

Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Obesitas Pada Anak Usia Remaja Pada Masa Pandemi

Mery Sambo¹, Sheryn Amelyani², Sintia Simon³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Received : 27 November 2023

Revised : 23 Desember 2023

Accepted : 28 Desember 2023

Kata Kunci:

Sedentary lifestyle

Obesitas

Pandemi

ABSTRAK

Sedentary lifestyle merupakan gaya hidup yang tidak banyak bergerak, seperti duduk, berbaring, membaca, menonton TV, bermain handphone, dan lain sebagainya. *Sedentary lifestyle* menjadi salah satu faktor dari peningkatan kejadian obesitas. Anak yang tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik membutuhkan lebih sedikit kalori, terutama pada seseorang yang memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi dan tidak melakukan aktivitas yang seimbang memiliki kecenderungan terhadap kejadian obesitas. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada anak usia remaja di masa pandemi di SMP Katolik Rajawali Makassar. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Tempat penelitian di SMP Katolik Rajawali Makassar. Populasi penelitian siswa kelas 7 dengan jumlah 140 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *consecutive sampling*, didapatkan 81 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* dan lembar observasi pengukuran TB dan BB. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji statistik chi-square dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$ dan diperoleh $p=0,048$, hal ini menunjukkan $p<0,05$ berarti ada hubungan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada anak usia remaja di masa pandemi di SMP Katolik Rajawali Makassar.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Mery Sambo

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris

Jl. Maipa No. 19 Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: sambomery@gmail.com

1. PENDAHULUAN

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* (WHO, 2019). Jumlah orang yang mengalami obesitas semakin meningkat pesat secara 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 (WHO, 2019).

Obesitas menjadi masalah yang sangat kompleks karena disebabkan banyak faktor diantaranya faktor genetik, lingkungan, gizi dan perilaku, sehingga sulit diatasi. Penelitian Rizona et al. (2020) menjelaskan bahwa faktor yang secara langsung dapat menyebabkan obesitas yaitu konsumsi makanan terutama yang tinggi kalori dan rendah gizi serta kurangnya aktivitas fisik dan kegiatan monoton seperti bermain *smartphone (sedentary lifestyle)*. Penelitian Rahmad (2019) juga menjelaskan bahwa perilaku *sedentary* yang kurang baik berisiko sebesar 4,6 kali terhadap kejadian obesitas.

Di Indonesia angka kejadian obesitas juga cukup tinggi. Menurut indikator RPJMN 2015–2019 15,4% mengalami obesitas. Sementara itu, diantara anak-anak berusia 5-12 tahun sebanyak 10,8% mengalami obesitas. Data terakhir menunjukkan bahwa situasi obesitas tidak terkontrol, berdasarkan profil SIRKESNAS (2016) dalam Kemenkes RI.(2018), tercatat angka obesitas dengan IMT ≥ 27 meningkat

menjadi 20,7% dan obesitas dengan IMT ≥ 25 sebesar 33,5%. Angka kejadian obesitas tahun 2016 sebesar 10,10% dan tahun 2018 meningkat sebesar 31,0%. Kejadian ini menunjukkan bahwa masalah obesitas meningkat secara signifikan setiap tahunnya.

Pada tahun 2018 angka obesitas pada anak usia sekolah di Provinsi Sulawesi Selatan adalah sebesar 19,1%. Dilihat dari fakta ini, makan berlebihan harus ditangani dengan benar (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (2013) dalam Hamalding et al. (2019) di Kota Makassar sebanyak 7,4% mengalami obesitas. Prevalensi obesitas secara umum menurut jenis kelamin yaitu pada laki-laki sebesar 15,7% lebih rendah daripada perempuan yaitu sebesar 18,4%. Disebabkan adanya kemajuan teknologi dan kemudahan hidup, sebagian warga Makassar telah mengalami perubahan kebiasaan makan di segala usia, baik anak sekolah, remaja maupun dewasa.

Adanya fenomena wabah penyakit baru yang disebut Covid-19 berasal dari Wuhan, China. *Coronavirus* (Covid-19) merupakan kelompok virus yang berasal dari *subfamili Orthocoronavirinae* dari *famili Coronaviridae* dan *Ordo Nidovirales* (Yunus & Rizky, 2020). Pandemi Covid-19 yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 menimbulkan ancaman bagi masyarakat dari segi kesehatan, ekonomi dan gaya hidup terutama pada pembatasan aktivitas dimana aktivitas Sebagian besar dilakukan dari rumah.

Aktivitas fisik yang rendah selama pandemi sebagai akibat dari isolasi sosial yang konstan dan pembatasan sosial yang terus-menerus akan mengurangi kemampuan sistem organ untuk melawan infeksi virus. Di samping itu keadaan konsumsi yang berlebihan dan gaya hidup kurang gerak yang menetap (*sedentary lifestyle*) akan menyebabkan obesitas. Perilaku *sedentary* berdampak besar terutama bagi remaja. Kurang olahraga dikalangan remaja meningkatkan risiko obesitas yang lebih tinggi. Hal ini juga disebabkan oleh kebiasaan makan yang diikuti dengan kurangnya aktivitas fisik selama di rumah (Roso et al., 2020).

Sebagian besar remaja menggunakan transportasi umum atau pribadi yang mengurangi frekuensi berjalan mereka. Ditambah dengan tersedianya perangkat elektronik seperti telepon genggam pribadi, video game dan televisi, hal ini mengurangi aktivitas fisik mereka (Vasques et al., 2012). Berbagai fasilitas ini membuat remaja berpikir bahwa mereka seolah tidak memiliki kesempatan untuk aktif bergerak, yang mengurangi aktivitas fisik mereka yang akan meningkatkan IMT. Karena gangguan oksidasi lemak dan pengeluaran energi yang rendah, *sedentary lifestyle* diperkirakan akan semakin mendorong peningkatan obesitas pada remaja (Ferrari et al., 2015).

Adanya penutupan sekolah dan pembatasan sosial selama pandemi Covid-19 mengakibatkan semua aktivitas dilakukan secara *online* terutama bagi sekolah-sekolah. Dampak pandemi Covid-19 dapat menimbulkan masalah *sedentary lifestyle* pada remaja yang mengakibatkan terjadinya obesitas. Berkurangnya aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 akan berdampak buruk bagi kesehatan (Xiang & Zhang, 2020). Dalam penelitian Fitria & Surya (2021) menyimpulkan bahwa pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan perilaku *sedentary* pada remaja dimana terjadi peningkatan total jam yang dihabiskan remaja dalam melakukan perilaku *sedentary*, termasuk perubahan signifikan dalam perilaku belajar.

SMP Katolik Rajawali Makassar merupakan salah satu sekolah yang terletak di pusat Kota Makassar yang melakukan pembelajaran secara *online* yang juga siswanya belajar dari rumah. Berdasarkan wawancara dengan orang tua murid dan siswa dikatakan bahwa perilaku siswa selama proses pembelajaran daring kurang melakukan pergerakan disebabkan saat kelas *online* akan dimulai siswa langsung mengambil posisi untuk mengikuti proses pembelajaran yang menghabiskan waktu kurang lebih 4-5 jam tanpa melakukan aktivitas fisik yang hanya duduk terus-menerus dan juga menyelesaikan tugas sekolah secara *online*, mengakses internet dan melakukan aktivitas ringan lainnya, serta tersedianya kebutuhan makanan yang dengan mudah didapati dan dikonsumsi tanpa pengendalian sehingga peningkatan berat badan lebih tinggi terjadi. Berdasarkan pernyataan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada anak usia remaja di masa pandemi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada anak usia remaja di masa pandemi di SMP Katolik Rajawali Makassar

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional study*. Variabel independen adalah *sedentary lifestyle* sedangkan variabel dependen adalah obesitas pada anak usia remaja. Penelitian ini dilakukan di SMP Katolik Rajawali Makassar pada bulan Februari sampai Maret 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas 7 SMP Rajawali Makassar yang berjumlah sebanyak 140 orang. Total sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 81 responden yang dikumpulkan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *consecutive sampling*. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu: a) Kriteria Inklusi: (1) Siswa yang bersedia menjadi responden (2) Hadir pada saat pengumpulan data/pembagian kuesioner. b) Kriteria Eksklusi: (1) Siswa yang sedang sakit pada saat pengumpulan data. Untuk mendapatkan data tentang *sedentary lifestyle* yaitu *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) versi Bahasa Indonesia yang terdiri dari 11 pertanyaan terbuka. Kriteria penilaiannya yaitu "*sedentary lifestyle*" diberi nilai 2 (dua) dan "*tidak sedentary lifestyle*" diberi nilai

1 (satu). Skor responden yang lebih tinggi dari pada nilai min ($>16,3$ Jam/Minggu) digolongkan sebagai *sedentary lifestyle*, sedangkan yang dibawah nilai min ($\leq 16,3$ jam/minggu) digolongkan tidak *sedentary lifestyle*. Untuk mendapatkan data mengenai obesitas dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dilakukan perhitungan *indeks massa tubuh* (IMT). Kriteria penilaiannya adalah “obesitas” diberi nilai 1 (satu) dan tidak obesitas diberi nilai 2 (dua). Dikatakan obesitas jika hasil IMT ≥ 25 kg/m² dan dikatakan tidak obesitas, jika hasil IMT 18,5 - 24,9 kg/m². Analisis bivariat menggunakan uji statistik *chi square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Penelitian ini dilakukan dengan memenuhi etika penelitian yaitu menghormati harkat dan martabat manusia, *autonomy*, menghormati privasi dan kerahasiaan subyek penelitian, keadilan dan inklusivitas serta memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan.

3. HASIL

3.1. Karakteristik Responden

Tabel 3.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin Siswa Di SMP Katolik Rajawali (n = 81)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)		
12	30	37.0
13	51	63.0
Jenis kelamin		
Laki-laki	37	45.7
Perempuan	44	54.3

Berdasarkan tabel 3.1 diperoleh data dari 81 responden, jumlah terbanyak berada pada kelompok usia 13 tahun yaitu sebanyak 51 (63,0%) dan jumlah usia responden terkecil berada pada kelompok usia 12 tahun yaitu sebanyak 30 (37,0%). Responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 (54,3%) responden dan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 37 (45,7%) orang.

3.2. Sedentary Lifestyle

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Sedentary Lifestyle* di SMP Katolik Rajawali Makassar

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak sedentary lifestyle	18	22.2
sedentary lifestyle	63	77.8
Total	81	100.0

Berdasarkan tabel 3.2 menunjukkan bahwa dari 81 responden, yang mengalami *sedentary lifestyle* yaitu 63 (77,8%) responden, dan yang tidak mengalami *sedentary lifestyle* adalah 18 (22,2%) responden.

3.3. Obesitas

Tabel 3.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Obesitas di SMP Katolik Rajawali Makassar

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas	31	38.3
Tidak obesitas	50	61.7
Total	81	100.0

Berdasarkan tabel 3.3 diperoleh data yang mengalami obesitas terdapat 31 (38,3%) responden dan yang tidak obesitas yaitu 50 (61,7%) responden.

3.4. Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan Obesitas Pada Anak Usia Remaja Pada Masa Pandemi

Tabel 3.4. Hubungan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada anak usia remaja Pada Masa pandemi di SMP Katolik Rajawali

<i>Sedentary Lifestyle</i>	Obesitas		Tidak Obesitas		n	%	ρ
	f	%	f	%	f	%	
Ya	29	35.8	34	42.0	63	77.8	0.048
Tidak	3	3.70	15	18.50	18	22.2	
Total	32	39.5	49	60.5	81	100.0	

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 lifestyle* dengan obesitas pada anak usia remaja di masa pandemi di SMP Katolik Rajawali Makassar.

4. DISKUSI

Sedentary lifestyle dapat berpengaruh terhadap obesitas karena kurang dalam melakukan aktivitas sehingga kecenderungan untuk mengalami resiko terjadinya obesitas. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Steller (2015) yang menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik adalah faktor resiko yang kuat untuk mengalami obesitas. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup *sedentary* (aktivitas fisik rendah) yang menyebabkan terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh dan tidak dikeluarkan sebagai energi. Jika kondisi ini berlangsung lebih lama dapat menyebabkan penumpukan didaerah *abdominal* baik perempuan maupun laki-laki.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata anak kurang aktif atau lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan yang tidak menguras energi. Pada masa pandemi, pembelajaran dilakukan secara online dan siswa belajar dari rumah. Hal ini mengakibatkan sebagian besar aktivitas anak dilakukan dirumah. Pada proses pembelajaran online anak menggunakan fasilitas laptop dan *smartphone*, dimana media tersebut tersedia dirumah dan bisa diletakkan ditempat yang mudah dijangkau oleh anak tanpa anak harus mengeluarkan energi. *Sedentary lifestyle* dengan nyaman dilakukan oleh anak dikarenakan mudahnya dalam mengakses sesuatu seperti hanya bermain *handphone* atau menonton TV/Youtube/film.

Pada penelitian ini kondisi *sedentary lifestyle* yang dilakukan oleh anak selain belajar online juga menonton TV/Youtube/film dan bermain *handphone*. Hal ini didukung oleh penelitian Pramita & Griadhi (2016) menunjukkan bahwa anak yang mengalami obesitas memiliki *sedentary life* yang lama, rata-rata 5 jam atau lebih sehari, dengan *sedentary* yang paling banyak dilakukan adalah menonton TV dengan rata-rata 107 menit/hari. Hasil penelitian yang sama ditunjukkan oleh kegiatan harian dihari sekolah atau hari kerja, begitu juga hasil yang sama untuk dihari libur atau akhir pekan yaitu hari sabtu dan hari minggu yang kebanyakan mereka mengisi waktu luang dengan menggunakan *handphone* untuk bermain *game*, menonton film/ Youtube dan lain-lain. Penelitian lain juga sejalan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Syahrul et al. (2016) yang menunjukkan bahwa anak yang mengalami *overweight* memiliki *sedentary life* yang tinggi yaitu bermain *game* di *laptop/tablet* selama >1 jam sebanyak 25,0% sedangkan anak yang normal hanya 18,8 %. Dari penelitian yang dilakukan di Pakistan, data lain menunjukkan bahwa dari 293 anak 10,6% mengalami obesitas, di antara anak-anak obesitas 72,3% ditemukan menonton TV selama 1-2 jam setiap hari, sementara 21% menonton TV selama 3-4 jam, sedangkan 51,6% anak- anak yang terkena obesitas tidak melakukan olahraga lapangan apapun.

Tingginya prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan di kalangan anak-anak di sekolah memiliki hubungan langsung dengan penurunan aktivitas fisik dan faktor-faktor lain seperti menonton TV, peran media dan kurangnya kontrol diet oleh orang tua (Khan, 2016). Selain penelitian diatas terdapat pula penelitian lain yang memiliki hubungan yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyoadi et al., (2015) menunjukkan bahwa anak obesitas lebih sering melakukan *sedentary behavior* dibandingkan dengan anak berat badan normal dengan nilai efektivitas 58,9% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hal lain yang juga mempengaruhi obesitas disebabkan oleh kebiasaan makan yang diikuti dengan kurangnya aktivitas fisik selama dirumah dimasa pandemi. Hal ini dapat disebabkan oleh kemudahan yang diberikan dari aplikasi pemesanan makanan *online* itu sendiri antara lain praktis ataupun tidak membuang waktu dan ongkos kirim yang sangat murah dikarenakan promosi yang diberikan. Tersedianya berbagai makanan cepat saji yang

dengan mudah didapatkan melalui aplikasi pemesanan makanan *online* yang membuat anak bebas dalam memilih, memesan dan mengkonsumsi makanan yang tergolong dalam *junk food*.

5. KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan signifikansi hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada anak sekolah sehingga semakin sering melakukan *sedentary lifestyle* maka akan meningkatkan kejadian obesitas pada anak

REFERENSI

- Ferrari, G. L. D. M., Araújo, T. L., Oliveira, L. C., Matsudo, V., & Fisberg, M. (2015). Association between electronic equipment in the bedroom and sedentary lifestyle, physical activity, and body mass index of children. *Jurnal de Pediatria*, *91*(6), 574–582. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2015.01.009>
- Fitria, S., & Surya, D. (2021). The Impact of Covid-19 Pandemic on Students' Sedentary Behavior in Indonesia. *Jurnal Serambi Ilmu*, *22*(1), 88–97. <https://doi.org/10.32672/si.v22i1.2732>
- Hamalding, H., Risna, R., & Susanti, S. R. (2019). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar. *Jurnal Komunitas Kesehatan*
- Kemendes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI. (2018). Epidemi Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1–8). <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>
- Khan A, Nasrullah FD, J. R. (2016). Frequency and risk factors of low birth weight in term pregnancy. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *32*(1), 138.
- Pramita, R. D., & Griadhi, A. P. (2016). *Hubungan antara perilaku sedentary life dengan Indeks massa Tubuh pada siswa kelas V di SD cipta dharma denpasar*.
- Rizona, F., Herliawati, H., Latifin, K., Septiawati, D., Astridina, L., Sari, U. M., & Fadhilah, N. F. (2020). Distribusi Karakteristik Faktor Penyebab Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, *7*(1), 54–58. <https://doi.org/10.32539/jks.v7i1.12247>
- Roso Ruíz, M. B., De Carvalho Padilha, P., Matilla-Escalante, D. C., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo-Correa, D., Ferreira Peres, W. A., ... Dávalos, A. (2020). Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different. *Nutrients*, *12*(2289), 1–13.
- Setyoadi, Rini, & N. (2015). *Hubungan penggunaan waktu perilaku kurang gerak (sedentary behaviours) dengan obesitas pada anak usia 9-11 tahun di SDN Beiji 02 Kabupaten Tulung Angung*.
- Steller, N. S. (2015). Infant Weight Gain and Childhood Overweight Status in a Multicenter, Cohort Study. *Journal of The American Academy of Pediatrics*, 94–109.
- Syahrul, S., Kimura, R., Tsuda, A., Susanto, T., Saito, R., & Ahmad, F. (2016). *Prevalence of underweight and overweight among school-aged children and it's association with children's sociodemographic and lifestyle in indonesia*. 171–172.
- Vasques, C., Mota, M., Correia, T., & Lopes, V. (2012). Prevalence of overweight/obesity and its association with sedentary behavior in children. *Revista Portuguesa de Cardiologia*, *31*(12), 783–788. <https://doi.org/10.1016/j.repc.2012.03.005>
- WHO. (2019). Obesity. In *World Health Organization*. <https://www.who.int/topics/obesity/en/>
- Xiang M, Zhang Z, K. K. (2020). *Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents lifestyle behavior larger than expected*. July-August; *63*(4): 531–532.