

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS BALOI PERMAI
KOTA BATAM**

Hamdaniel
Program Studi Sarjana Gizi
Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam

Dosen Pembimbing
Amalina Rizma, S.Gz., M.Gz
Ns. Didi Yunaspi, M.Kep, CMC

Kata Kunci : Obesitas, Remaja, *Sedentary Lifestyle*

INTISARI

Obesitas adalah kondisi medis yang terjadi akibat terakumulasinya kelebihan lemak tubuh hingga mengganggu kesehatan. Tingginya prevalensi obesitas disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang dan aktivitas fisik yang kurang dan salah satu faktor yang mempengaruhi obesitas adalah peningkatan aktivitas sedentari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan rancangan *Cross sectional* dengan melibatkan 64 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Kejadian obesitas diukur melalui perhitungan IMT/U, *Sedentary Lifestyle* diukur menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan analisis data menggunakan uji korelasi *rank spearman*. Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas remaja dengan *sedentary lifestyle* tinggi (≥ 5 jam/hari) berada pada kategori status gizi obesitas sebanyak 20 remaja (74,1%), sedangkan remaja dengan *sedentary lifestyle* rendah (< 5 jam/hari) lebih banyak berada pada kategori normal sebanyak 17 responden (45,9%). Responden dengan status gizi obesitas yang memiliki *sedentary lifestyle* rendah sebanyak 7 responden (18,9%). Hasil uji diperoleh nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) dengan nilai korelasi sebesar 0,465. Kesimpulan dari penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *Sedentary Lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di wilayah kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam 2025. Remaja diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik untuk menghindari aktivitas sedentari yang tinggi untuk mencegah terjadinya obesitas.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND THE
INCIDENCE OF OBESITY AMONG ADOLESCENTS AGED
16–18 YEARS IN THE WORKING AREA OF BALOI
PERMAI PUBLIC HEALTH CENTER,
BATAM CITY**

Hamdaniel

Undergraduate of Nutrition Study Program
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Supervising Lecturer

Amalina Rizma, S.Gz., M.Gz
Ns. Didi Yunaspi, M.Kep, CMC

Keywords : *Adolescent, Obesity, Sedentary Lifestyle*

ABSTRACS

Obesity is a medical condition caused by excessive fat accumulation in the body that can negatively affect health. The high prevalence of obesity is influenced by an unbalanced diet and lack of physical activity, one of which is due to a high sedentary lifestyle. This study aims to determine the relationship between sedentary lifestyle and the incidence of obesity among adolescents aged 16–18 years in the working area of Baloi Permai Public Health Center, Batam City, in 2025. The research used a cross-sectional design involving 64 randomly selected respondents. Nutritional status was measured using Body Mass Index-for-Age (BMI/Age), while sedentary lifestyle was assessed using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Data analysis was performed using the Spearman rank correlation test. The results showed that the majority of adolescents with a high sedentary lifestyle (≥ 5 hours/day) were categorized as obese, totaling 20 individuals (74.1%). Meanwhile, adolescents with a low sedentary lifestyle (< 5 hours/day) were mainly in the normal nutritional status category, totaling 17 individuals (45.9%). Obese respondents with a low sedentary lifestyle accounted for seven individuals (81.9%). The statistical test showed a p-value of 0.001 and a correlation coefficient of 0.465, indicating a significant relationship between sedentary lifestyle and obesity. Adolescents are encouraged to increase physical activity and reduce sedentary behavior to prevent obesity.

HASIL TURNITIN

CEK TURNITIN HAMDANIEL

ORIGINALITY REPORT

24%	24%	%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES
