

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Ainannisa Fitria Nurfatin
011201064

HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 1 BERGAS

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan masa rentan terhadap masalah gizi seperti obesitas merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari konsumsi makanan yang berlebih sehingga terjadi penimbunan lemak di tubuh. Faktor penyebab dari obesitas salah satunya adalah faktor sosial seperti kurang olahraga, *sedentary lifestyle*, pekerjaan sedentari Teknologi pada era saat ini merupakan suatu perkembangan yang diciptakan manusia untuk memudahkan kehidupan, tidak menutup kemungkinan akan menyebabkan remaja berperilaku sedentari.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 1 Bergas.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* dengan jumlah sampel 105 remaja. Instrumen penelitian ini adalah lembar kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*), timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan (*microtoise*).

Hasil: Hasil data didapatkan sebanyak 32 (41,6%) remaja dengan *sedentary lifestyle* mengalami obesitas. Kejadian obesitas terjadi pada 36 (34,3%) dan 69 (65,7%) remaja tidak obesitas. Hasil penelitian berdasarkan uji *chi-square* diperoleh hasil *p-value* $0,009 < \alpha$ (0,05).

Simpulan: Terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 1 Bergas.

Saran: diharapkan responden dapat meningkatkan aktivitas fisik dan mendalami informasi tentang bahaya obesitas dan faktor penyebabnya agar menurunkan risiko terjadinya obesitas.

Kata Kunci: *sedentary lifestyle*, obesitas, remaja

Ngudi Waluyo University
S1 Nursing Study Program, Faculty of Health
Final Assignment, January 2024
Ainannisa Fitria Nurfatin
011201064

CORRELATION BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMAN 1 BERGAS

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period vulnerable to nutritional problems such as obesity is a pathological condition as a result of excessive food consumption resulting in the accumulation of fat in the body. One of the factors causing obesity is social factors such as lack of exercise, sedentary lifestyle, sedentary work Technology in the current era is a development created by humans to facilitate life, it is possible that it will cause adolescents to sedentary behavior.

Purpose: This study aims to determine whether there is a relationship between sedentary lifestyle and the incidence of obesity in adolescents at SMA N 1 Bergas.

Method: This research is a quantitative study using an analytic design with a cross sectional approach. The sampling technique used proportional random sampling with a total sample of 105 adolescents. This research instrument is the ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) questionnaire sheet, weight scale and height meter (microtoise).

Results: The data results showed that 32 (41.6%) adolescents with sedentary lifestyle were obese. The incidence of obesity occurred in 36 (34.3%) and 69 (65.7%) adolescents were not obese. The results based on the chi-square test obtained a p-value of $0.009 < \alpha (0.05)$.

Conclusion: there is a correlation between sedentary lifestyle and the incidence of obesity in adolescents at SMA N 1 Bergas.

Suggestion: respondents are expected to increase physical activity and explore information about the dangers of obesity and its causative factors in order to reduce the risk of obesity.

Keywords: sedentary lifestyle, obesity, adolescent