

## **Description of Sedentary Behavior and Nutritional Status in Adolescents at SMAN 4 Kota Kediri**

**Nuuri Hisyam<sup>1</sup>, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo<sup>2</sup>, M Akbar Husein Allsabah<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>hisamsr02@gmail.com, Penjas/ Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

<sup>2</sup>ardhimardiyantoindra@unpkediri.ac.id, Penjas/ Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

<sup>3</sup>akbarhusein@unpkediri.ac.id, Penjas/ Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi status gizi dan perilaku sedentary pada remaja di Indonesia. Masa remaja adalah fase pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan gizi yang baik. Tetapi, remaja dihadapkan pada risiko kekurangan atau kelebihan gizi, serta kekurangan zat gizi mikro. Selain itu, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan dampak signifikan terhadap perilaku remaja, dengan penggunaan peralatan canggih dan serba instan yang berkontribusi terhadap perilaku sedentary. Kurangnya pengetahuan tentang nilai gizi juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan remaja. Oleh karena itu, penting untuk memahami perilaku sedentary dan kondisi status gizi remaja di era modern ini. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan populasi sebanyak 450 remaja dan sampel sebanyak 115 siswa. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi Excel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 4 Kota Kediri mengalami perilaku sedentary, dengan 103 remaja (90%). Dan hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki status gizi yang normal, dengan 75 remaja (66%) memiliki indeks massa tubuh (IMT) rata-rata sebesar 20,9.

**Kata kunci:** Perilaku gerak, status gizi, siswa SMA.

### **Abstract**

*This study aims to evaluate nutritional status and sedentary behavior in adolescents in Indonesia. Adolescence is a phase of growth and development that requires good nutrition. However, adolescents are faced with the risk of malnutrition or overnutrition, as well as micronutrient deficiency. In addition, the development of science and technology has a significant impact on adolescent behavior, with the use of sophisticated and instantaneous equipment that contributes to sedentary behavior. Lack of knowledge about nutritional value can also negatively impact adolescent health. Therefore, it is important to understand the sedentary behavior and nutritional status conditions of adolescents in this modern era. This study used descriptive quantitative methods with a population of 450 adolescents and a sample of 115 students. Data analysis was performed using Excel. The results showed that most adolescents in SMAN 4 Kediri City experienced sedentary behavior, with 103 adolescents (90%). And the measurement results showed that most adolescents had normal nutritional status, with 75 adolescents (66%) having an average body mass index (BMI) of 20.9.*

**Keywords:** Behavior, sedentary, nutritional status, high school students.

## **PENDAHULUAN**

Peningkatan ilmu pengetahuan dan inovasi memiliki efek kritis, terutama pada cara berperilaku individu. Peralatan yang halus dan berkecepatan tinggi membuat seseorang jarang bergerak dan kurang melakukan pekerjaan nyata sehingga memperluas Perilaku Inaktif, ditambah dengan kurangnya pengetahuan tentang penggunaan manfaat makanan sehingga berisiko menimbulkan akibat yang merugikan, terutama kesehatan. (Setyoadi et al., 2015) Sebuah penelitian di Brasil terhadap anak-anak berusia 7 hingga 18 tahun menemukan bahwa anak-anak yang tinggal di kota menghabiskan lebih dari dua jam sehari untuk duduk daripada anak-anak yang tinggal di daerah pedesaan. Hal tersebut juga berlaku di Indonesia. Pola perilaku yang tidak bergerak dan penggunaan pola makan merupakan masalah kesehatan secara umum, khususnya di Indonesia. Menurut data Riskesdas 2018, rata-rata penduduk Indonesia membutuhkan pekerjaan aktual meningkat dari 26% pada 2013 menjadi 33 persen pada 2018. Menurut penelitian yang dipimpin (Firmansyah dan Nurhayati, 2021) rata-rata gaya hidup sedentary siswa sekolah menengah adalah 582 menit/hari atau 9,7 jam/hari, dalam klasifikasi tinggi 85% Cara Hidup Tidak Aktif. Menurut (Ramadhani & Bianti, 2017) Gaya hidup Sedentary dapat menurunkan aktivitas fisik dan meningkatkan risiko untuk menjadi obesitas dan overweight.

Kebutuhan anak muda di Indonesia akan kerja nyata adalah kecepatan inovasi yang cepat sehingga banyak remaja saat ini menghabiskan lebih banyak waktu sebelum layar alat mereka untuk mendapatkan hiburan atau menggunakan layanan internet. Dikombinasikan dengan dampak pandemi virus Corona dimana kita dihibau untuk berolahraga di rumah. Yang mana dari dampak tersebut menyebabkan meluasnya volume masyarakat terhadap pemanfaatan hiburan berbasis web sehingga berdampak pada tidak adanya kerja aktif. . Berdasarkan Hootsuite Indonesia Advanced Report 2020, (Insights, 2020), orang Indonesia berusia 16-64 tahun menghabiskan rata-rata 7 jam 59 menit setiap hari untuk menjelajahi internet (di semua gadget). Sedangkan klien web di Indonesia mencapai 175,3 juta atau 64 persen dari total penduduk Indonesia.

Banyak negara berkembang saat ini mengalami masalah gizi sendiri, Malnutrisi dapat berkontribusi pada kemunduran sumber daya manusia di masa depan, seperti mudah lupa, kesulitan memahami arah, anak-anak kurang produktif, dan kecenderungan untuk di just oleh teman-teman mereka karena ketidakmampuan mereka untuk bekerja sama atau berkelompok untuk bekerja, yang menyebabkan dengan pengucilan sosial

terhadap anak-anak. Selain permasalahan kurangnya remaja di masa sekarang dalam melakukan aktivitas fisik, Indonesia dihadapkan dengan fenomena kurangnya masyarakat terhadap kebutuhan gizi yang dipenuhi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Amrynia & Prameswari, 2022) bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja menyebabkan overweight dan obesitas hal itu bisa disimpulkan bahwa Sedentary Lifestyle bisa mempengaruhi status gizi seseorang. Padahal gizi merupakan faktor penting dalam kesehatan manusia, menurut (Damayanti, I., & Ruhayati, Y. 2020) mengkonsumsi makanan sehat, tepat jumlah takarannya dapat mencegah munculnya berbagai penyakit. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan seseorang harus merubah pola makanya agar sehat, dan mencukupi kebutuhan. Salah satu sumber daya fundamental bagi pembangunan Indonesia adalah sumber daya manusia (SDM) yang potensial dan produktif. Oleh karena itu diperlukan derajat kesehatan yang tinggi, dan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan kesehatan adalah status gizi yang baik. Pemuda suatu saat akan menjadi sumber daya manusia yang bergerak lebih jauh ke arah pembangunan, sehingga mereka harus dipersiapkan menjadi tenaga kerja yang terampil dan produktif.

(Purba, 2016) gizi merupakan proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi, melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan guna menghasilkan energi. (Yolanda, 2014). Salah satu masalah gizi adalah obesitas yang oleh karena kelebihan konsumsi makan dari sumber energi yang tinggi, seperti kelebihan karbohidrat dan lemak, tanpa diikuti aktivitas fisik yang cukup. Sesuai dengan (Widawati, 2018) bahwa kebiasaan makan masyarakat banyak ditentukan oleh budaya, kepercayaan dan lingkungan dimana masyarakat itu berada. Masalah gizi pada anak sekolah menengah merupakan kelompok remaja dan perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. (Ariansyah, 2022). (Amrynia & Prameswari, 2022) bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja menyebabkan overweight dan obesitas hal itu bisa disimpulkan bahwa Sedentary Lifestyle bisa mempengaruhi status gizi seseorang. Hal ini sejalan pada penelitian (Amini, 2016) bahwa remaja stunted dengan sedentary lifestyle  $\geq 5$  jam/hari berisiko 2,9 kali lebih besar menjadi obesitas dibandingkan  $< 5$  jam/hari. Sedentary Behaviour sendiri diketahui dengan menghitung aktivitas fisik yang dilakukan.

Jika kita berbicara tentang status gizi maka tidak lepas pula dari makanan yang

kita konsumsi cukup atau tidak dengan tubuh dan porsi kita. Makanan yang dikonsumsi selanjutnya di cerna dan dipecah menjadi zat gizi yang diserap ke aliran darah dan mengangkutnya ke beberapa organ tubuh untuk menghasilkan energi, maupun kebutuhan organ tubuh itu sendiri. Berdasarkan (Fitri, 2017) terdapat Sepuluh faktor resiko utama penyebab kesakitan/kematian pada usia remaja adalah: Konsumsi minuman beralkohol dan obat-obatan terlarang, perilaku makan/jajan, hygiene individu dan sanitasi, kesehatan mental, aktifitas fisik, faktor protektif, aspek demografi, kesehatan reproduksi, merokok, kekerasan dan cedera (Almatsier, Susirah Soetardjo, 2017). Fase transisi remaja adalah masa perubahan dramatis pada manusia. Pertumbuhan terjadi dengan kecepatan yang sama pada usia yang relatif muda dan meningkat secara tiba-tiba selama masa pubertas. Pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan nutrisi khusus. Remaja belum sepenuhnya matang secara fisik, kognitif dan psikososial. (Putri et al., 2016) menjelaskan masa remaja memasuki masa transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status kedewasaan dan tidak lagi memiliki status anak.

## **METODE**

Tempat penelitian ini berada di SMAN 4 Kota Kediri, Jl. SERSAN SUHARMAJI IX/52, Manisrenggo, Kec. Kota Kediri, Kota Kediri, Prov. Jawa Timur. Dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Menurut (Sugiyono, 2013) metode deskriptif adalah suatu metode untuk mengetahui keberadaan variabel bebas, baik hanya pada satu variabel saja atau lebih baik pada variabel bebas maupun variabel terikat tanpa membuat perbandingan terhadap variabel itu sendiri atau mencari hubungan dengan variabel lain. Variabel.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 4 kota Kediri, sebanyak 450 siswa, dan sampel dari penelitian ini adalah siswa (remaja) sebanyak 115. Berdasarkan (Arikunto, 2013) sample penelitian jika diatas 100 maka bisa di ambil 30% dari total populasi. Maka dari itu 30% dari 450 adalah 115. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik kouta sampling. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik. Teknik analisis statistik merupakan teknik yang dipakai untuk melihat berapa besar rerata skor dari data yang telah ditabulasikan untuk menentukan mean, median, modus dari data yang diperoleh.

## HASIL

### Hasil data perilaku gerak

Hasil analisis statistik deskriptif didapatkan skor minimum (terendah) sebesar 11, skor maksimum (tertinggi) 28, skor rata rata yang didapatkan yaitu 18,3 jam/ minggu, nilai median 18, standar deviasi 2,356, dan jumlah (sum) sebesar 2104,5. Hasil penelitian diperoleh dari hasil pengisian kuisioner responden yang menunjukkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1. Tingkat Aktivitas Sedentary**

Waktu	Jumlah	Presentase	Kategori
>16,3 jam/minggu	103	90%	Sedentary
<16,3 jam/minggu	12	10%	Tidak
	115	100%	

Remaja di SMAN 4 kota Kediri yang memiliki aktivitas rendah berjumlah 103 (90%), dan yang tidak memiliki aktivitas *sedentary* berjumlah 13 (10%).

**Tabel 3. aktivitas fisik berdasarkan gender laki laki**

laki laki			
Waktu <i>sedentary</i> /minggu	Jumlah	Presentase	Kategori
>16,3 jam/minggu	31	78%	<i>Sedentary</i>
<16,3 jam/minggu	9	23%	Tidak
	40	100%	

Jumlah aktivitas *sedentary* pada laki laki sebanyak 31 (78%), sedangkan yang tidak mengalami aktivitas *sedentary* sebesar 9 (23%).

**Tabel 4. Aktivitas Fisik Berdasarkan Gender Perempuan**

Perempuan			
jam/minggu	Jumlah	Presentase	Kategori
>16,3 jam/minggu	44	59%	<i>sedentary</i>
<16,3 jam/minggu	28	37%	Tidak
	75	100%	

Jumlah aktivitas fisik rendah pada perempuan sebanyak 44 (59%), sedangkan aktivitas sedang sebesar 28 (37%). Dari total jumlah perempuan sebanyak 75 responden.

### Hasil data status gizi

Hasil penelitian diperoleh dari hasil pengisian kuisioner responden yang menunjukkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 5. Gambaran Status Gizi**

IMT	Frekuensi	Presentase	Kategori
<18,5	35	30%	Kurus
18,5-22,9	47	41%	Normal
23-24,9	11	10%	<i>Overweight</i>
25-29,9	20	17%	Obesitas I
>30	2	2%	Obesitas II
Total	115	100%	

Jumlah responden yang status gizinya kurus sebanyak 35 (30%), dan responden yang status gizinya normal sebanyak 47 (41%), sedangkan yang memiliki status gizi *overweight* sebanyak 11 (10%) dan yang mengalami obesitas I sebanyak 20 (17%), dan obesitas II sebanyak 2 (2%) dari responden.

**Tabel 6. Status Gizi Berdasarkan Gender Laki laki**

IMT	Jumlah	Presentase	Kategori
<18,5	12	30%	Kurus
18,5-22,9	18	45%	Normal
23-24,9	2	5%	<i>overweight</i>
25-29,9	6	15%	Obesitas I
>30	2	5%	Obesitas II
	40	100%	

Tabel di atas menunjukkan status gizi remaja laki laki yang mengalami kurus sebesar 12 (30%), sedangkan jumlah normal mencapai 18 (45%), dan yang status gizinya *overweight* sebanyak 2 (5%), Sedangkan status gizi remaja yang obesitas sebanyak 6 (15%) dan obesitas II sebanyak 2 (5%).

**Tabel 7. Status Gizi Berdasarkan Gender Perempuan**

Kategori	Jumlah	Presentase	Kategori
<18,5	23	31%	Kurus
18,5-22,9	29	39%	Normal
23-24,9	9	12%	<i>Overweight</i>
25-29,9	14	19%	Obesitas I
>30	0	0%	Obesitas II
	75	100%	

Status gizi remaja perempuan yang mengalami kurus sebesar 23 (31%), sedangkan jumlah normal mencapai 29 (39%), dan yang status gizinya *overweight* sebanyak 9

(12%), Sedangkan status gizi remaja yang obesitas I sebanyak 14 (19%) dan tidak ada yang mengalami obesitas II

## **PEMBAHASAN**

Definisi dari Sedentary Behavior merupakan “kegiatan di bawah kesadaran dengan pengeluaran energi kurang dari 1,5 metabolic equivalents (MET) dalam posisi duduk (Zulhamidah et al., 2019). Mar’ah, (2017) menjelaskan kebiasaan menetap memang meniadakan waktu istirahat, karena merupakan kebutuhan alamiah. Sikap diam termasuk selama orang tersebut tidak beristirahat (sadar). Maka penting untuk memperhatikan pola aktivitas sedentary. Hasil penelitian menunjukkan dari total keseluruhan responden menunjukkan bahwa rata rata responden mengalami perilaku sedentary dengan jumlah 103 responden (90%) dari total responden, sedangkan remaja yang mengalami tidak mengalami sedentary sebanyak 12 responden (10%), dari keseluruhan responden. Dari data yang jabarkan di atas menunjukkan remaja di SMAN 4 kota kediri 90% mengalami perilaku sedentari. Kemudian jika kita bagi data tersebut berdasarkan gender laki laki dan perempuan menunjukkan hal yang berbeda. Dimana remaja laki laki rata rata aktivitas sedentary nya sebesar 17,48 jam/minggu. Sedangkan aktivitas sedentary remaja perempuan menunjukkan rata rata sebesar 18,73 jam/minggu. Hal ini menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih berpotensi mengalami perilaku sedentary.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (S Maria Veronika, 2019) yang mengatakan bahwa remaja putri di SMA Swasta Santa Lusia Sei Rotan hampir seluruhnya mengalami perilaku sedentari. Sama dengan penelitian yang dilakukan (Firmansyah & Nurhayati, 2021) mendapatkan hasil rata-rata sedentary lifestyle pada siswa SMP sebesar 582 menit/hari atau sebesar 9,7 jam/hari dan dalam kategori tinggi sebesar 85% sedentary lifestyle. Dari data di atas peneliti mengasumsikan bahwa perilaku sedentary perempuan tak lepas dari tradisi budaya yang cenderung membatasi anak perempuan untuk didalam rumah, dan masalah keamanan jika perempuan keluar rumah. Guthold dari WHO juga mengatakan bahwa promosi tentang aktivitas fisik lebih banyak ditujukan kepada laki laki.

Hal ini didukung kuat oleh studi yang dilakukan WHO dari hasil survei 1,6 juta siswa di 146 negara mengatakan bahwa 81 % remaja tidak melakukan aktivitas fisik ringan maupun sedang. hal ini sejalan dengan jurnal (lancet child & adolescent health) yang memperkirakan adanya peran teknologi digital yang membuat anak muda menghabiskan waktu di depan layar elektronik. Dari perkataan leany riely pakar penyakit

WHO dalam wawancara mengatakan bahwa kita mengalami revolusi elektronik. Yang mana dengan berevolusinya elektronik memaksa kita untuk melakukan sedentary lifestyle. bukti terbaru menunjukkan terlalu lama menetap dapat menimbulkan resiko kesehatan yang luas, terlalu sering duduk (kurang gerak) dapat menimbulkan masalah kesehatan yang berbahaya seperti obesitas, aterosklerosis, fraktur karena usia,serta diabetes (Chalil, 2021).

Dari analisa peneliti berdasarkan data yang ditemukan bahwa rata rata remaja di SMAN 4 Kota Kediri mengalami perilaku sedentary dengan jumlah frekuensi sedentary behaviour sebesar 18,3 jam/ minggu dikarenakan beberapa faktor, yang paling utama adalah perkembangan zaman dimana mengharuskan setiap remaja untuk mengikuti perkembangan itu. Ditambah kurangnya pengetahuan mengenai dampak dan pentingnya menghindari perilaku sedentary. peneliti juga menyimpulkan bahwa perilaku ini merupakan perilaku yang berasal dari kebiasaan sehingga menyebabkan hal tersebut menjadi relevan dijadikan aktivitas sehari hari, Terutama bagi perempuan yang mana aktivitas fisiknya masih dibatasi dengan norma masyarakat.

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan (Marmi, 2017). Hal yang mempengaruhi status gizi seseorang dari apa yang ia makan, hal tersebut sering di artikan sebagai AKG (angka kecukupan gizi). (Pawestri et al., 2022) Angka kecukupan gizi (AKG) sendiri adalah nilai yang menunjukkan rata rata nilai kebutuhan zat gizi tertentu yang harus dipenuhi oleh setiap orang (permenkes pasal 1 no 28 tahun 2019). (Nuramalia et al., 2022) Penyebab timbulnya masalah gizi multifaktor, oleh karena itu pendekatan penanggulangannya harus dilibatkan berbagai sektor. Maka penting untuk menyadari dan memahami tentang status gizi diri kita.

Dari total keseluruhan responden berjumlah 115 menunjukkan bahwa rata rata responden mengalami status gizi normal dengan hasil data 21,126 dengan jumlah responden 47 (41%), sedangkan responden dengan status gizi kurus sebanyak 35 (30%), dan responden yang mengalami status gizi *overweight* sebanyak 11 (10%), dan yang mengalami obesitas I sebanyak 20 (17%), dan yang mengalami obesitas II sebanyak 2 (2%). Dari data di atas dijabarkan bahwa remaja di SMAN 4 kota Kediri rata rata status gizinya normal. Jika dijabarkan berdasarkan jenis kelamin laki laki dan perempuan menunjukkan bahwa remaja laki laki terdapat responden yang mengalami kurus sebesar 12 (30%), sedangkan yang normal sebanyak 18 (45%), status gizi *overweight* sebanyak 2

(5%), dan yang mengalami obesitas I sebanyak 6 (15%), dan yang mengalami obesitas II sebanyak 2 (5%). sedangkan remaja perempuan didapatkan 23 (31%) remaja yang mengalami status gizi kurus, sedangkan yang normal didapatkan sebanyak 29 (39%), dan yang *overweight* sebanyak 9 (12%), sedangkan yang obesitas I sebanyak 14 (19%), dan tidak ada yang mengalami obesitas II. Rata rata status gizi berdasarkan gender menunjukkan remaja laki laki rata rata status gizinya 21,222 dimana menunjukkan hasil yang normal, sedangkan remaja perempuan didapatkan hasil 21,078 juga masuk dalam kategori normal.

Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syahfitri, Y., Ernalina Y., 2017) memperoleh status gizi tertinggi pada kategori normal yaitu 172 orang (59%). Penelitian yang serupa oleh (Juniartha & Darmayanti, 2020) menunjukkan bahwa siswa SMA yang mengikuti wawancara sebagian besar termasuk dalam kelas normal yaitu sebanyak 89 orang (48,10%). data yang di peroleh peneliti terdapat kecocokan antara remaja laki laki dan perempuan dimana total rata rata status gizi berada di rentang norma 18,5- 22,9 IMT tetapi sedikit mendekati *overweight* , yang mana menunjukkan bahwa remaja di SMAN 4 Kota Kediri memiliki potensi mengalami status gizi *overweight* dengan kategori di atas dari 22,9 – 24,9 IMT. Dari hal tersebut jika tidak diantisipasi sejak awal bisa berdampak pada meningkatnya jumlah remaja obesitas. Namun dengan menggunakan data tersebut, peneliti mengidentifikasi anak muda dengan status gizi buruk (kurus) dan obesitas, malnutrisi, pola makan tidak seimbang, nafsu makan menurun atau aktivitas fisik berlebihan. Maka dari itu pengetahuan tentang status gizi dan juga zat gizi sangat penting bagi remaja dikarenakan melihat dampak dan efek yang di timbulkan. (Thahir & Masnar, 2021) Seseorang yang mengalami obesitas sejak anak anak atau remaja mempunyai resiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit metabolik. Sedangkan (UNICEF, 2021) menyatakan bahwa Jutaan anak-anak dan remaja Indonesia tetap terancam, dengan tingginya angka anak yang bertubuh pendek (*stunting*), dan kurus (*wasting*), serta beban ganda terhdap malnutrisi dimana terjadinya kekurangan dan kelebihan gizi. Hal tersebut tentunya sangat rentan bagi remaja jika melihat dari dampak yang ditimbulkan.

Melihat pentingnya masalah gizi terutama bagi remaja maka penting untuk memberikan edukasi sejak awal tentang pentingnya gizi bagi seseorang dan dampaknya kepada remaja. Karena kebanyakan remaja masih belum sepenuhnya mengetahui dan paham akan permasalahan gizi, dari itu pentingnya peran guru dan orangtua untuk tetap

mengedukasi anak anaknya tentang pentingnya gizi dan juga membiasakan untuk tetap memakan makanan sehat

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data yang di peroleh dari pengukuran sedentary dengan pengukuran IMT di dapatkan bahwa: Rata rata remaja di SMAN 4 kota kediri mengalami perilaku sedentary dengan 103 remaja ( 90%), sedangkan remaja yang tidak mengalami perilaku sedentary sebanyak 12 (10%). Dari hal itu bisa dikatakan bahwa remaja di SMAN 4 Kota Kediri memiliki perilaku sedentary, dengan didapatkan presentase tertinggi terdapat pada remaja perempuan dengan 44 (59%), sedangkan laki laki sebanyak 31 (78%). Sedangkan hasil pengukuran menunjukkan status gizi remaja di SMAN 4 Kota kediri rata rata mendapatkan status gizi normal dengan 47 (41%), Dengan rata rata perolehan IMT sebesar 21,126. sedangkan remaja yang status gizinya kurus sebanyak 35 (30%), dan remaja yang mengalami overweight 11 (10%), sedangkan yang mengalami obesitas I sebanyak 20 (17%), dan obesitas II sebanyak 2 (2%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja laki laki yang mengalami gizi kurang (kurus) sebanyak 12 (30%), sedangkan remaja perempuan terdapat 23 (31%) remaja yang mengalami gizi kurang (kurus). Hal lain menunjukkan bahwa rata rata perolehan status gizi antara laki laki dan perempuan menunjukkan hasil yang hampir mirip yaitu 21,223 untuk remaja laki laki, dan 21,078 untuk remaja perempuan. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa status gizi remaja di SMAN 4 Kota Kediri yaitu normal, hal itu di perkuat dengan data status gizi antara laki laki dan perempuan dimana menunjukkan hasil yang normal dari kedua gender.

## **REFERENSI**

- Almatsier, Susirah Soetardjo, M. S. (2017). *Gizi seimbang dalam daur hidup kehidupan / Sunita Almatsier, Susirah Soetardjo, Moesijanti Soekatri ; editor, Sunita Almatsier* (Cetakan ke). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amini, A. Z. (2016). Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja Smp Stunting Usia 12-15 Tahun Di Kota Semarang. *Program Studi Ilmu Gizi*.
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Ariansyah, N. A. (2022). Hubungan Frekuensi Smack dan Scrrn Time dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Remaja di SMPN e Makasar. Universitas Hasanuddin.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.
- Chalil, M. J. A. (2021). Tindakan Resusitasi Jantung Paru (RJP) pada Pasien Cardiac

Arrest di Masa Pandemi Covid-19.

- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 9(1), 95–99. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Fitri, N. (2017). Studi Validasi Semi-Quantitatif Food Frequency Questionnaire dengan Food Recall 24 Jam pada Asupan Zat Gizi Mikro Remaja di SMA Islam Athirah Makassar. *Skripsi Universitas Hasanuddin*, 1–113.
- Insights, G. D. (2020). Hootsuite, “Indonesia Digital report 2020,.” *Glob. Digit. Insights*, 43.
- Juniartha, I. G. N., & Darmayanti, N. P. E. (2020). Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Di Kuta, Bali. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 133. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p04>
- MAR’AH, F. (2017). *hubungan sedentary life dengan kejadian obesitas pada anak di SDN Mangkura 1 Makassar*. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar.
- MARMI. (n.d.). *gizi dalam kesehatan reproduksi*. pUSTAKA PELAJAR.
- Nuramalia, S., Dedi, A., & Yuliani, D. (2022). Implementasi Kebijakan Pencegahan Stunting oleh Desa Saguling Kecamatan Baregbeg Kabupaten Ciamis.
- Pawestri, H. P., Febrianto, W., Agustina, L., & Faradiba, N. (2022). Pengaruh Angka Kecukupan Gizi (AKG) Terhadap Personal Branding UMKM Makanan Ringan Mr. Gelenk. *Jurnal Aplikasi Dan Inovasi Ipteks SOLIDITAS*, 5(1), 136–140.
- Purba, R. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Yang Telah Berkeluarga Tentang Keluarga Sadar Gizi Dengan Pelaksanaan Program Keluarga Sadar Gizi. *Jurnal Akademi Kebidanan Kesehatan Baru*, 5(1).
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di Sdn Kedurus Iii/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27–33.
- S Maria Veronika. (2019). *gambaran status gizi, pola aktivitas sedentary dan tekanan darah pada remaja putri si sma swasta santa lusia ser rotan tahun 2019*.
- Setyoadi, S., Rini, I. S., & Novitasari, T. (2015). Hubungan penggunaan waktu perilaku kurang gerak (sedentary behaviour) dengan obesitas pada anak usia 9-11 tahun di sd negeri beji 02 kabupaten tulungagung. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 3(2), 155–167.
- Sugiyono, P. D. (2013). Metode penelitian manajemen. *Bandung: Alfabeta, CV*.

Syahfitri, Y., Ernalina Y., D. R. T. (2017). Gambaran Status Gizi Siswa-siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. *Jom Fk*, 4(2), 1–12.

Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia.

UNICEF. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. 1–66.

Widawati, W. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*, 2(2).

Zulhamidah, Y., Rafi Faiq, A., & Widayanti, E. (2019). Gambaran Sedentary Behaviour dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI di Masa Pendidikan Tahun Pertama dan Kedua. *Majalah Sainstekes*, 5(2), 66–73. <https://doi.org/10.33476/ms.v5i2.925>