

SKRIPSI

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



Oleh :

EL MAULIDA ZAHRO ILMI

NIM : 202201200

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

MOJOKERTO

2026

SKRIPSI

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

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



Oleh :

EL MAULIDA ZAHRO ILMI

NIM : 202201200

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

MOJOKERTO

2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : El Maulida Zahro Ilmi

NIM : 202201200

Prodi : S1 KEPERAWATAN

Fakultas : FIKES

Judul : Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Berat Badan pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 22/07/2026



El Maulida Zahro Ilmi
202201200

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program

Judul : Hubungan *Sedentary lifestyle* dengan Berat Badan pada Remaja
di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto

Nama : El Maulida Zahro Ilmi

NIM : 202201200

Pada Tanggal : 22 Juli 2026

Oleh:

Pembimbing 1



Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns.,M.Kes

NIK. 162 601 026

Pembimbing 2



Umi Azizah Kusumaningrum M.Kep

NIK. 162 601 135



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : EL MAULIDA ZAHRO ILMI
NIM : 202201200
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 03 Agustus 2026
Judul Skripsi : "Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Berat Badan pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Heri Tri Wibowo, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 1 : Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 2 : Umi Azizah Kusumaningrum, M.Kep (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 3 Agustus 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan

Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes

NIK : 162.601.095

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Sedentary lifestyle* pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto”. Selesainya penulisan skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan tulus kepada:

1. Kepala sekolah SMA Tamansiswa Kota Mojokerto yang telah mengizinkan saya melakukan studi pendahuluan serta penelitian dalam kesempatan mendatang
2. Dr. Indah Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Dr. Lilik Ma'rifatul, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk melakukan penelitian.
4. Enny Virda Yuniarti, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

5. Heri Triwibowo, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku dosen penguji yang telah sabar meluangkan waktu dan pengetahuannya kepada Penulis.
6. Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada Penulis.
7. Umi Azizah Kusumaningrum, M.Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada Penulis.
8. Staff dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya Penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan proposal skripsi ini.

Mojokerto, 16 Juli 2026

El Maulida Zahro Ilmi

NIM. 202201200

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRACT	xi
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1. Tujuan Umum	6
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis	6
1.4.2. Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep <i>Sedentary lifestyle</i>	8

2.1.1.	Pengertian <i>Sedentary lifestyle</i>	8
2.1.2.	Klasifikasi <i>Sedentary lifestyle</i>	9
2.1.3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Sedentary lifestyle</i>	10
2.1.4.	Indikator <i>Sedentary lifestyle</i>	13
2.1.5.	Dampak <i>Sedentary lifestyle</i>	14
2.1.6.	Pengukuran <i>Sedentary lifestyle</i>	16
2.2	Konsep Berat Badan	17
2.2.1	Pengertian Berat Badan	17
2.2.2	Berat Badan Berdasarkan Status Gizi	18
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi Berat Badan	20
2.2.4	Dampak Berat Badan	23
2.2.5	Pengukuran Berat Badan	25
2.3	Konsep Remaja	25
2.4	Penelitian Relevan	30
2.5	Kerangka teori	32
2.6	Kerangka konsep	33
2.7	Hipotesis	34
BAB 3 METODE PENELITIAN		35
3.1	Desain Penelitian	35
3.2	Populasi, Sampel, dan Sampling	35
3.2.1	Populasi	35
3.2.2.	Sampling	36
3.2.3.	Sampel	36
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	38
3.4.1	Variabel Penelitian	38

3.4.2	Definisi Operasional	38
3.4	Pengumpulan Data	40
3.4.3	Instrumen Penelitian	40
3.4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	41
3.4.3	Alat dan Bahan Penelitian.....	41
3.4.1	Prosedur Penelitian	42
3.4.5	Kerangka Kerja	44
3.5	Analisa Data	45
3.5.1	Pengolahan Data	45
3.5.2	Analisa Data.....	49
3.6	Keterbatasan penelitian	50
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		52
4.2	Gambaran lokasi penelitian	52
4.3	Hasil penelitian.....	52
3.4.2	Data umum.....	52
3.4.2	Karakteristik responden berdasarkan usia.....	52
3.4.2	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	53
3.4.2	Karakteristik responden berdasarkan pola makan (konsumsi <i>junk food</i>) dan olahraga	53
4.4	Data khusus	54
3.4.2	Perilaku <i>Sedentary lifestyle</i> pada Remaja	54
3.4.2	Berat Badan Remaja	54
3.4.2	Hubungan <i>Sedentary lifestyle</i> Dengan Berat Badan Pada Remaja di Sma Tamansiswa Kota Mojokerto	55
4.5	Pembahasan	56

3.4.2	Perilaku Sedentary lifestyle	56
3.4.2	Berat Badan Remaja	61
3.4.2	Hubungan perilaku <i>sedentary lifestyle</i> dengan berat badan.....	65
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		72
5.1	Kesimpulan.....	72
5.2	Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....		75



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait Hubungan <i>Sedentary lifestyle</i> dengan Berat Badan pada Remaja.....	30
Tabel 3.2 Definisi operasional hubungan <i>sedentary lifestyle</i> dengan berat badan pada remaja	39
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia Pada Remaja SMA Tamansiswa Kota Mojokerto Mei 2026.....	52
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Sma Tamansiswa Kota Mojokerto Mei 2026.....	53
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan (Konsumsi <i>Junk food</i>) dan Olahraga pada remaja SMA Tamansiswa Kota Mojokerto Mei 2026.....	53
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi <i>Sedentary lifestyle</i> Pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto Mei 2026.....	54
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Berat Badan Pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto Mei 2026	54
Tabel 4. 6 Tabel Silang Hubungan <i>Sedentary lifestyle</i> dengan Berat Badan Pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan <i>Sedentary lifestyle</i> dengan Berat pada Remaja	32
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Hubungan <i>Sedentary lifestyle</i> Dengan Berat Badan Pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto.....	33
Gambar 2. 3 Kerangka kerja hubungan <i>sedentary lifestyle</i> dengan berat badan pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat studi pendahuluan dan penelitian	80
Lampiran 2 Informed Consent	81
Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden	82
Lampiran 4 Lembar Observasi.....	83
Lampiran 5 Kuesioner Sedentary Lifestyle	84
Lampiran 6 Lembar Pengajuan Judul Skripsi.....	86
Lampiran 7 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi	87
Lampiran 8 Lembar Bimbingan Skripsi	91
Lampiran 9 Surat Balasan Ijin Penelitian	93
Lampiran 10 Data Umum dan Khusus.....	94
Lampiran 11 SPSS Data Umum.....	97
Lampiran 12 SPSS Data Khusus.....	98
Lampiran 13 SPSS Kegiatan Sedentary Lifestyle	99
Lampiran 14 Crosstab Data Umum dengan Data Khusus	100
Lampiran 15 Crosstab Data Khusus	101
Lampiran 16 Uji Korelasi Chi-Square	102
Lampiran 17 Dokumentasi.....	103
Lampiran 18 Hasil Similaritas	104

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, L., Fitri, A., Sitanggang, H. D., & Perdana, S. M. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Pada Pengguna Kontrasepsi Suntik Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Iv Sipin Kota Jambi Tahun 2022 Factors Influencing Weight Increase In Injective Contraception Users In The Working Area Of Simpang Iv. *Jurnal Kesmas Jambi*, 8(2), 101–109. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v8i2.35806>
- Alfionita, N., Sulistyorini, L., & Septiyono, E. A. (2023). *Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 (Correlation between Sedentary Lifestyle and Nutritional Status of Adolescents during the Covid-19 Pandemic at SMPN 14 Jember)*. 11(2), 92–101.
- Amir, S. (2025). *Analisis Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Bone*. 9(10), 2147–2163.
- Andriyani, F. D., De Cocker, K., Priambadha, A. A., & Biddle, S. J. H. (2023). Physical activity and sedentary behaviour of male adolescents in Indonesia during the COVID-19 pandemic: a mixed-method case study using accelerometers, automated wearable cameras, diaries, and interviews. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 2(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s44167-022-00014-0>
- Annisa, R. R. N., Fitriany, E., & Kusumawati, H. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Sedentary Lifestyle Dengan Kejadian Obesitas Studi Pada Mahasiswa Baru Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(8), 1491–1499. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i8.14560>
- Ardian, D. I. (2024). *Bersikaplah Tenang, Maka Kamu Akan Jadi Pemenang. AnakKita*. https://www.google.co.id/books/edition/Bersikaplah_Tenang_Maka_Kamu_Akan_Jadi_P/dkQaEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gaya+hidup+sedentari&pg=PA51&printsec=frontcover
- Arif, A. (2025). *Teen Health Crisis Shadows Demographic Bonus*.
- Arikunto, S. (2019). *PROSEDUR PENELITIAN: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Assagaf, M. Z., Ramadhan, S., & Puspikawati, S. I. (2023). *Literature Review : Hubungan Kejadian Sedentary Lifestyle dengan Obesitas di Masa Pandemi Covid-19 Literature Review : Correlation the Incidence of Sedentary Lifestyle*

with Obesity during the Pandemic Covid-19. 1117–1124.

Astutik, R. Y., Istighosah, N., & Siwi, R. P. Y. (2025). *Overweight dan Obesitas dalam Kehamilan.* CV Eureka Media Aksara. https://www.google.co.id/books/edition/Overweight_dan_Obesitas_dalam_Kehamilan/A0OfEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+berat+badan&pg=PA30&printsec=frontcover

Auliah, A. N., Hidayati, E. N., Yusup, I. R., & Hidup, P. (2020). *Hubungan pola hidup dan berat badan mahasiswa pendidikan biologi semester 7a.* 5(April), 24–29.

Auliah, A. N., Nur'aeni, A. L., Hidayati, E. N., & Yusup, I. R. (2020). *Hubungan pola hidup dan berat badan mahasiswa pendidikan biologi semester 7a.* 5(April), 24–29.

Biddle, S. J. H., Bengoechea, E. G., & Wiesner, G. (2021). *Sedentary behaviour and adiposity in youth : a systematic review of reviews and analysis of causality.* 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0497-8>

Chen, L., Zhu, X., & Liu, C. (2025). Weight management for overweight and obese adolescents: Current treatments. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 34(5), 862–869. [https://doi.org/10.6133/apjcn.202512_34\(6\).0001](https://doi.org/10.6133/apjcn.202512_34(6).0001)

Dewi, I., Khotimah, H., Nasution, R., Zulpan, Hariyati, T., & Rusli, A. (2025). *Teori populasi dan pengambilan sampel.* 14, 1–9.

Djide, N. A. N., Prasiwi, N. W., Petrika, Y., & Irma. (2025). *BUKU AJAR PENILAIAN STATUS GIZI.* Nuansa Fajar Cemerlang. https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_PENILAIAN_STATUS_GIZI/672IEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+berat+badan&pg=PA26&printsec=frontcover

Dwiyono, Y. (2021). *Perkembangan Peserta Didik.* Deepublish.

Farahdiba, Amalia, Titi, & Sofiyahtrii. (2023). *BUKU AJAR : KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA.* GUEPEDIA.

Hafsiah, I. (2023). *Metode Penelitian.*

Handayani, G. N. R., Intiyati, A., Soesanti, I., & Shofiya, D. (2025). *A Descriptive Study of Balanced Nutrition Knowledge , Eating Patterns , and Nutritional Status Among Grade X Students at State Senior High School 22 Surabaya.* 3(3).

Haniarti, H., Asnita, S. A., Anggraeny, R., & Umar, F. (2024). *Faktor Risiko Sedentary Lifestyle Terhadap Kejadian Obesitas Remaja di Kabupaten Soppeng pada Masa Pandemi Covid-19.* 6(2), 232–242.

- Hanifah, L., & Nasrulloh, N. (2023). *Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia*.
- Hasanah, S. S. (2024). *Hubungan Eating Behavior dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Fase Awal The Relationship between Eating Behavior and Sedentary Lifestyle with Overweight in Early Adolescents*. 116–124.
- Hermansyah, F. (2022). 927 Siswa SD Terjangkiti Obesitas. *Radar Mojokerto*.
- Hikmandayani, Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., Amenike, D., Idrus, I., Fajriah, L., Marlina, Salim, N. A., Herik, E., Sulaiman, & Yanthi, D. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*. CV Eureka Media Aksara. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=X4-gEQAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pertumbuhan+dan+perkembangan+remaja&ots=9ROIohMxxQ&sig=0n9xlFYixM88HI2Vso0oQh3J6-M&redir_esc=y#v=onepage&q=pertumbuhan dan perkembangan remaja&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=X4-gEQAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pertumbuhan+dan+perkembangan+remaja&ots=9ROIohMxxQ&sig=0n9xlFYixM88HI2Vso0oQh3J6-M&redir_esc=y#v=onepage&q=pertumbuhan+dan+perkembangan+remaja&f=false)
- Kemkes RI. (2023). *No Title*. <https://upk.kemkes.go.id/new/5-penyakit-penyerta-musim-hujan>
- Kumareswaran, S. (2023). *Detrimental Impact of Sedentary Behaviour on Health*. 5(1), 18–22.
- Laenggeng, A. H., Kundera, I. N., & Ashari, A. (2025). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Palu*. 13(3), 1619–1632.
- Luo, Y., & Zhong, J. (2022). *Independence and Sex Differences in Physical Activity and Sedentary Behavior Trends from Middle Adolescence to Emerging Adulthood : A Latent Class Growth Curve Analysis*.
- Perestroika, G. D., Yanti, E. Y. E., Ngestiningrum, A. H., & Casnuri. (2023). *DIAGNOSA KEBIDANAN PADA MASALAH PATOLOGI REMAJA*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Pinto, A. J., Bergouignan, A., Dempsey, P. C., Roschel, H., Owen, N., Gualano, B., & Dunstan, D. W. (2023). Physiology of sedentary behavior. *Physiological Reviews*, 103(4), 2561–2622. <https://doi.org/10.1152/physrev.00022.2022>
- Pradigdo, S. F., Nugraheni, S. A., & Putri, R. N. (2023). *Lifestyle sebagai Faktor Risiko Overweight Remaja Lifestyle As a Factor for Overweight in Adolescents*. 7(2), 232–237. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.23>
- Prasetyo, M. P., Wardhana, C. Z., & Lestari, D. L. (2025). *Edukasi tentang Gaya Hidup Sedentari , Status Gizi , dan Sindrom Metabolik di Kalangan Siswa Highlight : 6(2)*, 288–295.

- Putri, A., Tunjung, S., Tsiompah, G., & Permatasari, O. (2024). *Indeks Massa Tubuh Menurut Usia , Aktivitas Fisik , dan Pola Makan Pada Remaja SMP Negeri 13 Semarang*. 2(4), 94–103.
- Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati. (2025). *STUDI DESKRIPTIF: SEDENTARY LIFESTYLE PADA REMAJA DI ERA DIGITAL*. 7, 1951–1963.
- Rambolangi, V. R. W., Kalesaran, A. F. C., & Mantjoro, E. M. (2025). *Hubungan Antara Sedentary Lifestyle Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi : Studi Kasus Kontrol*. 9, 5421–5429.
- Retnawati, H., Rafi, I., Aljura, A. N., Apino, E., Rosyada, M. N., Tuanaya, R., Safitri, R., & Widyastuti, P. (2025). *Desain Penelitian* (Vol. 2). UNY PRESS.
- Rodiana, A. A. (2024). *Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja*. 5(01), 78–86. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1315>
- Rosdiana, D. S., Astuti, W., Insani, H. M., Fauza, A., & Prameswari, F. S. P. (2023). *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Gizi Remaja*. Bayfa Cendekia Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Gizi_Dalam_Daur_Kehidupan_Gizi_Remaja/FArEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gaya+hidup+sedentari&pg=PA50&printsec=frontcover
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*.
- Santos, R. M. S., Ventura, S. de A., Nogueira, Y. J. de A., Mendes, C. G., Paula, J. J. de, Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2024). The Associations Between Screen Time and Mental Health in Adults: A Systematic Review. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9(4), 825–845. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00398-7>
- Sari, D. N., Yuliani, M., Winengsih, E., Lubis, T., & Fitriani, D. A. (2023). *ASUHAN KEBIDANAN PADA REMAJA DAN PERIMENOPAUSE*. Nuansa Fajar Cemerlang. https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN_KEBIDANAN_PADA_REMAJA_DAN_PERIMEN/reqBEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Sholihah, F., Efiani, L. M., Drajat, P. S., Marsaoly, A. F., Rezeki, S. S., Pramatama, S., & Wijayanti, M. (2025). *Literature Review : Dampak Negatif Perilaku Sedentary*. 6(September), 11741–11750.
- Simanullang, R. H., & Tambunan, D. M. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Deepublish.
- UNICEF. (2022). *Analisis lanskap kelebihan berat badan dan obesitas di indonesia*.

- UNICEF. (2025). *Overweight now outpaces underweight among children: UNICEF report.*
- Utaminings, F., Mufidaturrosida, A., Maria, A., Agustina, C. E., Iin Wahyuni, & Serafina Damar Sasanti. (2024). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengenal Ciri Ciri Pubertas Pada Remaja Melalui Media E Booklet.* 6(1), 24–30.
- WHO. (2022). *WHO European Regional Obesity Report 2022.*
- WHO. (2024). *Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global.*
- WIARTO, G. (2022). *MEMAHAMI PRIBADI REMAJA.* GUEPEDIA. https://www.google.co.id/books/edition/MEMAHAMI_PRIBADI_REMAJA/RTKgEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport.*
- Wu, Y., Li, D., & Vermund, S. H. (2024). *Advantages and Limitations of the Body Mass Index (BMI) to Assess Adult Obesity.* <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph21060757>
- Zeiler, M., Philipp, J., Truttmann, S., Waldherr, K., Wagner, G., & Karwautz, A. (2021). *Psychopathological Symptoms and Well-Being in Overweight and Underweight Adolescents : A Network Analysis.* 13. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu13114096>