

Hubungan Pola Makan, *Sedentary Lifestyle* dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Gizi lebih Pada Remaja di SMA Negeri 9 Kendari Tahun 2024

The Relationship Between Dietary Patterns, Sedentary Lifestyle, and Sleep Duration with Overweight Among Adolescents at Kendari State High School 9 in 2024

Findri Findriyani^{1*}, Wa Ode Salma¹, Devi Savitri Effendy¹, La Ode Muhamad Sety¹,
Hariati Lestari¹, Rizki Eka Sakti Octaviani Kohali¹

¹Jurusan Kesehatan masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

INFO ARTIKEL

Submitted: 8 Agust 2025

Accepted: 27 Des 2025

Publish Online: Januari 2026

Kata Kunci:

Pola makan, sedentary lifestyle, durasi tidur, kejadian gizi lebih

Abstrak

Latar Belakang: Gizi lebih pada remaja terjadi ketika asupan kalori melebihi energi yang digunakan tubuh. Kondisi ini dipicu oleh pola makan berlebihan, aktivitas fisik yang rendah, dan durasi tidur yang kurang. Ketiga faktor tersebut saling berhubungan sehingga meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada kelompok usia ini. Di Sulawesi Tenggara tahun 2023, tercatat 9,0% remaja mengalami *overweight* dan 2,9% mengalami obesitas. **Tujuan:** penelitian ini ingin mencari tahu bagaimana pola makan, gaya hidup tidak aktif, dan waktu tidur berhubungan dengan masalah gizi lebih pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Ada 278 responden yang menjadi sampel yang dipilih dengan teknik pemilihan acak sederhana. Untuk analisis datanya, digunakan uji *Chi-square* menggunakan aplikasi SPSS dengan tingkat kepercayaannya 95%. **Hasil:** menunjukkan bahwa pola makan (nilai $p = 0,003$), gaya hidup tidak aktif (nilai $p = 0,021$), dan waktu tidur (nilai $p = 0,026$) semuanya lebih kecil dari nilai $p = 0,05$. **Kesimpulan:** ada hubungan antara pola makan, gaya hidup tidak aktif, dan waktu tidur dengan masalah gizi lebih pada remaja. Sebaiknya, remaja harus menjaga pola makan yang sehat dengan mengurangi makanan yang tinggi kalori, lebih aktif bergerak untuk mengurangi gaya hidup tidak aktif, dan memastikan waktu tidur yang cukup untuk mendukung kesehatan. Dengan menjalani kebiasaan sehat secara teratur, remaja bisa mencegah masalah gizi lebih dan mencapai pertumbuhan yang baik dan berkelanjutan.

Keywords:

Diet, sedentary lifestyle, sleep duration, incidence of overnutrition

Abstract

Background: Overnutrition in adolescents occurs when calorie intake exceeds the energy used by the body. This condition is triggered by overeating, low physical activity, and insufficient sleep. These three factors are interconnected, increasing the risk of overnutrition in this age group. In Southeast Sulawesi in 2023, 9.0% of adolescents were overweight and 2.9% were obese. **Method:** This study used an analytical observational method with a cross-sectional approach. There were 278 respondents who became the sample selected using a simple random selection technique. For data analysis, the Chi-square test was used. **Results:** showed that diet (p -value = 0.003), inactive lifestyle (p -value = 0.021), and sleep time (p -value = 0.026) were all smaller than p -value = 0.05. **Conclusion:** there is a relationship between diet, inactive lifestyle, and sleep time with overnutrition problems in adolescents. Ideally, adolescents should maintain a healthy diet by reducing high-calorie foods, being more active to reduce inactive lifestyles, and ensuring adequate sleep time to support health. By adopting healthy habits regularly, adolescents can prevent overnutrition problems and achieve good and sustainable growth.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



✉ Corresponding Author:

Findri Findriyani

Department of Public Healthl, Halu Oleo University, Kendari, Indonesia

Telp. 085255703988

Email: ffindriyanti@gmail.com

PENDAHULUAN

Obesitas di kalangan remaja perlu di waspadai karena remaja yang menderita obesitas memiliki 80% kemungkinan untuk mengalami obesitas di masa dewasa. Remaja yang mengalami

obesitas memiliki resiko lebih tinggi seumur hidup untuk mengalami penyakit kardiovaskular (Dewita, 2021).

World Health Organization (WHO), mengatakan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja umur 10-19 tahun di dunia pada tahun 2021 sebanyak 18,4% dan pada tahun 2022 sebanyak 18,9%. Sedangkan prevalensi obesitas pada tahun 2021 sebanyak 6,9%, dan pada tahun 2022 sebanyak 7,2% (WHO, 2024). Di indonesia prevalensi gizi lebih pada remaja umur 10-19 tahun di indonesia pada tahun 2020 sebanyak 18,8%, pada tahun 2021 sebanyak 20,1%, dan pada tahun 2022 sebanyak 21,5%. Sedangkan prevalensi obesitas pada tahun 2020 sebanyak 7%, pada tahun 2021 sebanyak 7,7%, dan pada tahun 2022 sebanyak 8,5% (*Global Health Observatory*, 2024).

Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa di Sulawesi Tenggara, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 9,0% untuk overweight dan 2,9% untuk obesitas. Pada remaja usia 16–18 tahun, prevalensi overweight sebesar 6,3% dan obesitas 3,0% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 mencatat bahwa di Kota Kendari, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 6,61% untuk overweight dan 8,59% untuk obesitas. Sementara itu, pada remaja usia 16–18 tahun, prevalensi overweight sebesar 4,17% dan obesitas 4,98% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Data Dinas Kesehatan Kota Kendari 2024 melaporkan bahwa prevalensi gizi lebih atau obesitas pada remaja usia 16–18 tahun mencapai 9,74%, dengan Kecamatan Kendari Barat sebagai wilayah tertinggi, yaitu 49,34% (Dinas Kesehatan Kota Kendari, 2024).

Kelebihan berat badan adalah masalah kesehatan serius. Obesitas meningkatkan risiko penyakit jantung dan menurunkan kualitas hidup. Kondisi ini juga menyebabkan kematian kelima terbanyak di dunia. Situasi yang sama juga terjadi pada masalah gizi di kalangan remaja di berbagai negara. Perubahan dalam epidemiologi, demografi, dan faktor urbanisasi bisa meningkatkan kemungkinan terjadinya kelebihan gizi dan obesitas (Rahayu et al., 2024). Status gizi lebih di sebabkan oleh multifaktor yaitu faktor perilaku(kebiasaan makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari) serta faktor genetik (Deswita, 2023).

Kebiasaan makan yang dibentuk saat masa remaja dapat mempengaruhi kesehatan ketika sudah dewasa dan tua. Jika asupan makanan tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan, maka akan terjadi penambahan berat badan. Kelebihan berat badan yang dialami saat remaja biasanya akan terus ada sampai dewasa (Oktaviola et al., 2023).

Pola makan remaja menurut data Global School Health Survey tahun 2015, untuk remaja yang tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengkonsumsi makanan berpenyedap (75,7%) (Ganis et al., 2023). Hasil penelitian yang di lakukan oleh Sufyan (2022), mengenai keterkaitan antara pola makan, kegiatan fisik, dan pandangan tubuh dengan masalah kelebihan gizi pada siswi di SMA Negeri 3 Tambun Selatan.menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri.

Sedentary lifestyle menjadi isu penting dalam kesehatan remaja. *Sedentary lifestyle* merupakan kebiasaan seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik, seperti duduk atau berbaring sambil menonton televisi, bermain game, membaca, tetapi tidak termasuk waktu tidur. Kemajuan teknologi dengan berbagai bentuk kemudahan menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan peningkatan *sedentary lifestyle* yang berakibat terhadap obesitas (Fiki Wijayantii et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Hamalding dan teman-temannya pada tahun 2019 menunjukkan bahwa kurangnya bergerak atau olahraga di kalangan remaja bisa bikin mereka jadi kelebihan berat badan atau obesitas. Remaja dengan kelebihan berat badan cenderung lebih banyak terlibat dalam aktivitas pasif seperti menonton TV, bermain gadget, menggunakan laptop, bermain game dan berbaring sambil mendengarkan musik.

Kurangnya waktu tidur adalah salah satu penyebab utama gizi lebih di kalangan remaja. Studi yang dilakukan pada remaja berusia 14-18 tahun di amerika serikat menunjukkan bahwa 68% remaja tidur kurang dari durasi yang disarankan(Kracht et al., 2019). Kurang tidur (2-4 jam/hari)

dapat menurunkan kadar hormon leptin sebanyak 18% dan peningkatan hormon ghrelin sebesar 28% yang berpotensi meningkatkan nafsu makan hingga 23-24%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arisandi *et al.*, (2022), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada remaja akhir.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan dan menganalisis hubungan antara pola makan, gaya hidup tidak aktif, dan waktu tidur dengan masalah gizi lebih pada remaja

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengamatan dan memiliki desain potong lintang (cross sectional). Penelitian ini dilakukan di SMAN 9 Kendari pada bulan Februari hingga Maret tahun 2025.

Populasi dan Sampel

Semua siswa di sekolah . SMA Negeri 9 Kendari di kelas XI dan XII pada tahun ajaran 2023/2024 berjumlah 996 orang, sedangkan sampelnya berjumlah 378 orang yang dihitung berdasarkan rumus lameshow. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Probability sampling* yaitu *simpel random sampling* dengan Kriteria Inklusi responden meliputi Siswa kelas X, XI, dan XII yang terdaftar aktif di SMA Negeri 9 Kota Kendari. Siswa yang bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi siswa yang tidak hadir saat penelitian dan sedang menjalani program diet tertentu seperti diet penurunan berat badan.

Pengumpulan Data

Pengambilan data menggunakan teknik observasi, Pengisian kuesioner, dan dokumentasi. Sumber data dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data primer diperoleh secara langsung dari hasil pengisian kuesioner oleh responden sedangkan data mengenai status gizi lebih diterima dari hasil penimbangan berat badan dengan bantuan alat timbangan digital dan pengukuran tinggi badan dengan bantuan alat microtoise melalui pengukuran langsung kepada responden. Status gizi yang berlebih diukur menggunakan cara antropometri dengan indeks IMT/U yang lebih dari satu standar deviasi. Data sekunder diperoleh dari informasi yang didapatkan secara tidak langsung dari pihak-pihak yang terkait, termasuk daftat nama dan jumlah siswa serta informasi dari Survei Kesehatan Indonesia di provinsi Sulawesi Tenggara tentang masalah gizi berlebih pada remaja.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *chi-square* karena jenis hipotesisnya adalah hipotesis perbandingan yang ingin mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel yang diukur dalam kategori dan tidak berpasangan.

HASIL

Karakteristik responden

1. Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
15 Tahun	90	32,4
16 Tahun	82	29,4
17 tahun	89	32
18 tahun	16	5,8
19 Tahun	1	0,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	125	45
Perempuan	153	55
Kelas		
X	119	42,8
XI	72	25,9
XII	87	31,3

Berdasarkan tabel 1 dari total 378 responden, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden kelas X yaitu berjumlah 119 responden (42,8%) dan paling sedikit kelas XI berjumlah 72 responden (25,9%). Usia pada usia responden 16-18 tahun menunjukkan sebagian besar responden berusia 15 tahun (32,4%) dan responden paling sedikit berusia 19 tahun yaitu 1 responden (0,4%). Selain itu, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 153 responden (55%) sedangkan responden laki-laki sebanyak 125 responden (45%).

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		Total		<i>p value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Pola Makan							
Baik	41	27,2	110	72,8	151	100	0,03
Kurang	57	44,9	70	55,1	127	100	
Sedentary Lifestyle							
Ringan	32	27,1	86	72,9	118	100	0,021
Tinggi	66	42,2	94	58,8	160	100	
Durasi Tidur							
Cukup	45	29,2	109	70,8	154	100	0,026
Kurang	53	42,7	71	57,3	124	100	

PEMBAHASAN

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMAN 9 Kendari

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, status gizi optimal adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi (Hasrul *et al.*, 2020). Salah satu masalah gizi remaja adalah gizi lebih yang ditandai dengan kelebihan berat badan dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja seusianya, yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebihan pada jaringan lemak tubuh. Hal tersebut di karenakan

golongan usia remaja ini cenderung mengabaikan masalah kesehatan salah satunya terkait pola makan (Putri, 2024).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (Putra, 2022). Makanan merupakan salah satu kesenangan dalam kehidupan, pemilihan makanan secara bijak dapat menunjang kesehatan fisik, mental, serta perkembangan kognitif yang optimal. pemilihan makanan yang tepat tidak hanya memberikan kenikmatan, tetapi juga berperan penting dalam mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah resiko penyakit (Sari, A. & Nugroho, 2022).

Saat melakukan banyak aktivitas seseorang cenderung akan fokus pada aktivitas tersebut dan melupakan waktu makan bahkan saat dirinya merasa lapar sehingga tercipta kebiasaan makan yang tidak sehat. Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, yaitu saat dewasa dan berusia lanjut. Obesitas yang muncul pada masa remaja cenderung berlanjut hingga masa dewasa dan lansia (Oktaviola *et al.*, 2023).

Hasil analisis bivariat mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Negeri 9 Kendari Tahun 2024 menunjukkan hasil terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Negeri 9 Kendari Tahun 2024 dengan hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan nilai $\rho=0,003$ ($\rho<0,05$).

Berdasarkan hasil kuesioner diperoleh bahwa dari 127 responden yang memiliki pola makan buruk, sebanyak 44,9% mengalami gizi lebih. Pola makan buruk dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan skor rendah dari kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang menilai frekuensi konsumsi terhadap 40 jenis makanan dari kelompok karbohidrat, lauk-pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Pola konsumsi yang tidak seimbang ini terlihat dari jawaban responden yang sebagian besar jarang mengonsumsi makanan bergizi dengan frekuensi hanya 7 kali/minggu, 5-6 kali/minggu, 3-4 kali/minggu, 1-2 kali/minggu bahkan ada yang tidak pernah atau tidak suka mengonsumsi beberapa jenis makanan seperti sayur dan buah serta beberapa dari mereka juga menggatakan bahwa mereka lebih sering mengonsumsi jajanan tinggi kalori dan lemak seperti gorengan, makanan cepat saji, minuman manis serta camilan dengan kandungan gula yang tinggi. Jarang mengonsumsi makanan bergizi seperti buah dan sayur dapat menyebabkan gizi lebih karena asupan kalori harian cenderung di dominasi oleh makanan tinggi lemak, gula dan garam yang rendah serat dan nutrisi penting. Tanpa serat dari buah dan sayur rasa kenyang cepat hilang sehingga memicu makan berlebih. Selain itu, kekurangan vitamin dan mineral dari sayur dan buah juga dapat mengganggu metabolisme tubuh yang berdampak pada penumpukan lemak dan peningkatan berat badan.

Remaja dengan pola makan buruk cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dan sering memilih makanan karena faktor rasa, harga atau kemudahan akses bukan berdasarkan nilai gizinya. Kondisi ini dapat menyebabkan kelebihan asupan energi yang tidak seimbang dengan zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh. Asupan makanan tinggi energi tetapi rendah serat, vitamin dan mineral akan menyebabkan tubuh menyimpan energi dalam bentuk lemak yang pada akhirnya meningkatkan berat badan dan risiko gizi lebih.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amrynia dan Prameswari (2022), menyatakan bahwa semakin jarang seseorang dalam mengonsumsi makanan sehat dan semakin sering mengonsumsi makanan tidak sehat maka terdapat kecenderungan untuk mengalami gizi lebih. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sufyan (2022), tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri.

Penelitian andrini *et al.*, (2023) di SMAN 8 Jambi juga menemukan hasil serupa, dengan nilai $\rho=0,000$ ($\rho<0,05$), yang menunjukkan bahwa pola makan yang kurang sehat berkontribusi terhadap

kejadian *overweight* pada remaja. Hasil penelitian ini semakin memperkuat bahwa pola makan merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi status gizi pada remaja.

Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMAN 9 Kendari

Gaya hidup yang tidak aktif adalah kebiasaan seseorang yang tidak melakukan banyak gerakan, seperti hanya duduk atau berbaring saat menonton TV, bermain game, atau membaca, tetapi tidak menghitung waktu tidur. Kemajuan teknologi yang memberikan banyak kenyamanan telah mengurangi gerakan fisik dan meningkatkan gaya hidup yang tidak aktif, yang kemudian dapat menyebabkan kelebihan berat badan (Fiki Wijayantii et al., 2024). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, perilaku sedentari mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur dengan pengeluaran energi sangat rendah, yaitu kurang dari 1,5 METs (*Metabolic Equivalent of Task*) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Pada remaja, gaya hidup sedentari menjadi perhatian khusus karena dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sedentari yang berlebihan, seperti menonton televisi atau bermain game dalam waktu lama, dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, hipertensi dan diabetes tipe 2 pada remaja. Selain itu, gaya hidup kurang gerak ini juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Maidartati et al., 2022).

Hasil analisis bivariat mengenai hubungan *sedentary lifestyle* dengan dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Negeri 9 Kendari Tahun 2024 menunjukkan hasil terdapat hubungan *sedentary lifestyle* makandengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Negeri 9 Kendari Tahun 2024 dengan hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan nilai $\varphi=0,021$ ($\varphi<0,05$).

Berdasarkan hasil kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini, diperoleh bahwa sebanyak 42,2% responden dengan tingkat *sedentary* tinggi mengalami gizi lebih. *Sedentary lifestyle* dalam penelitian ini mengacu pada kebiasaan remaja yang sering menghabiskan waktu dalam aktivitas pasif seperti film/drama/youtube, menggunakan komputer atau bermain video game online, duduk dan berbicara di telepon, *scrolling* media sosia, mengerjakan tugas/pekerjaan, duduk dan membaca, mendengarkan musik/memainkan alat musik, mengerjakan seni dan kerajinan, atau duduk dalam waktu lama di alat transportasi yang rata-rata dilakukan selama 1-6 jam/hari atau lebih dari 16 jam/minggu. Kebiasaan ini secara signifikan mengurangi pengeluaran energi harian, sehingga berkontribusi terhadap penumpukan energi yang tidak digunakan oleh tubuh. Akumulasi energi yang tidak terbakar tersebut jika terjadi secara terus-menerus akan menyebabkan peningkatan berat badan. Ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi akibat rendahnya aktivitas fisik ini menjadi salah satu faktor utama yang memicu terjadinya gizi lebih pada remaja.

Remaja yang memiliki tingkat *sedentary lifestyle* tinggi berisiko mengalami gizi lebih. *Sedentary lifestyle* pada remaja dapat disebabkan oleh kebiasaan menghabiskan waktu lama untuk menonton film, bermain game, atau menggunakan gadget secara berlebihan. Kurangnya aktivitas fisik tidak hanya mengurangi pembakaran kalori tetapi juga memengaruhi fungsi metabolismik tubuh. Aktivitas duduk berjam-jam dapat memperlambat metabolisme, menurunkan sensitivitas insulin dan meningkatkan penyimpanan lemak. Apabila gaya hidup ini terus berlanjut maka akan memperbesar risiko terjadinya gizi lebih.

Tingginya asupan energi dan zat gizi merupakan *output* dari konsumsi makanaan yang berlebihan, sedangkan rendahnya energi yang dikeluarkan merupakan *output* dari kurangnya aktivitas fisik ditandai dengan minimnya olahraga (Rahma & Wirjatmadi, 2020). Menurut Rahma dan Wirjatmadi pada tahun 2020, siswa yang melakukan aktivitas fisik yang sedikit punya kemungkinan 0,218 kali lebih tinggi untuk mengalami masalah gizi lebih.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hamalding et al. (2019) menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas. Remaja yang kelebihan berat badan dan obesitas cenderung lebih banyak terlibat dalam kegiatan pasif seperti

menonton televisi, bermain gadget, menggunakan laptop, bermain video game, dan bersantai sambil mendengarkan musik. Penelitian oleh Mandriyarini et al. (2017) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stunting dan memiliki gaya hidup sedentari ≥ 5 jam/hari memiliki risiko 2,9 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan yang memiliki gaya hidup <5 jam/hari. Studi di Amerika terkait perilaku sedentari dengan batas waktu <3 jam, 3-5,9 jam, dan ≥ 6 jam, menunjukkan bahwa pengurangan aktivitas sedentari hingga <3 jam per hari dapat meningkatkan harapan hidup hingga 2 tahun (Katzmarzyk & Lee, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Laily Rahmawati et al., (2024), menunjukkan bahwa rendahnya *Sedentary lifestyle* dapat menyebabkan kejadian gizi lebih pada anak sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amrynia dan Prameswari (2022), menunjukkan bahwa terdapat antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada remaja menggunakan uji *Chi-square*, didapatkan nilai φ value = 0,029 ($\varphi<0,05$). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Laily Rahmawati et al., (2024), tentang hubungan pola konsumsi, minuman berpemanis, dan *Sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah. Menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *Sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah menggunakan uji *Chi-square*, didapatkan nilai φ value = 0,001 ($\varphi<0,05$).

Penelitian oleh Hasanah (2024), menemukan bahwa perilaku *restraint eating* dan gaya hidup sedentari memiliki hubungan signifikan dengan status gizi lebih pada remaja fase awal. Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan kejadian gizi lebih pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Badriyah dan Pijaryani, (2022). juga menemukan hubungan antara konsumsi minuman manis yang sering dikaitkan dengan gaya hidup *sedentary* dan kejadian gizi lebih pada remaja selama pandemi COVID-19, dengan nilai $\varphi=0,038$ ($\varphi<0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa gaya hidup kurang aktif menjadi salah satu faktor utama penyebab peningkatan angka gizi lebih di kalangan remaja.

Hubungan Durasi Tidur Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Kendari

Tidur ialah kegiatan yang dilakukan secara berulang, dan pada waktu tertentu merasakan perubahan yang terjadi di alam bawah sadar. Seseorang dapat tidur dengan waktu yang cukup, saat tubuh terasa lebih pulih hal ini menunjukkan tidur dapat menjadi suatu penyembuhan sistem tubuh pada waktu selanjutnya. Menurut Potter dan Perry (2020:1470), tidur ialah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup mereka merasa tenaganya telah pulih. Beberapa ahli tidur yakin bahwa perasaan tenaga yang pulih ini menunjukkan tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan yang berikutnya (Yusuf & Rohmah, 2020).

Kurangnya waktu tidur adalah salah satu penyebab gizi lebih pada remaja. Remaja biasanya tidur lebih singkat dibandingkan dengan durasi tidur yang disarankan. Studi yang dilakukan pada remaja berusia 14-18 tahun di Amerika Serikat mengindikasikan bahwa 68% remaja tidur kurang dari waktu tidur yang disarankan (Kracht et al., 2019). Kurangnya durasi tidur remaja biasanya terkait dengan tuntutan akademis, aktivitas sekolah dan pekerjaan rumah yang dapat mengurangi durasi tidur, sehingga remaja cenderung terjaga lebih lama dan terbangun lebih awal. Di samping itu, anak muda saat ini lebih sering memanfaatkan waktu tidurnya untuk bermain game, scroll media sosial, menonton drama dan melakukan aktivitas pasif lainnya. Pengurangan waktu tidur berpengaruh buruk pada hormon rasa lapar dan memberikan kesempatan lebih banyak untuk aktivitas yang bersifat obesogenik (Skjak-deGard et al., 2021).

Hasil analisis bivariat mengenai hubungan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Negeri 9 Kendari Tahun 2024 menunjukkan hasil terdapat hubungan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Negeri 9 Kendari Tahun 2024 dengan hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan nilai $\varphi=0,026$ ($\varphi<0,05$).

Berdasarkan hasil kuesioner dalam penelitian ini, diketahui bahwa sebanyak 42,7% responden dengan durasi tidur kurang mengalami gizi lebih. Hal ini menunjukkan bahwa durasi tidur yang kurang berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih atau obesitas. Kurangnya waktu tidur dapat memengaruhi keseimbangan hormon yang mengatur nafsu makan, seperti meningkatnya hormon ghrelin dan menurunnya hormon leptin sehingga membuat remaja merasa lebih lapar dan cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori serta menurunkan energi untuk beraktivitas yang dapat berkontribusi pada kejadian gizi lebih.

Remaja yang memiliki durasi tidur kurang berisiko mengalami gizi lebih/obesitas. Durasi tidur yang kurang pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti banyaknya tugas sekolah, kegiatan belajar tambahan, dan kebiasaan begadang karena penggunaan gadget untuk bermain media sosial atau menonton video. Selain itu, tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekolah maupun keluarga juga bisa memengaruhi kualitas tidur. Ritme biologis remaja yang cenderung tidur lebih malam dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya tidur cukup turut memperburuk kondisi ini. Ketika waktu tidur terganggu, nafsu makan meningkat dan cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori serta aktivitas fisik menjadi berkurang. Hal ini dapat memicu kelebihan asupan energi dan penumpukan lemak yang jika berlangsung terus-menerus, berisiko menimbulkan obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Arisandi *et al.*, (2022), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada remaja akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amrynia dan Prameswari (2022), Pola tidur yang kurang di malam hari berkaitan dengan naiknya hormon ghrelin dan turunnya hormon leptin, yang membuat orang lebih lapar di malam hari dan bisa menyebabkan berat badan bertambah. Jika tidur semakin sedikit, maka peluang untuk mengalami kelebihan berat badan dan obesitas juga semakin meningkat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayu *et al.*, (2023), pada siswa/i SMA di Semarang menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai durasi tidur yang pendek berisiko 3 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang mempunyai durasi tidur yang panjang. Penelitian yang dilakukan oleh Agata dan sari (2023), di SMP Negeri 6 Kota Jambi menemukan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan signifikan dengan status gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun, dengan nilai $\rho=0,023$ ($\rho<0,05$). Meskipun penelitian ini lebih menekankan pada kualitas tidur daripada durasi tidur, temuan ini tetap relevan karena kualitas tidur yang buruk seringkali berkaitan dengan durasi tidur yang tidak mencukupi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi status gizi remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa/i di SMA Negeri 9 Kendari mengenai hubungan pola makan, *sedentary lifestyle*, dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 9 kendari tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, perilaku sedentary dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Negeri 9 Kendari Tahun 2024.

Saran dari penelitian ini adalah agar dilakukan penelitian lebih lanjut dengan cakupan yang lebih luas di berbagai sekolah dan wilayah untuk memperkuat bukti hubungan antara pola makan, *sedentary lifestyle*, dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Selain itu, pihak sekolah, tenaga kesehatan dan orang tua diharapkan dapat bekerja sama dalam memberikan edukasi dan menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat guna menurunkan risiko gizi lebih pada remaja seperti melalui promosi makan bergizi, peningkatan aktivitas fisik dan pengaturan waktu tidur yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Agata neli aulia dan sari indah purnama. (2023). *Hubungan gaya hidup menetap (sedentary lifestyle) dan kualitas tidur terhadap status gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun di SMP N 6 Kota jambi.* universitas sriwijaya.
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Arisandi, S., Hermawan, D., & Muhamni, N. (2022). Durasi Tidur Dan Kadar Kolesterol Total Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Ahir. *Jurnal Medika Malahayati*, 6(1), 257–264. <https://doi.org/10.33024/jmm.v6i1.6563>
- Ayu, T. P., Simanungkalit, S. F., Fauziyah, A., & Wahyuningsih, U. (2023). Hubungan Asupan Serat, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, dan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 14(3), 432–440. <https://doi.org/10.26630/jk.v14i3.3942>
- Deswita. (2023). Penatalaksanaan Keperawatan Obesitas Pada Remaja. In N. Duniawati (Ed.), *CV. Adanu Abimata* (Issue I). CV. Adanu Abimata.
- Dewita, E. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1554>
- Dinas Kesehatan Kota Kendari. (2024). *Status Gizi Remaja Usia 15-16 Tahun Di Kota Kendari*. Dinas Kesehatan Kota Kendari.
- Fiki Wijayantii, Trimawati Trimawati, & Mona Saparwati. (2024). Pencegahan Perilaku Sedentary Lifestyle Pada Remaja di SMA N 1 Tuntang. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 4(2), 01–12. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v4i2.3667>
- Ganis, H. Y., Nur, M. L., & Riwu, R. R. (2023). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gawai, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Smpk St. Ignatius Loyola. *Jurnal Pangan Gizi Dan Kesehatan*, 12(1), 24–35. <https://doi.org/10.51556/ejpazih.v12i1.188>
- Hasanah, S. S. (2024). *Hubungan Eating Behavior dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Lebih pada Remaja*. 13, 116–124.
- Hasrul, Hamzah, & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Status Gizi Anak Influence of Foster Pattern About the Status of Child Nutrition. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9, 792–797. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.403>
- Kamaruddin, I., Wirapuspita Wisnuwardani, R., Afiah, N., Larene Safika, E., Cinintya Nurzihan, N., & Keseahtan Masyarakat, F. (2024). *Peningkatan Status Gizi Dengan Metode Edukasi Gizi Seimbang Pada Ibu Rumah Tangga Gizi Lebih*. 8(3), 3–6. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
- Katzmarzyk, P. T., & Lee, I.-M. (2020). Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis. *BMJ Open*, 2(4), e000828.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia* (M. W. D. Sandra Olivia Frans (ed.)). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. In *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK)*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. https://search.app?link=https%3A%2F%2Fwww.badankebijakan.kemkes.go.id%2Fdaftar-frequently-asked-question-seputar-hasil-utama-ski-2023%2Fhasil-utama-ski-2023%2F&utm_campaign=aga&utm_source=agsadl2%2Csh%2Fx%2Fgs%2Fm2%2F4
- Kracht, C. L., Chaput, J.-P., Martin, C. K., Champagne, C. M., Katzmarzyk, P. T., & Staiano, A.

- E. (2019). Associations of sleep with food cravings, diet, and obesity in adolescence. *Nutrients*, 11(12), 2899.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Maidartati, Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250–265.
- Nur Laily Rahmawati, Sajiman, & Mas'odah, S. (2024). Hubungan Pola Konsumsi, Minuman Berpemanis, dan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 6(1), 57–65. <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v6i1.174>
- Oktaviola, W., Rizal, A., & Sari, A. P. (2023). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Mtsn 2 Kota Bengkulu Tahun 2023. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 486–492. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5183>
- Pijaryani, L. B. and I. (2022). Kebiasaan Makan (Eating Habits) dan Sedentary Lifestyle dengan Gizi Lebih pada Remaja pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 34–38. <https://doi.org/10.33221/jikes.v21i1.1521>
- Putra, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794–15798.
- Putri andrini, aisah dan ariyanto. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6, 19–20.
- Putri, D. M. A. A. (2024). *Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Minuman Tinggi Gula Pada Kejadian Kelebihan Berat Badan Remaja di SMA Negeri 1 Godean*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Rahayu, A. H., Pujilestari, I., Afriani, D., Sukma, M., Diaty, R., Rochani, S., Arifianingsih, A., Sugiharto, S. B., & Alfiani, D. R. (2024). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 4(1), 79. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>
- Rahmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9–19. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11674>
- Sari, A. & Nugroho, B. (2022). Pemilihan makanan sehat Masa Remaja: Implikasi Terhadap Kesehatan Fisik dan mental. *Jurnal Gizi Dan Pangan Indonesia*, 18, 101–115. <https://doi.org/10.1234/jgpi.2022.18.2.101>
- Skjåkødegård, H. F., Danielsen, Y. S., Frisk, B., Hystad, S. W., Roelants, M., Pallesen, S., Conlon, R. P. K., Wilfley, D. E., & Juliussen, P. B. (2021). Beyond sleep duration: Sleep timing as a risk factor for childhood obesity. *Pediatric Obesity*, 16(1), e12698.
- Sufyan, E. R. D. dan D. L. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35–45. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.69>
- The Global Health Observatory. (2024). *Nutrisi*. World Health Organization.

https://search.app?link=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fdata%2Fgho%2Fdata%2Fthemes%2Ftheme-details%2FGHO%2Fgho-nutrition&utm_campaign=aga&utm_source=agsadl2%2Csh%2Fx%2Fgs%2Fm2%2F4

WHO. (2024). *World Health Organization*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Yusuf, N., & Rohmah, T. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *TRIHAYU: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 6(1). <https://doi.org/10.30738/trihayu.v6i1.7877>