

LITERATURE REVIEW : DAMPAK NEGATIF PERILAKU SEDENTARY LIFESTYLE TERHADAP KESEHATAN FISIK REMAJA DI INDONESIA

Fidyatus Sholihah^{1*}, Lina Mai Efiani², Pandu Satria Drajat³, Asti Fitria Marsaoly⁴, Dwi Sarwani Sri Rezeki⁵, Siwi Pramatama Mars Wijayanti⁶

Department of Public Health, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}, Research Centre of Rural Health, Institute for Research and Community Service, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia^{5,6}

*Corresponding Author : fidiyatussholihah@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku *sedentary lifestyle* atau gaya hidup menetap menjadi perhatian utama dalam kesehatan remaja di Indonesia karena adanya peningkatan prevalensi penyakit tidak menular seperti obesitas dan diabetes melitus. Gaya hidup ini ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik dan tingginya durasi duduk atau berbaring tanpa disertai pengeluaran energi yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak negatif dari perilaku *sedentary lifestyle* terhadap kesehatan fisik remaja di Indonesia dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Kajian ini menggunakan pendekatan *literature review* dengan menganalisis 10 artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2025. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu membahas dampak *sedentary lifestyle* terhadap kesehatan fisik remaja Indonesia dan memiliki desain penelitian korelasional. Data dikumpulkan melalui pencarian di *database PubMed, ResearchGate, and Garuda*, lalu dianalisis menggunakan metode anotasi bibliografi. Hasil kajian menunjukkan bahwa delapan dari sepuluh artikel menyatakan adanya hubungan signifikan antara *sedentary lifestyle* dan peningkatan risiko gangguan kesehatan fisik seperti obesitas, status gizi lebih, sindrom metabolik, serta diabetes melitus. Aktivitas sedentari yang dominan meliputi penggunaan gawai, menonton televisi, dan minimnya olahraga. Simpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa perilaku *sedentary lifestyle* memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik remaja di Indonesia. Oleh karena itu, dibutuhkan edukasi serta intervensi gaya hidup aktif untuk mencegah berbagai penyakit tidak menular sejak usia remaja.

Kata kunci : kesehatan fisik, remaja, *sedentary lifestyle*

ABSTRACT

Sedentary lifestyle behavior has become a major public health concern among adolescents in Indonesia due to the rising prevalence of non-communicable diseases such as obesity and type 2 diabetes mellitus. This study aims to identify and analyze the negative impacts of sedentary behavior on the physical health of Indonesian adolescents over the past five years. The research was conducted as a literature review by examining 10 scientific articles published between 2021 and 2025. Articles were selected based on inclusion criteria, focusing on studies discussing the impact of sedentary lifestyle on adolescent physical health in Indonesia using a correlational research design. Data were collected from databases such as PubMed, ResearchGate, and Garuda, and analyzed using a bibliographic annotation method. The review found that eight out of ten studies reported a significant correlation between sedentary lifestyle and increased risk of physical health issues such as obesity, overweight nutritional status, metabolic syndrome, and type 2 diabetes mellitus. Common sedentary activities include gadget use, screen time, and lack of physical exercise. The findings indicate that sedentary behavior has a significant negative effect on the physical health of adolescents in Indonesia. Therefore, health education and active lifestyle interventions are crucial to prevent non-communicable diseases from an early age.

Keywords : adolescents, physical health, *sedentary lifestyle*

PENDAHULUAN

Gaya hidup menetap atau perilaku *sedentary lifestyle* sekarang ini telah menjadi pola hidup yang semakin umum di kalangan remaja. Perilaku *sedentary lifestyle* merupakan kebiasaan

beraktivitas fisik tanpa memerlukan energi lebih dan ditandai dengan pengeluaran energi <1,5 MET (*Metabolic Equivalent of Task*) (Nafi'ah & Ella, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) 2018, perilaku *sedentary lifestyle* meliputi berbaring atau duduk dalam waktu yang lama seperti menonton tv, bermain *video game*, duduk di depan komputer, kurang berolahraga, dan selalu menggunakan kendaraan untuk berpergian ke tempat yang jaraknya dekat. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas) 2019, *sedentary lifestyle* terbagi menjadi tiga kategori berdasarkan durasi perlakunya, yaitu rendah (<3 jam/hari), sedang (3-5,9 jam/hari), dan tinggi (≥ 6 jam/hari). Kategori tinggi pada *sedentary lifestyle* dengan durasi ≥ 6 jam per hari ini merupakan kategori yang paling rentan terkena dampak gangguan kesehatan (Sinulingga *et al.*, 2021).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), durasi minimal aktivitas fisik adalah 30 menit per hari, tetapi faktanya, banyak masyarakat terutama remaja yang tidak melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dengan berbagai alasan tertentu (Yunariyah *et al.*, 2024). Menurut Departemen Kesehatan RI, kelompok usia remaja adalah mereka yang berusia 10 sampai 19 tahun dan belum menikah (Dewi *et al.*, 2022). Hasil Risksesdas menunjukkan bahwa 25% penduduk Indonesia melakukan perilaku *sedentary lifestyle* >6 jam per hari, dengan proporsi yang cukup tinggi pada kelompok usia 10-14 tahun sebesar 29,1% (Nafi'ah & Ella, 2022). Berdasarkan data Risksesdas 2018, di kelompok usia 10-14 tahun, sekitar 35,6% remaja memiliki aktivitas fisik yang cukup, sedangkan 64,4% lainnya tergolong kurang aktif, kemudian pada kelompok usia 15-19 tahun, 50,4% remaja memiliki aktivitas fisik yang cukup dan 49,6% sisanya tergolong kurang aktif.

Secara umum, faktor yang mempengaruhi perilaku *sedentary lifestyle* antara lain kemudahan fasilitas, hobi, pekerjaan, kebiasaan, dan kurangnya olahraga (Hidayah *et al.*, 2024). Di era globalisasi, kemudahan teknologi menjadi salah satu penyebab turunnya aktivitas fisik yang kemudian meningkatkan perilaku *sedentary lifestyle* dan berdampak pada masalah kesehatan fisik (Amrynia & Prameswari, 2022). Sebenarnya, tujuan kemudahan teknologi adalah untuk mendukung berbagai kegiatan individu tanpa harus meninggalkan tempat duduknya. Namun, kondisi ini justru memberikan dampak negatif berupa rasa malas beraktivitas fisik (Yunariyah *et al.*, 2024). Pada remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *sedentary lifestyle* meliputi pengetahuan, sikap, hobi, jenis kelamin, fasilitas, transportasi, pendapatan orang tua, serta faktor sosial dan geografis (Hidayah *et al.*, 2024).

Perilaku *sedentary lifestyle* semakin meningkat selama pandemi Covid-19 akibat pembatasan sosial dan karantina yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik secara signifikan. Penutupan sementara lembaga pendidikan mengakibatkan siswa tidak lagi hadir di sekolah secara langsung, melainkan mengikuti pembelajaran jarak jauh. Sehingga perilaku *sedentary lifestyle* meningkat rata-rata sebesar 29,6 menit per hari (Sutawardana *et al.*, 2022). Angka kejadian *sedentary lifestyle* pada usia remaja ini tergolong memprihatinkan, mengingat fase remaja merupakan masa yang krusial dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa ini, kebiasaan mulai terbentuk dan berpotensi menetap hingga usia dewasa, sehingga periode remaja menjadi dasar penting untuk membentuk perilaku sehat dan produktif di masa depan (Nurhaliza *et al.*, 2025).

Perilaku *sedentary lifestyle* dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Secara fisik, perilaku ini dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, penyakit metabolik, gangguan postur, gangguan kardiovaskuler, serta penurunan kepadatan tulang dan kekuatan otot (Hanifah *et al.*, 2023). Kurangnya aktivitas fisik yang berlangsung terus menerus menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang digunakan dan energi yang diterima, sehingga meningkatkan risiko obesitas dan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes melitus, stroke, hipertensi, penyakit jantung, bahkan kematian (Nabawiyah *et al.*, 2023). Sementara itu, dampak pada kesehatan mental meliputi peningkatan risiko kecemasan, stres, depresi, dan gangguan mental lainnya (Samsu *et al.*, 2023). Selain itu, perilaku *sedentary*

lifestyle juga mengurangi komunikasi dan interaksi sosial, sehingga individu cenderung melakukan aktivitas pasif seperti menonton televisi, duduk, mendengarkan musik, dan mengobrol. Kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko depresi (Maidartati *et al.*, 2022).

Kajian mengenai dampak perilaku *sedentary lifestyle* pada remaja sejauh ini cenderung lebih berfokus pada aspek kesehatan mental. Beberapa studi menyoroti hubungan antara durasi *sedentary lifestyle* yang tinggi dengan peningkatan risiko kecemasan, stres, dan depresi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko depresi. Sebaliknya, melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan kapasitas tubuh dalam menghirup oksigen sekaligus memperbaiki kesehatan mental (Kelial *et al.*, 2023). Di sisi lain, dampak kesehatan fisik dari *sedentary lifestyle* pada remaja di Indonesia masih perlu dikaji secara mendalam. Menurut hasil penelitian dari Hanifah *et al.* (2023), individu dengan durasi *sedentary lifestyle* yang tinggi cenderung memiliki indeks massa tubuh yang lebih tinggi sehingga berisiko mengalami obesitas. Kondisi obesitas ini berkaitan erat dengan Penyakit Tidak Menular (PTM), yang menurut Kohir *et al.* (2024), menempati peringkat kelima sebagai penyebab kematian tertinggi di Indonesia.

Melihat dampak jangka panjang yang ditimbulkan, kajian literatur ini disusun dengan tujuan untuk mengetahui berbagai dampak negatif perilaku *sedentary lifestyle* terhadap kesehatan fisik pada remaja di Indonesia yang didasari dari berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kajian literatur (*literature research, literature review*) atau studi pustaka dengan peneliti yang akan mengkaji berbagai konsep dan teori berdasar atas *literature* yang ada, seperti artikel ilmiah yang berisi teori dan hasil penelitian yang relevan dengan tema penelitian yang dikaji. Sumber data pada penelitian ini adalah jurnal ilmiah yang terpublikasi di *PubMed*, *ResearchGate*, dan *Garuda* dengan tema dampak negatif *sedentary lifestyle* pada kesehatan remaja. Pada *database* pencarian yang berbahasa Indonesia (*Garuda*), kata kunci yang digunakan pada yaitu “*sedentary, remaja*.” Sedangkan pada *database* pencarian berbahasa internasional, digunakan kata kunci “*sedentary, adolescents, Indonesia*.”

Artikel yang masuk kriteria untuk dianalisis meliputi *original articles* yang membahas topik mengenai dampak negatif gaya hidup sedentari (*sedentary lifestyle*) terhadap kesehatan remaja, penelitian berlokasi di Indonesia dengan populasi remaja Indonesia, berjenis penelitian kuantitatif, waktu publikasi artikel maksimal 5 tahun terakhir, serta artikel tidak berbayar atau *open access articles*. Analisis data yang digunakan ialah analisis anotasi bibliografi (*annotated bibliography*) dimana peneliti mengambil kesimpulan dari hasil penelitian yang telah ada dan disesuaikan dengan tujuan penelitian yang telah ditentukan.

HASIL

Pencarian artikel pada *database PubMed, Research Gate, Garuda* dengan kata kunci menghasilkan 141 artikel yang relevan. Setelah dilakukan proses seleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 10 artikel yang sesuai untuk dikaji. Dari 10 artikel tersebut, 8 artikel menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan masalah kesehatan pada remaja, sedangkan 2 artikel lainnya tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Hasil pencarian jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi maupun eksklusi didapatkan 10 artikel yang selanjutnya akan dianalisis seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Data Pengkajian Jurnal Tentang Dampak *Sedentary lifestyle* terhadap Kesehatan Fisik Remaja di Indonesia

No.	Peneliti; Tahun	Judul Penelitian; Lokasi	Metode Penelitian	Hasil
1	Setya Ulil Amrynia, Galuh Nita Prameswari; (2022)	Hubungan Pola Makan, <i>Sedentary Lifestyle</i> , dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja; (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak)	Jenis: <i>Cross-sectional</i> Populasi: Seluruh siswa/siswi SMA Negeri 1 Demak di kelas XI dan XII pada tahun ajaran 2021/2022 berjumlah 819 orang Sampel: 99 responden dengan pembagian masing-masing strata yaitu 48 responden untuk kelas XI dan 51 responden untuk kelas XII Teknik sampling: <i>Proportionate stratified random sampling</i>	Perilaku: <i>Sedentary lifestyle</i> yang tinggi (dilakukan selama ≥ 6 jam/hari) Dampak: Berkorelasi dengan kejadian gizi lebih/obesitas pada remaja
2	Ressa Julliyana, Popi Sopiah, Rafika; (2024)	Hubungan <i>Sedentary lifestyle</i> dengan Tingkat Risiko Kejadian Diabetes Mellitus pada Remaja; (Studi Kasus di SMAN 1 Cimalaka, SMAN 2 Cimalaka, SMK PPN Sumedang, MAN 1 Sumedang, MAN 1 Cimalaka, SMAN 2 Cimalaka, SMK PPN Sumedang, MAN 1 Sumedang)	Jenis: <i>Cross-sectional</i> Populasi: Seluruh siswa/siswi pada tingkat kelas XI di SMAN 1 Cimalaka, SMAN 2 Cimalaka, SMK PPN Sumedang, MAN 1 Sumedang. Sampel: 127 orang Teknik sampling: <i>Proportionate Stratified random sampling</i>	Perilaku: <i>Sedentary lifestyle</i> yang dilakukan selama ≥ 5 jam/hari Dampak: Meningkatkan risiko DM pada remaja
3	Syifa Nurul Aulia, Sukmawati, Udin Rosidin; (2024)	<i>Sedentary lifestyle</i> berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja; (Studi Kasus di SMPIT Qordova di Bandung)	Jenis: <i>Cross-sectional</i> Populasi: Siswa/siswi SMPIT Qordova yang berjumlah 313 orang Sampel: 150 siswa Teknik sampling: <i>Stratified random sampling</i>	Perilaku: <i>Sedentary lifestyle</i> dengan durasi selama 9 jam/hari Dampak: Berkorelasi terhadap kejadian gizi lebih/obesitas dengan kekuatan korelasi yang sedang pada remaja
4	Silvi Saffanatul Hasanah; (2024)	Hubungan <i>Eating Behavior</i> dan <i>Sedentary lifestyle</i> dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Fase Awal; (Studi Kasus di MTsN 5 Nganjuk)	Jenis: <i>Cross-sectional</i> Populasi: Seluruh siswa MTsN 5 Nganjuk dengan rentang usia remaja fase awal (13-15 tahun) yang berjumlah 714 siswa Sampel: 85 siswa Teknik sampling: <i>Stratified random sampling</i>	Perilaku: <i>Sedentary lifestyle</i> dengan rata-rata durasi selama 5,3 jam/hari Dampak: Berkorelasi secara signifikan dengan kejadian gizi lebih pada remaja
5	Andita Ayu Masruro, Dwi Sarbini; (2025)	Hubungan Asupan Protein dan <i>Sedentary lifestyle</i> Dengan Risiko Sindrom Metabolik Pada Remaja SMA Batik 1	Jenis: <i>Cross-sectional</i> Populasi: 248 siswa kelas XI SMA Batik 1 Surakarta Sampel: 65 responden Teknik sampling: <i>Proportional random</i>	Perilaku: <i>Sedentary lifestyle</i> dengan durasi >5 jam/hari Dampak: Menyebabkan kejadian sindrom

		Surakarta; (Studi Kasus di SMA Batik 1 Surakarta)	<i>sampling</i>	metabolik pada remaja
6	Cut Sarah Faradilla, Nora Maulina, Zubir Zubir; (2022)	Hubungan <i>Sedentary lifestyle</i> dengan Status Gizi Remaja Pasca Pandemi Covid-19 pada Siswa MAN Lhokseumawe; (Studi Kasus di MAN Lhokseumawe)	Perilaku <i>cross-sectional</i> . Jenis: Penelitian deskriptif secara <i>cross-sectional</i> . Populasi: 364 siswa/i aktif kelas X-XI MAN Lhokseumawe. Sampel: 78 orang. Teknik <i>sampling</i> : <i>Simple random sampling</i> .	Perilaku: <i>Sedentary lifestyle</i> tinggi yaitu pada kategori menonton video/film dengan durasi 9,1 jam/hari. Namun status gizi yang dimiliki normal. Dampak: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku <i>sedentary lifestyle</i> dengan status gizi remaja pasca pandemi Covid-19 pada siswa MAN Lhokseumawe.
7	Hanna Pradifa, Al Mukhlas Fikri, Ratih Kurniasari; (2023)	Hubungan <i>Sedentary lifestyle</i> dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19; (Studi Kasus di SMPN 1 Cibinong)	Jenis: <i>Cross sectional</i> . Populasi: 380 orang kelas 8 SMPN 1 Cibinong. Sampel: 195 orang. Teknik <i>sampling</i> : <i>simple random sampling</i> .	Perilaku: Tingkat <i>sedentary lifestyle</i> pada responden termasuk tinggi dengan durasi >5 jam. Namun, responden memiliki status gizi yang beragam (kurus, normal, dan obesitas), dan mengalami defisit energi. Dampak: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara <i>sedentary lifestyle</i> dengan status gizi remaja pada masa pandemi di SMP Negeri 1 Cibinong
8	Nabila Alfionita, Lantin Sulistyorini, Eka Afdi Septiyono; (2023)	Hubungan <i>Sedentary lifestyle</i> dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14; (Studi Kasus di SMPN 14 Jember)	Jenis: <i>Cross-sectional</i> Populasi: 249 siswa kelas VIII SMPN 14 Jember Sampel: 70 siswa Teknik <i>sampling</i> : <i>Purposive sample</i>	Perilaku: <i>Sedentary lifestyle</i> dengan durasi >5 jam/hari Dampak: Berkorelasi terhadap kejadian status gizi dengan kekuatan korelasi yang sedang pada remaja

9	Putu Awik Sirna Wardani, I Gede Putu Darma Suyasa, Idah Ayu Wulandari; (2022)	Hubungan Sedentary lifestyle dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Selama Pandemi COVID-19; (Studi kasus di SMA Negeri 4 Denpasar)	Jenis: <i>Cross-sectional</i> Populasi: 1467 siswa SMA Negeri 4 Denpasar Sampel: 285 responden Teknik sampling: <i>Proportional stratified random sampling</i>	Perilaku: Berdiam diri di kamar, tidak pernah jalan kaki, tidak pernah jogging, tidak beraktivitas fisik saat akhir pekan, dan setelah pembelajaran selesai tidak melakukan aktivitas fisik Dampak: <i>Sedentary lifestyle</i> berkorelasi dengan kejadian obesitas pada remaja.
10	Mery Sambo, Sheryn Amelyani, Sintia Simon; (2023)	Hubungan Sedentary lifestyle dengan Obesitas Pada Anak Usia Remaja Pada Masa Pandemi; (Studi kasus di SMP Katolik Rajawali Makassar)	Jenis: <i>Cross-sectional</i> Populasi: Siswa kelas 7 SMP Rajawali Makassar yang berjumlah sebanyak 140 orang Sampel: 81 responden Teknik sampling: <i>non-probability sampling</i> dengan pendekatan <i>consecutive sampling</i>	Perilaku: <i>Sedentary lifestyle</i> selama (>16,3 jam/minggu) Dampak: Berkorelasi dengan kejadian obesitas pada remaja.

Berdasarkan hasil analisis literatur yang telah dilakukan, terdapat beberapa dampak negatif yang ditimbulkan akibat dari perilaku *sedentary lifestyle* terhadap kesehatan fisik remaja di Indonesia. Dampak-dampak tersebut diantaranya meliputi; obesitas, kelainan sindrom metabolik, diabetes melitus, dan status gizi. Kelainan status gizi merupakan dampak yang paling banyak dibahas oleh literatur yang dianalisis yaitu sebanyak 6 artikel. Jumlah artikel yang membahas dampak lainnya yaitu obesitas, diabetes melitus, dan kelainan sindrom metabolik berturut-turut berjumlah sebanyak 2 artikel, 1 artikel, dan 1 artikel.

PEMBAHASAN

Hasil dari *literature review* pada sepuluh artikel ditemukan bahwa dampak negatif perilaku *sedentary lifestyle* terhadap kesehatan fisik remaja di Indonesia meliputi obesitas, diabetes melitus (DM), kelainan status gizi, dan sindrom metabolik.

Status Gizi

Berdasarkan artikel yang ditelaah, status gizi menjadi dampak dari perilaku *sedentary lifestyle* pada remaja dan hasil yang ditunjukkan beragam. Pada penelitian yang dilakukan oleh Alfionita *et al.* (2023), ditemukan bahwa perilaku *sedentary lifestyle* mempengaruhi status gizi. Perilaku *sedentary lifestyle* yang paling sering dilakukan remaja yaitu *small screen time* seperti menonton televisi, menonton video, menggunakan *smartphone/komputer* untuk hiburan dengan durasi >5 jam/hari atau tergolong perilaku *sedentary lifestyle* tingkat tinggi. Perilaku ini dipicu oleh teknologi yang canggih dan kemudahan akses aplikasi sehingga meningkatkan waktu *screen-time* dan kurangnya aktivitas fisik terutama pada remaja (Amrynia & Prameswari, 2022). Selain itu, faktor sosial ekonomi seperti pendapatan orang tua yang tinggi juga mempengaruhi status gizi remaja, karena memungkinkan pemenuhan fasilitas yang

mendukung perilaku *sedentary lifestyle* (Maidartati *et al.*, 2022). Perilaku *sedentary lifestyle* diperparah dengan terjadinya Covid-19, di mana terdapat pembatasan aktivitas dalam jangka panjang sehingga meningkatkan penyimpanan energi sebagai lemak dalam tubuh. Pada remaja yang melakukan perilaku *sedentary lifestyle* maka akan berpengaruh pada kelebihan gizi (Wenni *et al.*, 2023).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Pradifa *et al.* (2023), dan Faradilla *et al.* (2022), menunjukkan hasil sebaliknya yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja. Perilaku *sedentary lifestyle* yang dilakukan tergolong tinggi, seperti duduk lama, menonton televisi/film/video, dan bermain *game* elektronik dengan durasi >5 jam/hari. Walaupun tingkat perilaku *sedentary lifestyle* tergolong tinggi, namun terdapat faktor lain yaitu defisit energi. Risiko defisit energi dipengaruhi rasa cemas dan *stress*, sehingga terjadi perubahan pola makan selama pandemi dan membuat remaja tetap berada dalam status gizi normal atau kurus meskipun tidak aktif bergerak. Perilaku *sedentary lifestyle* yang tinggi dan asupan energi yang rendah, hal inilah yang menyebabkan perilaku *sedentary lifestyle* tidak memiliki hubungan yang signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Arwidya & Wahjuni (2021), yang tidak menemukan hubungan signifikan antara perilaku *sedentary lifestyle* dengan status gizi. walaupun perilaku *sedentary lifestyle* tinggi tetapi terdapat pengaruh dari faktor lain seperti genetik, ekonomi, kebiasaan makan, dan pendidikan orang tua. Perbedaan hasil dari ketiga penelitian ini, menunjukkan bahwa status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku *sedentary lifestyle*, tetapi terdapat faktor lain yang mempengaruhi.

Obesitas

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa obesitas merupakan salah satu dampak negatif yang dapat timbul akibat dari perilaku *sedentary lifestyle*. Hal ini disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan konsumsi kalori yang dikonsumsi remaja dengan perilaku *sedentary lifestyle*, yaitu mereka cenderung mengonsumsi kalori melebihi kalori yang digunakan oleh tubuh. Ketidakseimbangan ini dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas (Saraswati *et al.*, 2021). Pada umumnya, ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang digunakan ini diakibatkan oleh karena kurangnya aktivitas fisik pada remaja yang pada akhirnya dapat berakibat terhadap peningkatan risiko gizi lebih dan obesitas (Bokau *et al.*, 2023). Berdasarkan temuan pada penelitian ini, durasi perilaku *sedentary lifestyle* yang dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik remaja adalah setidaknya selama ≥5 jam/hari. Pada salah satu artikel penelitian yang ditelaah, dinyatakan bahwa perilaku *sedentary lifestyle* yang dapat berpengaruh terhadap kejadian obesitas adalah selama >16,3 jam/minggu.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dampak negatif dari perilaku *sedentary lifestyle* akan timbul seiring dengan semakin lamanya durasi perilaku tersebut dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Ding *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa pertambahan durasi pada perilaku *sedentary* berkorelasi dengan *z-score* IMT yang lebih tinggi. Oleh karena itu, diperlukan rekomendasi mengenai batasan waktu perilaku *sedentary lifestyle* agar tidak menimbulkan dampak negatif seperti obesitas maupun peningkatan risiko obesitas pada remaja. Dalam hal ini penelitian oleh (Ding *et al.*, 2022) merekomendasikan untuk tidak melakukan perilaku *sedentary lifestyle* lebih dari 2 jam/hari agar kemungkinan dampak negatif yang dapat timbul seperti obesitas dapat dikurangi.

Diabetes Melitus

Berdasarkan telaah sepuluh artikel, satu penelitian oleh Julliyana *et al.* (2024), mengungkapkan bahwa gaya hidup sedentari berkontribusi pada peningkatan risiko diabetes melitus pada remaja. Penelitian ini mengategorikan perilaku sedentari berdasarkan durasi harian, yaitu rendah (<2 jam), sedang (2–5 jam), dan tinggi (>5 jam), dengan aktivitas umum

seperti menonton TV, bermain media sosial, dan membaca yang meningkat saat libur sekolah, di mana hasilnya 74% remaja usia 16–18 tahun diketahui memiliki perilaku sedentari tinggi (>5 jam/hari). Temuan ini sejalan oleh Nafi'ah & Ella (2022), yang menyatakan bahwa remaja usia 13 tahun ke atas cenderung memiliki durasi *sedentary lifestyle* >6 jam/hari akibat penggunaan media sosial, sehingga kelompok usia ini lebih rentan menjalani gaya hidup sedentari dalam durasi panjang dibandingkan kelompok usia lainnya.

Mengenai kurangnya aktivitas fisik juga dikaitkan dengan risiko penyakit tidak menular (Ummah, 2024), termasuk diabetes. Remaja yang tidak melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari atau tiga kali seminggu mengalami penurunan kerja otot, penumpukan energi, dan risiko diabetes meningkat (Julliyana *et al.*, 2024). Penelitian oleh Maidartati *et al.* (2022), menemukan bahwa perilaku sedentari yang berlebihan seperti duduk dalam waktu lama, menonton televisi, bermain gawai, atau membaca dapat meningkatkan asupan makanan dan berat badan. Kombinasi antara asupan energi berlebih dan minimnya aktivitas otot menyebabkan penumpukan lemak, terutama lemak viseral di sekitar rongga perut. Lemak ini dapat memicu peradangan dan resistensi insulin, yang mengganggu proses metabolisme glukosa. Akibatnya, kadar gula darah meningkat, dan jika berlangsung terus-menerus, kondisi ini akan membebani kerja pankreas hingga akhirnya memicu timbulnya diabetes melitus tipe 2. Dengan demikian, gaya hidup sedentari merupakan faktor risiko yang dapat dicegah. Remaja diharapkan mulai menyadari pentingnya aktivitas fisik, misalnya dengan rutin berolahraga.

Sindrom Metabolik

Berdasarkan hasil penelitian oleh Andita Ayu Masruro & Dwi Sarbini (2025), diketahui bahwa remaja usia 15–17 tahun yang memiliki gaya hidup *sedentary* cenderung lebih berisiko mengalami sindrom metabolik. Penelitian ini dilakukan pada 65 siswa kelas XI di SMA Batik 1 Surakarta dengan desain *cross-sectional*, dan hasil analisis menggunakan uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dan risiko sindrom metabolik ($p=0,011$). Aktivitas *sedentary* yang paling sering dilakukan responden mencakup menonton televisi, bermain media sosial, menonton film, membaca buku, serta menggunakan komputer atau gadget, dengan durasi duduk rata-rata lebih dari 5–6 jam per hari. Sindrom metabolik adalah kumpulan kondisi yang meliputi tekanan darah tinggi, kadar gula darah meningkat, kelebihan lemak di area perut, serta kadar kolesterol abnormal, yang semuanya meningkatkan risiko penyakit kronis seperti jantung, stroke, dan diabetes tipe 2.

Sindrom metabolik sebelumnya lebih banyak ditemukan pada orang dewasa, tetapi sindrom ini kini mulai terjadi pada kelompok usia remaja. Studi ini menunjukkan bahwa pola hidup *sedentary*, khususnya duduk atau beraktivitas pasif ≥ 5 jam per hari, berkontribusi terhadap penurunan aktivitas otot rangka yang menyebabkan sensivitas insulin menurun dan terganggunya metabolisme glukosa dan lemak (Zulfarina *et al.*, 2022). Selain itu, perilaku *sedentary* pada remaja sering kali disertai dengan pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan camilan tinggi lemak. Kombinasi antara kurangnya aktivitas fisik dan waktu duduk berlebih sejak usia 10–19 tahun akan meningkatkan risiko hiperinsulinemia dan dislipidemia, yang merupakan pemicu utama sindrom metabolik.

Penelitian dari Chan Ying Ying *et al.* (2023), juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa remaja yang duduk ≥ 3 jam per hari sudah tergolong remaja dengan gaya hidup *sedentary*, dan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan metabolismik. Zulfarina *et al.* (2022) menemukan bahwa remaja dengan gaya hidup *sedentary* memiliki risiko obesitas 2,3 kali lebih besar dibandingkan yang aktif. Aktivitas pasif seperti duduk lama, penggunaan gawai berlebihan, dan minim olahraga berkontribusi pada ketidakseimbangan energi tubuh. Kebiasaan ini sering diperburuk oleh pola makan tidak sehat, seperti ngemil saat *screen time*. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa durasi duduk ≥ 3 jam/hari berkorelasi dengan peningkatan indeks massa tubuh. Sebaliknya, aktivitas fisik teratur terbukti menurunkan risiko

obesitas dan gangguan metabolismik. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk membatasi waktu duduk dan membiasakan pola hidup aktif sejak dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap sepuluh artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa perilaku *sedentary lifestyle* berdampak negatif terhadap kesehatan fisik remaja di Indonesia. Dampak yang paling dominan meliputi peningkatan risiko obesitas, kelebihan status gizi, diabetes melitus, dan sindrom metabolismik. Durasi duduk ≥ 5 jam per hari secara konsisten dikaitkan dengan gangguan metabolisme, resistensi insulin, serta akumulasi lemak tubuh. Oleh karena itu, diperlukan intervensi komprehensif berupa edukasi dan promosi gaya hidup aktif sejak usia remaja guna mencegah munculnya penyakit tidak menular di kemudian hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam proses penelitian ini. Ucapan terimakasih secara khusus kami sampaikan kepada kedua dosen kami yang telah memberikan arahan, saran, serta kritik yang membangun, sehingga kami sebagai peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfionita, N., Lantin, S., & Eka, A. S. (2023). Hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja pada masa pandemi Covid-19 di SMPN 14. *Journal Pustaka Kesehatan*, 1(2).
- 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.
- Arwidya, N. E., & Wahjuni, E. S. (2021). Hubungan antara aktivitas sedentary dengan status gizi pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2).
- Aulia, S. N., Sukmawati., & Udin, R. (2024). *Sedentary lifestyle* berhubungan dengan status gizi pada remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1).
- Bokau, M. S., Agustevie, A. J. T., & Christian, B. P. (2023). Hubungan *sedentary behaviour* (perilaku kurang gerak) dengan obesitas pada peserta didik di SD GMIM Koka. *Lentera: Multidisciplinary Studies*, 1(3).
- Dewi, V., Handayani, G. L., & Junita. (2022). Pembinaan kader kesehatan dalam pembentukan remaja sadar gizi di Posyandu Remaja. *Pengabdian Masyarakat Meambo*, 1, 40–46.
- Faradilla, C. S., Nora, M., & Zubir, Z. (2022). Hubungan perilaku *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja pasca pandemi Covid-19 pada siswa MAN Lhokseumawe. *Galenical: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3).
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). *Sedentary behavior and lack of physical activity among children in Indonesia*. *Children (Basel)*, 10(8), 1–11.
- Hasanah, S. S. (2024). Hubungan *eating behavior* dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi lebih pada remaja fase awal. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 116–124.
- Hidayah, A. N., Malisa, A., Onieqie, A. D. M., & Latifah, L. (2024). Hubungan *sedentary lifestyle* dan tingkat stres terhadap kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(4).
- Julliyana, R., Popi, S., & Rafika, R. (2024). *The association of sedentary lifestyle with diabetes mellitus risk level in adolescents*. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 7(1), 116–123.

- Kelial, M. S., Imanudin, I., & Fitri, M. (2023). Korelasi aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada mahasiswa. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pendidikan*, 8(2), 6–9. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v8i2>.
- Kohir, D. S., Almurhan, & Sulastri. (2024). Skrining faktor risiko obesitas usia produktif. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 9(2), 97–104. <https://doi.org/10.52822/jwk.v9i2.673>.
- Maidartati., Sri, H., Dhestirati, E. A., Erna, I., Asma, D., & Dwi, A. R. S. (2022). Gambaran *sedentary lifestyle* pada remaja di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250–265.
- Masruro, A. A., & Dwi, S. (2025). Hubungan asupan protein dan *sedentary lifestyle* dengan risiko sindrom metabolik pada remaja SMA Batik 1 Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 649–655.
- Nabawiyah, Arneliwati, & Hasneli, Y. (2023). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 14–26.
- Nafi'ah, N., & Ella, N. H. (2022). Perilaku sedentari dan determinantinya: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(12), 1498–1505.
- Nurhaliza, S., Fadhillah, W., Putra, R. D., & Hanoselina, Y. (2025). Peningkatan pemahaman membangun budaya pola hidup sehat di kalangan remaja di Parupuk Tabing Kota Padang. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 2(2), 200–209. <https://doi.org/10.62383/sosial.v2i2.1611>.
- Pradifa, H., Al Mukhlis, F., & Ratih, K. (2023). Hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 259–263.
- Riskesdas. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sambo, M., Sheryn, A., & Sintia, S. (2023). Hubungan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada anak usia remaja pada masa pandemi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 6(2), 43–47.
- Samsu, M., Aji, A., Mubarat, H., & Iswandi, H. (2023). Kampanye sosial mengatasi bahaya *sedentary lifestyle* pada remaja di Kota Palembang. 1(1), 234–249.
- Saraswati, S. K., Faikha, D. R., Naufal, Z. P., et al. (2021). *Literature review*: Faktor risiko penyebab obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70–74.
- Sinulingga, P. A. B., Lita, S. A., & Zulhaida, L. (2021). Hubungan pengetahuan dengan perilaku sedentari yang berisiko obesitas pada remaja di Kota Medan. *Jurnal Health Sains*, 2(5), 156.
- Ummah, N. K., Suprajitno., Marsaid., & Nurul, H. (2024). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(4).
- Wenni, A. A., Nasruddin, H., Limoa, L. T., Makmun, A., & Hasan, H. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi mahasiswa program profesi dokter angkatan 2017 FK UMI. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(6).
- Ying Ying, C., Maria, A. S., Lim, K. K., et al. (2020). *Association of internet addiction with adolescents' lifestyle: A national school-based survey*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 168.
- Yunariyah, B., Nugraheni, W. T., & Sumiatin, T. (2024). *Sedentary lifestyle* sebagai risiko kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Tuban. *Nursing Sciences Journal*, 8(2), 122–130.
- Zulfarina, M. S., Sharif, R., Mokhtar, S. A., et al. (2022). *Lifestyle indices of body composition and obesity risk and prevalence among multi-ethnic adolescents in Malaysia*. *Frontiers in Pediatrics*, 10. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.899014>.