

**NASKAH PUBLIKASI (MANUSCRIPT)**

**HUBUNGAN ANTARA SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN KESEHATAN REMAJA  
KELAS X DI MAN 2 KUTAI KARTANEGARA**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN *SEDENTARY LIFESTYLE* AND THE HEALTH OF  
10<sup>th</sup> GRADE TEENAGER MAN 2 KUTAI KARTANEGARA**



**DISUSUN OLEH :**

**PUTRI DIAH ANGGRAINI**

**1811102411141**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2022**

**Naskah Publikasi (Manuscript)**

**Hubungan antara Sedentary Lifestyle dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2  
Kutai Kartanegara**

*The Relationship between Sedentary Lifestyle and The Health of 10<sup>th</sup> Grade  
Teenager MAN 2 Kutai Kartanegara*



**Disusun Oleh :**

**Putri Diah Anggraini**

**1811102411141**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2022**

**PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Kami dengan mengajukan surat persetujuan untuk publikasi dengan judul :

**Hubungan Antara *Sedentary Lifestyle* Dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN**

**2 Kutai Kartanegara**

Bersama dengan surat ini persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi :

**Pembimbing**



**Dr . Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd**

**NIDK. 8830940017**

**Peneliti**



**Putri Diah Anggraini**

**NIM. 1811102411141**

**Mengetahui,**

**Koordinator mata Ajar Skripsi**



**Ns. Milkhatun, M.Kep**

**NIDN. 1121018501**



## Hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara

Putri Diah Anggraini<sup>1</sup>, Nunung Herlina<sup>2</sup>, Burhanto<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Jl. Ir. H. Juanda No. 15 Samarinda  
Kontak Email: [1811102411141@umkt.ac.id](mailto:1811102411141@umkt.ac.id),  
[nh183@umkt.ac.id](mailto:nh183@umkt.ac.id), [bur871@umkt.ac.id](mailto:bur871@umkt.ac.id)

### INTISARI

**Latar belakang**, remaja merupakan kelompok umur yang secara struktur menjadi perhatian dan titik intervensi yang strategis bagi pembangunan sumber daya manusia. Salah satu masalah kesehatan remaja yang buruk adalah kurangnya dalam keaktifan bergerak, dan mengkonsumsi makan-makanan yang bergizi hal ini dapat terjadi peningkatan prevalensi penyakit tidak menular. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada siswa kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara di dapatkan beberapa fenomena terkait *sedentary lifestyle* dan kesehatan remaja, didapatkan 9 dari 15 siswa merasa kesehatan remaja tidak berpengaruh terhadap prestasi belajar dan pergaulan. Sebanyak 7 dari 15 siswa kurang menyukai kegiatan disekolah dan memilih pulang kerumah.

**Tujuan** penelitian, untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kesehatan remaja pada siswa di MAN 2 Kutai Kartanegara.

**Metode**, jenis penelitian yang menggunakan teknik penelitian ini yaitu deskriptif korelasi dengan *design cross sectional non eksperimental*. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa kelas x MAN 2 kutai Kartanegara sebanyak 75 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan instrumen penelitian menggunakan kuesioner kemudian dianalisis pada analisa univariat dan bivariat melalui uji *Chi-Square*<sup>1</sup>.

**Hasil Penelitian**, sebagian besar responden yang mengikuti penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang (60,0%), laki-laki 30 orang (40,0%). Rentang usia 15-17 tahun dengan usia 15 tahun orang (33,3%), 16 tahun (62,7%), dan 17 tahun (4,0%). Hasil uji *Chi Square* yaitu *p-value* didapatkan sebesar  $0,010 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Kesimpulan Penelitian**, yaitu ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

**Kata Kunci:** *Sedentary Lifestyle*, Kesehatan Remaja

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup>Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>3</sup>Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

**The Relationship between Sedentary Lifestyle and The Health of 10<sup>th</sup> Grade Teenager MAN 2 Kutai Kartanegara**

**Putri Diah Anggraini<sup>3</sup>, Nunung Herlina<sup>4</sup>, Burhanto<sup>5</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Jl. Ir. H. Juanda No. 15 Samarinda  
Kontak Email: [1811102411141@umkt.ac.id](mailto:1811102411141@umkt.ac.id),  
[nh183@umkt.ac.id](mailto:nh183@umkt.ac.id), [bur871@umkt.ac.id](mailto:bur871@umkt.ac.id)

**ABSTRACT**

**Introduction**, teenagers are an age group that is structurally a concern and a strategic intervention point for human resource development. One of the problems of poor teenagers health is the lack of activeness in moving, and consuming nutritious foods, this can increase the prevalence of non-communicable diseases. Based on the results of a preliminary study on class 10<sup>th</sup> students MAN 2 Kutai Kartanegara, several phenomena related to sedentary lifestyle and teenager health were found, 9 out of 15 students felt that teenager health had no effect on learning achievement and relationships. As many as 7 out of 15 students did not like school activities and chose to go home.

**The purpose**, this study aims to determine the relationship between a sedentary lifestyle and teenagers health in students at MAN 2 Kutai Kartanegara.

**Method**, the type of research used in this research is descriptive correlation with non experimental cross sectional design. The sample in this study were students of class 10<sup>th</sup> MAN 2 Kutai Kartanegara as many as 75 respondents according to the inclusion and exclusion criteria. The sample was taken using probability sampling technique with the research instrument using a musical questionnaire and analysis on univariate and bivariate analysis through the Chi-Square.

**Results**, most of the respondents who took part in this study were 45 women (60.0%), 30 men (40.0%). The age range is 15-17 years with the age of 15 people (33.3%), 16 years (62.7%), and 17 years (4.0%). The result of the Chi Square test  $p\text{-value } 0,010 < \alpha 0,05$  is that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.

**Conclusion**, that is there is a relationship between a sedentary lifestyle and the health 10<sup>th</sup> grade teenager MAN 2 Kutai Kartanegara.

**Keywords: Sedentary Lifestyle, Teenager Health<sup>2</sup>**

---

<sup>3</sup>Students of the Nursing Science Study Program, Muhammadiyah University, East Kalimantan

<sup>4</sup>Lecturer in Nursing Science Study Program, Muhammadiyah University, East Kalimantan

<sup>5</sup>Lecturer in Nursing Science Study Program, Muhammadiyah University, East Kalimantan

## PENDAHULUAN

Menurut PUSDATIN (2015) dalam buku mewujudkan remaja sehat fisik, mental, dan sosial remaja memiliki kesehatan yang buruk yang menyebabkan kurang dalam keaktifan untuk bergerak dan mengonsumsi makanan yang kurang bergizi yang mengakibatkan timbulnya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan diabetes.

Gambaran yang didapatkan pada gaya hidup remaja terhadap faktor resiko penyakit tidak menular didapatkan sebanyak (36,6%) remaja yang mempunyai prevalensi penyakit hipertensi, (84,1%) mempunyai kebiasaan merokok, dan (68,7%) mempunyai kebiasaan olahraga tidak teratur, bahwa remaja lebih melakukan kegiatan aktivitas yang minim dan melakukan diet yang tidak sehat (Siswanto, Y., & Lestari, I. P., 2020).

Berdasarkan kebutuhan gizi remaja terdapat perubahan pola makan dan aktivitas fisik yang lebih banyak menghabiskan waktu luang untuk mengakses internet tanpa berolahraga di China anak dengan usia 6-17 tahun menunjukkan prevalensi tidak aktif bergerak sebanyak 21,3% hingga (65,6%) (Rukmana, E., & Tyas Permatasari, E. E., 2020).

Remaja di Kalimantan Timur dengan berat badan berlebih didapatkan prevalensi sebesar (37%) pada usia 15-18 tahun dimana lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi Nasional yaitu (31%) pada remaja yang mengalami berat badan lebih. Dan Kalimantan Timur masuk dalam peringkat kedua dengan jumlah 3.385 (4,27%) remaja dengan berat badan berlebih (Mardiana et al, 2019).

Berdasarkan RISKESDAS (2018) bahwa provinsi Kalimantan Timur pada kelompok usia remaja antara 10-14 tahun mempunyai prevalensi kurang dalam melakukan aktivitas fisik tertinggi sebesar 67,43% dan prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah tertinggi sebanyak 97,36% (Nabila et al, 2021).

Profil dari RISKESDAS (2018) mengenai status gizi pada remaja di Indonesia berdasarkan umur 13-15 tahun (25,7%) dan remaja dengan usia 16-18 tahun (26,9%) dengan status gizi rendah dan sangat rendah. Terdapat (8,7%) remaja usia 13-15 tahun dan (8,1%) usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus, berdasarkan prevalensi remaja dengan berat badan berlebih sebanyak (16,0%) remaja dengan usia 13-15 tahun dan (13,5%) remaja dengan usia 16-18 tahun (Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021).

*Sedentary Behavior Research Network* (SBRN) (2012) pengertian *sedentary lifestyle* yaitu sebagai perilaku dengan pengeluaran energi sebesar  $\leq 1,5$  MET (Gonzales et al, 2017). *Sedentary lifestyle* yang terjadi di Amerika sebesar (28%) dengan menonton televisi selama lebih dari 3 jam, dan (24%) menggunakan komputer lebih dari 1 jam dan yang terjadi pada remaja Indonesia sebesar (33,5%) menghabiskan waktu >6 jam sehari untuk melakukan *sedentary lifestyle* (Sholihah, M. (2019).

Jenis kelamin anak laki-laki dan perempuan yang mempunyai *sedentary behaviour* selama <3 jam dalam satu harinya yaitu sebesar (34,7%) pada remaja dengan jenis kelamin laki-laki, sedangkan dengan jenis kelamin perempuan sebesar (40,9%). dan waktu yang dihabiskan melakukan *sedentary behaviour* dengan waktu >6 jam perharinya didapatkan jenis kelamin laki-laki sebesar (22,2%) dan perempuan (26,1%) (Puspita, L. M., & Utami, K. C. (2020).

## METODOLOGI

Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan pendekatan kuantitatif menggunakan design cross sectional non eksperimental adalah penelitian yang mempelajari suatu dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dan dengan suatu pendekatan, observasi ataupun dengan pengumpulan data pada suatu saat tertentu dengan tujuan untuk mengetahui hubungan sesama variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen diidentifikasi pada satu waktu (Notoatmodjo, S. 2010). Penelitian ini menggunakan rumus Slovin untuk pengambilan sampel didapatkan sebanyak 75 responden dengan kriteria inklusi remaja yang bersekolah di MAN 2 Kutai Kartanegara, berusia 15-17 tahun, dan bersedia untuk menjadi responden. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2022 hingga bulan Mei 2022.

Pada penelitian ini menggunakan uji validitas dan reliabilitas untuk menguji sebuah alat ukur instrumen berupa kuesioner yang dibuat sendiri. Kuesioner penelitian ini menggunakan skala likert pada dua variabel yaitu *sedentary lifestyle* dan kesehatan remaja. Hasil uji validitas pada variabel *sedentary lifestyle* sebanyak 15 item pernyataan dan variabel 20 item pernyataan kesehatan remaja  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,361). Hasil uji reliabilitas kuesioner variabel *sedentary lifestyle* dan kesehatan remaja dengan derajat reliabilitas tinggi atau reliabel dengan menggunakan rumus *cronbach alpha*.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Mei pada 75 Responden didapatkan hasil sebagai berikut :

### Analisa Univariat

Karakteristik responden remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
15 Tahun	25	33.3
16 Tahun	47	62.7
17 Tahun	3	4.0
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>

Tabel 1.1 menunjukkan responden dengan usia 16 tahun lebih banyak yaitu 47 orang (62,7%), usia 15 tahun sebanyak 25 orang (33,3%), dan usia 17 tahun sebanyak 3 orang (4,0%).

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Perempuan	45	60.0
Laki-Laki	30	40.0
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa persentase perempuan lebih banyak sekitar 45 orang (60,0%), dan laki-laki sebanyak 30 orang (40,0%).

### Analisa Univariat

Variabel *sedentary lifestyle* dan variabel kesehatan remaja

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di MAN 2 Kutai Kartanegara

Sedentary Lifestyle	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sedentary	41	54.7
Bukan Sedentary	34	45.3
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>

Tabel 1.3 berdasarkan penilaian *sedentary lifestyle* pada remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara menunjukkan bahwa remaja yang memiliki gaya hidup *sedentary* sebanyak 41 orang (54,7%), dan remaja yang gaya hidup bukan *sedentary lifestyle* sebanyak 34 orang (45,3%).

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di MAN 2 Kutai Kartanegara

Kesehatan Remaja	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sehat	43	57.3
Tidak Sehat	32	42.7
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>

Tabel 1.4 berdasarkan penilaian kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kriteria sehat sebanyak 43 orang (57,3%), dan remaja yang memiliki kriteria tidak sehat sebanyak 32 orang (42,7%).

#### Analisa Bivariat

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Hubungan Antara *Sedentary Lifestyle* dengan Kesehatan Remaja di MAN 2 Kutai Kartanegara

Sedentary Lifestyle	Kesehatan Remaja		Total	p value
	Sehat	Tidak Sehat		
Bukan <i>Sedentary</i>	25	9	34	
<i>Sedentary</i>	18	23	41	0.010
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>32</b>	<b>75</b>	

Analisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara sebanyak 75 responden. Didapatkan hasil bahwa Remaja dengan gaya hidup *sedentary* kriteria sehat sebanyak 18 orang (24,0%), kriteria tidak sehat sebanyak 23 orang (30,7%), remaja dengan gaya hidup bukan *sedentary* dengan kriteria sehat sebanyak 25 orang (33,3%) sedangkan bukan *sedentary* dengan kriteria tidak sehat sebanyak 9 orang (45,3%). Diperoleh hasil analisis dengan  $p$  value = 0,010 maka  $0,010 < 0,05$   $H_0$  ditolak dapat disimpulkan pada penelitian ini ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Usia

Hasil penelitian responden dengan usia 15-17 tahun, yang dominan diperoleh responden dengan umur 16 tahun lebih banyak yaitu 47 orang (62,7%), 15 tahun sebanyak 25 orang (33,3%), dan responden 17 tahun sebanyak 3 orang (4,0%). Hal tersebut karena remaja yang memiliki usia dengan rentang 14-17 tahun menunjukkan peningkatan pada kepekaan mengenai diri mereka yang bisa berubah dan mengalami peningkatan menyesuaikan dengan apa yang orang lain pikirkan (Diananda, 2019).

#### b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara diperoleh hasil responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak 45 orang (60,0%) dibandingkan dengan responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang (40,0%). Remaja dengan jenis kelamin perempuan

cenderung memiliki aspek gaya hidup yang *sedentary* dibandingkan dengan laki-laki seperti bermain *handphone*, membaca buku (Puspasari et al, 2017). Berbeda dengan laki-laki yang lebih melakukan kegiatan seperti olahraga karena laki-laki memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap aktivitas daripada perempuan (Budiman, A., 2021).

**c. Sedentary Lifestyle**

Hasil penelitian pada variabel independen *sedentary lifestyle* dengan jumlah responden sebanyak 75 orang, dari 75 orang yang memiliki gaya hidup *sedentary lifestyle* sebanyak 41 orang (54,7%), sedangkan responden yang memiliki gaya hidup bukan *sedentary lifestyle* 34 orang (45,3%). Diketahui bahwa remaja sering melakukan *sedentary lifestyle* dengan menonton TV, komputer, *handphone* ataupun bersepeda dan pergi ke suatu tempat walau berjarak dari rumahnya <5 KM dari kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang menghemat pengeluaran energi yang akan menimbulkan gaya hidup santai pada remaja ( Yulianti et al, 2018).

**d. Kesehatan Remaja**

Hasil penelitian pada variabel dependen kesehatan remaja dengan jumlah responden sebanyak 75 orang, sebanyak 43 orang (57,3%) remaja yang dikatakan sehat dan remaja tidak sehat sebanyak 32 orang (42,7%). Sumarwati et al (2022) berpendapat bahwa aktivitas berpengaruh dalam mendukung kesehatan dengan melakukan gaya hidup yang sehat dalam beberapa aspek seperti berpikir, emosi, bergerak, nutrisi, dan aspek lainnya. Adapun Pender et al (2015) dalam Sumarwati et al (2022) melakukan aktivitas rutin dengan melakukan pekerjaan dan olahraga secara terstruktur bermanfaat meningkatkan kesehatan mental serta kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

**2. Analisa Bivariat**

Berdasarkan hasil secara statistik menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan *p-value*  $0,010 < 0,05$  maka diperoleh  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara. Didapatkan hasil antara *sedentary lifestyle* dengan kesehatan remaja bahwa remaja yang memiliki gaya hidup *sedentary* namun sehat sebanyak 18 orang (24,0%). Dan remaja dengan gaya hidup *sedentary* dan tidak sehat sebanyak 23 orang (30,7%) remaja dengan gaya hidup bukan *sedentary* dan sehat secara fisik, mental, dan sosial sebanyak 25 orang (33,3%), remaja dengan gaya hidup bukan *sedentary* tetapi tidak sehat sebanyak 9 orang (12,0%).

Menurut asumsi peneliti remaja yang memiliki gaya hidup *sedentary lifestyle* berpengaruh terhadap kesehatannya, namun kurangnya dukungan dan informasi mengenai kesehatan menyebabkan remaja masuk dalam perilaku yang beresiko. Perlunya memiliki 3 aspek kesehatan secara holistik bagi remaja untuk bisa ikut berkontribusi di lingkungannya serta dapat beradaptasi di sekolah, keluarga, ataupun komunitas, dan memiliki persepsi serta intelektual yang baik. Dukungan sosial pada remaja adalah hal penting agar remaja tidak memiliki perilaku yang dapat membawa pengaruh yang buruk atau tidak sesuai tatanan dilingkungan (Setiawicaksana, N. & Fitriani, D. R., 2021).

Remaja yang memiliki kesehatan fisik yang baik namun rendah pada kesehatan mental dan sosial merupakan remaja yang kurang dalam kontribusi dilingkungan dan malu untuk beradaptasi pada orang lain, remaja tersebut juga memiliki persepsi yang keliru, dan intelektual yang lemah pada kesejahteraan dirinya. Sebaliknya remaja yang kurang baik terhadap pola pikir dalam menangani kesehatan fisiknya namun baik dalam kesehatan mental dan sosialnya. Maka perlunya dalam mengoptimalkan kemampuan dan kesadaran remaja untuk ikut dalam interaksi sosial secara positif berperilaku dilingkungan masyarakat

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian yang telah dilakukan dengan judul Hubungan Antara *Sedentary Lifestyle* Dengan Kesehatan Remaja Di MAN 2 Kutai Kartanegara diperoleh berdasarkan dengan karakteristik responden mayoritas responden dengan usia 15-17 tahun dengan usia 16 tahun lebih banyak 47 orang (62,7%), dengan jenis kelamin paling banyak pada penelitian ini yaitu perempuan 45 orang (60,0%). variabel *sedentary lifestyle* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara yang menunjukkan *sedentary lifestyle* mempengaruhi kesehatan remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., Indriasari, R., Battung, S. M., Hidayanty, H., & Hadju, V. (2021). Gambaran Gaya Hidup Sedentari Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 10(2).
- Al-Nakeeb, Y., Lyons, M., Collins, P., Al-Nuaim, A., Al-Hazzaa, H., Duncan, M. J., & Nevill, A. (2012). Obesity, physical activity and sedentary behavior amongst British and Saudi youth: A cross-cultural study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(4), 1490–1506. <https://doi.org/10.3390/ijerph9041490>
- Budiman, A. (2021). Aktivitas Olahraga Tradisional pada Kalangan Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *JPOE*, 3(1), 1-8.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Donsu, J. D. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. *Salemba Medika*.
- Ertiana, D. (2017). Program Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Posyandu Remaja. *Journal of Community Engagement And, December*, 38–45. <https://core.ac.uk/download/pdf/322576805.pdf>
- Faizah, F., & Amna, Z. (2017). Bullying dan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 77-84.
- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Siswa SMP di Masa Pandemi Covid-19 Achmad Reza Firmansyah \*, Faridha Nurhayati. *Ejournal Unesa*, 09(01), 95–100.
- González, K., Fuentes, J., & Márquez, J. L. (2017). Physical inactivity, sedentary behavior and chronic diseases. *Korean Journal of Family Medicine*, 38(3), 111–115. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2017.38.3.111>
- Husnul, N. R. I., Prasetya, E. R., Ajimat, A., & Purnomo, L. I. (2020). Statistik Deskriptif. *Tangerang selatan: Unpram Press*.
- Iannaccone, A., Fusco, A., Jaime, S. J., Baldassano, S., Cooper, J., Proia, P., & Cortis, C. (2020). Stay home, stay active with superjump®: A home-based activity to prevent sedentary lifestyle during covid-19 outbreak. *Sustainability (Switzerland)*, 12(23), 1–10. <https://doi.org/10.3390/su122310135>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–582. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>
- Kumala, A. M., 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.
- Kustituantio, B., & Badrudin, R. (1994). *STATISTIKA 1: Deskriptif*. Gunadarma.
- Lestari, D. D., & Prabawati, D. (2022). Hubungan Gaya Hidup Sedentary Terhadap Kejadian Tinggi Prediabetes di Wilayah Kerja Puskesmas Johar Baru. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 17(1), 1-5.
- Lestari, M., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan antara Aktivitas Sedentari dengan Prevalensi Overweight. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 369–

- Mardiana, M., Titania, D., Dirgandiana, M., Fahrizal, M. F., & Sari, P. A. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 279-283.
- Muharrom, M., & Damaiyanti, M. (2020). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik terhadap Depresi pada Lansia di Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(3), 1359-1364.
- Nabila, B., Musthofa, S. B., Widjanarko, B., Masyarakat, F. K., Diponegoro, U., Masyarakat, F. K., & Diponegoro, U. (2021). *Pengaruh Boardgame 'Germas Game' Dan Metode Ceramah Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Pada Remaja Perempuan (Studi Pada Siswi Kelas 8 Smpit Daarussalaam, Sangatta, Kalimantan Timur)*. 9, 353–359.
- Newby, H., Marsh, A. D., Moller, A. B., Adebayo, E., Azzopardi, P. S., Carvajal, L., Fagan, L., Friedman, H. S., Ba, M. G., Hagell, A., Morgan, A., Saewyc, E., & Guthold, R. (2021). A Scoping Review of Adolescent Health Indicators. *Journal of Adolescent Health*, 69(3), 365–374. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.04.026>
- Notoatmodjo, S. (2010). Metode Penelitian Kesehatan, Jakarta. *Rineka Cipta*.
- \_\_\_\_\_ . (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. 2012. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Nugroho, P. S. (2020). Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(2), 110-114.
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental, dan Sosial: (Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Airlangga University Press, 2020.
- Nursalam, S. (2013). Metodologi penelitian ilmu keperawatan pendekatan praktis. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Nuryadi, N., Astuti, T. D., Sri Utami, E., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statstik Penelitian*. Yogyakarta: *Sibuku Media*.
- Oematan, G., & Oematan, G. (2021). Durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik pada remaja Sleep duration and sedentary activity as a risk factor for obesity hypertension in adolescents. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 147–156. [https://www.researchgate.net/publication/349727255\\_Durasi\\_tidur\\_dan\\_aktivitas\\_sedentari\\_sebagai\\_faktor\\_risiko\\_hipertensi\\_obesitik\\_pada\\_remaja\\_Sleep\\_duration\\_and\\_sedentary\\_activity\\_as\\_a\\_risk\\_factor\\_for\\_obesity\\_hypertension\\_in\\_adolescents](https://www.researchgate.net/publication/349727255_Durasi_tidur_dan_aktivitas_sedentari_sebagai_faktor_risiko_hipertensi_obesitik_pada_remaja_Sleep_duration_and_sedentary_activity_as_a_risk_factor_for_obesity_hypertension_in_adolescents).
- Pitoewas, B. (2018). Pengaruh lingkungan sosial dan sikap remaja terhadap perubahan tata nilai. *JPK (Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan)*, 3(1), 8-18.
- Puspita, L. M., & Utami, K. C. Sedentary Behaviour Pada Anak Usia Sekolah di Kecamatan Denpasar Timur.
- Puspasari, I., Sulchan, M., & Widyastuti, N. (2017). Sedentary lifestyle sebagai faktor risiko terhadap kejadian obesitas anak stunted usia 9-12 tahun di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 307-312.
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 4(1), 79. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>
- Rahayu, W., & Kusuma, D. A. (2022). Profil Sedentary Lifestyle Pada Remaja Umur 15-17 tahun (Study di Kabupaten Lamongan). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 114-121.
- Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di Sdn Kedurus Iii / 430 Kelurahan Kedurus Kecamatan. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27–33.
- Rifqia, D. H., Basyaril, M., Mustafa, M. D., & Handoko, D. (2021, October). Edukasi Remaja Sehat Dan Berkualitas Melalui Program Smart Remaja di Yayasan Amal Mulia Indonesia Tahun 2021. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Rukmana, E., & Tyas Permatasari, E. E. (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja selama pandemi covid-19 di kota Medan. *Jurnal Dunia*

- Gizi*, 3(2), 88-93.
- Setya Andika Pribadi, P. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X Man Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 327–330.
- Setiawicaksana, N., & Fitriani, D. R. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesiapsiagaan Remaja Dalam Menghadapi Banjir di Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(2), 921-927.
- Setyo, I., Setyoadi, & Novitasari, T. (2015). ( Sedentary Behaviour ) Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung. *Ilmu Keperawatan*, 3(2), 155–167.
- Sholihah, M. (2019). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf10402> Niat Keluarga Terhadap Peningkatan Peran Pencegah. 10(September 2018), 257–260.
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36-48.
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2020). Pengetahuan Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko Perilaku pada Remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 1–6.
- Soeroso, S. (2016). Masalah kesehatan remaja. *Sari Pediatri*, 3(3), 189-97.
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta., 2017.
- \_\_\_\_\_ (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta., 2017.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>
- Tufaidah, F. (2019). *Gambaran Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja SMK NU Ungaran* (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).
- Wahyuntari, E., & Ismarwati, I. (2020). Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *Jurnal Inovasi Abdimas Kebidanan (Jiak)*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.32536/jpma.v1i1.65>.
- World Health Organization. (2020). *Health at a glance: Asia/Pacific 2020 measuring progress towards universal health coverage: Measuring progress towards universal health coverage*. OECD Publishing.
- Yulianti, I., Meilinawati, E., & Ibnu, F. (2013). Hubungan Perilaku Sedentari Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 1 Mojoanyar Mojokerto Indra. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yusfita, Y. L. (2018). Hubungan perilaku sedentari dengan sindrom metabolik pada pekerja. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 143-155.

# NP : Hubungan Antara Sedentary Lifestyle Dengan Kesehatan Remaja Kelas X Di MAN 2 Kutai Kartanegara

*by Putri Diah Anggraini*

---

**Submission date:** 21-Jul-2022 10:43AM (UTC+0800)

**Submission ID:** 1873230856

**File name:** Naspub\_Putri\_Diah\_A\_41.docx (33.3K)

**Word count:** 2350

**Character count:** 14311

# NP : Hubungan Antara Sedentary Lifestyle Dengan Kesehatan Remaja Kelas X Di MAN 2 Kutai Kartanegara

## ORIGINALITY REPORT

**24%**  
SIMILARITY INDEX

**23%**  
INTERNET SOURCES

**14%**  
PUBLICATIONS

**5%**  
STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://dspace.umkt.ac.id">dspace.umkt.ac.id</a> Internet Source	3%
2	<a href="http://www.jurnal.payungnegeri.ac.id">www.jurnal.payungnegeri.ac.id</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://jurnal.stikespamenang.ac.id">jurnal.stikespamenang.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://eprints.umpo.ac.id">eprints.umpo.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	1%
6	Submitted to Hoa Sen University Student Paper	1%
7	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://repository.uinsu.ac.id">repository.uinsu.ac.id</a> Internet Source	1%