

[ISSN 2597- 6052](#)

# MPPKI

## Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

### The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

## Perilaku Sedentari dan Determinannya : *Literature Review*

### *Sedentary Behavior and Its Determinants : Literature Review*

Niswatun Nafi'ah<sup>1\*</sup>, Ella Nurlaella Hadi<sup>2</sup><sup>1</sup>Mahasiswa Pascasarjana Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia<sup>2</sup>Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia\*Korespondensi Penulis : [nieswa.mine@gmail.com](mailto:nieswa.mine@gmail.com)

#### Abstrak

**Latar belakang:** Perilaku sedentari merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan berbagai masalah gangguan metabolisme tubuh seperti: obesitas, kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes melitus, cardio metabolik. Perilaku sedentari juga berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan pada remaja.

**Tujuan:** untuk mengetahui determinan perilaku sedentari pada remaja.

**Metode:** Desain penelitian ini menggunakan *literatur review* terhadap artikel yang membahas mengenai determinan perilaku sedentari pada remaja. Artikel didapatkan dari *Google Scholar* dan *PubMed* dengan kata kunci Determinan, Perilaku, Sedentari, dan Remaja. Artikel yang digunakan berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan dalam rentang waktu mulai tahun 2018 sampai tahun 2022.

**Hasil:** Penelusuran artikel pada *Google Scholar* dengan kata kunci didapatkan artikel sebanyak 374. Sedangkan, pencarian artikel pada *PubMed* dengan kata kunci didapatkan artikel sebanyak 611. Dari artikel tersebut dilakukan skrining sehingga dihasilkan 10 artikel yang layak dan sesuai dengan kriteria dan tujuan *literature review* ini.

**Kesimpulan:** Determinan perilaku sedentari pada remaja pada *literature review* ini adalah umur, jenis kelamin, pengetahuan, sikap, status sosial ekonomi, pola asuh orang tua, dukungan teman sebaya, pemanfaatan media sosial, dan kebijakan sekolah.

**Kata Kunci:** Perilaku Sedentari; Remaja

#### Abstract

**Introduction:** Sedentary behavior is one of the risk factors that can cause various metabolic disorders such as obesity, high cholesterol, hypertension, diabetes mellitus, cardio metabolic. Sedentary behavior is also associated with symptoms of depression and anxiety in adolescents.

**Objective:** to determine the determinants of sedentary behavior in adolescents.

**Methods:** The design of this study uses a literature review of articles that discuss the determinants of sedentary behavior in adolescents. Articles obtained from *Google Scholar* and *PubMed* with keywords Determinant, Behavior, Sedentary, and Adolescent. Articles used in Indonesian and English are published in the period from 2018 to 2022.

**Results:** Searching articles on *Google Scholar* with keywords found 374 articles. Meanwhile, searching for articles on *PubMed* with keywords found 611 articles. The articles were screened so that 10 articles were produced that were appropriate and in accordance with the criteria and objectives of this literature review.

**Conclusion:** The determinants of sedentary behavior in adolescents in this literature review are age, gender, knowledge, attitudes, socioeconomic status, parenting patterns, peer support, use of social media, and school policies.

**Keywords:** Behavior; Sedentary; Adolescent

## PENDAHULUAN

Perilaku sedentari atau disebut juga dengan perilaku menetap merupakan setiap perilaku terjaga yang ditandai dengan pengeluaran energi  $\leq 1,5$  MET (*Metabolic Equivalent of Task*) seperti saat dalam posisi duduk atau berbaring dan berbeda dengan perilaku tidak aktif (1). Perilaku sedentari pada masyarakat modern seperti banyak duduk atau berbaring ini tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari dan bisa dilakukan dimanapun baik di rumah, di tempat kerja, di sekolah maupun selama di perjalanan (2). Contoh perilaku sedentari antara lain berbaring atau duduk dalam waktu lama, seperti menonton tv, bermain video game, duduk lama di depan komputer; anak-anak pergi ke sekolah dengan menggunakan kendaraan walaupun jarak rumah ke sekolah dekat; dan orang pergi ke toko atau minimarket terdekat dengan menggunakan motor atau mobil (3).

Perilaku sedentari menjadi suatu gaya hidup di masyarakat dan mengalami peningkatan sejak adanya pandemi COVID-19 (4). Pembatasan sosial untuk menahan penyebaran penyakit COVID-19 telah mengganggu perilaku selama 24 jam termasuk aktivitas fisik, perilaku menetap, dan tidur pada anak-anak (5-12 tahun) dan remaja (13 -17 tahun) (5). Data WHO (2018) menyebutkan bahwa sekitar 2 juta kematian per tahun disebabkan oleh perilaku sedentari (6). Pada beberapa studi multi-negara (2003-2011) didapatkan data bahwa prevalensi perilaku sedentari di kalangan remaja mencapai 71,4% (7). Sebanyak 63% kaum muda Amerika selama di sekolah melakukan perilaku sedentari (8). Prevalensi perilaku sedentari pada remaja di Jerman selama di sekolah berkisar 49,5% (9). Prevalensi perilaku sedentari pada remaja dengan lama sedentari  $>2$  jam per hari di Kota Debre Berhan Ethiopia adalah 65,5% (10). Rata-rata perilaku sedentari pada remaja di Australia adalah 7,8 jam per hari yang dilaporkan sendiri; waktu layar (waktu yang dihabiskan di depan layar komputer, televisi, dan *smartphone*) 4,4 jam per hari; 9,1 jam per hari yang diukur dengan ActiGraph, dan 9,5 jam per hari yang diukur oleh PAL (*Physical Activity Level*) (11).

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa 27,3% remaja melakukan perilaku (12). Menurut Riskesdas perilaku sedentari dibagi menjadi tiga kategori yang terdiri dari perilaku sedentari  $< 3$  jam per hari, 3-5,9 jam per hari, dan  $\geq 6$  jam per hari. Kategori sedentari  $\geq 6$  jam per hari ini merupakan kategori yang paling rentan terkena dampak gangguan kesehatan. Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 25% penduduk Indonesia melakukan perilaku sedentari lebih dari 6 jam per hari dengan proporsi yang cukup tinggi pada anak usia 10-14 tahun yaitu 29,1% (13).

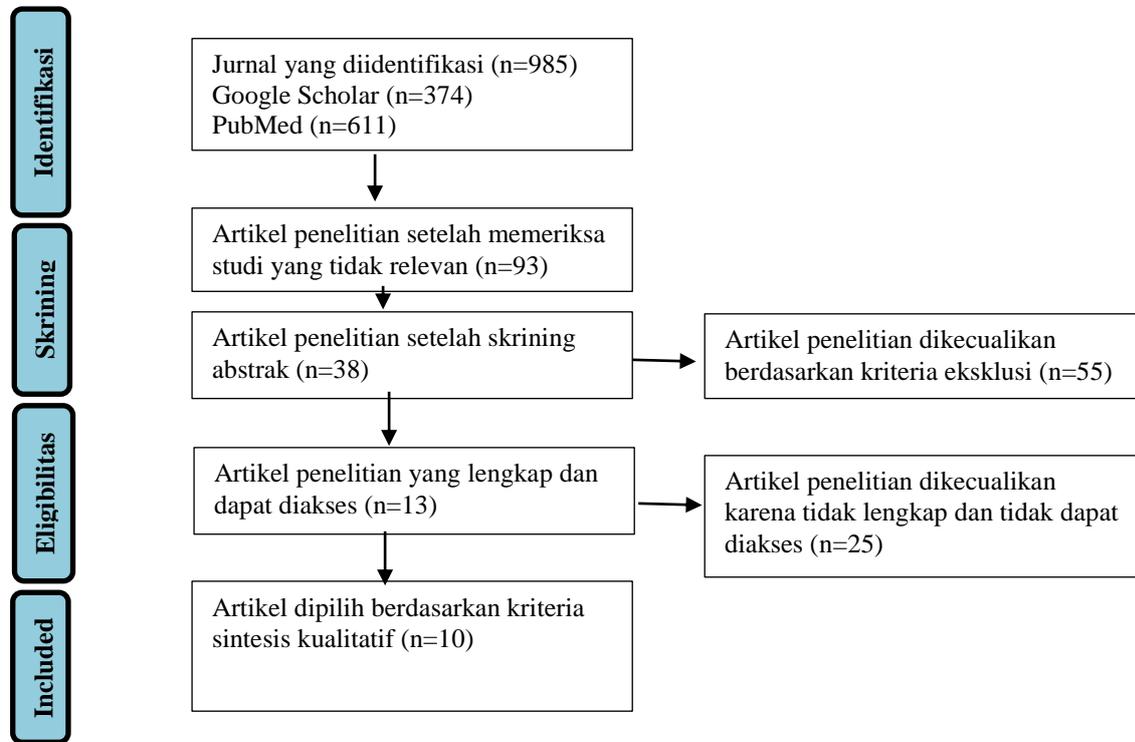
Perilaku sedentari merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan berbagai masalah gangguan metabolisme tubuh seperti: obesitas, kolesterol tinggi, hipertensi, dan diabetes melitus (14). Praktik perilaku sedentari pada anak-anak dan remaja sering dikaitkan dengan obesitas dan faktor risiko penyakit (15,16). Obesitas pada remaja berpotensi menjadi faktor risiko kardiovaskular dan batu empedu (17). Perilaku sedentari juga berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan pada remaja (18). Perilaku sedentari yang dilakukan lebih dari 6 jam pada remaja dapat meningkatkan risiko 2,27 kali terkena hipertensi obesitik. Hipertensi obesitik adalah salah satu jenis hipertensi yang dialami tubuh dengan didahului oleh kondisi obesitas (19). Perilaku sedentari juga berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit cardiometabolik yang dapat menyebabkan kematian serta berbagai gangguan fisiologis dan psikologis (20). Semakin lama waktu sedentari yang dihabiskan seseorang maka semakin berisiko orang tersebut terkena gangguan kesehatan (21).

Perilaku sedentari merupakan perilaku umum dan kompleks yang berpotensi mempengaruhi kesehatan remaja pada tingkat fisiologis dan psikologis, tergantung pada bagaimana perilaku tersebut terakumulasi sepanjang hari. Keterlibatan masa remaja dalam perilaku sedentari telah ditemukan terlalu tinggi di sebagian besar negara (22). Berbagai hasil penelitian telah menunjukkan besarnya dampak perilaku sedentari pada remaja terhadap kesehatan tubuh sehingga perlu dilakukan identifikasi faktor-faktor yang menyebabkan perilaku sedentari pada remaja (23). Penelitian tentang determinan perilaku sedentari pada remaja diperlukan untuk memahami hubungan dan mendapatkan hasil yang lengkap dalam rangka untuk merencanakan program intervensi kesehatan, mempromosikan dan memengaruhi masyarakat terutama remaja untuk lebih menerapkan gaya hidup aktif supaya lebih sehat, bugar dan produktif. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti determinan perilaku sedentari pada remaja berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan berpedoman PRISMA. Pendekatan PRISMA menggunakan beberapa tahapan yaitu menentukan topik, mencari sumber, memilih sumber yang relevan, mengelompokkan, menganalisis, dan meringkas. Artikel didapatkan dari pencarian database seperti *Google Scholar* dan *PubMed*. Kriteria artikel yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi yang dibuat oleh peneliti yaitu artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang berasal dari berbagai negara, penelitian kuantitatif, artikel penelitian dengan data primer, artikel *full text* yang tersedia gratis dan dapat diakses, artikel dipublikasikan rentang tahun 2018-2022 (lima tahun) dan artikel mempunyai kesesuaian dengan tujuan penelitian yang dilakukan.

Setelah menentukan topik penelitian mengenai determinan perilaku sedentari pada remaja, peneliti mencari dan memilih sumber yang relevan di internet. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel pada *Google Scholar* adalah “determinan”, “perilaku”, “sedentari”, “remaja” dan mendapatkan artikel sebanyak 374 artikel. Sedangkan, pencarian artikel pada *PubMed* dengan kata kunci “determinants”, “adolescent”, “sedentary”, “behaviour” mendapatkan artikel sebanyak 611 artikel. Total artikel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 artikel. Proses pemilihan artikel digambarkan melalui diagram di bawah ini:



**HASL**

Semua artikel yang dipilih menggunakan pendekatan kuantitatif selama 5 tahun dari tahun 2018 sampai dengan 2022. Rincian artikel disajikan pada tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 1.** Rangkuman Artikel Determinan Perilaku Sedentari pada Remaja Tahun 2017-2022

Peneliti, Tahun	Judul	Sampel	Metode	Hasil
Yunita Arihandayani, 2018	Determinan Perilaku Sedentari pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor	312 siswa dari 7 SMP yang berada di wilayah Cibinong	Penelitian <i>cross sectional</i> atau desain studi potong lintang. Pengambilan sampel dengan <i>Systematic Random Sampling</i>	Faktor yang berhubungan dengan perilaku sedentari siswa adalah umur, pola asuh orang tua, dukungan teman sebaya, fasilitas sekolah, dan peraturan sekolah.
Fiqotul Fajannah, Wulandari Meikawati, Indri Astuti, 2018	Determinan <i>Sedentary Lifestyle</i> Pada Remaja (Studi di SMP Negeri 29 Semarang)	95 siswa	<i>Cross sectional</i> dengan teknik pengambilan data <i>proporsional random sampling</i> dan analisa data menggunakan analisis <i>Chi-Square</i>	Ada hubungan antara pengetahuan, sikap, dan jenis kelamin dengan perilaku sedentari.
Risna Nur Pradany, Nursalam, Ferry Efendi, 2018	Niat Teman Sebaya terhadap Peningkatan Dukungan dalam Mencegah Perilaku Sedentari Remaja	300 responden	Penelitian deskriptif dengan teknik <i>random sampling</i>	Niat teman sebaya berhubungan dengan perilaku sedentari pada remaja.
Pika Asyera Sinulingga, Lita Sri	Pengaruh Sekolah Secara Online terhadap Perilaku	267 orang	Penelitian kuantitatif menggunakan desain	Terdapat pengaruh sekolah secara online terhadap perilaku

Andayani, Zulhaida Lubis, 2021	Sedentari yang Berisiko Obesitas pada Remaja Berumur 15-19 Tahun		cross sectional	sedentari yang berisiko obesitas pada remaja berumur 15-19 tahun di Kota Medan dengan nilai $p\text{-value}=0,0001$ .
Michael P. R. Sheldrick, Richard Tyler, Kelly A. Mackintosh and Gareth Stratton, 2018	Relationship between Sedentary Time, Physical Activity and Multiple Lifestyle Factors in Children	756 anak (10,4±0,6 tahun)	Cross sectional	Jenis kelamin dan lingkungan rumah memiliki pengaruh besar pada faktor gaya hidup sedentari/menetap pada anak-anak dan remaja.
Thiago Sousa Matias, Kelly Samara Silva, Jaqueline Aragoni da Silva Gabrielli Thais de Mello and Jo Salmon, 2018	Clustering of diet, physical activity and sedentary behavior among Brazilian adolescents in the national school - based health survey	102.072 (perempuan: 51,7%) siswa kelas sembilan (usia: 14,3 ± 1,1 tahun)	Cross sectional	Faktor yang berhubungan dengan perilaku sedentari yaitu status sosial ekonomi, pendidikan ibu, dan umur siswa.
Catherine T. Ndagire, John H. Muyonga, Dorothy Nakimbugwe, 2019	Fruit and vegetable consumption, leisure-time physical activity, and sedentary behavior among children and adolescent students in Uganda	621 remaja	Cross sectional	Perilaku sedentari secara signifikan terkait dengan usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan peserta.
Lauren Arundell, Jo Salmon, Jenny Veitch and Anna Timperio, 2019	The Relationship between Objectively Measured and Self-Reported Sedentary Behaviours and Social Connectedness among Adolescents	137 responden	Cross sectional	Perilaku sedentari berhubungan negatif dengan keterhubungan sosial.
<b>Peneliti, Tahun</b>	<b>Judul</b>	<b>Sampel</b>	<b>Metode</b>	<b>Hasil</b>
Abdelhamid Kerkadi, Abdelmonem H. Sadig, Hiba Bawadi, Al Anoud Mohammed Al Thani, Walaa Al Chetachi, Hammad Akram, Hazzaa M. Al-Hazzaa and Abdulrahman O. Musaiger, 2019	The Relationship between Lifestyle Factors and Obesity Indices among Adolescents in Qatar, 2019	563 laki-laki dan 621 perempuan	Cross sectional, data penelitian dipilih secara acak melalui multistage sampling	Proporsi remaja yang melaporkan waktu layar lebih dari 2 jam per hari adalah 82,5%. Perempuan terlibat dalam perilaku yang lebih menetap (sedentari) daripada laki-laki ( $p\text{-value}=0,009$ ).
Osman Yimer Mohammed, Esubalew Tesfahun and Abdurahman Mohammed, 2020	Magnitude of sedentary behavior and associated factors among secondary school adolescents in Debre Berhan town, Ethiopia	580 siswa	Cross sectional	Hasil model regresi logistik ganda menunjukkan bahwa perilaku sedentari pada remaja signifikan secara statistik berhubungan dengan pendapatan bulanan keluarga, pendidikan ibu, akses ke televisi, internet seluler dan pemanfaatan media sosial.

Tabel 1 menunjukkan bahwa determinan perilaku sedentari pada remaja antara lain adalah umur, jenis kelamin, pengetahuan, sikap, status sosial ekonomi, pola asuh orang tua, dukungan teman sebaya, pemanfaatan media sosial, dan kebijakan sekolah.

## PEMBAHASAN

### Umur

Umur menunjukkan hubungan yang signifikan dengan perilaku sedentari pada beberapa penelitian seperti siswa-siswi yang mempunyai umur diatas 13 tahun memiliki peluang 1,5 kali untuk melakukan perilaku sedentari lebih dari 6 jam/hari dibandingkan siswa-siswi yang umur di bawah 13 tahun (2). Penelitian lain mendapatkan hasil bahwa seiring penambahan usia pada remaja terjadi perubahan perilaku sedentari dengan peningkatan sekitar 10 s.d 20 menit per hari per tahun yang dinilai dengan akselerometer (24). Demikian juga penelitian lainnya menyebutkan bahwa perilaku sedentari lebih banyak dilakukan oleh remaja yang lebih tua yaitu sebanyak 85% (25).

### Jenis kelamin

Jenis kelamin mempunyai hubungan yang signifikan dengan perilaku sedentari pada remaja dengan nilai  $p < 0,01$  (2). Hal ini sesuai juga dengan penelitian yang mendapatkan hasil bahwa perilaku sedentari lebih banyak dilakukan oleh remaja perempuan (25). Remaja perempuan di Arab cenderung melakukan perilaku sedentari lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki dengan proporsi 53,4% berbanding 46,6%, dimana hal ini dapat dijelaskan oleh aspek budaya yang tidak mendorong perempuan dalam aktivitas fisik (26). Namun, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sheldrick, et al (2018) yang menyebutkan bahwa remaja laki-laki secara signifikan lebih banyak menghabiskan waktu layar (waktu yang dihabiskan di depan layar komputer, televisi, dan *smartphone*) dan perilaku sedentari dibandingkan dengan remaja perempuan dengan nilai  $p < 0,01$  (27).

### Pengetahuan dan sikap

Pengetahuan dan sikap mempunyai hubungan yang signifikan dengan perilaku sedentari pada remaja. Hasil penelitian di SMP di Semarang didapatkan bahwa 76,8% remaja yang memiliki pengetahuan rendah tentang perilaku sedentari akan cenderung untuk melakukan perilaku sedentari. Begitu juga dengan sikap, 70,5% remaja dengan perilaku sedentari mempunyai sikap yang negatif (28). Penelitian lainnya di Cibinong disebutkan bahwa pengetahuan remaja mengenai perilaku sedentari masih cukup rendah. Pengetahuan tentang perilaku sedentari yang masih rendah cukup ini disebabkan oleh masih terbatasnya informasi tentang perilaku sedentari. Kementerian Kesehatan sudah membuat media informasi tentang perilaku sedentari, akan tetapi sosialisasi dan publikasi mengenai perilaku sedentari dan dampaknya masih sangat terbatas (2).

### Status sosial ekonomi

Hubungan status sosial ekonomi di beberapa penelitian menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian di Inggris didapatkan bahwa remaja dari keluarga sosial ekonomi tinggi mencatat peningkatan waktu sedentari yang lebih besar dibandingkan dengan remaja dari keluarga sosial ekonomi rendah (29). Penelitian di Indonesia diketahui bahwa perilaku sedentari siswa lebih banyak dilakukan oleh siswa dengan orang tua penghasilan tinggi dibanding siswa dengan orang tua yang berpenghasilan lebih rendah (30). Namun, penelitian yang dilakukan di Jerman menyatakan bahwa remaja yang berasal dari keluarga dengan sosial ekonomi tinggi lebih sedikit melakukan perilaku sedentari dibandingkan dengan sosial ekonomi rendah. Hal ini disebabkan karena orang tua remaja dengan kondisi sosial ekonomi tinggi lebih mampu membayar biaya klub olahraga yang harganya mahal atau membeli peralatan olahraga (31).

### Pendidikan dan pola asuh orang tua

Pendidikan dan pola asuh orang tua berhubungan dengan perilaku sedentari remaja. Hasil Riskesdas 2013 menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung melakukan perilaku sedentari lebih tinggi. Remaja dengan pola asuh orang tua yang tidak baik berpeluang sebesar 3 kali untuk melakukan perilaku sedentari  $\geq 6$  jam/hari dibandingkan remaja dengan pola asuh orang tua yang baik. Pola asuh orang tua adalah salah satu faktor paling dominan yang berhubungan dengan perilaku sedentari remaja penelitian di SMP Cibinong (2). Pola pengasuhan anak oleh ibu yang menghabiskan lebih banyak waktu menonton TV atau menggunakan komputer di akhir pekan menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam perilaku sedentari pada remaja. Selain itu, peningkatan perilaku sedentari pada anak perempuan dikaitkan dengan pembatasan yang lebih sering untuk bermain di luar rumah (29)..

### Dukungan teman sebaya

Remaja yang tidak mempunyai dukungan teman sebaya lebih berpeluang untuk melakukan perilaku sedentari. Teman sebaya yang memberikan dukungan untuk berolahraga bersama, saling mengingatkan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur setiap hari, mendorong hobi masing-masing, membuat kesepakatan untuk membatasi waktu bermain HP, menonton TV, dan menggunakan laptop yang sesuai dengan rekomendasi akan

berpengaruh terhadap rendahnya perilaku sedentari (32). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Chung, Ersig dan McCarthy (2017), bahwa teman sebaya mempengaruhi aktivitas fisik remaja. Hubungan pertemanan yang terjalin semakin dekat dan akrab akan membuat semakin mirip perilaku seseorang dengan temannya dan semakin mudah dipengaruhi oleh teman dekat dalam melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Teman dekat yang dimaksud adalah teman yang biasanya memiliki gender yang sama, sering menghabiskan waktu bersama dan mendukung satu sama lain (33).

### Pemanfaatan media sosial

Pemanfaatan media sosial ada hubungan dengan perilaku sedentari pada remaja. Saat ini remaja banyak melakukan perilaku menetap untuk berlama-lama mengakses media sosial. Selain itu, teknologi informasi lebih digunakan oleh remaja untuk hal yang kurang bermanfaat sehingga membuat siswa lebih sering melakukan kegiatan dengan media elektronik seperti membuka media sosial yang hanya sekedar untuk berbincang secara *online*, berbagi dan melihat video dan foto orang lain, dan tidak jarang digunakan untuk bermain *games*. Hal ini akan menjadi kebiasaan buruk yang cenderung menghilangkan niat untuk melakukan aktivitas fisik (34). Penggunaan *smartphone* pada remaja tidak dapat dibatasi oleh orangtua karena penggunaan *smartphone* tersebut dijadikan alasan sebagai kebutuhan sekolah seperti sedang belajar atau sedang dalam mengerjakan tugas. Kenyamanan dan kecanggihan *smartphone* menyebabkan para pengguna termasuk remaja menjadi malas bergerak termasuk berolahraga (6).

### Kebijakan sekolah

Kebijakan sekolah mempunyai hubungan yang cukup signifikan dengan perilaku sedentari remaja. Kebijakan sekolah di masa pandemi COVID-19 telah menyebabkan sekolah secara *online* yang dinilai membuat siswa/remaja menjadi lebih pasif daripada sekolah tatap muka (6). Hasil penelitian menyatakan bahwa sekolah yang mempunyai peraturan yang cukup mengenai pengurangan perilaku sedentari berpeluang 5 kali lebih besar membuat siswa untuk tidak berperilaku sedentari. Peraturan sekolah merupakan faktor dominan yang berpengaruh terhadap perilaku sedentari siswa. Peraturan yang dimaksud adalah seperti durasi waktu istirahat antar jam, durasi lamanya waktu jam pelajaran olahraga, kewajiban mengikuti kegiatan ekstra kurikuler, ada tidaknya kegiatan senam bersama. Selain itu fasilitas sekolah juga berpengaruh terhadap perilaku sedentari seperti tempat parkir sepeda, trotoar, *zebra cross*, tempat bermain saat jam istirahat sekolah, dan ada tidaknya fasilitas lapangan olahraga (2).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat beberapa determinan perilaku sedentari pada remaja, seperti: umur, jenis kelamin, pengetahuan, sikap, status sosial ekonomi, pola asuh orang tua, dukungan teman sebaya, pemanfaatan media sosial, dan kebijakan sekolah. Literature review ini dapat dimanfaatkan untuk pembelajaran dan edukasi dalam upaya promosi kesehatan dalam pencegahan berbagai masalah kesehatan yang ditimbulkan karena perilaku sedentari pada masa remaja. Tenaga kesehatan dan instansi terkait agar lebih meningkatkan kegiatan edukasi dan sosialisasi mengenai bahaya perilaku sedentari yang dilakukan secara berkepanjangan melalui semua media komunikasi yang tersedia maupun secara langsung kepada masyarakat. Diperlukan keterampilan bagi tenaga kesehatan agar remaja mau terlibat aktif dalam upaya-upaya pencegahan perilaku sedentari. Selain itu, mendorong para orangtua untuk lebih aktif memantau dan mengatur waktu yang dihabiskan anak-anak dan remaja di rumah agar membatasi perilaku sedentari.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Tremblay M. Letter to the editor: Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours.” *Appl Physiol Nutr Metab*. 2012;37(3):540–2.
2. Arihandayani Y. Determinan Perilaku Sedentari Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama ( SMP ) di Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018. Universitas Indonesia; 2019.
3. P2PTM Kemenkes RI. Contoh Perilaku Sedentari (1) - Direktorat P2PTM [Internet]. [dikutip 31 Agustus 2022]. Tersedia pada: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/contoh-perilaku-sedentari-1>
4. Sibarani IH. Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Lockdown. *J Sport* [Internet]. 2021;2. Tersedia pada: <https://osf.io/v39tx/download>
5. Bates LC, Zieff G, Stanford K, Moore JB, Kerr ZY, Hanson ED, et al. COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Sedentary Behavior, and Sleep. *Children*. 2020;7(138):138.
6. Asyera br Sinulingga P, Sri Andayani L, Lubis Z. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Sedentari yang Berisiko Obesitas pada Remaja di Kota Medan. *J Heal Sains*. 2021;2(5):655–61.

7. Caleyachetty R, Echouffo-Tcheugui JB, Tait CA, Schilsky S, Forrester T, Kengne AP. Prevalence of behavioural risk factors for cardiovascular disease in adolescents in low-income and middle-income countries: An individual participant data meta-analysis. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2015;3(7):535–44.
8. Sistematis T, Waktu M, Selama P, Sistematis T, Egan CA, Webster CA, et al. American Journal of Health Education Waktu Menetap dan Perilaku Selama Sekolah : Waktu Menetap dan Perilaku Selama Sekolah : Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis. 2019;(September).
9. Kuritz A, Mall C, Schnitzius M, Mess F. Physical Activity and Sedentary Behavior of Children in Afterschool Programs : An Accelerometer-Based Analysis in Full-Day and Half-Day Elementary Schools in Germany. 2020;8(September):1–10.
10. Mohammed OY, Tesfahun E, Mohammed A. Magnitude of sedentary behavior and associated factors among secondary school adolescents in Debre Berhan town, Ethiopia. *BMC Public Health.* 2020;20(1):1–7.
11. Arundell L, Salmon J, Veitch J, Timperio A. The relationship between objectively measured and self-reported sedentary behaviours and social connectedness among adolescents. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(2).
12. Pengpid S, Peltzer K. Behavioral risk factors of non-communicable diseases among a nationally representative sample of school-going adolescents in Indonesia. *Int J Gen Med.* 2019;12:387–94.
13. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar. Vol. 127, Kementerian Kesehatan RI. 2013.
14. Fadila I. Relasi Perilaku Sedentari, Gizi Lebih, dan Produktivitas Kerja Masyarakat Perkotaan. 2015;59–76.
15. Rahma EN, Wirjatmadi B. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutr.* 2020;4(1):79.
16. Yulianti R, Astari R. *Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan.* *J Kesehat.* 2020;8(1):10–5.
17. Inyang MP, Stella OO. Sedentary Lifestyle: Health Implications. *Beijing Huagong Daxue Xuebao(Ziran Kexueban)/Journal Beijing Univ Chem Technol.* 2015;27(4):88.
18. Belair MA, Kohen DE, Kingsbury M, Colman I. Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: Evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. *BMJ Open.* 2018;8(10):1–8.
19. Oematan G, Oematan G. Durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik pada remaja. *Ilmu Gizi Indones.* 2021;4(2):147.
20. Salmon J, Tremblay MS, Marshall SJ, Hume C. Health risks, correlates, and interventions to reduce sedentary behavior in young people. *Am J Prev Med.* 2011;41(2):197–206.
21. Darwanto VIPL. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Lama Waktu Sedentari Pada Remaja di Indonesia (Analisis Data GSHS 2015). Universitas Indonesia; 2019.
22. Aubert S. An Overview of Scientific-Based Knowledge on Sedentary Behaviour Among the Pediatric Population - A Conceptual Model Development. *Rev Interdiscip des Sci la santé - Interdiscip J Heal Sci.* 2018;7(1):16–26.
23. Monteiro D, Machado S, Moutão J, Bento T, Vitorino A, Alves S, et al. Physical exercise and sedentary lifestyle: health consequences. *Espiral Cuad del Profr [Internet].* 2019;12(25):75–88. Tersedia pada: <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/2714>
24. Pearson N, Haycraft E, Johnston JP, Atkin AJ. Perilaku menetap di transisi sekolah dasar-menengah : Tinjauan sistematis. 2017;94:40–7.
25. Ndagire CT, Muyonga JH, Nakimbugwe D. Fruit and vegetable consumption, leisure-time physical activity, and sedentary behavior among children and adolescent students in Uganda. *Food Sci Nutr.* 2019;7(2):599–607.
26. Kerkadi A, Sadig AH, Bawadi H, Thani AAM Al, Chetachi W Al, Akram H, et al. The relationship between lifestyle factors and obesity indices among adolescents in Qatar. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(22):1–15.
27. Sheldrick MPR, Tyler R, Mackintosh KA, Stratton G. Relationship between sedentary time, physical activity and multiple lifestyle factors in children. *J Funct Morphol Kinesiol.* 2018;3(1).
28. Fajanah F, Meikawati W, Astuti I. Faktor-faktor Determinan Sedentary Lifestyle Pada Remaja (Studi di SMP Negeri 29 Semarang) [Internet]. Universitas Muhammadiyah Semarang; 2018. Tersedia pada: <http://repository.unimus.ac.id/2503/>
29. Atkin AJ, Corder K, Ekelund U, Wijndaele K, Griffin SJ, van Sluijs EMF. Determinants of Change in Children's Sedentary Time. *PLoS One.* 2013;8(6):1–9.
30. Setyoadi, Rini IS, Novitasari T. Hubungan Penggunaan Waktu Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) dengan Obesitas pada Anak Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung. Vol. 3, Ilmu Keperawatan. 2015. 155–167 hal.

31. Hoffmann B, Kettner S, Wirt T, Wartha O, Hermeling L, Steinacker JM, et al. Sedentary time among primary school children in south-west Germany: Amounts and correlates. *Arch Public Heal*. 2017;75(1):1–12.
32. Pradany RN, Nursalam N, Efendy F. Niat Teman Sebaya Terhadap Peningkatan Dukungan Dalam Mencegah Perilaku Sedentari Remaja. *J Penelit Kesehat “SUARA FORIKES” (Journal Heal Res “Forikes Voice”)*. 2020;11(3):319.
33. Chung SJ, Ersig AL, McCarthy AM. The Influence of Peers on Diet and Exercise Among Adolescents: A Systematic Review. *J Pediatr Nurs [Internet]*. 1 September 2017 [dikutip 2 September 2022];36:44–56. Tersedia pada: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28888511/>
34. Efendi VP, Widodo A. Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *J Kesehat Olahraga*. 2021;9:17–26.