

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan mengenai hasil penelitian beserta pembahasannya yang berjudul “Hubungan *Sedentary lifestyle* dengan Berat Badan pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto”

4.1 Gambaran lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto, yaitu salah satu SMA berstatus swasta yang berlokasi di Jl. Taman Siswa No. 30, Margelo, Purwotengah, Kecamatan Magersari, Kota Mojokerto, Jawa Timur 61311.

4.2 Hasil penelitian

4.2.1 Data umum

Studi ini melibatkan siswa remaja kelas X dan XI di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto. Jumlah responden penelitian adalah 81 siswa. Data umum hasil penelitian akan menjelaskan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, olahraga, serta pola makan.

4.2.2 Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia Pada Remaja SMA Tamansiswa Kota Mojokerto Mei 2026

No.	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	15 tahun	1	1.2
2.	16 tahun	33	40.7
3.	17 tahun	37	45.7
4.	18 tahun	10	12.3
Total		81	100

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 4.1 memperlihatkan hampir setengah (45.7%) responden berumur 17 tahun yakni sejumlah 37 siswa.

4.2.3 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Sma Tamansiswa Kota Mojokerto Mei 2026

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Laki-laki	34	42.0
2.	Perempuan	47	58.0
	Total	81	100.0

Sumber : Data Primer (2026)

Sesuai tabel 4.2 sebagian besar (58.0%) responden adalah perempuan dengan jumlah 47 siswa.

4.2.4 Karakteristik responden berdasarkan pola makan (konsumsi *junk food*) dan olahraga

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan (Konsumsi *Junk food*) dan Olahraga pada remaja SMA Tamansiswa Kota Mojokerto Mei 2026

No	Pola makan (konsumsi <i>junkfood</i>)	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak pernah	2	2.5
2.	1-2 kali/minggu	28	34.6
3.	3-4 kali/minggu	36	44.4
4.	Hampir setiap hari	15	18.5
	Total	81	100.0

No.	Olahraga	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak pernah	31	38.3
2.	1 kali/minggu	28	34.6
3.	2-3 kali/minggu	16	19.8
4.	>3 kali/minggu	6	7.4
	Total	81	100.0

Sumber : Data Primer (2026)

Sesuai tabel 4.3 menunjukkan bahwa hampir setengah (44.4%) responden mengkonsumsi *junk food* sebanyak 3-4 kali/minggu

sebanyak 36 siswa. Kemudian hampir setengah (38.3%) responden yang menyatakan tidak pernah melakukan olahraga sebanyak 31 responden.

4.3 Data khusus

4.3.1 *Sedentary lifestyle* pada Remaja

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi *Sedentary lifestyle* Pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto Mei 2026

No	<i>Sedentary lifestyle</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Rendah	6	7.4
2.	Sedang	17	21.0
3.	Tinggi	58	71.6
	Total	81	100.0

Sumber : Data Primer (2026)

Sesuai tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar (71.6%) responden melakukan aktivitas sedentary dengan kategori tinggi (>6 jam/hari) yaitu sebanyak 58 siswa.

4.3.2 Berat Badan Remaja

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Berat Badan Pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto Mei 2026

No	Berat badan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Kurus	26	32.1
2.	Normal	21	25.9
3.	Kegemukan	27	33.3
4.	Obesitas	7	8.6
	Total	81	100.0

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 4.5 memperlihatkan bahwasannya hampir setengah (33.3%) responden memiliki berat badan pada kategori kegemukan yaitu sejumlah 27 siswa.

4.3.3 Hubungan *Sedentary lifestyle* Dengan Berat Badan Pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto

Tabel 4. 6 Tabel Silang Hubungan *Sedentary lifestyle* dengan Berat Badan Pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto

<i>Sedentary lifestyle</i>	Berat badan								Total	
	Kurus		Normal		Kegemukan		Obesitas			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Rendah	1	16.7%	5	83.3%	0	0.0%	0	0.0%	6	100.0%
Sedang	5	29.4%	7	41.2%	3	17.6%	2	11.8%	17	100.0%
Tinggi	20	34.5%	9	15.5%	24	41.4%	5	8.6%	58	100.0%
Jumlah	26	32.1%	21	25.9%	27	33.3%	7	8.6%	81	100.0%

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa dari 6 responden yang mempunyai *sedentary lifestyle* kategori rendah, hampir seluruhnya (83,3%) memiliki berat badan normal. Dari 17 responden yang memiliki kebiasaan *sedentary lifestyle* kategori sedang, hampir setengahnya (41.2%) responden memiliki berat badan normal. Sedangkan dari 58 responden yang mempunyai kebiasaan *sedentary lifestyle* tinggi, hampir setengahnya (41,4%) responden memiliki berat badan kategori kegemukan. Artinya semakin tinggi aktivitas *sedentary*, maka semakin tinggi berat badan meningkat.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dengan hasil *exact fisher test* diperoleh nilai p sebesar 0,010 ($p < 0,05$), sehingga H_1 diterima (H_0 ditolak) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan berat badan pada remaja.

4.4 Pembahasan

4.4.1 Sedentary lifestyle pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto memiliki perilaku sedentary lifestyle kategori tinggi, yaitu sebanyak 58 responden (71,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini menghabiskan waktu yang lama untuk melakukan aktivitas dengan pengeluaran energi yang rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahma et al. (2025) yang melaporkan bahwa perilaku sedentary pada remaja Indonesia tergolong tinggi, dengan rata-rata durasi mencapai 8,3 jam per hari, sehingga menggambarkan bahwa aktivitas sedentary telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja di era digital.

Menurut WHO (2020), perilaku sedentari adalah aktivitas yang dilakukan dalam keadaan terjaga dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ METs seperti duduk, berbaring, atau bersandar. WHO juga menegaskan bahwa anak dan remaja membatasi waktu sedentari, khususnya *recreational screen time*, karena dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani, meningkatnya risiko gangguan metabolik, serta gangguan kesehatan mental. Sejalan dengan itu, (Sholihah et al., 2025) menjelaskan bahwa tingginya *sedentary lifestyle* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain perkembangan teknologi, status sosial ekonomi, pendidikan, serta norma sosial

budaya yang mendorong remaja lebih banyak melakukan aktivitas menetap.

Peneliti berpendapat tingginya *sedentary lifestyle* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penggunaan *smartphone*, usia, kebiasaan mengonsumsi *junk food*, dan kurangnya aktivitas olahraga. Tingginya *sedentary lifestyle* pada siswa SMA Tamansiswa Kota Mojokerto menunjukkan bahwa perilaku sedentari telah menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari. Kemudahan akses terhadap *smartphone*, komputer, dan internet menyebabkan remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk belajar, berkomunikasi, dan mencari hiburan melalui media digital sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik menjadi berkurang. Pendapat tersebut didukung oleh Andriyani et al. (2023) yang menyatakan bahwa remaja Indonesia menghabiskan sebagian besar waktu sedentarnya menggunakan *smartphone* untuk kebutuhan pendidikan maupun hiburan. Selain itu, Santos et al. (2024) dalam *systematic review* juga melaporkan bahwa meningkatnya penggunaan perangkat berbasis layar merupakan faktor utama yang menyebabkan tingginya *sedentary lifestyle* pada remaja di berbagai negara.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar berusia 16–17 tahun sebanyak 70 responden (86,4%). Rentang usia tersebut termasuk masa remaja pertengahan hingga akhir yang umumnya

dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih tinggi. Kondisi ini turut berkontribusi terhadap tingginya sedentary lifestyle, karena padatnya jadwal belajar, tugas sekolah, dan persiapan ujian membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas belajar berbasis layar.

Menurut Luo dan Zhong (2022), semakin bertambah usia remaja maka kecenderungan melakukan aktivitas sedentary juga semakin meningkat akibat bertambahnya beban akademik, penggunaan komputer untuk mengerjakan tugas, serta meningkatnya penggunaan perangkat digital sebagai media belajar. Pada masa ini, sebagian besar aktivitas belajar dilakukan dalam posisi duduk sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik menjadi lebih sedikit. Kondisi tersebut sesuai dengan WHO, (2020) yang menyatakan bahwa meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk aktivitas duduk, terutama yang berkaitan dengan penggunaan layar (*screen-based sedentary behaviour*), merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan tingginya perilaku sedentary pada remaja. Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Pinto et al. (2023) yang menunjukkan bahwa peningkatan tuntutan akademik dan penggunaan perangkat digital berhubungan dengan bertambahnya durasi sedentari pada kelompok usia remaja.

Karakteristik responden juga menunjukkan bahwa 44,4% responden mengonsumsi *junk food* sebanyak 2–3 kali dalam

seminggu, sedangkan hampir setengahnya 38,3% responden menyatakan tidak pernah berolahraga. Peneliti berpendapat bahwa rendahnya frekuensi olahraga dan masih cukup seringnya konsumsi *junk food* pada responden memperkuat tingginya *sedentary lifestyle* yang ditemukan dalam penelitian ini. Remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan perangkat digital memiliki kesempatan yang lebih sedikit untuk melakukan aktivitas fisik sehingga perilaku sedentari menjadi kebiasaan sehari-hari. Pendapat ini didukung oleh Alfionita et al. (2023) yang menyatakan bahwa kemudahan akses teknologi serta berkurangnya aktivitas bermain di luar rumah menyebabkan remaja lebih banyak menghabiskan waktu dalam aktivitas menetap. Penelitian Santos et al. (2024) juga menunjukkan bahwa peningkatan *screen time* berkaitan dengan menurunnya aktivitas fisik pada remaja.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner ASAQ diketahui bahwa aktivitas *sedentary* yang paling banyak dilakukan responden adalah penggunaan gadget, komputer, dan laptop untuk mengakses media sosial, bermain gim, menonton video, maupun mengerjakan tugas sekolah. Menurut Sholihah et al. (2025) perkembangan teknologi merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi meningkatnya *sedentary lifestyle* pada remaja. Pesatnya perkembangan teknologi digital membuat berbagai aktivitas, baik pembelajaran maupun hiburan, dapat dilakukan melalui perangkat

elektronik sehingga durasi aktivitas berbasis layar menjadi semakin panjang.

Dominasi aktivitas berbasis layar pada responden menunjukkan adanya perubahan pola hidup remaja yang semakin bergantung pada teknologi digital. Penggunaan *smartphone* tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi media utama dalam belajar, mencari hiburan, serta berinteraksi sosial sehingga waktu duduk menjadi semakin lama. Pendapat tersebut didukung oleh (Rahma et al., 2025) yang menyatakan bahwa rata-rata durasi *sedentary* remaja mencapai 8,3 jam per hari, dengan *screen time* sebagai aktivitas terbesar perilaku sedentari. Temuan tersebut juga sejalan dengan rekomendasi WHO (2020) yang menekankan bahwa pentingnya membatasi *recreational screen time* dan meningkatkan aktivitas fisik setiap hari untuk mencegah dampak kesehatan akibat *sedentary lifestyle*.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingginya *sedentary lifestyle* pada remaja SMA Tamansiswa Kota Mojokerto didominasi oleh aktivitas berbasis layar sebagai bentuk perilaku sedentari yang paling sering dilakukan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya peningkatan aktivitas fisik serta pengendalian durasi *screen time* sebagai langkah preventif untuk menjaga kesehatan remaja.

4.4.2 Berat Badan Remaja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi kategori berat badan responden didominasi oleh kategori kegemukan, yaitu sebanyak 27 responden (33,3%), diikuti kategori kurus sebanyak 26 responden (32,1%), kategori normal sebanyak 21 responden (25,9%), dan kategori obesitas sebanyak 7 responden (8,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan berat badan pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto, baik berupa berat badan kategori kurus maupun kegemukan. Temuan ini menunjukkan bahwa status berat badan responden belum sepenuhnya berada pada kondisi ideal dan masih ditemukan variasi status gizi dalam populasi yang sama.

Menurut WHO (2022) berat badan merupakan salah satu indikator penting dalam menilai status gizi seseorang melalui pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Pada masa remaja, berat badan dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan energi yang diperoleh dari makanan dengan energi yang dikeluarkan melalui metabolisme dan aktivitas fisik. Ketidakseimbangan energi yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan berat badan berada di bawah normal maupun mengalami kelebihan berat badan. Selain itu, Kemenkes RI, (2023) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang cepat sehingga

kebutuhan zat gizi meningkat dan status gizi sangat dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, serta gaya hidup sehari-hari.

Tingginya proporsi responden dengan kategori kegemukan menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi pada sebagian remaja. Pola hidup modern yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan tinggi kalori, rendahnya aktivitas fisik, serta tingginya perilaku sedentary diduga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut. Pendapat ini didukung oleh Tanveer et al. (2025) yang melaporkan bahwa remaja dengan durasi sedentari yang tinggi disertai konsumsi makanan padat energi memiliki risiko lebih besar mengalami kegemukan dan obesitas dibandingkan remaja dengan gaya hidup aktif. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Irmayanti et al. (2025) yang menyatakan bahwa status berat badan remaja dipengaruhi oleh kombinasi perilaku sedentary, pola makan, dan aktivitas fisik.

Berdasarkan karakteristik responden diketahui bahwa 44,4% responden mengonsumsi junk food sebanyak 2–3 kali per minggu, sedangkan 38,3% responden menyatakan tidak pernah berolahraga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kebiasaan hidup yang kurang sehat.

Menurut WHO (2020), pola makan yang tidak seimbang dan rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama terjadinya ketidakseimbangan energi yang dapat memengaruhi status berat

badan. Sementara itu, Kemenkes RI, (2023) menjelaskan bahwa konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja.

Kebiasaan mengonsumsi junk food dan rendahnya frekuensi olahraga pada responden diduga menjadi salah satu penyebab tingginya proporsi remaja dengan kategori kegemukan. Asupan energi yang tinggi tanpa diimbangi pengeluaran energi melalui aktivitas fisik akan menyebabkan kelebihan energi yang kemudian disimpan sebagai jaringan lemak tubuh. Pendapat ini didukung oleh penelitian Tanveer et al. (2025) yang menunjukkan bahwa kombinasi konsumsi makanan tinggi energi dan rendahnya aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan risiko overweight dan obesitas pada remaja. Selain itu, Hasanah (2024) menjelaskan bahwa ketidakseimbangan energi yang berlangsung terus-menerus merupakan faktor utama terjadinya peningkatan berat badan.

Di sisi lain, penelitian ini juga menemukan bahwa jumlah responden dengan kategori kurus masih cukup tinggi, yaitu sebanyak 26 responden (32,1%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan berat badan pada remaja tidak hanya berupa kelebihan berat badan, tetapi juga kekurangan berat badan.

Kondisi tersebut sesuai dengan konsep Double Burden of Malnutrition yang dikemukakan oleh WHO dan UNICEF, yaitu

kondisi ketika masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi terjadi secara bersamaan dalam satu populasi. Menurut Hasanah dan Hamal (2025), pada masa remaja status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti percepatan pertumbuhan (*adolescent growth spurt*), pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, kondisi sosial ekonomi, serta faktor biologis sehingga dapat menyebabkan munculnya status berat badan yang beragam dalam kelompok usia yang sama.

Peneliti berpendapat bahwa masih ditemukannya responden dengan kategori kurus menunjukkan bahwa berat badan remaja merupakan kondisi yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku sedentari. Faktor lain seperti kecukupan asupan gizi, kebiasaan makan yang tidak teratur, kondisi metabolisme, penyakit tertentu, maupun faktor genetik diduga turut memengaruhi status berat badan responden. Hal tersebut menjelaskan mengapa beberapa responden dalam penelitian ini memiliki sedentary lifestyle yang tinggi, tetapi tetap berada pada kategori kurus. Pendapat ini didukung oleh Irmayanti et al. (2025) yang menyatakan bahwa status berat badan remaja merupakan hasil interaksi berbagai faktor biologis, perilaku, dan lingkungan, sehingga hubungan antara sedentary lifestyle dan berat badan tidak selalu bersifat langsung.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dapat diketahui bahwa status berat badan remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto bersifat multifaktorial, sehingga tidak dipengaruhi oleh

satu faktor saja. Menurut WHO (2022), status berat badan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, perilaku, lingkungan, dan sosial yang secara bersama-sama menentukan keseimbangan energi tubuh. Oleh karena itu, upaya mempertahankan berat badan ideal memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik yang cukup, pembatasan perilaku sedentary, serta penerapan gaya hidup sehat sejak usia remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya penerapan gaya hidup sehat secara menyeluruh pada remaja. Pencegahan masalah berat badan tidak cukup hanya dengan meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga perlu diimbangi dengan perbaikan pola makan, pengurangan konsumsi makanan tinggi kalori, serta pembatasan waktu sedentary setiap hari. Pendapat tersebut didukung oleh WHO (2020) yang merekomendasikan peningkatan aktivitas fisik dan pengurangan waktu sedentari sebagai strategi utama dalam menjaga status gizi dan mencegah penyakit tidak menular sejak usia remaja.

4.4.3 Hubungan perilaku *sedentary lifestyle* dengan berat badan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sedentary lifestyle dengan berat badan pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto. Hasil uji Chi-Square menggunakan Fisher's Exact Test memperoleh nilai p-

value = 0,010 ($p < 0,05$), sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan *sedentary lifestyle* kategori tinggi lebih banyak berada pada kategori kegemukan dibandingkan responden dengan *sedentary lifestyle* kategori rendah maupun sedang. Meskipun demikian, pada kelompok *sedentary lifestyle* tinggi masih ditemukan responden dengan kategori kurus maupun normal, sehingga hubungan yang ditemukan tidak menunjukkan bahwa seluruh remaja dengan *sedentary lifestyle* tinggi pasti mengalami kegemukan.

Menurut WHO, (2020) *sedentary lifestyle* merupakan salah satu faktor risiko terjadinya peningkatan berat badan karena aktivitas dengan pengeluaran energi yang rendah dalam waktu lama dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi (*positive energy balance*) apabila disertai asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh. Kondisi tersebut menyebabkan kelebihan energi disimpan dalam bentuk jaringan lemak sehingga meningkatkan risiko overweight dan obesitas. Selain itu, teori *Energy Balance* menjelaskan bahwa status berat badan dipengaruhi oleh keseimbangan antara energi yang masuk melalui makanan dan energi yang dikeluarkan melalui metabolisme basal serta aktivitas fisik. Ketika pengeluaran energi lebih rendah daripada asupan energi dalam waktu yang lama, maka berat badan cenderung meningkat (WHO, 2022).

Hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku sedentary lifestyle, maka semakin besar kemungkinan remaja mengalami perubahan berat badan, terutama ke arah kegemukan. Meskipun penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat, hasil penelitian menunjukkan adanya kecenderungan bahwa remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu dalam aktivitas sedentari memiliki risiko lebih besar mengalami berat badan berlebih. Pendapat tersebut didukung oleh Tanveer et al. (2025) yang melaporkan bahwa durasi sedentari yang tinggi berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko overweight dan obesitas pada remaja. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Hasanah (2024) yang menyatakan bahwa perilaku sedentary yang berlangsung terus-menerus dapat mengganggu keseimbangan energi tubuh sehingga meningkatkan risiko gangguan metabolik dan peningkatan berat badan.

Berdasarkan hasil tabulasi silang juga diketahui bahwa pada kelompok sedentary lifestyle tinggi masih terdapat responden dengan kategori kurus maupun normal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan sedentary lifestyle dengan berat badan tidak bersifat mutlak.

Menurut Rodiana (2024), berat badan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola makan, aktivitas fisik, usia, jenis

kelamin, faktor genetik, metabolisme, kondisi hormonal, kondisi psikologis, dan lingkungan sosial ekonomi. Dengan demikian, seseorang yang memiliki sedentary lifestyle tinggi belum tentu mengalami kegemukan apabila memiliki asupan energi yang rendah atau metabolisme tubuh yang tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa temuan berat badan remaja tersebut merupakan kondisi yang multifaktorial. Adanya responden dengan *sedentary lifestyle* tinggi tetapi memiliki berat badan kurus diduga dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti pola makan yang kurang, metabolisme yang lebih cepat, faktor keturunan, maupun aktivitas fisik tertentu yang tidak seluruhnya dapat diukur menggunakan instrumen penelitian. Pendapat ini didukung oleh Irmayanti et al. (2025) yang menyatakan bahwa status berat badan remaja dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor biologis, perilaku, dan lingkungan sehingga hubungan antara sedentary lifestyle dan berat badan tidak selalu bersifat langsung.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa 44,4% responden mengonsumsi junk food sebanyak 2–3 kali per minggu, sedangkan 38,3% responden menyatakan tidak pernah berolahraga.

Menurut WHO (2020), perilaku sedentari yang disertai rendahnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat akan meningkatkan risiko terjadinya ketidakseimbangan energi. Asupan energi yang tinggi tanpa diimbangi aktivitas fisik menyebabkan

energi berlebih disimpan sebagai lemak tubuh sehingga meningkatkan risiko overweight dan obesitas. Hal tersebut juga dijelaskan dalam pedoman Kementerian Kesehatan RI (2023) yang menyatakan bahwa pola makan tinggi gula, garam, dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor utama meningkatnya prevalensi berat badan berlebih pada remaja.

Pada penelitian yang ditemukan, karakteristik responden tersebut turut memperkuat hubungan antara sedentary lifestyle dengan berat badan pada penelitian ini. Kebiasaan mengonsumsi *junk food* dan rendahnya frekuensi olahraga kemungkinan memperbesar peluang terjadinya peningkatan berat badan pada remaja yang juga memiliki perilaku sedentary tinggi. Pendapat tersebut didukung oleh Alfionita et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital yang tinggi disertai rendahnya aktivitas fisik merupakan prediktor meningkatnya indeks massa tubuh pada remaja.

Berdasarkan hasil tabulasi silang diketahui bahwa sebagian besar responden dengan sedentary lifestyle rendah dan sedang memiliki berat badan normal, namun masih ditemukan responden dengan kategori kurus maupun kegemukan. Sementara itu, pada kelompok sedentary lifestyle tinggi ditemukan variasi status berat badan mulai dari kurus, normal, kegemukan, hingga obesitas.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui teori *Double Burden of Malnutrition* yang menjelaskan bahwa dalam satu populasi dapat ditemukan masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi secara bersamaan sebagai akibat perubahan pola konsumsi dan gaya hidup masyarakat. Menurut Hasanah dan Hamal (2025), pada masa remaja status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi sehingga variasi berat badan dalam satu kelompok merupakan kondisi yang umum ditemukan.

Variasi status berat badan pada setiap kategori sedentary lifestyle menunjukkan bahwa perilaku sedentari bukan satu-satunya faktor yang menentukan berat badan remaja. Perubahan berat badan merupakan hasil interaksi berbagai faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, pertumbuhan, kondisi biologis, dan lingkungan. Pendapat tersebut didukung oleh Rodiana (2024) yang menjelaskan bahwa berat badan dipengaruhi oleh kombinasi berbagai determinan sehingga hubungan antara satu faktor risiko dengan status berat badan tidak dapat dijelaskan secara tunggal.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sedentary lifestyle dan berat badan pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto. Namun demikian, hubungan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang turut menentukan status berat badan. Menurut WHO (2020), upaya pencegahan overweight dan obesitas pada remaja

perlu dilakukan melalui pembatasan waktu sedentari, peningkatan aktivitas fisik, serta penerapan pola makan sehat secara bersamaan. Strategi tersebut bertujuan menjaga keseimbangan energi sehingga berat badan tetap berada pada kisaran normal.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya penerapan gaya hidup sehat secara menyeluruh pada remaja. Upaya mengurangi sedentary lifestyle perlu disertai peningkatan aktivitas fisik rutin, pembatasan penggunaan perangkat elektronik di luar keperluan belajar, serta penerapan pola makan bergizi seimbang. Pendapat tersebut didukung oleh WHO (2020) dan penelitian Tanveer et al. (2025) yang menyatakan bahwa kombinasi aktivitas fisik yang cukup, pembatasan screen time, dan pola makan sehat merupakan strategi yang efektif dalam menjaga berat badan ideal pada remaja.

