

HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN RISIKO *OVERWEIGHT* PADA REMAJA DI SMK PERSADA HUSADA INDONESIA

Fatin Nabila

Abstrak

Negara berkembang yang masih menghadapi tantangan dalam hal status gizi berlebih salah satunya adalah Indonesia. Risiko *overweight* didefinisikan sebagai potensi atau peluang terjadinya masalah gizi berlebih atau *overweight*. Remaja yang mengalami *overweight* dapat berisiko terkena berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan risiko *overweight* pada remaja di SMK Persada Husada Indonesia. Penelitian ini menggunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, sampel berjumlah 253 remaja. Data diperoleh menggunakan kuesuoner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan risiko *overweight* pada remaja dengan *p-value* 0,019 ($<0,05$). Diharapkan remaja dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sedentari seperti menonton TV atau bermain game, dan meningkatkan waktu yang dihabiskan untuk berolahraga atau aktivitas fisik lainnya.

Kata Kunci: Remaja, Risiko *Overweight*, *Sedentary Lifestyle*

THE RELATIONSHIP OF SEDENTARY LIFESTYLE WITH THE RISK OF OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMK PERSADA HUSADA INDONESIA

Fatin Nabila

Abstract

One of the developing countries that still faces challenges in terms of overweight nutritional status is Indonesia. Overweight risk is defined as the potential or opportunity for overweight or overweight nutrition problems to occur. Adolescents who are overweight can be at risk of various health problems, both physical and psychological. This study aims to determine the relationship between sedentary lifestyle and the risk of overweight in adolescents at SMK Persada Husada Indonesia. This study uses quantitative research with a cross sectional approach, the sample amounted to 253 adolescents. Data were obtained using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) questionnaire and measurements of body weight and height. The results showed an association between sedentary lifestyle and the risk of overweight in adolescents with a p-value of 0.019 (<0.05). It is expected that adolescents can reduce the time spent on sedentary activities such as watching TV or playing games, and increase the time spent on exercise or other physical activities.

Keywords: Adolescents, Overweight Risk, Sedentary Lifestyle