentan mengalami faktor risiko PTM seperti kurang aktivitas fisik, kurang konsumsi buah dan sayur, tinggi asupan gula dan garam, merokok, dan mengalami obesitas sentral. Obesitas dan *overweight* dapat menjadi faktor predisposisi pada beberapa kelainan yang berhubungan dengan gangguan metabolisme dan jantung. Kelebihan berat badan pada masa anak-anak dan remaja dapat meningkatkan risiko morbiditas akibat penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung iskemik, dan stroke pada masa dewasa

kemudian(Setyaningsih & Cinintya Nurzihan, 2019). Oleh karna itu obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan remaja yang patut di waspadai.

Menurut (WHO, 2019) dalam (Sambo et al., 2023) Obesitas adalah permasalahan yang sering dialami oleh sejumlah anak-anak maupun orang dewasa pada masa saat ini. Obesitas terjadi ketika jumlah kalori yang dikonsumsi melebihi kebutuhan kalori harian sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara *input energy* dan *output energy*. Jumlah orang yang mengalami obesitas semakin meningkat pesat secara global global yakni sebesar 38,8% pada tahun 2019 dan lebih dari 38,3 miliar orang di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan (*overweight*). Dalam setiap tahun, setidaknya terdapat 2,8 juta orang yang meninggal akibat dari obesitas.

Lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Prevalensi kelebihan berat badan (termasuk obesitas) di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun telah meningkat drastis dari hanya 8% pada 1990 menjadi 20% pada tahun 2022 (WHO, 2024b). Menurut data (Riskesdas, 2018) prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia sekitar 3,8%-4,3%, di provinsi Jawa Tengah sebesar 3,66% dan Kabupaten Demak sebesar 12,49%. Hal ini menunjukkan angka obesitas di Kabupaten Demak cukup tinggi melebihi angka obesitas nasional.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Inayah et al., 2022) yaitu didapatkan usia remaja 17 tahun lebih banyak mengalami tingkat obesitas kelas I yaitu 16 orang (100%) dan tingkat obesitas kelas II sebanyak 1 orang (14,3%). Menurut (Setiawati et al., 2019) Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi konsumsi makan, pengetahuan gizi, tingkat pendidikan, lingkungan sosial budaya, dan aktivitas fisik. Sedangkan, faktor internal diantaranya adalah usia, jenis kelamin, kondisi fisik, dan penyakit

infeksi. Faktor eksternal merupakan faktor terbesar yang berperan dalam menyebabkan terjadinya obesitas, sedangkan faktor internal hanya menyumbang sebesar 10%. Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor eksternal yang paling berpengaruh besar pada terjadinya obesitas.

Penelitian (Al Rahmad, 2019) menjelaskan bahwa faktor sedentari menjadi penyebab yang sangat signifikan terhadap kejadian kelebihan berat badan atau obesitas pada anak remaja, yang mana sedentari tidak baik mempunyai risiko sebesar 4,6 kali terhadap kejadian kelebihan berat badan.

Hasil penelitian sebelumnya oleh (Kamaruddin et al., 2022) didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square didapatkan nilai $p=0.336$ ($p>0.05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 4 Kota Samarinda. Artinya bahwa aktivitas *sedentary* yang tinggi atau kurang bergerak tidak mempengaruhi berat badan pada remaja.

Hasil penelitian sebelumnya oleh (Faradilla et al., 2022) menunjukkan hasil analisis bivariat dengan uji chi-square didapatkan nilai p -value sebesar 0,068 yang berarti $p>0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima atau tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *sedentary behavior* dengan status gizi remaja pasca pandemi COVID-19 pada siswa MAN Lhokseumawe.

Hasil penelitian sebelumnya oleh (Bastiyan & Nurhayati, 2019) menunjukkan Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VII dan VIII SMP Islam As Sakinah Sidoarjo, hal tersebut dibuktikan dari nilai $\text{sig } 0,329 < 0,05$ maka H_0 diterima H_a ditolak.

Hasil penelitian (Wardani et al., 2022) menunjukkan hubungan obesitas dan *sedentary behavior* memiliki nilai $p \text{ value} < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dimana artinya terdapat hubungan antara obesitas dan *Sedentary behavior*. Berdasarkan

nilai kekuatan korelasi (r) = - 0,57 yang berarti hubungan berarah negative dengan kekuatan korelasi kuat, artinya semakin rendah nilai aktivitas fisik (*Sedentary behavior*) maka semakin berisiko seseorang mengalami obesitas.

Hasil penelitian (Sambo et al., 2023) menunjukkan Hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square diperoleh nilai $p=0,048$ ($\alpha=0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p<\alpha$ maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima, artinya ada hubungan *sedentary behavior* dengan obesitas pada anak usia remaja di masa pandemi di SMP Katolik Rajawali Makassar.

Dari beberapa hasil riset diatas, terdapat kesenjangan penelitian yaitu 3 jurnal penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara *sedentary behavior* dengan kejadian obesitas pada remaja. Dan 2 jurnal penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *sedentary behavior* dengan kejadian obesitas pada remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 responden di SMAN 1 Guntur pada bulan Maret 2025, dilakukan dengan cara pengisian kuesioner dan pengukuran IMT (Index Masa Tubuh) di dapatkan hasil bahwa 4 dari 10 responden dengan kategori non obesitas dan 6 dari 10 responden dengan kategori obesitas di hitung berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT). Selain itu peneliti memberikan kuesioner kepada responden tentang aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Hasil pengisian tersebut didapatkan 3 responden tidak mengalami obesitas dengan tidak sedentary, 1 responden tidak mengalami obesitas dengan sedentary, dan 6 responden mengalami obesitas dengan sedentary.

Dikarenakan tingginya prevalensi *sedentary* dan kejadian obesitas pada remaja, khususnya di Kabupaten Demak. Serta adanya kesenjangan hasil penelitian dari beberapa jurnal yang ditampilkan. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan *Sedentary behavior* dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Remaja di SMAN 1

GUNTUR” yang bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara *sedentary behavior* dengan kejadian obesitas pada remaja, khususnya di wilayah Guntur, Kabupaten Demak, Jawa Tengah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut terdapat rumusan masalah penelitian sebagai berikut “Adakah Hubungan *Sedentary behavior* dengan Kejadian Obesitas pada Anak Remaja di SMAN 1 GUNTUR” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Hubungan Antara *Sedentary behavior* dengan Kejadian Obesitas pada Anak Remaja di SMAN 1 GUNTUR

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan gambaran *Sedentary behavior* pada remaja di SMAN 1 GUNTUR
- b. Mendeskripsikan gambaran kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 GUNTUR
- c. Menganalisis hubungan *Sedentary behavior* dengan Kejadian Obesitas pada Anak Remaja di SMAN 1 GUNTUR

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya pada keperawatan anak agar senantiasa mengembangkan keilmuannya terkait *sedentary behavior* dengan kejadian obesitas pada remaja.

b. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan remaja lebih memahami cara untuk meningkatkan pola hidup yang baik dengan menjaga berat badan ideal terhadap remaja dengan cara menjaga pola *sedentary behavior* baik, istirahat yang cukup, memilih makanan yang mempunyai gizi seimbang.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat di jadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *sedentary behavior* terhadap obesitas atau *overweight* yang di pengaruhi oleh factor-faktor resiko penyakit obesitas pada remaja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh tenaga Kesehatan. Terkhususnya puskesmas, posbindu, posrem, bahkan komunitas Kesehatan tertentu untuk Menyusun strategi intervensi dalam pencegahan dan penanganan risiko obesitas yang diakibatkan gaya hidup *sedentary* (*sedentary behavior*).

b. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya melakukan pola hidup aktif untuk mencegah terjadinya obesitas yang disebabkan oleh gaya hidup *sedentary* (*sedentary behavior*).

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat di jadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *sedentary behavior* terhadap obesitas atau *overweight* yang di pengaruhi oleh factor-faktor resiko penyakit obesitas pada remaja.