

## Faktor Risiko Sedentary Lifestyle Terhadap Kejadian Obesitas Remaja di Kabupaten Soppeng pada Masa Pandemi Covid-19

### *Risk Factor of Sedentary Lifestyle on the Incidence of Obesity During the Covid-19 Pandemic in Adolescents in Soppeng Regency*

Haniarti Haniarti<sup>1\*</sup>, Sri Ayu Asnita<sup>2</sup>, Rini Anggraeny<sup>3</sup>, Fitriani Umar<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare, Parepare, Indonesia

<sup>2,3</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare, Parepare, Indonesia

#### Abstract

*Obesity was a non-communicable disease that occurs due to the accumulation of excess fat in the body which can occur in all groups, including teenagers. The purpose of this study was to analyze the factors of sedentary lifestyle behavior as a risk factor for the incidence of obesity during the pandemic in early adolescents at the SMP/MTs level. The research method was analytic observational with a case control study design. The sample in this study consisted of a case group of 20 obese adolescents and a control group of 40 non-obese adolescents with a total sample of 60 people who were taken using a stratified random sampling technique. Data were analyzed using SPSS 25 to obtain the Odd Ratio (OR) value. The instrument used was the ASAQ questionnaire for adolescents aged 13-15 years at SMPN 3 Watansoppeng and MTs DDI Pattojo. The results of this study showed that sedentary lifestyle behavior was not a risk factor for obesity ( $OR = 8,143 > 1$ ,  $CI = 0,976 - 67,944$ ) during the Covid-19 pandemic in early adolescents at the SMP/MTs level in Soppeng Regency. Even though adolescents with high sedentary life style behavior have a risk of 8,143 times more risk than adolescents with low sedentary lifestyle behavior, this is considered insignificant because there may be other risk factors that influence the incidence of obesity, such as genetic factors and food intake. Even so, teenagers still have to increase their movement activities by exercising, playing outside the home, and reducing cell phone use.*

**Keywords:** adolescent, obesity, sedentary lifestyle

#### Article history:

Submitted 13 Juli 2023

Accepted 31 Agustus 2024

Published 31 Agustus 2024

#### PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

#### Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,  
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

#### Email:

[info@salnesia.id](mailto:info@salnesia.id), [jika@salnesia.id](mailto:jika@salnesia.id)

#### Phone:

+62 85255155883



### Abstrak

Obesitas merupakan penyakit tidak menular yang terjadi karena penimbunan lemak berlebih pada tubuh yang dapat terjadi pada semua kalangan salah satunya remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor perilaku *sedentary lifestyle* sebagai faktor risiko kejadian obesitas dimasa pandemi pada remaja awal tingkat SMP/MTs. Adapun metode penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain *case control study*. Sampel dalam penelitian ini terdiri atas kelompok kasus 20 orang remaja yang obesitas dan kontrol 40 orang remaja yang tidak obesitas dengan jumlah total sampel 60 orang yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dianalisis menggunakan SPSS 25 untuk mendapatkan nilai *Odds Ratio* (OR). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner ASAQ pada remaja berusia 13-15 tahun di SMPN 3 Watansoppeng dan MTs. DDI Pattojo. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa perilaku *sedentary lifestyle* bukan sebagai faktor risiko kejadian obesitas (OR = 8,143 > 1, CI = 0,976 – 67,944) di masa pandemi Covid-19 pada remaja awal tingkat SMP/MTs di Kabupaten Soppeng. Meskipun remaja yang berperilaku *sedentary lifestyle* tinggi berisiko 8,143 kali lebih berisiko dibandingkan dengan remaja yang berperilaku *sedentary lifestyle* rendah namun dianggap tidak bermakna karena kemungkinan ada faktor risiko lain yang lebih mempengaruhi kejadian obesitas tersebut seperti faktor genetik dan asupan makan. Meskipun begitu remaja tetap harus meningkatkan aktivitas gerak mereka dengan berolahraga, bermain di luar rumah, dan mengurangi bermain *Handphone*.

**Kata Kunci:** remaja, obesitas, *sedentary lifestyle*

\*Penulis Korespondensi:

Haniarti Haniarti, email: [haniarti.umpar@gmail.com](mailto:haniarti.umpar@gmail.com)



This is an open access article under the CC-BY license

### PENDAHULUAN

Di masa pandemi Covid-19, tatanan kehidupan masyarakat pelan-pelan berubah. Mulai dari penerapan protokol kesehatan hingga pembatasan aktivitas masyarakat. Pemberlakuan pembatasan memaksa masyarakat untuk menjaga jarak dalam segala aktivitas, seperti bekerja dari rumah dan belajar *online* dari rumah (Firmansyah dan Nurhayati, 2021; Umar, 2021). Adanya pembatasan aktivitas tersebut mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi dengan jumlah energi yang dikeluarkan sehingga dapat memicu penyakit obesitas (Firmansyah dan Nurhayati, 2021). Dampak isolasi sosial pada masa pandemi Covid-19 menyebabkan peningkatan berat badan lebih banyak pada wanita dan prevalensinya menurun pada laki-laki serta lebih banyak terjadi pada umur 18-36 tahun (Mulugeta *et al.*, 2021).

Obesitas merupakan salah satu penyakit tidak menular yang terjadi karena penimbunan lemak berlebih pada tubuh. Obesitas dapat terjadi pada semua kalangan salah satunya remaja awal. Menurut data Riskesdas tahun 2018, angka obesitas terus meningkat dari 18,8% menjadi 31% selama sepuluh tahun terakhir (Umar, 2021). Di Provinsi Sulawesi Selatan kejadian obesitas dari 6,5% meningkat menjadi 7,4% dengan prevalensi tertinggi ada di Kabupaten/Kota Makassar 0,49%, Parepare 0,47%, Sidrap 0,42%, dan Soppeng 0,39% (Kemenkes, 2018). Adapun prevalensi tertinggi status gizi obesitas pada remaja terjadi di Kabupaten/Kota Soppeng yakni 10,99%, Makassar 9,2%, Parepare 8,7% dari Kabupaten/Kota lainnya (Kemenkes, 2019). Kejadian obesitas pada remaja perempuan yakni 56,3% dan laki-laki 43,8% yang dipengaruhi oleh asupan

makanan dan aktivitas fisik. Di Sulawesi Selatan, obesitas pada remaja perempuan 13-15 tahun adalah 3,86% dan remaja laki-laki 4,43% (Kemenkes, 2019).

Obesitas yang terjadi di Provinsi Sulawesi Selatan, Khususnya di Kabupaten Soppeng dimana angka obesitas tertinggi 10,99% pada tahun 2018 berada pada kalangan anak-anak dan remaja baik remaja awal maupun akhir dalam usia sekolah. Hal ini dapat terjadi pada remaja yang mengalami masalah gizi, termasuk remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP) sederajat di Kabupaten Soppeng, karena selama pembatasan berlangsung seluruh sekolah menerapkan sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) sehingga memungkinkan terjadinya masalah kesehatan gizi seperti berat badan berlebih atau obesitas.

Perilaku kurang gerak yang dilakukan oleh remaja dapat menjadi salah satu faktor risiko penyakit obesitas. Perilaku kurang gerak ini disebut perilaku *sedentary*. *Sedentary lifestyle* atau gaya hidup *sedentary* merupakan aktivitas yang tenang dan aktivitas yang hanya menggunakan sedikit energi serta cenderung banyak menyimpan energi dalam bentuk lemak (Firmansyah dan Nurhayati, 2021). *Sedentary behaviour* atau perilaku menetap adalah 'waktu duduk' atau sekadar aktivitas fisik tingkat rendah atau kegiatan yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dengan karakteristik keluaran kalori sangat sedikit. Perilaku menetap yang dimaksud meliputi aktivitas seperti berbaring, duduk, menonton televisi, menggunakan komputer dan bentuk hiburan berbasis layar lainnya (Muflihah and Wardhani, 2021). Gaya hidup kurang gerak mengakibatkan pembakaran kalori yang dikonsumsi tidak terbakar secara efisien sehingga tubuh menyimpannya sebagai lemak. Penumpukan lemak yang terjadi terus menerus membuat remaja dapat terkena obesitas. Perilaku *sedentary* umumnya berkembang di masyarakat yang berteknologi maju (Mandriyarini et al., 2017). Dimana masyarakat lebih banyak memanfaatkan teknologi contohnya di masa pandemi saat ini. Para remaja banyak yang menerapkan pola gaya hidup kurang gerak karena hampir semua aktivitas gerak mereka terbatas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah perilaku *sedentary lifestyle* merupakan faktor risiko kejadian obesitas di masa pandemi Covid-19 pada remaja awal tingkat SMP/MTs di Kabupaten Soppeng.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan menggunakan desain penelitian *case control study*. Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Watansoppeng dan MTs. DDI Pattojo pada bulan Maret-April 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi di 2 sekolah tersebut. Subjek adalah sebagian siswa/siswi yang terdiri dari kelompok kasus yaitu siswa/siswi yang mengalami obesitas dan kelompok kontrol yang tidak mengalami obesitas. Subjek yang diambil adalah mereka yang berada di rentang usia 13-15 tahun dan diambil dari kelas VII, VIII, dan IX yang terdampak di masa pandemi. Jumlah subjek yang diambil dihitung berdasarkan rumus uji beda dua proporsi sehingga diperoleh 20 orang kasus dan 40 orang kontrol. Pengambilan sampel 1:2 ini dilakukan agar hasil yang diperoleh lebih signifikan dan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efek perilaku *sedentary* pada remaja. Selanjutnya, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *stratified random sampling* dengan memperhatikan usia dan tingkatan kelas sampel. Hal ini bertujuan agar setiap sub kelompok diwakili secara proporsional sehingga hasil penelitian dapat lebih akurat dan representatif. Variabel independen penelitian ini adalah perilaku *sedentary lifestyle* remaja awal sedangkan variabel dependen penelitian ini adalah kejadian obesitas. Dikatakan obesitas jika IMT/U anak  $\geq 2$  SD (Kemenkes, 2011). Instrumen yang

digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan berat badan, meteran tinggi badan, kalkulator, alat tulis, formulir *informed consent* dan kuesioner penilaian aktivitas fisik berupa *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ). ASAQ memiliki nilai reliabilitas 0,57-0,86, memiliki nilai validitas yang baik dan dapat mengidentifikasi 3 dimensi perilaku sedentari, yakni tipe, durasi, dan frekuensi (Mandriyarini *et al.*, 2017).

Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis bivariat menggunakan uji *chisquare* dan *Odd Ratio* dengan interpretasi bahwa jika  $OR = 1$  artinya faktor *sedentary lifestyle* bukan merupakan faktor risiko; jika  $OR > 1$  dan *confidence interval* kepercayaan tidak mencakup angka 1, artinya faktor *sedentary lifestyle* merupakan faktor risiko; jika  $OR > 1$  dan *confidence interval* kepercayaan mencakup angka 1, artinya faktor *sedentary lifestyle* belum tentu merupakan faktor risiko; jika  $OR < 1$  dan *confidence interval* kepercayaan tidak mencakup angka 1, artinya faktor *sedentary lifestyle* merupakan faktor pencegah. Jika  $OR < 1$  dan *confidence interval* kepercayaan mencakup angka 1, artinya faktor *sedentary lifestyle* belum tentu merupakan faktor pencegah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik subjek

Tabel 1 menunjukkan karakteristik subjek berdasarkan umur yakni dalam kelompok kasus paling banyak berumur 14 tahun berjumlah 8 orang (40,0%) dan paling sedikit berumur 15 tahun berjumlah 5 orang (25,0%). Kelompok kontrol paling banyak berumur 13 tahun berjumlah 16 orang (40,0%) dan paling sedikit berumur 15 tahun berjumlah 9 orang (22,5%). Jenis kelamin yakni remaja laki-laki sebanyak 10 orang (50,0%) dalam kelompok kasus, dan 20 orang (50,0%) dalam kelompok kontrol. Sedangkan remaja perempuan sebanyak 10 orang (50,0%) dalam kelompok kasus, dan 20 orang (50,0%) dalam kelompok kontrol.

Tabel 1. Karakteristik subjek

Karakteristik	Kasus		Kontrol		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
<b>Umur (Tahun)</b>						
13	7	35,0	16	40,0	23	38,3
14	8	40,0	15	37,5	23	38,3
15	5	25,0	9	22,5	14	23,3
<b>Jenis Kelamin</b>						
Laki-laki	10	50,0	20	50,0	30	50,0
Perempuan	10	50,0	20	50,0	30	50,0
<b>Kelas</b>						
VII	7	35,0	14	35,0	21	35,0
VIII	10	50,0	15	37,5	25	41,7
IX	3	15,0	11	27,5	14	23,3
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data primer, 2022

Tabel 1 juga menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan kelas yakni dalam kelompok kasus paling banyak berada di kelas VIII berjumlah 10 orang (50,0%) dan

paling sedikit berada di kelas IX berjumlah 3 orang (15,0%). Sedangkan dalam kelompok kontrol paling banyak berada di kelas VIII berjumlah 15 orang (37,5%) dan paling sedikit kelas IX berjumlah 11 orang (27,5%).

### Perilaku sedentary

Tabel 2 menunjukkan aktivitas *sedentary* yang dilakukan oleh remaja yang dihitung berdasarkan akumulasi waktu masing-masing kegiatan dalam satu hari. Dapat diketahui bahwa aktivitas *sedentary* paling tinggi yang dilakukan oleh remaja adalah duduk bersantai bermain *Smartphone* dimana kelompok kasus sebanyak 8 orang (40,0%) yang melakukannya di atas 5 jam/hari dan kelompok kontrol dalam hal ini siswa/siswi yang tidak mengalami obesitas sebanyak 5 orang (12,5%) melakukannya di atas 5 jam/hari, dan 35 orang (87,5%) lainnya kurang dari 5 jam/hari. Sementara itu, beberapa aktivitas sedentary lainnya tidak memakan waktu yang cukup lama. Rata-rata aktivitas tersebut dilakukan kurang dari 5 jam/hari.

**Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan perilaku sedentary**

Variabel Penelitian	Kasus		Kontrol		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
<b>Menonton TV</b>						
Berisiko Tinggi ( $\geq 5$ Jam)	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Berisiko Rendah ( $< 5$ Jam)	20	100,0	40	100,0	60	100,0
<b>Menonton DVD</b>						
Berisiko Tinggi ( $\geq 5$ Jam)	2	10,0	0	0,0	2	3,3
Berisiko Rendah ( $< 5$ Jam)	18	90,0	40	100,0	58	96,7
<b>Menggunakan Komputer/Laptop untuk bermain</b>						
Berisiko Tinggi ( $\geq 5$ Jam)	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Berisiko Rendah ( $< 5$ Jam)	20	100,0	40	100,0	60	100,0
<b>Menggunakan Komputer/Laptop untuk mengerjakan tugas</b>						
Berisiko Tinggi ( $\geq 5$ Jam)	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Berisiko Rendah ( $< 5$ Jam)	20	100,0	40	100,0	60	100,0
<b>Mengerjakan tugas tanpa menggunakan laptop</b>						
Berisiko Tinggi ( $\geq 5$ Jam)	1	5,0	0	0,0	1	1,7
Berisiko Rendah ( $< 5$ Jam)	19	95,0	40	100,0	59	98,3
<b>Membaca untuk kesenangan</b>						
Berisiko Tinggi ( $\geq 5$ Jam)	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Berisiko Rendah ( $< 5$ Jam)	20	100,0	40	100,0	60	100,0
<b>Les</b>						
Berisiko Tinggi ( $\geq 5$ Jam)	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Berisiko Rendah ( $< 5$ Jam)	20	100,0	40	100,0	60	100,0
<b>Berkendara</b>						
Berisiko Tinggi ( $\geq 5$ Jam)	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Berisiko Rendah ( $< 5$ Jam)	20	100,0	40	100,0	60	100,0
<b>Melakukan hobi</b>						
Berisiko Tinggi ( $\geq 5$ Jam)	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Variabel Penelitian	Kasus		Kontrol		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Berisiko Rendah (< 5 Jam)	20	100,0	40	100,0	60	100,0
<b>Duduk bersantai dengan bermain Smartphone</b>						
Berisiko Tinggi (≥ 5 Jam)	8	40,0	5	12,5	13	21,7
Berisiko Rendah (< 5 Jam)	12	60,0	35	87,5	47	78,3
<b>Bermain alat musik</b>						
Berisiko Tinggi (≥ 5 Jam)	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Berisiko Rendah (< 5 Jam)	20	100,0	40	100,0	60	100,0
<b>Pergi Beribadah atau ke Sekolah</b>						
Berisiko Tinggi (≥ 5 Jam)	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Berisiko Rendah (< 5 Jam)	20	100,0	40	100,0	60	100,0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data primer, 2022

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji bivariat pada Tabel 3 dibawah ini menunjukkan perilaku *sedentary lifestyle* yaitu aktivitas duduk bersantai dengan bermain *smartphone* diperoleh nilai OR sebesar 4,667 yang artinya remaja yang duduk bersantai dengan bermain *Smartphone* 4,667 kali lebih beresiko terkena obesitas dibandingkan dengan yang tidak duduk bersantai sambil bermain *Smartphone*. Sedangkan untuk beberapa perilaku *sedentary* lainnya dilakukan kurang dari 5 jam/hari.

**Tabel 3. Analisis aktivitas perilaku *sedentary lifestyle* terhadap kejadian obesitas dimasa Pandemi Covid-19 pada remaja awal tingkat SMP/MTs**

Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i>	Kelompok						p-value	OR CI 95% (LL-UL)
	Kasus		Kontrol		Jumlah			
	N	%	n	%	n	%		
Duduk bersantai sambil bermain <i>Smartphone</i>								
Risiko Tinggi (≥ 5 jam)	8	40,0	5	12,5	13	21,7	0,022	4,667 (1,278-17,047)
Risiko Rendah (<5 jam)	12	60,0	35	87,5	47	78,3		
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>		

Keterangan: Uji *chisquare* dan *Odd Ratio*, signifikan jika *p-value*<0,05

Tabel 4 menunjukkan analisis bivariat faktor risiko yang dihitung berdasarkan akumulasi waktu setiap perilaku *sedentary lifestyle* dari masing-masing responden sehingga dapat dilihat ada sejumlah 19 orang (95,0%) remaja obesitas, dan 28 orang (70,0%) yang non-obesitas dengan risiko tinggi dikarenakan aktivitas *sedentary* mereka rata-rata di atas 5 jam/hari.

**Tabel 4. Analisis faktor risiko perilaku *sedentary lifestyle* terhadap kejadian obesitas dimasa Pandemi Covid-19 pada remaja awal tingkat SMP/MTs**

Variabel Penelitian	Kelompok				Jumlah		p-value	OR CI 95% (LL-UL)
	Kasus (Obesitas)		Kontrol (Tidak Obesitas)					
	n	%	n	%	n	%		
Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i>								
Risiko Tinggi ( $\geq 5$ jam)	19	95,0	28	70,0	47	78,3	0,043	8,143 (0,976-67,944)
Risiko Rendah (<5 jam)	1	5,0	12	30,0	13	21,7		
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>		

Keterangan: Uji *chisquare* dan *Odd Ratio*, signifikan jika *p-value*<0,05

Sedangkan, aktivitas perilaku *sedentary lifestyle* terhadap kejadian obesitas dengan risiko rendah sebanyak 1 orang (5,0%) remaja obesitas, dan 12 orang (30,0%) yang non-obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik faktor risiko *sedentary lifestyle* terhadap kejadian obesitas dimasa pandemi Covid-19 pada remaja awal didapatkan nilai OR sebesar 8,143 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, yang berarti bahwa aktivitas perilaku *sedentary lifestyle* bukan merupakan faktor risiko kejadian Obesitas dimasa pandemi Covid-19 pada remaja awal tingkat SMP/MTs di Kabupaten Soppeng pada tingkat kepercayaan (CI) = 95% dan nilai LL 0,976 dan UL 67,944.

Obesitas dapat terjadi pada anak usia dini dan jika tidak dicegah maka akan terus berlanjut hingga remaja dan berisiko sampai mereka dewasa. Usia remaja awal berkisar antara 13-15 tahun dan biasanya mereka berada pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP). Masa remaja adalah fase terpenting karena pada fase tersebut anak akan mengalami pertumbuhan yang pesat. Pada fase ini mereka membutuhkan lebih banyak asupan energi yang dapat memicu masalah gizi untuk tubuh mereka. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor seperti faktor keturunan/genetik, faktor asupan gizi, pola makan dan perilaku *sedentary*.

Adapun perilaku *sedentary lifestyle* yang paling tinggi adalah duduk bersantai sambil bermain *Smartphone* dengan nilai OR sebesar 4,667 yang artinya remaja dengan perilaku *sedentary* ini 4,667 kali lebih berisiko terkena obesitas dibandingkan yang tidak duduk bersantai sambil bermain *smartphone*. Pada masa Covid-19, hampir keseluruhan aktivitas remaja dilakukan melalui *smartphone* seperti belajar online, menonton video pembelajaran lewat *smartphone*, bermain *game online*, bermain media sosial sehingga tidak heran apabila remaja lebih banyak menghabiskan waktunya menggunakan *smartphone*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata durasi *screen time* remaja yang terkena obesitas di SMP Frater Kendari sangat tinggi yakni 6 jam 10 menit atau 370 menit dimana durasi tersebut telah melewati anjuran *screen time* dari *American Academy of Pediatrics* tahun 2016 yang menyatakan bahwa anjuran *screen time* pada remaja yakni selama 4 jam 17 menit (Nurazizah et al., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Uttari dan Sidiartha, 2017) bahwa *screen time* berisiko 3,305 kali menyebabkan obesitas pada anak. Tingginya *screen time*

reviewing sebagian besar disumbangkan oleh penggunaan *smartphone* (Kumala *et al.*, 2019).

Penggunaan *smartphone* dilakukan untuk mengakses media sosial dan bermain game *online*. 82,5 % anak bermain *smartphone* sehingga mereka kurang gerak (Rizona *et al.*, 2020). Selain itu pada penelitian lain juga memperoleh nilai OR sebesar 3,4 (CI = 1,196-10,190) yang berarti bahwa siswa dengan durasi waktu *screen time* yang tinggi memiliki 3,4 kali lebih berisiko dibandingkan yang rendah (Nurazizah *et al.*, 2019).

Adapun dalam hasil penelitian ini diperoleh nilai OR yang diperoleh sebesar 8,143 > 1 pada tingkat kepercayaan CI (95%) sebesar 0,976-67,944. Karena nilai OR yang diperoleh lebih dari 1 dan *confidence interval* kepercayaan mencakup 1 maka dapat diartikan bahwa faktor *sedentary lifestyle* bukan merupakan faktor risiko terhadap kejadian obesitas dimasa pandemi Covid-19 pada remaja awal tingkat SMP/MTs di Kabupaten Soppeng. Meskipun remaja dengan perilaku *sedentary lifestyle* 8,143 kali lebih berisiko terkena obesitas dibandingkan dengan remaja yang tidak berperilaku *sedentary lifestyle* namun faktor risiko tersebut tidak bermakna sehingga dianggap sebagai bukan faktor risiko dikarenakan kemungkinan ada faktor risiko lain yang lebih mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja tersebut. Salah satu faktor risiko lain adalah pola makan. Faktor pola makan yang tidak seimbang dan berlebihan seiring perkembangan dan pertumbuhan yang terjadi pada usia remaja. Hal ini disebabkan karena perilaku yang dilakukan oleh setiap individu akibat kelebihan energi yang disebabkan oleh makanan dengan kepadatan energi tinggi dapat menyebabkan obesitas. Di masa pandemi, tidak hanya aktivitas *sedentary*, namun kebiasaan makan yang berubah, seperti konsumsi makanan berkalori tinggi, tetapi mendorong kenikmatan camilan, jika dikonsumsi secara konsisten, dapat berujung pada risiko obesitas (Mar'ah, 2017).

Serta dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan dalam menjaga tubuh diusia remaja masih kurang pengetahuan tentang suatu penyakit dan bagaimana cara menjaga tubuh mereka. Nugroho dalam penelitiannya tentang umur yang berisiko terhadap kejadian obesitas menjelaskan bahwa kelompok  $\leq 14$  tahun memiliki risiko terkena obesitas dikarenakan mereka cenderung lebih muda dan belum memperhatikan tubuh mereka. Proses ini sebenarnya terjadi secara alamiah dimana semakin bertambah umur maka kesadaran menjaga tubuh juga akan bertambah (Nugroho, 2020). Durasi tidur remaja juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas remaja. Semakin kurang durasi tidur remaja maka semakin bertambah nafsu makan mereka (Santoso *et al.*, 2020). Dari beberapa faktor tersebut salah satu diantaranya dapat menjadi faktor risiko kejadian obesitas dimasa pandemi Covid-19 pada remaja awal tingkat SMP/MTs di Kabupaten Soppeng.

Adapun hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulianti *et al.* (2018) di SMPN 1 Mojoanyar Mojokerto bahwa diperoleh nilai OR sebesar 0,077 ( $p = 0,000$ ). Hal ini dapat menyatakan bahwa perilaku *sedentary* bukan faktor risiko kejadian obesitas pada remaja SMPN 1 Mojoanyar meskipun terdapat hubungan yang bermakna (Yulianti *et al.*, 2018). Juga dalam penelitian di SMPN 11 Semarang yang memperoleh nilai OR sebesar 0,138 yang berarti bahwa aktivitas fisik bukan sebagai faktor risiko kejadian obesitas di SMPN 11 Semarang (Dewi dan Apoina, 2017). Dalam penelitian Santoso *et al.* (2020) tentang faktor risiko obesitas pada remaja di SMPN 40 Semarang diperoleh nilai OR sebesar 2,34 (CI = 0,24-22,14) yang berarti bahwa meskipun siswa dengan aktivitas fisik ringan memiliki 2,34 kali lebih berisiko dibandingkan siswa dengan aktivitas berat namun tidak bermakna sehingga dianggap sebagai bukan faktor risiko (Santoso *et al.*, 2020).

Namun berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ilmi dan Pujiastati, 2020) yang menyatakan bahwa *sedentary lifestyle* merupakan faktor risiko kejadian obesitas dengan nilai OR sebesar 7,500, nilai *p* sebesar 0,001 dengan CI (95%) sebesar 2.431-23.142. Juga dalam penelitian (Putri dan Rosidi, 2017) mengungkapkan bahwa aktivitas ringan adalah salah satu faktor risiko kejadian obesitas dengan nilai OR sebesar 13,400 nilai *p* sebesar 0,000 dan CI (95%) sebesar 2,6-68,4. Semakin tinggi aktivitas *sedentary* maka akan terjadi penimbunan lemak yang tidak terkontrol dalam tubuh (Rizona et al., 2020). Tingkat aktivitas *sedentary* yang tinggi akan mengakibatkan gangguan kesehatan pada remaja seperti terjadinya peningkatan berat badan yang dapat memicu terjadinya obesitas (Iriyani et al., 2021).

### KESIMPULAN

Perilaku *sedentary lifestyle* bukan merupakan faktor risiko kejadian obesitas dimasa pandemi Covid-19 pada remaja awal tingkat SMP/MTS di Kabupaten Soppeng (OR = 8,143 > 1, CI = 0,976-67,944). Remaja yang berperilaku *sedentary lifestyle* berisiko tinggi 8,143 kali lebih berisiko dibandingkan dengan remaja yang berperilaku *sedentary lifestyle* rendah namun dianggap tidak bermakna. Hal ini terjadi kemungkinan karena terdapat faktor-faktor lain yang tidak diteliti dan lebih mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja tersebut. Meski begitu, dimasa pandemic Covid-19, beberapa aktivitas perilaku yang ditunjukkan oleh remaja cukup tinggi seperti menggunakan media elektronik *smartphone* yang dimana hal tersebut membuat remaja menjadi kurang gerak yang dapat memicu terjadinya obesitas maka remaja tetap harus meningkatkan aktivitas gerak mereka dengan berolahraga, bermain di luar rumah, dan mengurangi bermain *smartphone*.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada Guru-guru dan siswa SMP Negeri 3 dan MTs Pattolo Kabupaten Soppeng, juga kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare, atas bantuan dan dukungannya selama penelitian ini dilaksanakan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi PLP, Apoina K. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik , Asupan Energi, dan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Nutrition College*, 6(3): 257-261. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i3.16918>
- Firmansyah AR, Nurhayati F. 2021. Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi pada Siswa SMP di Masa Pandemi Covid-19. *Ejournal Unesa*, 09(1): 95-100. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37965>
- Ilmi AF, Pujiastati DD. 2020. Sedentary Lifestyle as a Risk Factor for Obesity in Stunted Adolescents at SMPN 1 and 2 Pasar Kemis, Tangerang. *Indonesian Public Health Journal*, 1(1): 6-9. [https://www.researchgate.net/publication/342637577\\_Sedentary\\_Lifestyle\\_As\\_A\\_Risk\\_Factor\\_For\\_Obesity\\_In\\_Stunted\\_Adolescents\\_At\\_SMPN\\_1\\_And\\_2\\_Pasar\\_Kemis\\_Tangerang](https://www.researchgate.net/publication/342637577_Sedentary_Lifestyle_As_A_Risk_Factor_For_Obesity_In_Stunted_Adolescents_At_SMPN_1_And_2_Pasar_Kemis_Tangerang)

- Iriyani K, Anwar F, Kustiyah L, Riyadi H. 2021. Perilaku Makan dan Aktivitas Sedentari pada Remaja Gizi Lebih di SMP Negeri 4 Kota Samarinda: Studi Potong Lintang. *Jurnal Kesehatan Politeknik Negeri Jember*, 9(3): 166-172. <https://jurkes.polije.ac.id/index.php/journal/article/view/248/130>
- Kemenkes. 2011. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1995/MENKES/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Kementerian Kesehatan RI, 458-465.
- Kemenkes. 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. 2019. Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan: Jakarta.
- Kumala AG, Margawati A, Rahadiyanti A. 2019. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (*Gadget*), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2): 73-80. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Mandriyarini R, Sulcan M, Nissa C. 2017. Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja SMA Stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(2): 150-155. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i2.16903>
- Mar'ah F. 2017. Hubungan Sedentary Life dengan Kejadian Obesitas pada Anak di SDN. Mangkura 1 Makassar. [Skripsi]. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Muflihah N, Wardhani RR. 2021. Identifikasi Sedentary Behaviour di Masa Pandemic Covid-19; Narrative Review. *Journal Physical Therapy UNISA*, 1(1): 15-22. <http://dx.doi.org/10.31101/jitu.2017>
- Mulugeta W, Desalegn H, Solomon S. 2021. Impact of the COVID-19 Pandemic Lockdown on Weight Status and Factors Associated with Weight Gain Among Adults in Massachusetts. *Clinical Obesity*, 11(4): 1-8. <https://doi.org/10.1111/cob.12453>
- Nugroho PS. 2020. Jenis Kelamin dan Umur Berisiko terhadap Obesitas pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2): 110-114. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/3581>
- Nurazizah, Sety LOM, Junaid. 2019. Analisis Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 4(1): 1-9. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/5793>
- Putri DF, Rosidi A. 2017. Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Siswa SMA Negeri 1 Jatiwangi Kabupaten Majalengka. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Rizona F, Latifin K, Septiawati D, Astridina L, Sari M, Fadhillah NF. 2020. Distribusi Karakteristik Faktor Penyebab Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7: 54-58. [https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk\\_sriwijaya/article/view/12247](https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/12247)
- Santoso NH, Susiloretni KA, Ambarwati R. 2020. Risiko Pengetahuan, Aktivitas dan Fisiologi terhadap Kejadian Obesitas Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1): 1-5. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/4911>
- Umar F. 2021. Penerapan Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19. *Nasya Expanding Management*: 4: 31-48.
- Uttari DASC, Sidiartha IGL. 2017. Hubungan Antara Screen Time dengan Obesitas pada Anak. *E-jurnal medika*, 6(5): 2-5.

<https://jurnal.harianregional.com/eum/id-30491>

Yulianti I, Meilinawati E, Ibnu F. 2018. Hubungan Perilaku Sedentary dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMP Negeri 1 Mojoanyar Mojokerto. Wira Bakti Husada Mulia: Jurnal Kesehatan, 5(1): 1-5. <https://jurnal.stikes-bhm.ac.id/index.php/jurkes/article/view/111>