

RINGKASAN

Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Promosi Kesehatan
Hasil, Juli 2025

Alifiah Syahra Gading
14120210143

**“Determinan Penyebab Perilaku *Sedentari Lifestyle* Pada Remaja
(Studi Pada Siswa(i) SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara)”**
(xii + 217 Halaman + 23 Tabel + 7 Lampiran)

Perilaku sedentari atau *sedentary lifestyle* merupakan perilaku dengan minimnya pengeluaran energi akibat rendahnya keterlibatan dalam aktivitas fisik. Kondisi ini ditandai oleh kebiasaan menetap dalam posisi duduk atau berbaring dalam waktu lama, seperti menonton televisi, bermain gawai, bekerja di depan komputer, membaca, atau berkomunikasi pasif. Secara fisiologis, aktivitas ini hanya membakar sekitar 1.0–1.5 METs, dan bila berlangsung terus-menerus, kurang dari 600 METs. Contoh lainnya termasuk duduk dalam kendaraan saat bepergian jauh, anak-anak yang diantar ke sekolah meski jaraknya dekat, serta penggunaan mobil atau motor untuk keperluan harian yang sebetulnya bisa dijangkau dengan berjalan kaki. Pola ini berisiko menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan secara keseluruhan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola asuh orang tua, pengetahuan, sikap remaja, paparan teknologi (seperti penggunaan smartphone, komputer, dan media sosial), serta status ekonomi keluarga terhadap perilaku *sedentary lifestyle* pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan metode deskriptif analitik. Lokasi penelitian mencakup dua sekolah, yaitu SMAN 8 Luwu Utara yang berada di pusat ibukota kabupaten dan SMAN 19 Luwu Utara yang terletak di daerah terpencil sekitar 12 km dari pusat kota. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa SMAN 8 sebanyak 605 siswa dan SMAN 19 sebanyak 100 siswa. Pengambilan sampel didasarkan pada rekomendasi pihak sekolah, yaitu siswa kelas XI.2, XI.7, dan XI.9 dari SMAN 8 sebanyak 96 siswa, serta seluruh siswa SMAN 19 sejumlah 100 siswa.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pada SMAN 8 Luwu Utara terdapat hubungan antara pola asuh dengan perilaku *sedentary lifestyle* ($p = 0,005 < 0,05$), terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *sedentary lifestyle* ($p = 0,049 < 0,05$), terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku *sedentary lifestyle* ($p = 0,011 < 0,05$), terdapat hubungan antara paparan teknologi dengan perilaku *sedentary lifestyle* ($p = 0,006 < 0,05$), dan terdapat hubungan antara status ekonomi dengan perilaku

sedentary lifestyle ($p = 0,001 < 0,05$). Sedangkan pada SMAN 19 Luwu Utara menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola asuh dengan perilaku sedentary lifestyle ($p = 0,035 < 0,05$), terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku sedentary lifestyle ($p = 0,032 < 0,05$), terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku sedentary lifestyle ($p = 0,017 < 0,05$), terdapat hubungan antara paparan teknologi dengan perilaku sedentary lifestyle ($p = 0,018 < 0,05$), dan terdapat hubungan antara status ekonomi dengan perilaku sedentary lifestyle ($p = 0,015 < 0,05$).

Kesimpulan dari hasil ini menunjukkan bahwa pada siswa SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara, terdapat hubungan antara pola asuh, pengetahuan, sikap, paparan teknologi, dan status ekonomi terhadap perilaku sedentary lifestyle. Diharapkan para siswa dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjalani gaya hidup aktif dengan membatasi penggunaan teknologi secara berlebihan, membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik, serta mendapatkan dukungan dari pola asuh keluarga yang mendorong kebiasaan aktif sejak dini. Hal ini penting untuk mencegah dampak negatif dari perilaku sedentari terhadap kesehatan fisik dan mental remaja.

Daftar Pustaka : 76 (2019-2025)

Kata Kunci : Pola Asuh, Sedentari Lifestyle, Status Ekonomi, Paparan Teknologi