

**STUDI DESKRIPTIF: SEDENTARY LIFESTYLE PADA REMAJA DI ERA DIGITAL****Syifa Imaniar Rahma<sup>1\*</sup>, Mamat Lukman<sup>2</sup>, Witdiawati<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: syifa21017@mail.unpad.ac.id

Disubmit: 28 Februari 2025

Diterima: 29 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>**ABSTRACT**

*The development of technology in the digital era has significantly changed the lifestyle of adolescents, especially in increasing sedentary lifestyle. This lifestyle if ignored will have a negative impact on health. Therefore, it is important to understand the pattern of sedentary lifestyle in adolescents. This study aims to describe the level of sedentary lifestyle in adolescents and analyze the characteristics of respondents who contribute to sedentary time. This study is a quantitative descriptive study with a cross-sectional design. The population of this study were X and XI grade students at SMKN 2 Garut. The sampling technique used stratified random sampling with a sample 220 adolescents. The research tool used the Adolescents Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Data analysis used univariate analysis which resulted in frequency distribution and percentage. The results of this study showed 86.8% of adolescents had a high sedentary lifestyle, with an average sedentary time reaching 8.3 hours / day. The most sedentary activity is using a computer/laptop/HP for recreation (131.8 minutes/day). Age, gender, and involvement in activities outside of school contributed to the high level of sedentary lifestyle. Adolescents in the digital era tend to have a high sedentary lifestyle, especially the use of digital devices for entertainment and low physical activity exacerbates this condition. Therefore, promotive and preventive efforts such as education and motivation are needed to increase physical activity and the negative impacts of a sedentary lifestyle.*

**Keywords:** Adolescent, Digital Era, Sedentary Lifestyle**ABSTRAK**

Perkembangan teknologi di era digital telah membawa perubahan signifikan terhadap gaya hidup remaja, terutama dalam meningkatkan sedentary lifestyle. Gaya hidup ini jika dibiarkan akan berdampak negative terhadap kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk memahami pola sedentary lifestyle pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat sedentary lifestyle pada remaja serta menganalisis karakteristik responden yang berkontribusi terhadap waktu sedentary. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian ini merupakan siswa kelas X dan XI di SMKN 2 Garut. Teknik sampling menggunakan stratified random sampling dengan sampel sebanyak 220 remaja. Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Analisis data menggunakan analisis univariat yang menghasilkan distribusi frekuensi dan

persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan 86.8% remaja memiliki sedentary lifestyle yang tinggi, dengan rata-rata waktu sedentary mencapai 8.3 jam/hari. Aktivitas sedentary yang paling banyak dilakukan yaitu menggunakan computer/laptop/HP untuk hiburan (131.8 menit/hari). Faktor usia, jenis kelamin, serta keterlibatan dalam aktivitas di luar sekolah turut berkontribusi terhadap tingkat sedentary lifestyle yang tinggi. Remaja di era digital cenderung memiliki gaya hidup sedentary yang tinggi terutama penggunaan perangkat digital untuk hiburan dan rendahnya aktivitas fisik memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotive dan preventif seperti edukasi dan motivasi dalam meningkatkan aktivitas fisik dan dampak negative dari gaya hidup sedentary.

**Kata Kunci:** *Era Digital, Remaja, Sedentary Lifestyle*

## PENDAHULUAN

Berbagai aspek kehidupan manusia telah berubah secara signifikan yang disebabkan oleh kemajuan teknologi digital, salah satunya perubahan pada gaya hidup. Penggunaan perangkat elektronik seperti handphone, computer, dan televisi meningkat di era ini. Saat ini, remaja merupakan generasi yang paling terhubung secara digital. Proporsi individu yang memiliki telepon genggam di Indonesia paling tinggi berada pada usia 15-24 tahun yaitu 92,14% (BPS, 2024). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia tahun 2024 mencapai 221 juta orang (79,5%) (APJII, 2024).

Kemajuan teknologi ini memberikan banyak manfaat, seperti akses yang lebih mudah terhadap informasi, komunikasi, serta berbagai macam hiburan. Namun, di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, salah satunya yaitu peningkatan sedentary lifestyle. Sedentary lifestyle merujuk pada perilaku kurang gerak yaitu semua jenis aktivitas yang dilakukan diluar waktu tidur, seperti duduk, berbaring, dan dikaitkan dengan aktivitas paparan layar misalnya

bermain video game atau media social (Kemenkes RI, 2023).

Faktor utama yang mendorong perilaku sedentary pada remaja yaitu kemudahan akses dalam teknologi, terbiasa bermain game online dan penggunaan media sosial, kurangnya kesadaran dan dukungan dari keluarga atau teman untuk melakukan aktivitas fisik, dan kurangnya fasilitas yang sesuai. Selain itu, pola pendidikan modern yang lebih banyak menggunakan perangkat digital dan beban akademik yang tinggi sehingga lebih sedikit kemungkinan menghabiskan waktu untuk ekstrakurikuler juga turut menyumbang terhadap meningkatnya sedentary lifestyle (Samsu et al., 2023).

Berdasarkan pedoman yang dirilis oleh World Health Organization (WHO), anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun seharusnya menghabiskan rata-rata 60 menit setiap hari untuk aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat (MVPA) (Bull et al., 2020). Kurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya sedentary lifestyle telah terbukti dapat merugikan kesehatan seperti menyebabkan berbagai penyakit tidak menular (PTM), misalnya obesitas, hipertensi, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, serta kualitas tidur yang menurun, bahkan

dapat menyebabkan kematian dini yang mana sering terjadi di negara berpenghasilan rendah hingga menengah, seperti Indonesia (Andriyani et al., 2021; Kemenkes RI, 2023).

Dampak dari sedentary lifestyle pada remaja tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh pada aspek mentalnya. Beberapa studi menemukan bahwa remaja yang memiliki tingkat sedentary yang tinggi cenderung mengalami masalah seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, penurunan kepuasan hidup, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Zhang et al., 2022). Selain itu, interaksi sosial yang lebih banyak dilakukan secara virtual dapat mengurangi keterampilan komunikasi secara langsung dan meningkatkan perasaan isolasi sosial (Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

Fenomena ini menuntut perhatian dari berbagai pihak, termasuk remaja, keluarga, sekolah, dan pemerintah. Dibutuhkan berbagai strategi untuk mengurangi sedentary lifestyle pada remaja, seperti meningkatkan kesadaran akan pentingnya berolahraga, membuat lebih banyak tempat olahraga yang aman dan mudah diakses, serta membatasi penggunaan perangkat digital dalam jumlah yang berlebihan. Adapun untuk mendorong remaja mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat, perlu memberikan mereka pengetahuan atau edukasi tentang cara mengimbangi penggunaan teknologi dengan aktivitas fisik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tren sedentary lifestyle pada remaja di era digital. Selain itu, penelitian ini memberikan pemahaman terkait faktor yang mempengaruhi sedentary lifestyle berdasarkan

karakteristik responden dan dampaknya yang mungkin terjadi di kemudian hari.

## KAJIAN PUSTAKA

Definisi dan batasan usia pada remaja sangat bervariasi. Hal tersebut dikarenakan pubertas yang lebih awal sehingga mempercepat permulaan remaja dan adanya penundaan transisi peran dari masa anak-anak ke dewasa. Menurut World Health Organization, masa remaja merupakan periode kehidupan antara usia 10-19 tahun, fase tersebut sangat penting untuk membangun fondasi kesehatan yang baik (WHO, 2020). Pada tahap ini terjadinya pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, pola pikir, perkembangan mental dan psikis, serta proses tumbuh kembang reproduksi yang mengatur fungsi seksualitas. Selain itu, sudah memperoleh rasa tanggung jawab dan kemandirian yang lebih besar (Singh et al., 2019).

Pada tahap perkembangan fisik, mereka mengalami perkembangan pada sistem organ tubuh yang menjadi lebih matang dan sempurna, serta terlihat perbedaan pada tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh. Pada tahap perkembangan kognitif, berdasarkan teori developmental stage theory oleh Jean Piaget, remaja memasuki tahap formal operational dimana mereka belajar berpikir abstrak. Mereka memiliki kecenderungan untuk berpikir dengan cara yang konkret dan spesifik, seperti mempertimbangkan apa yang akan atau tidak akan terjadi setelah mereka melakukan sesuatu, serta menunjukkan kemampuan untuk memecahkan masalah (Pakpahan & Saragih, 2022). Sedangkan, pada tahap perkembangan social dibagi menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (early

adolescent) yang berusia 12-14 tahun, remaja pertengahan (mid adolescent) yang berusia 15-17 tahun, dan remaja akhir (late adolescent) yang berusia 18 tahun keatas. Adapun ciri-ciri perkembangannya sebagai berikut:

- a. Remaja awal (12-14 tahun)  
Terjadinya krisis identitas, masih labil, berkurangnya rasa hormat terhadap orangtua, mencari oranglain yang disayangi selain orangtua, pentingnya teman dan sahabat yang mempengaruhi hobi dan gaya berpakaian.
- b. Remaja pertengahan (15-17 tahun)  
Mengeluh tentang orangtua yang terlalu ikut campur dalam kehidupannya, berusaha untuk mencari teman baru, sering merasa sedih/moody, sangat selektif dan kompetitif dalam mencari kelompok bermain.
- c. Remaja akhir (18 tahun keatas)  
Rasa percaya diri menjadi lebih kuat, kemampuan memikirkan ide dan mengungkapkan perasaan meningkat, hormat terhadap orang lain, mempunyai rasa bangga dari hasil yang dicapai, emosi menjadi lebih stabil.

Menurut Sedentary Behavior Research Network (SBRN), sedentary lifestyle merupakan perilaku diluar waktu tidur yang ditandai dengan pengeluaran energi  $\leq 1,5$  ekuivalen metabolic (METs), seperti saat dalam posisi duduk, bersantai, dan berbaring (Tremblay et al., 2017). Perilaku yang menunjukkan gaya hidup tersebut seperti menonton televisi atau film, bermain video game, menggunakan computer/laptop/HP, duduk saat berada di sekolah, tempat kerja, atau saat bepergian, serta mengendarai kendaraan ke lokasi yang sebenarnya dapat dilakukan dengan berjalan kaki (Park et al., 2020).

Menurut Pinto et al., (2023) sedentary lifestyle dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori yaitu aktif secara fisik dan sangat sedentary, aktif secara fisik dan sedikit sedentary, tidak aktif secara fisik dan sangat sedentary, dan tidak aktif secara fisik dan sedikit sedentary. Seseorang dianggap aktif secara fisik jika ia melakukan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi World Health Organization (WHO) yaitu  $> 150$  menit intensitas sedang hingga berat setiap minggu. Sedangkan, aktivitas sedentary dikatakan sangat sedentary jika  $> 9,5$  jam/hari yang dampaknya dapat menyebabkan kematian dini.

Faktor yang berkontribusi terkait gaya hidup sedentary dibagi menjadi tiga yaitu faktor intrapersonal, faktor interpersonal, dan faktor lingkungan. Pada faktor intrapersonal, pendidikan berkontribusi pada sedentary lifestyle remaja karena beban akademik yang tinggi menjadikan lebih sedikit waktu yang dihabiskan untuk ekstrakurikuler ataupun aktivitas fisik. Selain itu, aktivitas fisik tidak dianggap penting karena merasa membosankan sehingga waktu luang dialokasikan untuk bermain di depan layar (Zouhal et al., 2022). Pada faktor interpersonal, kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Alih-alih hanya memberikan akses digital, orangtua seharusnya mendorong anak untuk mendaftarkan atau bergabung ke klub olahraga. Selain itu, perilaku teman berkontribusi pada perilaku sedentary. Pada faktor lingkungan, perkembangan teknologi terutama pada lingkup media social menjadikan remaja sebagai salah satu pengguna yang paling antusias sehingga mereka menghabiskan sebagian besar waktunya di internet dan berbaring (Martins et al., 2021).

Semakin tinggi total waktu sedentary lifestyle, semakin besar kemungkinan terjadi masalah kesehatan di kemudian hari. Semua penyebab kematian, kejadian atau kematian akibat penyakit kardiovaskular, kanker (payudara, kolon, ovarium, endometrium, kolorektal), dan diabetes melitus tipe 2 semuanya terkait dengan perilaku sedentary. Selain itu, dapat menyebabkan obesitas karena makan sambil melihat layar dapat mengganggu fungsi hormon yang mengatur nafsu makan sehingga dapat mengakibatkan rasa lapar yang tinggi dan menurunkan rasa kenyang. Perilaku sedentary seperti menonton TV, duduk, mengobrol sambil duduk, dan mendengarkan musik meningkatkan risiko depresi karena dapat menghalangi komunikasi langsung dan interaksi sosial serta dapat mengurangi waktu yang tersedia untuk aktivitas fisik guna membantu mencegah ataupun mengobati depresi (Park et al., 2020).

Akses ke perangkat berbasis layar di kamar tidur juga berkorelasi dengan berkurangnya durasi tidur dan kualitas tidur pada remaja (indeks PSQI > 5). Lebih jauh lagi, dapat menurunkan kualitas hidup dimana remaja yang lebih sering bermain video game menunjukkan HRQoL (Health Related-Quality Of Life) yang lebih rendah karena beberapa game menampilkan kekerasan yang menyebabkan perilaku dan pikiran agresif (Grimaldi-Puyana et al., 2020). Secara khusus, dampak negative dari waktu sedentary lebih terlihat pada orang yang sedikit bergerak dibandingkan yang aktif bergerak.

Berdasarkan teori diatas, maka rumusan pertanyaannya yaitu mengidentifikasi tingkat sedentary lifestyle pada remaja dan mengidentifikasi aktivitas sedentary

yang paling sering dilakukan oleh remaja.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Garut, Jawa Barat.

Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa-siswi kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 2 Garut. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu remaja yang berstatus aktif sebagai siswa-siswi SMK Negeri 2 Garut serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Sedangkan, kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu remaja yang tidak bersedia berpartisipasi dan memiliki riwayat gangguan mental berat atau sedang dalam perawatan psikologis yang intensif. Adapun teknik sampling yang digunakan yaitu stratified random sampling yang merekrut sampel sebanyak 220 remaja.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner data demografi dan kuesioner sedentary lifestyle. Alat ukur sedentary lifestyle pada remaja menggunakan Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) yang dikembangkan oleh Hardy et al., (2007) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Pramita & Griadhi (2016). Alat ukur ini terdiri dari 5 domain, yaitu small screen recreation, edukasi, transportasi, aktivitas budaya, dan aktivitas sosial. Alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas 0,57-0,86 dan memiliki nilai validitas yang baik (Pramita & Griadhi., 2016).

Tata cara pengumpulan data yaitu peneliti menjelaskan informasi penelitian dan melakukan informed consent, responden yang bersedia berpartisipasi akan diberikan link google formulir ataupun scan barcode untuk mengisi kuesioner.

Pada kuesioner tersebut, responden mengisi durasi berupa menit ataupun jam dari 11 perilaku sedentary di hari sekolah (senin-jumat) dan 12 perilaku sedentary di hari libur. Sedentary lifestyle dikatakan rendah jika < 2 jam/hari, dikatakan sedang jika 2-5 jam/hari, dan dikatakan tinggi jika > 5 jam/hari. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Universitas 'Aisyiyah Bandung dengan nomor etik 1154/KEP.01/UNISA-BANDUNG/I/2025. Analisis data yang digunakan yaitu dengan statistik deskriptif yang menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase

serta pengolahan data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS ver. 26.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menyajikan data terkait distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat sedentary lifestyle remaja di SMKN 2 Garut, dan menyajikan rata-rata durasi dari setiap aktivitas sedentary yang dilakukan remaja. Selain itu, melakukan tabulasi silang untuk melihat sebaran tingkat sedentary lifestyle dengan karakteristik responden. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Table 1. Gambaran Karakteristik Responden (n = 220)

Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
15	52	23.6
16	129	58.6
17	39	17.7
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	122	55.5
Perempuan	98	44.5
<b>Kelas</b>		
10	102	46.4
11	118	53.6
<b>Kepemilikan perangkat elektronik</b>		
1 perangkat		
2 perangkat	1	.5
≥ 3 perangkat	161	73.2
	58	26.4
<b>Aktivitas lain di luar sekolah</b>		
Olahraga	55	25
Kursus	10	4.5
Bekerja/berjualan	7	3.2
Tidak ada	135	61.4
Lainnya	13	5.9
<b>Total</b>	<b>220</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan hasil table 1 terkait distribusi frekuensi karakteristik responden diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (58.6%), berjenis kelamin laki-laki (55.5%), dan kelas 11 (53.6%). Berdasarkan kepemilikan perangkat elektronik hampir seluruh

responden hanya mempunyai 2 perangkat elektronik (73.2%) yaitu handphone dan televisi. Sedangkan, 26.4% remaja memiliki ≥ 3 perangkat elektronik yaitu selain handphone dan televisi mereka memiliki PC/komputer dan PlayStation/PS. Selain itu, sebagian besar responden

tidak memiliki aktivitas lain yang dilakukan diluar jam sekolah (61.4%), serta 5.9% remaja pada aktivitas lain di luar sekolah yang

memilih lainnya meliputi membereskan rumah, membantu orangtua, kegiatan keagamaan, belajar dan bermain bersama.

**Table 2. Gambaran Tingkat Sedentary Lifestyle Remaja**

Tingkat Sedentary Lifestyle	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	29	13.2
Tinggi	191	86.8

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (86.8%) memiliki tingkat sedentary lifestyle yang tergolong tinggi (> 5 jam/hari)

yaitu sebanyak 191 orang. Menariknya, tidak ada satu orangpun yang tergolong tingkat sedentary lifestyle yang rendah (0%).

**Table 3. Gambaran Rata-Rata Aktivitas Sedentary Remaja**

Aktivitas	Mean	SD
	(menit)	
Menonton TV	34.0	33.8
Menonton Video/DVD	67.6	42.3
Menggunakan computer/laptop/HP untuk bersenang-senang	131.8	36.4
Menggunakan computer/laptop/HP untuk mengerjakan PR	25.1	28.6
Mengerjakan PR tanpa menggunakan computer/laptop/HP	42.0	33.6
Membaca novel, komik, dll	24.7	30.7
Les/bimbingan belajar	8.4	21.8
Melakukan perjalanan dengan kendaraan	46.2	27.8
Melakukan hobi/kerajinan tangan	17.2	22.8
Duduk santai untuk mengobrol/chatting menggunakan HP, nongkrong	79.7	25.2
Memainkan/berlatih alat music	9.4	19.0
Melakukan kegiatan keagamaan/kegiatan sekolah	15.0	12.4
<b>Total</b>	501 menit = 8,3 jam/hari	

Tabel 3 menunjukkan rata-rata aktivitas sedentary yang dilakukan setiap hari oleh remaja. Aktivitas sedentary yang paling sering dilakukan yaitu menggunakan computer/laptop/HP untuk bersenang-senang dengan rata-rata 131.8 menit (2.19 jam/hari).

Sedangkan, aktivitas sedentary yang paling rendah yaitu les/bimbingan belajar dengan durasi 8.4 menit/hari. Adapun total waktu sedentary lifestyle yang dihabiskan responden dalam sehari yaitu 501 menit (8.3 jam/hari).

**Table 4. Gambaran Tingkat Sedentary Lifestyle Berdasarkan Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Sedentary Lifestyle			
	Sedang		Tinggi	
	n	%	n	%
<b>Usia</b>				
15	4	13.8	48	25.1
16	17	58.6	112	58.6
17	8	27.6	31	16.2
<b>Jenis kelamin</b>				
Laki-laki	16	55.2	106	55.5
Perempuan	13	44.8	85	44.5
<b>Kelas</b>				
10	11	37.9	91	47.6
11	18	62.1	100	52.4
<b>Aktivitas lain di luar sekolah</b>				
Olahraga	3	10.3	52	27.2
Kursus	0	0	10	5.2
Bekerja/berjualan	7	24.1	0	0
Tidak ada	17	58.6	118	61.8
Lainnya	2	6.9	11	5.8

Berdasarkan tabel 4 terkait hasil crosstab antara tingkat sedentary lifestyle dan karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki tingkat sedentary lifestyle tinggi (> 5 jam/hari) berusia 16 tahun (58.6%), berjenis kelamin laki-

laki (55.5%), kelas 11 (52.4%), dan tidak memiliki kegiatan apapun di luar jam sekolah (61.8%). Meskipun tergolong tingkat sedentary lifestyle yang tinggi, namun terdapat 52 orang (27.2%) yang masih menyempatkan untuk aktivitas fisik.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Tingkat Sedentary Lifestyle pada Remaja

Tingkat sedentary lifestyle diukur berdasarkan durasi aktivitas sedentary yang dilakukan responden dalam sehari. Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 86.8% remaja termasuk ke dalam tingkat sedentary lifestyle yang tinggi, 13.2% pada tingkat sedentary lifestyle sedang, dan tidak ada satupun remaja yang termasuk tingkat sedentary lifestyle rendah.

Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian di Bandung oleh Maidartati et al., (2022) bahwa hampir seluruh remaja SMA (84%)

memiliki tingkat sedentary lifestyle yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan terkait gaya hidup sedentary antara remaja di SMA dan SMK, kesamaan tren ini mengindikasikan bahwa adanya pergeseran gaya hidup yang semakin pasif dan sudah menjadi fenomena yang meluas.

### Gambaran Rata-Rata Aktivitas Sedentary Remaja

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata remaja menghabiskan waktu sedentary selama 8.3 jam/hari. Dari berbagai aktivitas

sedentary yang dilakukan, penggunaan compute/laptop/HP untuk bersenang-senang memiliki rata-rata durasi tertinggi, yaitu 131.8 menit/hari. Diikuti oleh aktivitas duduk santai untuk mengobrol/*chatting* menggunakan HP atau nongkrong yaitu 79.7 menit/hari, dan menonton video/DVD dengan rata-rata 67.6 menit/hari. Hal ini menunjukkan bahwa gawai memainkan peran utama dalam pola sedentary remaja, seperti bermain game, menonton video, mengakses media sosial, dan interaksi social secara digital.

Namun, mengerjakan PR dengan atau tanpa computer/laptop/HP, membaca novel, dan les/bimbingan belajar memiliki durasi yang lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun teknologi digunakan dalam proses belajar, penggunaannya masih lebih dominan untuk keperluan rekreasi dan lebih sedikit mengalokasikan waktu untuk aktivitas akademik. Selain itu, rendahnya minat pada aktivitas produktif dan kreatif yang memerlukan keterampilan manual.

### **Gambaran Tingkat Sedentary Lifestyle Berdasarkan Karakteristik Responden**

Berdasarkan karakteristik responden, faktor yang mungkin mempengaruhi tingginya sedentary lifestyle pada remaja yaitu kemudahan akses perangkat berbasis layar. Studi ini juga menunjukkan bahwa 73.2% remaja setidaknya memiliki handphone dan televisi, serta 26.4% remaja memiliki perangkat lain seperti PC/komputer dan PlayStation (PS). Kemudahan akses yang diberikan serta ketidakkonsistenan atau tidak tersedianya aturan waktu layar dari orangtua menyebabkan penggunaan waktu layar yang meningkat (Andriyani et al., 2023).

Berdasarkan usia, sebagian besar remaja dengan waktu sedentary yang tinggi masih berusia 16 tahun (58.6%) dimana pada fase perkembangan tersebut mereka mungkin mengeluh terkait orangtua yang terlalu ikut campur terhadap kehidupannya sehingga ketika orangtua melarang untuk bermain ponsel secara berlebihan, mereka cenderung mengabaikannya. Selain itu, diusia tersebut mereka termasuk ke dalam generasi Z yang dikenal dengan generasi *digital native*. Mereka telah terbiasa dengan adanya teknologi sejak kecil. Memasuki era globalisasi tentunya membawa perubahan perilaku dimana adanya keterkaitan yang kuat dengan teknologi yang secara tidak langsung menyebabkan tingginya sedentary lifestyle.

Berdasarkan jenis kelamin, laki-laki (55.5%) lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas sedentary dibandingkan perempuan (44.5%). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Prince et al., 2020) yaitu di kalangan anak muda, penjumlahan waktu di depan layar pada perilaku tertentu (menonton TV, computer, video game) melaporkan lebih banyak pada anak laki-laki dibandingkan perempuan. Hal tersebut dikarenakan laki-laki didominasi oleh bermain game yang seringkali melibatkan sesi bermain yang panjang dan berkelanjutan dibandingkan perempuan yang lebih sering mengakses media sosial dengan durasi yang fleksibel dan terputus-putus.

Berdasarkan tingkatan kelas, tingkat sedentary lifestyle yang tinggi didominasi oleh kelas 11 (52.4%). Hal tersebut menunjukkan bahwa seiring dengan bertambahnya tingkat kelas, kecenderungan memiliki gaya hidup sedentary meningkat. Hal ini bisa disebabkan karena tuntutan akademik yang tinggi menyebabkan kemungkinan

berkurangnya waktu untuk aktivitas fisik, serta menggunakan waktu yang ada untuk aktivitas hiburan dengan perangkat digital (Martins et al., 2021).

Berdasarkan aktivitas lain yang dilakukan di luar jam sekolah, baik di tingkat sedentary yang sedang ataupun yang tinggi mayoritas berada pada individu yang tidak memiliki kegiatan apapun setelah pulang sekolah (58.6% dan 61.8%) yang mana mereka hanya berbaring, menonton film, dan bermain handphone. Selain itu dari total 55 orang (25%) yang berolahraga, terdapat 52 orang (27.2%) yang termasuk tingkat sedentary lifestyle tinggi. Hal ini dapat dilihat dari sisi positif dimana mereka masih menyempatkan untuk berolahraga dibandingkan yang tidak sama sekali. Sementara itu, individu yang bekerja/berjualan tidak ada satupun yang tergolong sedentary lifestyle tinggi, yang menunjukkan bahwa aktivitas yang lebih aktif dan produktif dapat membantu mengurangi kebiasaan sedentary.

Tingginya aktivitas sedentary pada remaja terutama pada domain *small screen recreation* (SSR) bisa disebabkan karena saat ini sedang tren di kalangan muda yaitu *fear of missing out* (FoMO). FoMo merupakan ketakutan bahwa orang lain akan lebih mengetahui informasi atau peristiwa yang menyenangkan ketika mereka pergi dan bahwa mereka harus terus berhubungan dengan jaringan social (Santos et al., 2023). Hal ini menyebabkan remaja menghabiskan berjam-jam waktu di depan layar terutama dalam media social.

Hasil-hasil temuan ini menjadi perhatian khusus terkait risiko jangka panjang terhadap masalah kesehatan, seperti obesitas karena makan sambil melihat layar mengganggu fungsi hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang,

serta obesitas ini menjadi faktor risiko utama dalam penyakit tidak menular (PTM). Selain itu, waktu sedentary yang dihabiskan remaja selama 8.3 jam/hari diluar waktu sekolah berpotensi untuk tidur diatas pukul 10 malam, sedangkan seharusnya pada usia tersebut durasi tidur kurang lebih sekitar 8-9 jam/hari. Kurangnya waktu tidur dapat mengganggu fungsi otak dalam mengatur emosi sehingga mudah dalam perubahan suasana hati. Lebih jauh lagi dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti adanya depresi, kecemasan, ketidakhagiaan, dan penurunan kesejahteraan (Zhang et al., 2022).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja di era digital memiliki sedentary lifestyle yang tinggi, dengan rata-rata mencapai 8.3 jam/hari. Diketahui bahwa remaja berusia 16 tahun merupakan kelompok dengan tingkat sedentary lifestyle tertinggi, yang kemungkinan disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan akademik dan paparan teknologi yang lebih luas. Selain itu, laki-laki cenderung memiliki waktu layar yang lebih tinggi karena preferensi terhadap gaming dengan durasi panjang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat implikasi di bidang keperawatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya keperawatan komunitas berbasis sekolah. Gaya hidup sedentary yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang tepat untuk mengurangi sedentary lifestyle pada remaja, seperti meningkatkan edukasi tentang pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan fisik, mendorong

keterlibatan dalam kegiatan non-digital, serta menciptakan kebijakan yang membatasi penggunaan layar secara berlebihan.

Penelitian ini menegaskan bahwa era digital membawa tantangan tersendiri dalam gaya hidup remaja, sehingga kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat perlu terus ditingkatkan guna mencegah dampak negatif secara jangka panjang. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan lebih lanjut mengenai studi korelasi ataupun menganalisis bagaimana media sosial atau platform digital berkontribusi dalam meningkatkan atau mengurangi sedentary lifestyle pada remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F. D., Biddle, S. J. H., & De Cocker, K. (2021). Adolescents' Physical Activity And Sedentary Behaviour In Indonesia During The Covid-19 Pandemic: A Qualitative Study Of Mothers' Perspectives. *Bmc Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-021-11931-1>
- Andriyani, F. D., De Cocker, K., Priambadha, A. A., & Biddle, S. J. H. (2023). Physical Activity And Sedentary Behaviour Of Male Adolescents In Indonesia During The Covid-19 Pandemic: A Mixed-Method Case Study Using Accelerometers, Automated Wearable Cameras, Diaries, And Interviews. *Journal Of Activity, Sedentary And Sleep Behaviors*, 2(1). <https://doi.org/10.1186/S44167-022-00014-0>
- Apjii. (2024). *Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/Berita/D/Apjii-Jumlah-Pengguna-Internet-Indonesia-Tembus-221-Juta-Orang>
- Bps. (2024, May 6). *Proporsi Individu Yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (Persen), 2021-2023*. <https://www.bps.go.id/Id/Statistics-Table/2/Mtiymimy/Proporsi-Individu-Yang-Menguasai-Memiliki-Telepon-Genggam-Menurut-Kelompok-Umur.html>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. In *British Journal Of Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 24, Pp. 1451-1462). Bmj Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/BjSports-2020-102955>
- Grimaldi-Puyana, M., Fernández-Batanero, J. M., Fennell, C., & Sañudo, B. (2020). Associations Of Objectively-Assessed Smartphone Use With Physical Activity, Sedentary Behavior, Mood, And Sleep Quality In Young Adults: A Cross-Sectional Study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(10).

- <https://doi.org/10.3390/ljerp17103499>
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The Reliability Of The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (Asaq). *Preventive Medicine, 45*(1), 71-74.  
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.03.014>
- Kemkes Ri. (2023). *Ditjen P2p Laporan Kinerja Semester I Tahun 2023*.
- Maidartati, Hayati, S., Anggraeni, E. D., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Sma Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi, 10*(2).  
<https://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- Martins, J., Costa, J., Sarmiento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M., & Valeiro, M. G. (2021). Adolescents' Perspectives On The Barriers And Facilitators Of Physical Activity: An Updated Systematic Review Of Qualitative Studies. In *International Journal Of Environmental Research And Public Health* (Vol. 18, Issue 9). Mdpi Ag.  
<https://doi.org/10.3390/ljerp18094954>
- Pakpahan, F. H., & Saragih, M. (2022). Theory Of Cognitive Development By Jean Piaget. *Journal Of Applied Linguistics, 2*(2), 55-60.  
<https://doi.org/10.52622/journal.v2i2.79>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview Of Updated Evidence Of Potential Health Risks. *Korean Journal Of Family Medicine, 41*(6), 365-373.  
<https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>
- Pinto, A. J., Bergouignan, A., Dempsey, P. C., Roschel, H., Owen, N., Gualano, B., & Dunstan, D. W. (2023). Physiology Of Sedentary Behavior. In *Physiological Reviews* (Vol. 103, Issue 4, Pp. 2561-2622). Nlm (Medline).  
<https://doi.org/10.1152/physrev.00022.2022>
- Pramita, R. D., & Griadhi, I. P. A. (2016). *Hubungan Antara Perilaku Sedentari Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Kelas V Di Sd Cipta Dharma Denpasar*.
- Prince, S. A., Roberts, K. C., Melvin, A., Butler, G. P., & Thompson, W. (2020). Gender And Education Differences In Sedentary Behaviour In Canada: An Analysis Of National Cross-Sectional Surveys. In *Bmc Public Health* (Vol. 20, Issue 1). Biomed Central Ltd.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-09234-y>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role Of Physical Activity And Sedentary Behavior In The Mental Health Of Preschoolers, Children And Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. In *Sports Medicine* (Vol. 49, Issue 9, Pp. 1383-1410). Springer International Publishing.  
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>

- Samsu, M., Aji, A., Mubarat, H., & Iswandi, H. (2023). *Kampanye Sosial Mengatasi Bahaya Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Kota Palembang*. 01(01).  
<https://Ejournal.Lapad.Id/Index.Php/Visart>
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., De Alcantara Ventura, S., De Almeida Nogueira, Y. J., De Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2023). The Associations Between Screen Time And Mental Health In Adolescents: A Systematic Review. *Bmc Psychology*, 11(1).  
<https://doi.org/10.1186/S40359-023-01166-7>
- Singh, J. A., Siddiqi, M., Parameshwar, P., & Chandra-Mouli, V. (2019). World Health Organization Guidance On Ethical Considerations In Planning And Reviewing Research Studies On Sexual And Reproductive Health In Adolescents. *Journal Of Adolescent Health*, 64(4), 427-429.  
<https://doi.org/10.1016/J.Jadohealth.2019.01.008>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Aminian, S., Arundell, L., Hinkley, T., Hnatiuk, J., Atkin, A. J., Belanger, K., Chaput, J. P., Gunnell, K., Larouche, R., Manyanga, T., ... Wondergem, R. (2017). Sedentary Behavior Research Network (Sbrn) - Terminology Consensus Project Process And Outcome. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 14(1).  
<https://doi.org/10.1186/S12966-017-0525-8>
- World Health Organization (Who). (2020). *Adolescent Health*.  
[https://www.who.int/health-topics/Adolescent-Health#Tab=Tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/Adolescent-Health#Tab=Tab_1)
- Zhang, J., Yang, S. X., Wang, L., Han, L. H., & Wu, X. Y. (2022). The Influence Of Sedentary Behaviour On Mental Health Among Children And Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Longitudinal Studies. *Journal Of Affective Disorders*, 306, 90-114.  
<https://doi.org/10.1016/J.Jad.2022.03.018>
- Zouhal, H., Ding, J., Ailimujiang, J., & Wu, H. (2022). *Correlation Between Lifestyle Patterns And Overweight And Obesity Among Chinese Adolescents*.