



Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19

Hanna Pradifa¹, Al Mukhlas Fikri^{2*}, Ratih Kurniasari³

¹⁻³Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Abstrak

Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan di masyarakat, seperti pembatasan aktivitas, selalu menjaga jarak antar sesama, dan menghindari keramaian. Proses pembelajaran dilakukan secara daring sehingga aktivitas anak terbatas. Hal tersebut meningkatkan peluang untuk memiliki *sedentary lifestyle*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja pada masa pandemi. Desain penelitian adalah *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Cibinong. Sampel penelitian adalah 195 siswa kelas 8 dengan pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Kriteria inklusi sampel yaitu remaja awal siswa berusia 13-15 tahun dan bersedia mengikuti penelitian. Timbangan berat badan dan *microtoise* untuk menilai status gizi remaja. Kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* digunakan untuk menilai tingkat *sedentary lifestyle*. Sampel dalam penelitian sebagian besar berjenis kelamin perempuan (63,6%), berusia 14 tahun (60%), dan memiliki ayah dengan pendidikan terakhir SMA (49,2%). Asupan energi subjek tergolong defisit berat (80%), dan memiliki status gizi normal (65,1%). Meskipun demikian, sebanyak 15,4% memiliki status gizi gemuk dan 7,2% obesitas. Akan tetapi, penelitian ini belum dapat menunjukkan adanya hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja pada masa pandemi ($P\text{-value} = 0,899$). Diperoleh bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja pada masa pandemi di SMP Negeri 1 Cibinong.

Kata Kunci: Asupan energi, COVID-19, *sedentary lifestyle*, status gizi.

Abstract

The COVID-19 pandemic has caused changes in society, such as activity restrictions, always keep distance towards each other and avoiding crowds. The learning process is also carried out online so that children's activities are limited. This increases the opportunity to have a *sedentary lifestyle*. This study aims to analyze the relationship between *sedentary lifestyle* and adolescent nutritional status during the pandemic. The design of this study was *cross-sectional*. This research was conducted at SMP Negeri 1 Cibinong. The sample of this research is 195 8th grade students with *simple random sampling*. The inclusion criteria for the sample are early teens, students aged 13-15 years and willing to take part in the study. Weighing scales and *microtoise* to assess the nutritional status of adolescents. The *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* was used to assess the level of *sedentary lifestyle*. The sample in this study was mostly female (63.6%), aged 14 years (60%), and had a father with a high school education (49.2%). The subject's energy intake was classified as severe deficit (80%), and had normal nutritional status (65.1%). However, as many as 15.4% had obese nutritional status and 7.2% were obese. However, this study has not been able to show a relationship between a *sedentary lifestyle* and the nutritional status of adolescents during the pandemic ($p\text{-value} > 0.05$). It was found that there was no significant relationship between *sedentary lifestyle* and nutritional status of adolescents during the pandemic at SMP Negeri 1 Cibinong.

Keywords: Energy intake, COVID-19, *sedentary lifestyle*, nutritional status.

Korespondensi*: Al Mukhlas Fikri, Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia, E-mail: mukhlas.fikri@fikes.unsika.ac.id

<https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2042>

Received : 1 Agustus 2022 / Revised : 17 Januari 2023 / Accepted : 16 Maret 2023

Copyright © 2023, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, p-ISSN: 2252-4134, e-ISSN: 2354-8185

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 telah menyebabkan perubahan di masyarakat, terutama dalam aktivitas masyarakat. Berbagai aktivitas dibatasi, selalu menjaga jarak antar sesama atau menghindari keramaian. Proses pembelajaran pun dilakukan secara daring, bertemu dengan teman dibatasi, dan hampir semua kegiatan dilakukan di rumah. Aktivitas tersebut dilakukan untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak mudah terserang penyakit dan untuk menghindari adanya infeksi virus COVID-19.¹ Dengan adanya perubahan dan hambatan tersebut, aktivitas remaja menjadi terbatas dan meningkatkan peluang untuk memiliki *sedentary lifestyle*. Di tengah pandemi ini, proses pembelajaran secara daring menjadi sebuah pilihan yang diterapkan oleh para pendidik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di Indonesia.²

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa sebesar 33,5% penduduk Indonesia tergolong kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Presentase remaja memiliki *sedentary lifestyle* tinggi sebesar 66,4%. *Sedentary lifestyle* merupakan suatu aktivitas yang tidak membutuhkan banyak energi, seperti duduk, menonton televisi, dan bermain game elektronik, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang.³ Pandemi ini juga menyebabkan berkembangnya kemajuan dan teknologi yang memudahkan dalam bertransaksi atau menjadi suatu upaya untuk tetap produktif, namun menurunkan aktivitas fisik.⁴ Berbagai kemajuan teknologi seperti, layanan pesan antar makanan juga semakin memudahkan masyarakat untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan, termasuk *fast food* sehingga dapat menyebabkan terjadinya obesitas.⁵

Pembatasan akibat pandemi COVID-19 kemungkinan dapat memperburuk masalah kesehatan karena rendahnya tingkat aktivitas fisik dan tingginya prevalensi *sedentary behaviors*

pada remaja. Penutupan sekolah, pembatasan dalam interaksi sosial, dan pola tidur terganggu berdampak pada rendahnya aktivitas remaja.⁶ Pandemi COVID-19 dapat menyebabkan remaja menjadi stres atau cemas karena adanya perubahan yang terjadi yang juga menyebabkan perubahan dalam pola konsumsi sehari-hari.⁷ Semakin tinggi *sedentary lifestyle*, aktivitas fisik akan semakin rendah dan dapat meningkatkan risiko obesitas.⁸ *Sedentary lifestyle* meningkatkan semua penyebab kematian, melipatgandakan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, obesitas, meningkatkan risiko kanker usus besar, tekanan darah tinggi, osteoporosis, gangguan lipid, depresi, dan kecemasan.⁹ Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja pada masa pandemi di SMP Negeri 1 Cibinong.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas 8 yang telah mengenal lingkungan sekolah dengan jumlah siswa 380 orang dari 10 kelas. Sebanyak 195 orang remaja kelas 8 di SMP Negeri 1 Cibinong menjadi sampel dalam penelitian ini yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2022. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan wawancara, pengukuran indeks massa tubuh (IMT), dan pengisian kuesioner. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara langsung menanyakan tentang konsumsi makan responden selama 24 jam (*food recall 24 hours*). Pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dilakukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan responden menggunakan timbangan berat badan dan microtoise. Kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) digunakan untuk menilai tingkat aktivitas fisik. Uji statistik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *spearman*.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dengan nomor ethical clearance

0922-03.056
/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/III/2022.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Perempuan	124	63,6
	Laki-laki	71	36,4
Usia	13 Tahun	72	36,9
	14 Tahun	117	60,0
	15 Tahun	6	3,1
Uang Saku	Rp. 18.215	113	57,9
	Rp. 18.215	82	42,1
Pendidikan Ayah	SD	4	2,1
	SMP	7	3,6
	SMA	96	49,2
Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i>	Diploma/Sarjana	88	45,1
	Rendah (<2 jam)	9	4,6
	Sedang (2-5 jam)	57	29,2
	Tinggi (>5 jam)	129	66,2
Tingkat Asupan Makan	Defisit Berat (<70%)	156	80,0
	Defisit Sedang (70-79%)	17	8,7
	Defisit Ringan (80-89%)	13	6,7
	Normal (90-119%)	8	4,1
	Kelebihan (>120%)	1	0,5
Status Gizi (IMT/U)	Sangat Kurus (<-3SD)	7	3,6
	Kurus (-3SD-<-2SD)	17	8,7
	Normal (-2SD-1SD)	127	65,1
	Gemuk (>1SD-2SD)	30	15,4
	Obesitas (>2SD)	14	7,2

Tabel 2. Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Remaja

Uji Spearman	P-value	R
Hubungan <i>sedentary lifestyle</i> dengan status gizi	0,899	0,009

Dapat dilihat pada tabel 1, bahwasannya karakteristik responden dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, usia, uang saku, dan pendidikan ayah. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (63,6%). Sementara itu, sebesar 60% responden berusia 14 tahun. Uang saku responden sebagian besar kurang dari 18.215. Sebagian besar pendidikan ayah responden memiliki pendidikan akhir SMA (49,2%) dan pendidikan akhir diploma/sarjana sebesar (45,1%). Pada tabel 2 dapat dilihat tingkat *sedentary lifestyle* responden dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar memiliki tingkat

sedentary lifestyle tinggi (66,2%). Hal ini menunjukkan bahwasannya penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa presentase remaja memiliki *sedentary lifestyle* tinggi sebesar 66,4%.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (80%) responden memiliki tingkat asupan makan defisit berat. Presentase defisit energi pada remaja laki-laki sebesar 50,6-55,1%, sedangkan presentase defisit energi pada remaja perempuan sebesar 43,6-56,5% 11. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *sedentary lifestyle* dapat mempengaruhi status gizi dan meningkatkan risiko obesitas.¹⁰ Status gizi

responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4. Status gizi remaja kurus dan sangat kurus sebesar 8,7% dan status gizi gemuk dan obesitas sebesar 16%.¹¹ Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar status gizi responden normal sebesar (65,1%), tetapi (15,4%) responden memiliki status gizi gemuk, dan (7,2%) responden memiliki status gizi obesitas. Hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 5. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan *Spearman* didapatkan hasil sig 0,899 >0,05 sehingga dapat dinyatakan bahwa *sedentary lifestyle* dengan status gizi siswa kelas 8 di SMP Negeri 1 Cibinong tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Pembahasan

Sedentary lifestyle merupakan suatu aktivitas yang tidak membutuhkan banyak energi, seperti duduk, menonton televisi, dan bermain game elektronik, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang.³ Selama pandemi COVID-19 terjadi peningkatan *sedentary lifestyle* di masyarakat akibat adanya perubahan aktivitas.¹

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi dan status gizi normal maupun gemuk dan obesitas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat *sedentary lifestyle* dapat mempengaruhi status gizi dan meningkatkan risiko obesitas.⁸

Usia remaja awal mengalami pertumbuhan yang cukup pesat, semakin bertambah usia kebutuhan gizi bertambah sehingga mempengaruhi status gizi.¹⁰ Menurut Syahfitri *et al.*, *sedentary lifestyle* pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, seperti umur, jenis kelamin, pendidikan orang tua, dan uang saku.¹⁰ Tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi dapat menyebabkan terjadi penurunan aktivitas fisik.

Meskipun persentase responden yang

memiliki *sedentary lifestyle* tinggi, hasil penelitian ini menunjukkan lebih dari dua per tiga responden mengalami defisit energi. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan tingginya angka defisit energi pada remaja.¹¹ Tingginya risiko defisit energi pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, seperti cemas dan stress pada masa pandemi.⁷ Hasil ini selaras dengan status gizi responden yang sebanyak 12,3% masuk dalam kategori kurus dan sangat kurus. *Sedentary lifestyle* yang tinggi dan asupan energi yang defisit rendah pada berbagai kategori status gizi dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Upaya edukasi gizi diperlukan dalam pencegahan *sedentary lifestyle* agar status gizi tidak meningkat kedepannya dan upaya peningkatan asupan makanan agar remaja tidak defisit berat. Hasil ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam upaya pencegahan peningkatan *sedentary lifestyle* yang berisiko obesitas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam penelitian selanjutnya.

Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja pada masa pandemi di SMP Negeri 1 Cibinong. Perlu adanya upaya edukasi gizi diperlukan dalam pencegahan *sedentary lifestyle* agar status gizi tidak meningkat kedepannya dan upaya peningkatan asupan makanan agar remaja tidak defisit berat. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel baru yang dapat mempengaruhi *sedentary lifestyle* dan status gizi seperti aktivitas fisik, asupan gizi, pola tidur, dan lainnya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada SMP Negeri 1 Cibinong yang telah memberikan ijin penelitian.

Daftar Pustaka

1. Atmaja, PM. Y. R., Astra, I. K. B. & Suwiwa, I. G. Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat

- Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *J. Ilmu Keolahragaan Undiksha* **9**, 128–135 (2021). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/31409/20417>
2. Syarifudin AS. Impelementasi pembelajaran daring untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai dampak diterapkannya social distancing. *J. Pendidik. Bhs. Dan Sastra Indones. Met.* **5**, 31–34 (2020). <https://doi.org/10.21107/metalingua.v5i1.7072>
 3. Pramudita SR & Nadhiroh SR. Gambaran aktivitas sedentari dan tingkat kecukupan gizi pada remaja gizi lebih dan gizi normal. *Media Gizi Indones.* **12**, 1–6 (2017). <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.1-6>
 4. Faulina A. Fenomena Online Shopping Sebagai Gaya Hidup Dan Strategi Pemberdayaan Ekonomi Umat Islam Di Masa Pandemi COVID 19. *TATHWIR J. Pengemb. Masy. Islam* **12**, 46–59 (2021). <https://doi.org/10.15548/jt.v12i1.2767>
 5. Sabilla M & Mustakim M. Fast Foods Consumption Among Public Health Students In Dki Jakarta Province During COVID-19 Pandemic. in *Al Insyirah International Scientific Conference on Health* vol. 2 213–225 (2021). <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/aisch/article/view/1562/210>
 6. Bates LC, et al. COVID-19 impact on behaviors across the 24-hour day in children and adolescents: physical activity, sedentary behavior, and sleep. *Children* **7**, 138 (2020). [10.3390/children7090138](https://doi.org/10.3390/children7090138)
 7. Zulfia I, Meilinda M, Ilma N & Muskhafiyah S. Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. (2021). <https://e-journal.iainptk.ac.id/index.php/as-syamil/article/view/342/169>
 8. Yulia C, Khomsan A, Sukandar D & Riyadi H. Nutritional status, physical activity, and sedentary activity of school children in urban area, West Java, Indonesia. *J. Gizi Dan Pangan* **13**, 123–130 (2018). <https://doi.org/10.25182/jgp.2018.13.3.123-130>
 9. Organization WH. Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO. in *Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO* (2002). <https://www.who.int/news/item/04-04-2002-physical-inactivity-a-leading-cause-of-disease-and-disability-warns-who>
 10. Syahfitri Y, Ernalina Y & Restuastuti T. Gambaran status gizi siswa-siswi SMP negeri 13 pekanbaru tahun 2016. at (2017). <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/15511/15053>
 11. Ubaidilah M. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri. *J. Pendidik. Olahraga dan Kesehat.* **7**, (2019). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/29184/26727>