

## HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI : STUDI KASUS KONTROL

Vincencius R. W. Rambolangi<sup>1</sup>, Angela F. C. Kalesaran<sup>2</sup>, Eva M. Mantjoro<sup>3</sup>

Laboratorium Epidemiologi dan Biostatistik, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : ranggavincencius@gmail.com

### ABSTRAK

Gaya hidup sedentari (*sedentary lifestyle*) merujuk pada gaya hidup individu yang menghabiskan banyak waktu untuk duduk atau berbaring tanpa melakukan aktivitas fisik yang cukup. Pola aktivitas fisik yang menjadi salah satu faktor penyebab obesitas adalah pola aktivitas sedentari (kurang gerak), yang menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga meningkatkan risiko obesitas. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dan obesitas pada mahasiswa. Jenis penelitian ini bersifat observasional analitik dengan desain kasus kontrol. Penelitian dilakukan dengan wawancara terhadap responden, pengisian kuesioner, serta pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi mahasiswa Indeks Massa Tubuh (IMT) pada 80 responden. Jumlah sampel penelitian yaitu 80 responden, dan besaran sampel kasus yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 40 responden kelompok kasus (status gizi berdasarkan IMT Obesitas tingkat ringan-berat) dan 40 responden kelompok kontrol (status gizi berdasarkan IMT normal-kurus). Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Rata-rata IMT responden adalah 25,24 kg/m<sup>2</sup>, sedangkan rata-rata tingkat *sedentary lifestyle* tercatat sebesar 94,76 jam/minggu. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan analisis Chi-square didapatkan ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada mahasiswa dengan nilai  $p < 0,01$  dan OR = 5,741 (CI=2,154-15,297). Simpulan penelitian ini ialah terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat.

**Kata kunci** : mahasiswa, obesitas, *sedentary lifestyle*

### ABSTRACT

A *sedentary lifestyle* refers to an individual's way of living that involves spending a significant amount of time sitting or lying down without engaging in sufficient physical activity. One of the contributing factors to obesity is sedentary behavior (lack of movement), which leads to inadequate energy expenditure and, consequently, an increased risk of obesity. This study aims to determine the relationship between a sedentary lifestyle and the risk of obesity among university students. This study is an observational analytic research with a case-control design. Data collection was conducted through interviews with respondents, completion of questionnaires, and anthropometric measurements to determine the nutritional status Body Mass Index (BMI) of 80 students. The study involved 80 respondents. The sample size of cases taken in this study was 40 respondents in the case group (nutritional status based on BMI Mild-Severe Obesity) and 40 respondents in the control group (nutritional status based on BMI Normal-Thin). Sampling used the purposive sampling method. The average BMI of respondents was 25.24 kg/m<sup>2</sup>, while the average level of sedentary lifestyle was recorded at 94.76 hours/week. Bivariate analysis using the Chi-square test revealed a significant relationship between a sedentary lifestyle and obesity among students ( $p$ -value  $< 0.01$ ; OR = 5.741 (CI: 2,154-15,297). There is a significant association between a sedentary lifestyle and of obesity among students in the Faculty of Public Health.

**Keywords** : student, obesity, *sedentary lifestyle*

### PENDAHULUAN

Gaya hidup sedentari (*sedentary lifestyle*) merujuk pada gaya hidup individu yang menghabiskan banyak waktu untuk duduk atau berbaring tanpa melakukan aktivitas fisik yang

cukup. Fenomena ini semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi yang memudahkan kehidupan sehari-hari, namun juga mengurangi kebutuhan untuk bergerak secara fisik. *Sedentary lifestyle* didefinisikan sebagai perilaku duduk atau berbaring sepanjang hari, di luar waktu tidur (Kementrian Kesehatan, 2023). Salah satu penyebab *sedentary lifestyle* dan kurangnya aktivitas fisik adalah penggunaan perangkat elektronik terutama penggunaan sosial media, yang sangat berpengaruh terhadap peningkatan *sedentary lifestyle* (Hanifah, Nasrulloh, & Sufyan, 2023).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 di Indonesia menunjukkan angka prevalensi obesitas penduduk berusia Dewasa >18 tahun berada di angka 23,4%<sup>3</sup>. Prevalensi Obesitas di Sulawesi Utara termasuk yang paling tinggi di Indonesia, tercatat dalam Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, Sulawesi Utara berada di peringkat ketiga dengan tingkat obesitas mencapai 30,6% (Kementrian Kesehatan, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Roring (Roring, Rambitan, & Telew, 2024) menjelaskan responden di kota Manado mengalami obesitas tingkat I sebanyak 16%, dan obesitas tingkat II sebanyak 84%. Kecenderungan obesitas tipe II berhubungan dengan aktivitas fisik responden. Penelitian yang dilakukan pada provinsi-provinsi di Indonesia didapati bahwa masyarakat Sulawesi Utara yang berusia lebih dari 15 tahun dengan jumlah dengan proporsi 42,5% (18.890) termasuk dalam obesitas sentral (Rewasan, Langi, & Kalesaran, 2022). Pada penelitian yang dilakukan di dinas kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan menunjukkan bahwa aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap kualitas hidup.

Status gizi dapat dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu alat sederhana yang berfungsi untuk memantau kondisi gizi pada individu dewasa. Di Indonesia IMT telah disesuaikan berdasarkan hasil penelitian di beberapa negara berkembang, dengan klasifikasi: Kurus (<17-18,4 Kg/m<sup>2</sup>), Normal (18,5-25,0 Kg/m<sup>2</sup>), dan Gemuk (25,1- >27,0 Kg/m<sup>2</sup>) (Kementrian Kesehatan, 2023). Penyebab obesitas bisa terjadi karena beberapa faktor seperti genetik, lingkungan dan obat-obatan, hormonal, serta pola aktivitas. Kurangnya aktivitas fisik ini terjadi karena adanya berbagai fasilitas yang memberikan berbagai kemudahan yang menyebabkan turunnya aktivitas fisik (Kementrian Kesehatan, 2023). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa penduduk dengan usia ≥10 tahun 35,5% masyarakat Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik. Pada data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 tercatat penduduk dengan usia ≥10 tahun 37,4% masyarakat Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik, hal ini menunjukkan adanya kenaikan angka aktivitas kurang pada masyarakat di Indonesia. Angka prevalensi aktivitas kurang di Sulawesi Utara berada di angka 53,2% (Kementrian Kesehatan, 2023).

Observasi awal yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan menjalankan kuesioner dan pengukuran tinggi badan serta berat badan mendapatkan hasil yaitu terdapat 9 dari 21 mahasiswa yang mengalami obesitas. Didapatkan juga 60% mahasiswa memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi. Dari wawancara didapatkan beberapa contoh *sedentary lifestyle* yang dilakukan oleh mahasiswa, antara lain mendengarkan musik sambil duduk, mengobrol lewat telepon, dan bermain komputer/laptop serta bermain *video game*. Masalah *sedentary lifestyle* penting diteliti di kalangan mahasiswa karena mereka termasuk usia produktif yang rentan menghabiskan waktu duduk berjam-jam akibat aktivitas akademik dan penggunaan gadget, yang berisiko menimbulkan penyakit tidak menular dan memerlukan upaya pencegahan sejak dini. Tujuan penelitian ini untuk melihat adanya hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat.

## METODE

Jenis penelitian ini bersifat observasional analitik dengan desain penelitian kasus kontrol. Penelitian *case control* menggunakan pendekatan retrospektif. Lokasi penelitian bertempat di

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 – Februari 2025. Besaran sampel kasus yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 40 responden kelompok kasus (status gizi berdasarkan IMT Obesitas tingkat ringan-berat) dan 40 responden kelompok kontrol (status gizi berdasarkan IMT normal-kurus). Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pengukuran IMT dan Kuesioner *Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ). Pengukuran variabel melalui analisis statistik, diketahui secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak responden dengan kelompok usia 17-20 tahun dengan jumlah 27 orang. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian, dilampirkan pada tabel 1 menunjukkan responden yang paling banyak terdapat pada jenis kelamin perempuan dengan jumlah 24 orang dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 16 orang. Distribusi responden berdasarkan angkatan masuk ke perguruan tinggi yang paling banyak terdapat pada angkatan 2021 dengan keseluruhan responden 23 mahasiswa dan yang paling sedikit terdapat pada Angkatan 2022 dengan jumlah 17 mahasiswa.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Kasus		Kontrol		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>Usia</b>						
17-20	27	50	27	50	54	100
21-23	13	50	13	50	26	100
<b>Jenis Kelamin</b>						
Laki-laki	16	50	16	50	32	100
Perempuan	24	50	24	50	48	100
<b>Angkatan</b>						
2021	12	52,2	11	47,5	23	100
2022	7	41,2	10	58,8	17	100
2023	8	44,4	10	55,6	18	100
2024	13	59,1	9	40,9	22	100

**Tabel 2. Distribusi Status Gizi**

Status Gizi		n	%
Kurus	IMT <17,0-18,4	12	15
Normal	IMT 18,5-25,0	28	35
Gemuk	IMT 25,1- ≥27	40	50
<b>Total</b>		<b>80</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan data status gizi responden dari total 80 responden. Responden pada kategori status gizi kurus (IMT <17,0-18,4) berjumlah 12 orang dengan persentase 15%. Responden pada kategori status gizi normal (IMT 18,5-25,0) berjumlah 28 orang dengan persentase 35%. Responden pada kategori status gizi gemuk (25,1- ≥27) berjumlah 40 orang dengan persentase 50%.

Berdasarkan analisis numerik pada tabel 3, data numerik dari variabel IMT menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) 25,24. Nilai tersebut berada di atas batas kategori normal (18,5-24,9), yang artinya rata-rata responden berada dalam kategori gemuk. Nilai median menunjukkan bahwa setengah dari responden memiliki IMT di bawah 25 dan setengah lainnya berada di atas

25. Nilai IMT terendah dalam sampel adalah 15,26 yang termasuk dalam kategori kurus (IMT <17). Nilai tertinggi IMT mencapai 43,10 yang masuk ke dalam kategori gemuk (IMT >27). Nilai rata-rata pada kelompok kasus 30,45 dan nilai rata-rata pada kelompok kontrol 20,03.

**Tabel 3. Analisis Numerik**

Variabel	Satuan	Mean	Median	CI 95%	Minimum	Maximum
IMT	Kg/m <sup>2</sup>	25,2482	25,0000	23,8466- 26,6499	15,26	43,10
Kelompok Kasus	Kg/m <sup>2</sup>	30,4575	25,0000		25,20	43,10
Kelompok Kontrol	Kg/m <sup>2</sup>	20,0390	25,0000		15,26	24,80
Total Sedentary Lifestyle	Jam	94,7688	83,5000	85,7895- 103,7480	32,75	265,75
Hari Kerja	Jam	10,65	83,5000		3,5	29,75
Akhir Pekan	Jam	10,12	83,5000		2,75	28,75

Berdasarkan analisis numerik tersebut, data numerik variabel *sedentary lifestyle* menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) 94,76. Nilai tersebut berada pada kategori *sedentary lifestyle* yang tinggi, artinya bahwa secara umum responden memiliki tingkat gaya hidup sedentari yang tinggi yaitu 94,76 jam/minggu. Nilai median menunjukkan setengah dari responden memiliki waktu di bawah 83,5 dan setengah lainnya di atas angka tersebut. Responden dengan tingkat *sedentary lifestyle* terendah menghabiskan 32,75 jam/minggu dan responden dengan tingkat *sedentary lifestyle* tertinggi menghabiskan 265,75 jam/minggu. Nilai rata-rata *sedentary lifestyle* pada hari kerja adalah 10,65 jam dan pada akhir pekan adalah 10,25 jam, dapat dilihat bahwa pada hari kerja *sedentary lifestyle* mahasiswa lebih tinggi dibandingkan pada saat akhir pekan.

**Tabel 4. Sedentary Lifestyle Hari Kerja**

Kegiatan	Tidak Ada		15 menit		30 menit		1 jam		2 jam	
	KA SU S	KON TRO L	KA SU S	KON TRO L	KA SU S	KON TRO L	KA SU S	KON TRO L	KA SU S	KON TRO L
Menonton TV (termasuk DVD)	20	25	7	5	5	3	3	3	2	3
Menggunakan komputer/laptop atau bermain video game.	0	1	2	1	0	6	8	7	15	8
Duduk mendengarkan musik.	1	4	9	9	10	4	11	12	6	5
Duduk menggunakan telepon	1	1	1	5	2	3	7	6	4	10
Mengerjakan Tugas	1	0	0	0	5	3	11	17	14	12
Duduk membaca buku. koran. atau majalah	10	9	10	9	13	14	4	5	1	2
Memainkan alat musik	27	36	5	3	5	0	0	0	3	0
Mengerjakan karya seni	29	34	6	2	3	1	1	2	1	0
Duduk di dalam alat transportasi	1	2	8	8	8	14	13	12	6	3

**Tabel 5.** *Sedentary Lifestyle Akhir Pekan*

Kegiatan	Tidak Ada		15 menit		30 menit		1 jam		2 jam	
	KA SU S	KO NTR OL	KA SU S	KO NTR OL	KA SU S	KO NTR OL	KA SU S	KO NTR OL	KA SU S	KO NTR OL
Menonton TV (termasuk DVD)	22	27	9	3	2	2	2	4	5	4
Menggunakan komputer/laptop atau bermain video game.	1	2	5	1	5	3	8	10	7	10
Duduk mendengarkan musik.	3	7	7	7	7	5	12	11	5	5
Duduk menggunakan telepon	1	1	4	4	1	0	2	6	8	11
Mengerjakan Tugas	2	3	3	4	7	3	9	11	11	12
Duduk membaca buku, koran, atau majalah	23	15	3	8	9	9	2	6	3	1
Memainkan alat musik	28	35	5	3	2	1	2	0	2	0
Mengerjakan karya seni	29	33	6	4	3	0	2	2	0	0
Duduk di dalam alat transportasi	3	6	16	7	1	15	7	6	10	5
<b>3 jam</b>	<b>4 jam</b>		<b>5 jam</b>		<b>6 jam</b>		<b>Total</b>			
<b>KASU S</b>	<b>KONTR OL</b>	<b>KASU S</b>	<b>KONTR OL</b>	<b>KASU S</b>	<b>KONTR OL</b>	<b>KASU S</b>	<b>KONTR OL</b>			
1	1	0	0	0	0	2	0	80		
6	12	1	2	3	2	5	1	80		
2	1	1	4	0	0	0	1	80		
10	3	0	3	0	1	15	8	80		
8	5	1	2	0	0	0	1	80		
2	0	0	1	0	0	0	0	80		
0	0	0	0	0	0	0	1	80		
0	0	0	0	0	0	0	1	80		
3	1	1	0	0	0	0	0	80		

*Sedentary lifestyle* pada hari kerja (Senin-Jumat) dapat dilihat pada Tabel 4. Berdasarkan tabel tersebut, aktivitas sedentari paling umum adalah duduk sambil menggunakan telepon, dilakukan oleh 15 responden kelompok kasus dan 8 responden kelompok kontrol, masing-masing selama 6 jam/hari. Aktivitas paling jarang adalah mengerjakan karya seni (kasus) dan memainkan alat musik (kontrol). *Sedentary lifestyle* pada akhir pekan (Sabtu-Minggu) sesuai Tabel 5, duduk menggunakan telepon tetap menjadi aktivitas paling dominan dengan 12 responden (kasus) dan 9 responden (kontrol), juga selama 6 jam/hari. Aktivitas paling sedikit dilakukan adalah mengerjakan karya seni (kasus) dan memainkan alat musik (kontrol).

**Tabel 6.** *Distribusi Sedentary Lifestyle*

<i>Sedentary Lifestyle</i>	Jam/minggu	n	%
Rendah	≤ 38,5 - < 60	12	15
Sedang	60 - < 81,5	22	27,5
Tinggi	≥81,5 - ≥102,5	46	57,5
<b>Total</b>		<b>80</b>	<b>100</b>

Tabel 6 menunjukkan data *sedentary lifestyle* pada responden dari total 80 responden. Responden pada kategori *sedentary lifestyle* rendah ( $\leq 38,5 < 60$  jam/minggu) berjumlah 12 orang dengan persentase 15%. Responden pada kategori *sedentary lifestyle* sedang ( $60 < 81,5$  jam/minggu) berjumlah 22 orang dengan persentase 27,5%. Responden pada kategori *sedentary lifestyle* tinggi ( $\geq 81,5 \geq 102,5$  jam/minggu) berjumlah 46 orang dengan persentase 57,5%.

**Tabel 7. Hasil Uji Chi Square**

Sedentary Lifestyle	Kelompok				OR 95% CI	P value
	Kasus		Kontrol			
	n	%	n	%		
Tinggi	31	77,5	15	37,5	5,741 (2,154-15,297)	<0,01
Rendah-sedang	9	22,5	25	62,5		
Total	40	100	40	100		

Berdasarkan tabel 7, total 40 orang di kelompok gemuk/obesitas, 31 orang (77,5%) memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi, sedangkan 9 orang (22,5%) memiliki *sedentary lifestyle* sedang/rendah. Pada kelompok responden yang normal/kurus, 15 orang (37,5%) memiliki *sedentary lifestyle* tinggi, sedangkan 25 orang (62,5%) memiliki *sedentary lifestyle* sedang/rendah. OR = 5,741 berarti orang dengan *sedentary lifestyle* tinggi mempunyai risiko 5,741 kali lebih besar untuk menjadi gemuk/obesitas dibandingkan dengan individu yang memiliki *sedentary lifestyle* sedang/rendah. P-value <0,01 menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan obesitas. Artinya *sedentary lifestyle* berhubungan erat dengan risiko obesitas pada responden.

## PEMBAHASAN

Pada karakteristik responden angkatan 2021 menjadi responden terbanyak dalam penelitian dan angkatan 2022 yang paling sedikit. Responden dengan rentang usia 17-20 tahun lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berusia 21-23 tahun. Hal ini disebabkan karena pada usia 17-20 terjadi transisi yang mana responden mulai menunjukkan pola hidup yang tidak sehat (kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi gula/lemak, merokok, dan stres). Pernyataan tersebut mengacu pada teori transisi epidemiologi oleh Omran yang menjelaskan bahwa perubahan sosial menyebabkan peningkatan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM), serta kelompok remaja dan dewasa muda berada dalam fase awal terkena dampak gaya hidup modern yang tidak sehat (Omran, 2005).

Selain distribusi usia karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan pola yang menarik, yang mana responden didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan. Secara umum hal ini dikarenakan jumlah populasi mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat lebih banyak dibandingkan dengan jumlah populasi laki-laki. Obesitas pada perempuan dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis (hormon, genetik), psikologis (emosi, stres), dan sosial (peran gender, budaya). Faktor biologis, perempuan secara alami memiliki persentase lemak tubuh lebih tinggi sebagai bagian dari sistem reproduksi. Faktor psikologis perempuan lebih rentan mengalami *emotional eating* saat stres, cemas, atau depresi. Faktor sosial dalam banyak budaya, perempuan memiliki akses terbatas untuk aktivitas fisik, dan lebih banyak terpapar tekanan peran ganda (rumah tangga & kerja) (Engel, 1977). Melihat komposisi usia dan jenis kelamin responden, hal ini turut memengaruhi gambaran umum status gizi responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Dari penelitian yang sudah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, didapatkan sebanyak 40 (50%) responden pada kategori status gizi gemuk. Angka status gizi pada kategori gemuk perlu diwaspadai karena berdampak signifikan



terhadap kesehatan, baik jangka pendek maupun panjang. Obesitas berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke, akibat adanya penumpukan lemak, maka dari itu upaya pencegahan dan penanganan obesitas menjadi penting untuk menekan prevalensi penyakit tidak menular dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Aktivitas fisik adalah kegiatan yang penting dilakukan dalam penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, salah satu dari manfaat melakukann aktivitas fisik yaitu dapat mengendalikan berat badan (Kementrian Kesehatan, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mintardjo, Mantjoro, Fatimawali, & Manampiring, 2022) didapatkan bahwa aktivitas fisik berkorelasi dengan kualitas hidup masyarakat, semakin sering beraktivitas fisik maka kualitas hidup kesehatan semakin baik. Aktivitas fisik jika dilakukan setiap hari memiliki manfaat tidak hanya untuk mendapatkan kondisi tubuh yang sehat, tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental dalam mencegah stres. Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi obesitas (Nugraheni, Indarjo, & Suhat, 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Kurnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana nilai rata-rata IMT responden pada kelompok kasus adalah 29,35 dan pada kelompok kontrol 22,27 (Kurnia, Karmaya, Wardana, & Widiati, 2024), jika dibandingkan dengan mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi maka nilai rata-rata pada kelompok kasus adalah 30,45 dan nilai rata-rata pada kelompok kontrol 20,03. Dapat dilihat bahwa mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi memiliki angka IMT yang lebih tinggi pada kelompok kasus, namun lebih rendah jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Gizi lebih terjadi pada saat tubuh menerima zat gizi dalam jumlah berlebih, sehingga menyebabkan efek toksis terhadap kesehatan, kelebihan berat badan terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, yang disebabkan oleh konsumsi makanan berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, atau kombinasi keduanya (Supariasa, Bakri, & Ibnu, 2020). Status gizi seseorang bergantung pada asupan gizi dan kebutuhannya; asupan gizi setiap individu berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan (Harjatmo, Par'i, & Wiyono, 2017). Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, dari total 80 responden, sebanyak 46 responden (57%) termasuk dalam kategori *sedentary lifestyle* tinggi, 22 responden (27,5%) berada pada kategori sedang, dan 12 responden (15%) tergolong rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat sedentari yang tinggi.

Pada hari kerja perilaku *sedentary lifestyle* responden yang paling sering dilakukan yaitu duduk sambil menggunakan ponsel, lima belas responden dan kelompok kontrol terdapat delapan responden dengan durasi waktu 6 jam/hari. Pada akhir pekan perilaku *sedentary lifestyle* yang paling sering dilakukan juga sama, pada kelompok kasus terdapat dua belas responden dan kelompok kontrol terdapat sembilan responden dengan durasi waktu 6 jam/hari. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mashuri terhadap lima puluh mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, hasil penelitian Mashuri menunjukkan rata-rata *sedentary lifestyle* yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia lebih banyak dilakukan pada akhir pekan (Mashuri, Sultoni, Ruhayati, Jajat, & Suherman, 2024), hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang di lakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi yang mana rata-rata kegiatan *sedentary lifestyle* lebih banyak dilakukan pada hari kerja. Dengan demikian, tidak dapat disimpulkan adanya perbedaan nyata antara perilaku sedentari mahasiswa selama *weekday* dan *weekend*.

*Sedentary lifestyle* yang dilakukan oleh mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat cenderung tinggi, hal ini dapat dilihat dari tabel hasil penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas mahasiswa yang sering dilakukan pada mahasiswa adalah aktivitas yang banyak menggunakan perangkat elektronik seperti *gadget* dan komputer. Penggunaan *gadget* dan

komputer semakin tinggi didorong oleh aktivitas lain yang mengharuskan mahasiswa menggunakan perangkat-perangkat tersebut, misalnya untuk melakukan kewajiban menyelesaikan tugas kuliah atau pun sebagai sarana *entertainment* seperti bermain *video game* dan menonton *film* secara daring. Kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup sedentari dapat menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak optimal, sehingga meningkatkan risiko obesitas. Berkurangnya aktivitas fisik dipengaruhi oleh keberadaan berbagai fasilitas yang mempermudah kehidupan, sehingga mengurangi aktivitas untuk bergerak. Selain itu, kemajuan teknologi di berbagai aspek kehidupan turut mendorong masyarakat untuk menjalani gaya hidup dengan aktivitas fisik yang minimal (Kementrian Kesehatan, 2015).

Tingkat rendahnya perilaku sedentari dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi lingkungan, kemacetan lalu lintas, polusi udara, keterbatasan taman atau jalur pejalan kaki, serta kurangnya fasilitas olahraga dan rekreasi. Diperkirakan bahwa perilaku sedentari akan terus meningkat seiring dengan faktor sosial dan budaya yang berkembang (Park, Moon, Kim, Kong, & Oh, 2020). Pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi dapat dilihat bahwa tingkat *sedentary lifestyle* yang terjadi pada mahasiswa yaitu sebanyak 46 responden (57,5%) dengan tingkat *sedentary* tinggi dan 34 (42,5%) responden dan perilaku *sedentary* yang paling sering dilakukan oleh responden adalah duduk sambil menggunakan ponsel dengan rata-rata penggunaan 6 jam/hari. Penelitian ini sejalan dengan Santoso yang menemukan bahwa perilaku sedentari yang paling sering dilakukan adalah penggunaan ponsel (Santoso, Dinata, Adiatmika, & Primayanti, 2024). Aktivitas ini umumnya mencakup penggunaan media sosial, menelpon, *browsing*, memotret, mengakses dokumen, dan berkirip pesan. Menurut Wenni kemudahan akses teknologi seperti ponsel turut mengurangi aktivitas fisik, yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Wenni, Nasruddin, Limoa, Makmun, & Hasan, 2023). Hal ini didukung oleh Apriyani et al, 2022 yang menemukan hubungan signifikan antara *sedentary lifestyle* dan obesitas pada mahasiswa ( $p < 0,05$ ).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sumilat dan Fayasari menunjukkan bahwa menghabiskan waktu berjam-jam seperti duduk, dapat meningkatkan risiko kelebihan gizi (Sumilat & Fayasari, 2020). Sebanyak 37,4% mahasiswa kelebihan gizi yang disebabkan oleh aktivitas sedentari berbasis layar dan duduk. Mahasiswa kelebihan gizi melakukan aktivitas duduk seperti; bermain catur, bermain kartu dan sebagainya. Sedangkan aktivitas berbasis layar yang sering dilakukan mahasiswa seperti; menggunakan ponsel dan komputer (Sumilat & Fayasari, 2020).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat, diketahui bahwa dari 80 mahasiswa, sebanyak 46 mahasiswa (57,5%) memiliki status *sedentary lifestyle* yang tinggi, sedangkan 34 mahasiswa (42,5) memiliki status *sedentary lifestyle* yang rendah-sedang. Selain itu terdapat 40 mahasiswa (50%) dengan status gizi obesitas. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat, yang mana nilai  $p$  sebesar  $<0,01$ . Hal ini menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* yang tinggi pada mahasiswa berkontribusi terhadap kejadian obesitas. Oleh karena itu mahasiswa perlu membatasi *sedentary lifestyle* dan memperbanyak aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau melakukan peregangan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada civitas akademika Universitas Sam Ratulangi, khususnya Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memberi izin guna



melaksanakan penelitian. Peneliti juga sangat berterimakasih pada responden mahasiswa yang sudah bekerja sama mengambil bagian dalam penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Engel, G. L. (1977). *The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine*.
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). *Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia*. *MDPI*, 10(8), 1-11.
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi* (1 ed.). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan. (2023). *ayosehat kemenkes*. Retrieved September 23, 2024, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengatasi-ancaman-sedentary-lifestyle-untuk-kesehatan>
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Yankes*. Retrieved Oktober 6, 2024, from [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2388/fokus-pada-faktor-penyebab-obesitas](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2388/fokus-pada-faktor-penyebab-obesitas)
- Kementerian Kesehatan. (2024, Mei 28). *Survei Kesehatan Indonesia*. Retrieved Oktober 5, 2024, from <https://www.kemkes.go.id/id/survei-kesehatan-indonesia-ski-2023>
- Kurnia, A. A., Karmaya, I. M., Wardana, I. G., & Widiyanti, I. A. (2024). Faktor–Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Jenjang Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 15(1), 150-153.
- Mashuri, M. I., Sultoni, K., Ruhayati, Y., Jajat, & Suherman, A. (2024). Aktivitas Sedentari Weekday dan Weekend Pada Mahasiswa: Analisis Objektif Dengan Accelerometer Actigraph. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(3), 638-645.
- Mintardjo, F., Mantjoro, E. M., Fatimawali, & Manampiring, A. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Siswa Sekolah (Studi pada Siswa SMP dan SMA Di Kota Tomohon)*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 1117-1121.
- Nugraheni, H., Indarjo, S., & Suhat. (2018). *Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah*. Deepublish.
- Omran, A. R. (2005). *The Epidemiologic Transition: A Theory of the Epidemiology of Population Change*. *The Milbank Quarterly*, 83(4), 731-757.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). *Sedentary Lifestyle: Overview of Update Evidence of Potential Health Risks*. *Korean Journal of Family Medicine*, 366-373.
- Rewasan, M., Langi, F. L., & Kalesaran, A. F. (2022). *Studi Ekologi Obesitas Sentral Dengan Diabetes Melitus Pada Penduduk Usia Di Atas 15 Tahun di Indonesia*. *Jurnal KESMAS*, 11(1), 91-100.
- Roring, M. L., Rambitan, M., & Telew, A. (2024). *Gambaran Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas di Puskesmas Minangan Kota Manado*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2), 28-35.
- Rosenberg, D., Norman, G., Wagner, N., Patrick, K., Calfas, K., & Sallis, J. (2010). *Reliability and Validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for Adults*. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(6), 697-705.
- Santoso, A. M., Dinata, I. K., Adiatmika, I. G., & Primayanti, I. A. (2024). *Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Selama Masa Transisi Pandemi Covid-19*. *Jurnal Medika Udayana*, 13(6), 55-63.
- Sumilat, D. D., & Fayasari, A. (2020). *Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Universitas Nasional*. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*, 1(1), 1-10.
- Supriasa, I. N., Bakri, B., & Ibnu, F. (2020). *Penilaian Status Gizi* (2 ed.). Jakarta: EGC.
- 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 Jurnal*, 3(6), 444-451.