

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN *SEDENTARY LIFESTYLE* AND BODY WEIGHT IN ADOLESCENTS AT TAMANSISWA SENIOR HIGH SCHOOL MOJOKERTO

BY : EL MAULIDA ZAHRO ILMI

A sedentary lifestyle is characterized by low energy expenditure resulting from activities performed while sitting or lying down for prolonged periods. The increasing use of digital devices and advances in technology have contributed to a higher prevalence of sedentary behavior among adolescents, which may be associated with changes in body weight. This study aimed to determine the relationship between sedentary lifestyle and body weight among adolescents at SMA Tamansiswa Mojokerto. This study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 538 students in grades X and XI at SMA Tamansiswa Mojokerto, and 81 respondents were selected using the proportional random sampling technique. Sedentary lifestyle data were collected using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), while body weight was determined based on Body Mass Index (BMI) and classified into underweight, normal weight, overweight, and obesity. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test and Fisher's Exact Test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents had a high level of sedentary lifestyle (58 respondents; 71.6%), while the highest proportion of body weight status was classified as overweight (27 respondents; 33.3%). The analysis yielded a p-value of 0.010 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant relationship between sedentary lifestyle and body weight among adolescents at SMA Tamansiswa Mojokerto. These findings suggest that a sedentary lifestyle is associated with body weight among adolescents. Therefore, promoting an active lifestyle and healthy behaviors is essential to help adolescents maintain an optimal body weight.

Keywords : adolescents, body weight, *sedentary lifestyle*.

ABSTRAK

HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN BERAT BADAN PADA REMAJA DI SMA TAMANSISWA KOTA MOJOKERTO

OLEH : EL MAULIDA ZAHRO ILMI

Sedentary lifestyle merupakan perilaku dengan pengeluaran energi rendah akibat aktivitas yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dalam waktu lama. Peningkatan penggunaan perangkat digital menyebabkan perilaku sedentari pada remaja semakin meningkat dan berpotensi berhubungan dengan perubahan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan berat badan pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 538 siswa kelas X dan XI, dengan sampel sebanyak 81 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data *sedentary lifestyle* dikumpulkan menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), sedangkan berat badan ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan pendekatan *Fisher's Exact Test* pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *sedentary lifestyle* kategori tinggi sebanyak 58 responden (71,6%), sedangkan kategori berat badan terbanyak adalah kegemukan sebanyak 27 responden (33,3%). Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,010$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan berat badan pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto. Temuan ini menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan berat badan remaja. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup aktif dan pola hidup sehat perlu ditingkatkan untuk membantu mempertahankan berat badan yang optimal.

Kata kunci : berat badan, remaja, *sedentary lifestyle*.