



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN OBESITAS  
PADA ANAK USIA REMAJA DI MASA PANDEMI  
DI SMP KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR**

**OLEH:  
SHERIN AMELYANI (C1814201147)  
SINTIA SIMON (C1814201148)**

**PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
STELLA MARIS MAKASSAR  
2022**



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN OBESITAS  
PADA ANAK USIA REMAJA DI MASA PANDEMI  
DI SMP KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR**

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

**OLEH:  
SHERIN AMELYANI (C1814201147)  
SINTIA SIMON (C1814201148)**

**PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
STELLA MARIS MAKASSAR  
2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Sherin Amelyani (C1814201147)
2. Sintia Simon (C1814201148)

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa Skripsi ini merupakan hasil karya kami sendiri dan bukan merupakan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, Mei 2022

yang menyatakan,



Sherin Amelyani

C1814201147



Sintia Simon

C1814201148

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : 1. Sherin Amelyani (C1814201147)  
2. Sintia Simon (C1814201148)  
Program studi : Sarjana Keperawatan  
Judul Proposal : Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan Obesitas Pada Anak Usia Remaja Di Masa Pandemi di SMP Katolik Rajawali Makassar

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

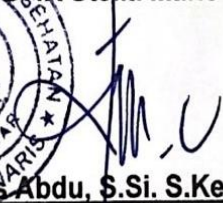
### DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Mery Sambo, S.Kep.,Ns.,M.Kep (  )  
Pembimbing 2 : Wirmando, S.Kep.,Ns.,M.Kep (  )  
Penguji 1 : Elmiana Bongga Linggi, Ns.,M.Kes (  )  
Penguji 2 : Kristia Novia, Ns.,M.Kep (  )  
Ditetapkan di : Makassar  
Tanggal : Mei, 2022

Mengetahui,

Ketua STIK Stella Maris Makassar



  
Si Fianis Abdu, S.Si. S.Kep.,Ns, M.Kes

NIDN: 09280227101

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama:

Sherin Amelyani (C1814201147)

Sintia Simon (C1814201148)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, Mei 2022

Yang menyatakan



Sherin Amelyani



Sintia Simon

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan penyertaannya sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya dengan judul “Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Obesitas pada Anak Usia Remaja di Masa Pandemi di SMP Katolik Rajawali Makassar”.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

Kami menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini sebagai wujud ketidaksempurnaan manusia dalam berbagai hal disebabkan keterbatasan pengetahuan dan ilmu yang kami miliki. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menghaturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Kep.,M.Kes selaku Ketua STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, memberikan pengetahuan serta arahan dan motivasi untuk menyusun skripsi ini.
2. Fransiska Anita, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.MB Selaku Wakil Bidang Akademik STIK Stella Maris Makassar.
3. Matilda Martha Paseno, S.Kep.,Ns.,M.Kes Selaku Wakil Ketua Bidang Administrasi, Keuangan, Sarana Dan Prasarana STIK Stella Maris Makassar.
4. Elmiana Bongga Linggi, S.Kep.,Ns.,M.Kes Selaku Wakil Ketua Bidang Kemahasiswaan, alumni dan inovasi STIK Stella Maris Makassar. Serta selaku penguji I yang telah banyak memberi masukan masukan, membimbing, serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Mery Sambo, S.Kep.,Ns.,M.Kep Selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners STIK Stella Maris Makassar. Serta selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan

masukan, membimbing, serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini serta sebagai pembimbing akademik selama kurang lebih empat tahun menempuh pendidikan di STIK Stella Maris Makassar.

6. Wirmando, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan masukan, pengetahuan, serta motivasi untuk menyusun skripsi ini.
7. Kristia Novia, Ns.,M.Kep selaku penguji II yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan masukan, pengetahuan, serta motivasi untuk menyusun skripsi ini.
8. Bapak dan ibu dosen beserta seluruh staf pengajar serta pegawai yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan studi di STIK Stella Maris Makassar.
9. Kedua orang tua tercinta dari Sherin Amelyani (Ruben Willem L. dan Yuspina Dina), kakak dan adik yang telah memberikan dukungan, dorongan dan doa dalam menyelesaikan studi di Kampus STIK Stella Maris Makassar.
10. Kedua orang tua tercinta dari Sintia Simon (Simon Silalle dan Agustina P. Tarana), serta kakak-kakak yang telah memberikan dukungan, dorongan dan doa dalam menyelesaikan studi di Kampus STIK Stella Maris Makassar.
11. Kepala Sekolah SMP Rajawali Makassar yang telah memberikan izin untuk pengambilan data awal dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2018 yang selalu mendukung dan telah bersama-sama berjuang serta memotivasi penulis.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumber inspirasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Makassar, Mei 2022

Penulis

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN OBESITAS PADA  
ANAK USIA REMAJA DI MASA PANDEMI DI SMP KATOLIK  
RAJAWALI MAKASSAR**

**(Dibimbing oleh: Mery Sambo & Wirmando)**

**Sherin Amelyani (C1814201147)**

**Sintia Simon (C1814201148)**

**ABSTRAK**

*Sedentary lifestyle* adalah gaya hidup yang tidak banyak bergerak, seperti duduk, berbaring, membaca, menonton TV, bermain *handphone*, dan lain sebagainya. Kurangnya aktivitas fisik (*sedentary lifestyle*) merupakan 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. Desain penelitian ini *analitik observasional* dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional study*. Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Katolik Rajawali Makassar pada tanggal 2 Februari sampai 18 Maret 2022. Populasi dalam penelitian ini siswa-siswi kelas 7 SMP Rajawali Makassar dengan jumlah 140. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *consecutive sampling*, didapatkan 81 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan kuesioner. 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.

Kata Kunci : *Sedentary Lifestyle*, Obesitas

Kepustakaan : 57 (2008-2021)



**RELATIONSHIP OF SEDENTARY LIFESTYLE AND OBESITY IN  
ADOLESCENT CHILDREN DURING PANDEMIC AT CATHOLIC  
JUNIOR HIGH SCHOOL RAJAWALI MAKASSAR**

**(Supervised by: Mery Sambo & Wirmando)**

**Sherin Amelyani (C1814201147)**

**Sintia Simon (C1814201148)**

**ABSTRACT**

Sedentary lifestyle is a lifestyle that does not move to much or less, such as sitting, lying down, reading, watching TV, playing mobile phones, etc. Lack of physical activity (sedentary lifestyle) is one of the factors that increase the incidence of obesity. Children who are not active in physical activity need fewer calories, especially to someone who has a tendency to eat high-fat foods and does not do a balanced activity that has a tendency to obesity. The purpose of this study was to analyze the relationship between a sedentary lifestyle and obesity in adolescent children during the pandemic at Catholic Junior High School Rajawali Makassar. The design of this research is analytic observational by using a cross sectional study approach. The research location was carried out at the Catholic Junior High School Rajawali, Makassar on February 2 to March 18, 2022. The population in this study was the 7th grade students of SMP Rajawali Makassar with a total of 140. Sampling used a non-probability sampling technique with a consecutive sampling approach, obtained 81 respondents according to the criteria inclusion and exclusion. Data collection was done by observation and questionnaires. The data that has been collected is then processed and analyzed test used is chi-square with a significance level of  $= 0.05$  and  $p = 0.048$ , this shows  $p < 0.05$  means that there is a relationship between a sedentary lifestyle and obesity in adolescent children during the pandemic at the Catholic Junior High School Rajawali in Makassar.

Keywords : Sedentary Lifestyle, Obesity

Literature : 57 (2008-2021)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, ISTILAH.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Akademik.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Umum Tentang Obesitas	
1. Definisi Obesitas.....	7
2. Pengukuran Obesitas.....	7
3. Penyebab Obesitas.....	8
4. Dampak Obesitas.....	13
5. Pencegahan Obesitas.....	14
B. Tinjauan Umum Tentang Sedentary Lifestyle	
1. Definisi Sedentary Lifestyle.....	14
2. Klasifikasi Sedentary Lifestyle.....	16
3. Pengukuran Sedentary Lifestyle.....	16
4. Faktor-Faktor yang Meningkatkan Sedentary Lifestyle.....	17

5. Dampak Sedentary Lifestyle.....	19
C. Tinjauan Umum Tentang Remaja	
1. Definisi Remaja .....	20
2. Tahap-Tahap Perkembangan Dan Batasan Remaja.....	20
3. Masalah Gizi Remaja .....	21

### **BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS**

A. Kerangka Konsep .....	23
B. Hipotesis Penelitian .....	24
C. Definisi Operasional.....	24

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel .....	26
D. Instrumen Penelitian .....	28
E. Pengumpulan Data .....	28
F. Etika Penelitian .....	28
1. Respect For Human Dignity (menghormati harkat dan martabat) .....	29
a) Autonomy .....	29
b) Anonymity (tanpa nama).....	29
c) Respect for privacy and confidentiality (menghormati privasi dan kerahasiaan subyek penelitian) .....	29
2. Respect for justice and inclusiveness (keadilan dan inklusivitas).....	30
3. Balancing harms and benefits (memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan).....	30
G. Sumber Data.....	30
1. Data primer.....	30
2. Data sekunder .....	30
H. Pengelolaan dan Penyajian Data.....	31
1. Pemeriksaan data (editing).....	31
2. Pemeriksaan kode (coding) .....	31
3. Processing.....	31
4. Menyusun data (tabulating) .....	31
I. Analisis Data .....	32
1. Analisis univariat.....	32

2. Analisis bivariat.....	32
---------------------------	----

## **BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	33
1. Pengantar.....	33
2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
3. Karakteristik Responden .....	34
4. Hasil Analisis Data .....	36
B. Pembahasan .....	38

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir
- Lampiran 2 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Partisipan
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Uji Turnitin
- Lampiran 7 Kuesioner Identitas Subjek Penelitian
- Lampiran 8 Kuesioner Sedentary Life Pada Remaja
- Lampiran 9 Standar Oprasional Prosedur Pengukuran Berat Badan
- Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tinggi Badan
- Lampiran 11 Master Tabel
- Lampiran 12 Analisis Univariat Dan Analisis Bivariat

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Indeks Massa Tubuh Klasifikasi WHO .....	8
Tabel 2.2 Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Independen dan Dependen.....	26
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi umur siswa/siswi SMP Katolik Rajawali Makassar tahun 2022 .....	37
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi jenis kelamin siswa/siswi SMP Katolik Rajawali Makassar tahun 2022.....	37
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan <i>Sedentary Lifestyle</i> di SMP Katolik Rajawali Makassar tahun 2022.....	38
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian obesitas di SMP Katolik Rajawali Makassar tahun 2022 .....	38
Tabel 5.5 Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> Dengan Obesitas Pada Anak Usia Remaja di Masa Pandemi di SMP Katolik Rajawali Makassar .....	39

## DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, ISTILAH

$\leq$	: Kurang dari sama dengan
$\geq$	: Lebih dari sama dengan
$>$	: Lebih dari
$<$	: Kurang dari
$=$	: Sama dengan
%	: Frekuensi
Ha	: Hipotesis alternatif
Ho	: Hipotesis null
$\alpha$	: Derajat kemaknaan
$\rho$	: Nilai Kemungkinan
<i>Sedentary lifestyle</i>	: Gaya hidup santai
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Covid-19	: <i>Coronavirus disease that was discovered in 2019</i>
DM	: Diabetes Melitus
<i>Junk food/fast food</i>	: Makanan cepat saji
<i>Sedentary lifestyle</i>	: Gaya hidup yang kurang bergerak
<i>Overweight</i>	: Berat badan
<i>Smartphone</i>	: Ponsel cerdas
WHO	: <i>World Health Organization</i>
<i>Input</i>	: Perangkat dalam
<i>Output</i>	: Perangkat luar
RPJMN	: Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional
FAO	: <i>Food and Agriculture Organization</i>
GH	: <i>Growth hormone</i>
<i>Sleep</i>	: Tidur
Independen	: Variabel bebas

Dependen	: Variabel terikat
<i>Informed Consent</i>	: Lembar Persetujuan
<i>Anominy</i>	: Tanpa nama
<i>Confidentiality</i>	: Kerahasiaan
<i>Editing</i>	: Pemeriksaan Data
<i>Coding</i>	: Pemberian Kode
<i>Tabulating</i>	: Pengolahan data
<i>Cleaning</i>	: Pembersihan data
Bivariat	: Analisa yang dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen
Univariat	: Analisa yang dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dan presentase antara variabel independen dan dependen
Validitas	: Uji yang dilakukan untuk mengetahui ketepatan atau kecermatan suatu instrumen dalam pengukuran
Reliabilitas	: Uji yang digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Obesitas adalah permasalahan yang sering dialami oleh sejumlah anak-anak maupun orang dewasa pada masa saat ini. Obesitas merupakan suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dari hasil penimbunan jaringan lemak yang bertumpuk atau abnormal yang terjadi didalam tubuh secara berlebih yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas terjadi ketika jumlah kalori yang dikonsumsi melebihi kebutuhan kalori harian sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara *input energy* dan *output energy* (WHO, 2019).

Obesitas telah 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 merupakan masalah yang sangat kompleks dan cukup sulit diatasi karena penyebab obesitas disebabkan oleh banyak faktor yang diduga disebabkan karena interaksi antara faktor genetik, faktor lingkungan, faktor fisik, faktor gizi (nutrisional) dan faktor perilaku. 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  $\geq 27$  meningkat menjadi 20,7% dan obesitas dengan IMT  $\geq 25$  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 SARSCoV2 menimbulkan ancaman bagi masyarakat dari segi kesehatan, ekonomi dan gaya hidup.

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. Sehingga 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 di SMP Katolik Rajawali Makassar”.

## **B. Perumusan Masalah**

Obesitas merupakan masalah yang sangat kompleks dan cukup sulit diatasi karena penyebab obesitas disebabkan oleh banyak faktor yang diduga disebabkan karena interaksi antara faktor genetik, faktor lingkungan, faktor fisik, faktor gizi (nutrisional) dan faktor perilaku. Salah satu aspek yang mempengaruhi obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik (*sedentary lifestyle*). Remaja yang aktif dalam melakukan aktivitas lebih rendah mengalami obesitas.

Pada masa pandemi pembelajaran dilakukan secara *online* yang mengakibatkan anak kurang melakukan pergerakan/aktivitas fisik sehingga peningkatan berat badan di masa pandemi lebih tinggi terjadi.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan pertanyaan masalah apakah terdapat hubungan antara obesitas dan *sedentary lifestyle* pada anak usia remaja di masa pandemi di SMP Katolik Rajawali Makassar?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan Obesitas Pada Anak Usia Remaja di Masa Pandemi di SMP Katolik Rajawali Makassar

### **2. Tujuan Khusus**

- a) Untuk mengidentifikasi *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada anak usia remaja di masa pandemi di SMP Katolik Rajawali Katolik Makassar.
- b) Untuk mengidentifikasi kejadian obesitas pada anak usia remaja di masa pandemi di SMP Katolik Rajawali Makassar.
- c) Untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada anak usia remaja di masa pandemi di SMP Katolik Rajawali Makassar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Akademik**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan dibidang keperawatan tentang *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas khususnya pada remaja.

### **2. Manfaat Praktis**

- a) Bagi remaja

Memberikan tambahan informasi tentang pentingnya pengetahuan bahaya dari perilaku *sedentary lifestyle* yang akan beresiko terhadap tubuh yang mengakibatkan terjadinya obesitas.