

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO), aktivitas fisik mencakup semua jenis gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan energi. *Sedentary lifestyle* atau perilaku sedentari merujuk pada pola hidup yang didominasi oleh aktivitas fisik yang sangat rendah atau tidak memadai, seperti duduk dalam waktu lama, berbaring, dan kurangnya partisipasi dalam kegiatan yang memerlukan energi fisik (World Health Organization, 2018).

Menurut Kemenkes RI, *Sedentary lifestyle* adalah perilaku duduk, berbaring sehari-hari tetapi tidak termasuk waktu tidur, baik di tempat kerja, di rumah atau di perjalanan/transportasi. *Sedentary lifestyle* ini contohnya adalah: berbaring atau duduk dalam waktu lama, seperti menonton tv, bermain video game, duduk lama di depan komputer, anak-anak pergi ke sekolah dengan diantar menggunakan kendaraan meskipun jaraknya dekat, perubahan kebiasaan misalnya orang pergi ke toko atau mini market hanya berjarak beberapa rumah dari tempat tinggalnya menggunakan mobil atau motor. Dengan kata lain, *sedentary lifestyle* ini adalah gaya hidup orang yang malas/jarang sekali menggerakkan tubuhnya. (Kemenkes, 2024)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, sebanyak 35% masyarakat Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik. Individu yang

kurang aktif memiliki peningkatan risiko kematian sebesar 20% hingga 30% dibandingkan mereka yang cukup aktif. WHO (*World Health Organization*) mencatat bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab kematian nomor 4 di dunia, dengan setidaknya 2 juta orang meninggal setiap tahun akibat gaya hidup yang tidak aktif ini. (Kemenkes, 2024)

Berdasarkan data Riskesdas 2018, sebanyak 7,2% penduduk Indonesia berusia di atas 10 tahun berperilaku sedentari selama lebih dari 6 jam per hari, sementara 15,7% berada di rentang 3-5,9 jam per hari. *Sedentary lifestyle* lebih dari 6 jam lebih banyak pada penduduk dengan pendidikan rendah, tidak bekerja, dan tinggal di perkotaan maupun daerah dengan kemajuan teknologi sesuai perkembangan zaman (Kemenkes, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO), rendahnya aktivitas fisik adalah salah satu penyebab utama kematian di dunia dan menjadi faktor risiko berbagai penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit jantung, gangguan pernapasan kronis, kanker, obesitas, dan diabetes. Selain itu, perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi juga berperan dalam meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (World Health Organization, 2018)

Prevalensi obesitas sentral tingkat nasional tahun 2018 untuk penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 31.0%. Prevalensi diabetes tertinggi terdapat di DKI Jakarta (3.4%). Prevalensi penyakit jantung koroner

berdasarkan diagnosis dokter tertinggi di Sulawesi Tengah (2.3%). Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada usia ≥ 18 tahun adalah 34.11%. Prevalensi osteoporosis tertinggi terdapat di Nusa Tenggara Timur (33.1%) (Kemenkes, 2018).

Prevalensi kegemukan pada remaja umur 13-18 tahun di Indonesia sebesar 13,5%, terdiri dari gemuk sebesar 9,5% dan obesitas sebanyak 4,0% (Kemenkes, 2018). Mengurangi gaya hidup sedentari dapat dilakukan dengan lebih aktif bergerak. Aktivitas fisik seperti berjalan, bermain bola, senam, mengerjakan tugas rumah, atau berkebun bisa memberikan manfaat positif sekaligus menyenangkan dan memotivasi untuk tetap aktif (Fadila, 2015).

Pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan anak, Pola asuh yang cenderung permisif terhadap penggunaan smartphone, kurangnya pengawasan pada aktivitas fisik anak, serta tidak memberikan teladan untuk gaya hidup aktif dapat meningkatkan risiko anak mengadopsi gaya hidup sedentari, seperti terlalu banyak duduk menonton televisi, bermain video game, atau menggunakan perangkat elektronik dalam waktu lama. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Niswatun Nafi'ah dan Ella Nurlela Hadi (2022) Remaja yang menerima pola asuh yang kurang baik dari orang tua memiliki risiko hingga tiga kali lebih besar untuk menjalani perilaku sedentari selama ≥ 6 jam per hari dibandingkan dengan remaja yang dibesarkan dengan pola asuh yang baik. Pola asuh orang tua

merupakan salah satu faktor dominan yang memengaruhi perilaku sedentari pada remaja. Selain itu, pola pengasuhan yang ditandai dengan ibu yang lebih banyak menghabiskan waktu menonton TV atau menggunakan komputer, terutama di akhir pekan, turut berkontribusi pada peningkatan perilaku sedentari pada remaja (Nafi'ah & Hadi, 2022).

Pengetahuan seseorang memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku sedentari. Ketika individu memiliki pengetahuan yang rendah tentang dampak negatif dari perilaku sedentary seperti peningkatan risiko obesitas, penyakit jantung, dan diabetes, mereka cenderung kurang menyadari pentingnya aktivitas fisik, sehingga lebih berisiko menjalani gaya hidup yang tidak aktif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fiqotul, Wulandari, dan Indri (2018) Pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku sedentari pada remaja. Data menunjukkan bahwa sebanyak 76,8% remaja dengan tingkat pengetahuan yang rendah tentang perilaku sedentari cenderung menjalani gaya hidup sedentari. Hal ini mengindikasikan bahwa kurangnya pemahaman mengenai dampak negatif dari gaya hidup tidak aktif dapat mendorong remaja untuk lebih memilih aktivitas yang minim gerak. (Fajanah et al., 2018)

Sikap terhadap aktivitas fisik dan gaya hidup sehat juga berkontribusi terhadap perilaku sedentari. Seseorang yang memiliki sikap acuh, tidak peduli, atau menganggap aktivitas fisik sebagai

sesuatu yang tidak penting, kemungkinan besar akan memilih untuk tetap pasif atau tidak aktif secara fisik dalam kesehariannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fiqotul, Wulandari, dan Indri (2018) Sikap terbukti berperan dalam membentuk perilaku sedentari pada remaja. Sebanyak 70,5% remaja yang menjalani gaya hidup sedentari menunjukkan sikap yang negatif terhadap aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Sikap yang tidak mendukung terhadap pentingnya bergerak aktif dapat menjadi penghambat utama dalam upaya mengurangi perilaku sedentari di kalangan remaja. (Fajannah et al., 2018)

Paparan teknologi yang tinggi, seperti penggunaan perangkat elektronik untuk hiburan, belajar, atau bekerja, sering kali berhubungan erat dengan peningkatan perilaku sedentari. Waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi, bermain video game, atau menggunakan komputer dan handphone secara berlebihan dapat menggantikan aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Niswatun Nafi'ah dan Ella Nurlela Hadi (2022) Paparan teknologi, khususnya penggunaan smartphone, semakin sulit dibatasi di kalangan remaja karena sering dianggap sebagai kebutuhan penting, terutama untuk keperluan sekolah seperti belajar atau menyelesaikan tugas. Kenyamanan dan kecanggihan teknologi ini cenderung membuat remaja enggan bergerak aktif, bahkan mengurangi minat untuk berolahraga. Banyak remaja yang menghabiskan waktu dengan

perilaku menetap untuk mengakses media sosial dalam durasi yang lama. Teknologi informasi sering dimanfaatkan untuk aktivitas yang kurang produktif, seperti berbincang secara online, berbagi atau melihat video dan foto, serta bermain game. Kebiasaan ini, meskipun tampak menghibur, dapat memicu pola hidup sedentari dan mengurangi motivasi untuk melakukan aktivitas fisik yang mendukung Kesehatan (Nafi'ah & Hadi, 2022).

Status ekonomi memiliki pengaruh terhadap perilaku sedentari seseorang. Remaja dari keluarga dengan status ekonomi tinggi cenderung lebih terpapar teknologi seperti smartphone, komputer, dan televisi, yang meningkatkan risiko mereka untuk menjalani gaya hidup sedentari. Sebaliknya, remaja dari keluarga dengan status ekonomi rendah mungkin memiliki akses terbatas terhadap teknologi, tetapi juga dapat kurang memiliki fasilitas atau kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang terstruktur, seperti olahraga atau kegiatan rekreasi lainnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Setyoadi, Ika Setyo dan, Triana (2020) status ekonomi memiliki hubungan dengan perilaku sedentari pada anak dan remaja. Anak-anak dari keluarga dengan status ekonomi tinggi cenderung memiliki akses lebih besar terhadap teknologi seperti gadget, komputer, dan video game, yang berkontribusi pada peningkatan waktu sedentari mereka. Sebaliknya, anak-anak dari keluarga dengan status ekonomi rendah lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik karena terbatasnya akses ke teknologi canggih.

Perubahan gaya hidup pada kelompok ekonomi tinggi, seperti penggunaan kendaraan pribadi untuk perjalanan singkat atau menghabiskan waktu di depan layar, turut memperkuat kecenderungan perilaku sedentary (Setyoadi et al., 2020).

Setelah pandemi Covid-19, perilaku sedentari pada remaja di Indonesia termasuk di Sulawesi Selatan, mengalami peningkatan yang signifikan. Faktor utama yang mempengaruhi hal ini adalah penggunaan teknologi, rendahnya aktivitas fisik, serta perubahan dalam rutinitas harian. Di Sulawesi Selatan, prevalensi kurangnya aktivitas fisik pada individu berusia ≥ 10 tahun mencapai 33%. (Kemenkes, 2018)

Luwu Utara adalah salah satu kabupaten di Sulawesi Selatan yang menghadapi tantangan serius terkait perilaku sedentari, terutama di kalangan remaja. Kemajuan teknologi yang pesat mendorong gaya hidup kurang aktif, di mana banyak remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk atau berbaring sambil menggunakan perangkat elektronik, seperti ponsel, komputer, atau menonton televisi. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk peningkatan risiko obesitas, gangguan metabolisme, dan penurunan kebugaran fisik.

Kabupaten Luwu Utara merupakan daerah yang sedang berkembang, yang memiliki sarana peningkatan akses terhadap teknologi yang cukup lengkap. Adanya sarana tersebut itu mempermudah masyarakat khususnya kelompok remaja di Luwu Utara untuk melakukan berbagai aktivitas. Hal ini mendorong atau menjadi

salah satu penyebab sebagian penduduk khususnya remaja melakukan perilaku sedentari. Remaja di Luwu Utara, termasuk siswa SMAN 8 dan SMAN 19, memanfaatkan sarana prasarana yang tersedia dengan baik. SMAN 8 Luwu Utara, yang terletak di ibukota kabupaten, dikenal sebagai salah satu SMA favorit, sementara SMAN 19 Luwu Utara salah satu SMA favorit yang berada di pelosok desa. Karakteristik remaja di kedua sekolah ini beragam, dengan sebagian besar memiliki kecenderungan untuk lebih sering terpapar teknologi, baik untuk hiburan maupun keperluan belajar. Kondisi ini dapat memengaruhi gaya hidup mereka, meningkatkan potensi perilaku sedentari akibat penggunaan teknologi yang berlebihan.

Berdasarkan observasi awal terhadap 35 siswa di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara, sebagian besar siswa menunjukkan perilaku sedentari hampir setiap hari dengan aktivitas seperti bermain game, menonton TV, menggunakan komputer, dan handphone (HP) selama 2 hingga 6 jam per hari. Data awal dari 35 siswa yang diamati, Sebanyak 82,8% siswa memiliki orang tua dengan pola asuh yang cenderung memberikan keleluasaan berlebih, sehingga tidak membatasi durasi penggunaan handphone atau teknologi lain. Sebanyak 71,4% siswa ini juga berlatar belakang keluarga dengan status ekonomi menengah keatas, yang memberikan ruang untuk kemudahan mengakses media melalui perangkat seperti komputer, handphone, dan video game. Dan data awal dari 35 siswa yang diamati,

sebanyak 94,2% siswa diketahui kurang memahami konsep perilaku sedentari, sehingga lebih rentan melakukan aktivitas tersebut tanpa menyadari dampaknya. Selain itu, 85,7% siswa menghabiskan waktu 5 hingga 6 jam atau lebih setiap hari untuk menggunakan smartphone, menonton TV, dan bermain game. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa melakukan perilaku sedentari yang dapat memengaruhi kesehatan, namun tidak disadari oleh remaja maupun orang tua.

Tingginya kompleksitas masalah kesehatan akibat perilaku sedentari serta hasil observasi awal pada latar belakang mendorong penulis untuk mengangkat judul penelitian “Determinan Penyebab Perilaku *Sedentary Lifestyle* pada Remaja (Studi pada Siswa SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara).”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana hubungan pola asuh orang tua terhadap perilaku sedentari pada remaja di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara?
2. Bagaimana hubungan antara pengetahuan remaja mengenai perilaku sedentari mereka di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara?
3. Bagaimana hubungan antara sikap remaja terhadap perilaku sedentari mereka di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara?

4. Bagaimana hubungan paparan teknologi, seperti penggunaan smartphone, komputer, dan media sosial, terhadap perilaku sedentari pada remaja di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara?
5. Bagaimana hubungan antara status ekonomi keluarga terhadap perilaku sedentari pada remaja di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui determinan penyebab perilaku *sedentary lifestyle* pada remaja di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara pola asuh orang tua terhadap perilaku sedentari pada remaja di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan remaja terhadap perilaku sedentari mereka di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara sikap remaja terhadap perilaku sedentari mereka di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.

- d. Untuk mengetahui hubungan antara paparan teknologi, seperti penggunaan smartphone, komputer, dan media sosial, terhadap perilaku sedentari pada remaja di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.
- e. Untuk mengetahui hubungan antara status ekonomi keluarga terhadap perilaku sedentari pada remaja di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang faktor-faktor penyebab *sedentary lifestyle* pada remaja, serta mendorong orang tua untuk mendukung gaya hidup yang lebih aktif bagi anak-anak mereka.

2. Bagi Pemerintah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam merancang kebijakan atau program yang mendukung aktivitas fisik remaja, termasuk penyediaan fasilitas olahraga, serta menyediakan data yang relevan untuk program edukasi pola hidup sehat yang menjangkau keluarga dan sekolah.

3. Bagi Peneliti

Mampu menerapkan teori-teori yang telah dipelajari selama berada di bangku perkuliahan. Penelitian ini merupakan salah satu

syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.