

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berat badan merupakan salah satu indikator penting untuk menilai kondisi tubuh seseorang. Melalui berat badan dapat diketahui berbagai informasi terkait kondisi tubuh dapat dianalisis termasuk *Body Surface Area* (BSA) dan *Body Mass Index* (BMI) (Auliah et al., 2020). Angka kejadian remaja dengan berat badan lebih dan ketidakstabilan hormon juga mempengaruhi berat badan semakin meningkat. Menurut Kemenkes RI (2022) permasalahan berat badan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang kurang sehat, genetik, stres, frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*junk food*), usia, serta *sedentary lifestyle* (Assagaf et al., 2023).

Perilaku *sedentary lifestyle* sangat mempengaruhi berat badan, dimana ditemukan pada sebuah penelitian bahwa rata-rata 94% remaja menghabiskan sebagian besar waktunya untuk melakukan aktivitas *sedentary* (Laenggeng et al., 2025). WHO mendefinisikan gaya hidup sedentari sebagai perilaku dengan tingkat pengeluaran energi $\leq 1,5$ METS yang terjadi saat seseorang berada dalam posisi duduk, berbaring, atau beristirahat (Amanda et al., 2025). Saat ini di era *modern*, kemudahan teknologi menjadi salah satu penyebab turunnya aktivitas fisik dan menyebabkan perilaku *sedentary lifestyle* meningkat, sehingga berpengaruh

pada kesehatan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sedentary yang tinggi dapat berkontribusi terhadap ketidakseimbangan jumlah energi yang diterima dan energi yang dikeluarkan, yang akibatnya dapat meningkatkan kemungkinan obesitas di kalangan remaja (Alfionita et al., 2023).

Masalah kegemukan pada anak dan remaja menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, penelitian oleh Asnita (2020) menyatakan bahwa hidup yang tidak aktif memiliki hubungan yang kuat dengan masalah berat badan, di mana remaja memiliki kemungkinan 2,567 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas jika dibandingkan dengan remaja yang menerapkan gaya hidup yang lebih aktif (Amir, 2025). Diperkirakan pada tahun 2030 akan terdapat sekitar 464 juta remaja di dunia yang mengalami overweight dan obesitas (UNICEF, 2025).

Berdasarkan informasi dari WHO (2022) yang mencatat lebih dari 390 juta atau sekitar 20% anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kegemukan, dimana 160 juta dari mereka terdiagnosis obesitas dan sebanyak 190 juta sisanya mengalami kekurangan berat badan ($BMI < 18,5$) (WHO, 2024; Annisa et al., 2024). Angka kejadian kegemukan dan obesitas di kalangan remaja Indonesia juga memperlihatkan pola peningkatan. Data Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan bahwa pada remaja usia 13–15 tahun, prevalensi overweight sebesar 12,1% dan obesitas sebesar 4,1% (Arif, 2025). SKI juga menyatakan bahwa status gizi kurang remaja usia 16-18 tahun mencapai 1,7% *severely thinnes* dan 6,6% *thinnes*, 8,8%

overweight dan 3,3% *obese* (Amir, 2025). Prevalensi *overweight* pada remaja usia 13–15 tahun di Provinsi Jawa Timur sebesar 8,9% dan usia 16–18 tahun sebesar 6,2% (Ghina Nuraiffah et al., 2025).

Beberapa Wilayah di Jawa Timur termasuk Kota Mojokerto tercatat sebagai klaster daerah dengan prevalensi obesitas anak yang tinggi di Indonesia. Berdasarkan informasi dari Dinkes PPKB (Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana) Kota Mojokerto, tercatat 1.579 siswa SD-SMA menderita obesitas, dengan hasil skrining sekitar 652 pelajar SMP-SMA dari 11.904 di Kota Mojokerto (Hermansyah, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 8 April 2026 terdapat 10 anak SMA Taman Siswa diperoleh hasil sebanyak 8 dari 10 siswa melakukan aktivitas cenderung lebih banyak duduk atau berbaring selama ≥ 2 jam setiap harinya. Beberapa kegiatan yang biasanya mereka lakukan meliputi bepergian dengan transportasi, menyelesaikan pekerjaan, dan mengejar hobi. Namun, penggunaan ponsel atau laptop untuk tujuan bersenang-senang ≥ 3 jam setiap hari adalah kegiatan yang lebih dominan pada 9 siswa. Dari pengukuran berat badan ditemukan 2 dari 10 siswa dengan berat badan di bawah normal, 2 *overweight* (gemuk) dan 6 siswa dengan berat badan normal.

Kegemukan pada remaja sering kali disebabkan dari pola makan tinggi kalori, lemak, serta gula, ditambah kurangnya aktivitas fisik yang memicu ketidakseimbangan energi jangka panjang (Prasetyo et al., 2025). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan seseorang mengalami

kenaikan berat badan atau obesitas (Grhasta et al., 2023). Selain kebiasaan kurangnya aktivitas fisik dan makanan remaja yang cenderung pada *junk food*, perubahan pola hidup mulai terjadi pada remaja. Ditemukan bahwa remaja yang mengalami kegemukan memiliki tingkat aktivitas sedentari tinggi dan berisiko lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas sedentari ≤ 1 jam (Amryna & Prameswari, 2022 dalam Hasanah, 2024). Berbagai faktor yang memengaruhi perilaku gaya hidup *sedentary* mencakup pengetahuan, sikap, minat, jenis kelamin, sarana transportasi, penghasilan orang tua, serta pengaruh sosial dan geografi (Hidayah et al., 2024 dalam Sholihah et al., 2025).

Berat badan yang tidak ideal pada remaja, baik kurus maupun berat badan lebih, dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan fisik dan psikologis (UNICEF, 2022). Berat badan yang tidak ideal dapat berpengaruh pada kesehatan, sebagian besar dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) di kemudian hari. Berat badan lebih akibat *sedentary lifestyle* dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, gangguan kardiovaskular, serta penurunan kualitas hidup. Sementara itu kurus dapat menyebabkan penurunan massa otot, mudah lelah, menurunnya daya tahan tubuh, dan gangguan pertumbuhan pada remaja (Pradigdo et al., 2023).

Upaya dalam mengatasi permasalahan berat badan pada remaja perlu dilakukan pengendalian keseimbangan energi, yaitu dengan meningkatkan aktivitas fisik serta mengatur pola makan yang sehat. Remaja

dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki kebutuhan energi yang lebih sedikit, sehingga apabila tidak diimbangi dengan pola makan yang tepat dapat menyebabkan penumpukan lemak dan peningkatan berat badan. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup dan pola makan sehat efektif dalam menurunkan indeks massa tubuh (BMI) dan berat badan pada remaja (Chen et al., 2025). Oleh karena itu, pengaturan berat badan dikalangan remaja harus dilakukan pendekatan yang menyeluruh, meliputi peningkatan aktivitas fisik, perbaikan pola makan, serta edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Peran keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan sangat penting dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja, sehingga dapat mencegah terjadinya masalah berat badan pada remaja (Rahma et al., 2025). Perawat memiliki peran penting dalam mendukung upaya ini, sebagai *educator* perawat akan memberikan pendidikan kesehatan terkait dampak berat badan terhadap remaja. Dengan demikian, perawat sebagai peneliti perlu melakukan penelitian secara langsung terkait *sedentary lifestyle* dengan berat badan sebagai dasar dalam perencanaan intervensi yang sesuai. mengingat beberapa hal tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan *Sedentary lifestyle* dengan Berat Badan pada Remaja”.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan *sedentary lifestyle* dengan berat badan pada remaja?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara perilaku *sedentary lifestyle* dengan berat badan pada remaja.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *sedentary lifestyle* pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto
2. Mengidentifikasi berat badan pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto
3. Menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan berat badan remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambahkan wawasan tentang hubungan *sedentary lifestyle* dengan berat badan pada remaja, menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, memperkuat konsep mengenai dampak perilaku sedentari terhadap keseimbangan energi, serta sebagai fondasi dalam usaha pencegahan berat badan pada remaja.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi remaja

Memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik serta dampak perilaku *sedentary* terhadap kesehatan dan berat badan.

2. Bagi Sekolah/Institusi Pendidikan

Sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program promosi kesehatan dan peningkatan aktivitas fisik di lingkungan sekolah.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Menjadi bahan masukan dalam perencanaan dan pelaksanaan program promotif dan preventif terkait pencegahan *overweight* dan obesitas pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai referensi atau dasar bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku *sedentary lifestyle* dan berat badan remaja.