

## Hubungan Gaya Hidup Sedentari terhadap Status Gizi Obesitas pada usia remaja SMA di Kota Depok = The Relationship between a Sedentary Lifestyle and Nutritional Status Obesity in high school adolescents in Depok City

Marcellia Arsy Mahardhika, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920539475&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Permasalahan gizi yang selalu terjadi sepanjang tahun masih belum pernah terpecahkan salah satunya yaitu kejadian obesitas yang meningkat menjadi masalah kesehatan global. Keterlibatan remaja dalam gaya hidup sedentari dan aktivitas fisik perlu mendapatkan perhatian serius sebagai langkah untuk mengatasi kejadian obesitas pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sedentari dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada usia remaja di Kota Depok. Desain penelitian ini menggunakan studi cross-sectional dengan jumlah sampel sebanyak 312 siswa, yang diambil dengan teknik random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup sedentari dengan kejadian obesitas ( $p$  value = 0,015) dan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ( $p$  value = 0,001). Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan gaya hidup yang sehat terutama aktivitas fisik dalam upaya menurunkan angka obesitas pada remaja.

.....Nutritional problems have always existed throughout the years and have never been fully solved, one of them is obesity which has increased to become a global health problem. Adolescent involvement in a sedentary lifestyle and physical activity needs serious attention as a step to overcome the incidence of obesity in adolescents. This study aims to determine the relationship between a sedentary lifestyle and physical activity on the incidence of obesity in adolescents in Depok City. This research design uses a cross-sectional study with a sample size of 312 students, taken using random sampling techniques. The results of the study showed that there was a significant relationship between a sedentary lifestyle and the incidence of obesity ( $p$ -value = 0.015) and there was a significant relationship between physical activity and the incidence of obesity ( $p$ -value = 0.001). Therefore, promoting a healthy lifestyle, especially physical activity, is important to reduce obesity rates in adolescents.