



## **HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN RISIKO OBESITAS PADA MAHASISWA STIKES MEDISTRA INDONESIA**

**Amelia Apriyani<sup>1</sup>, Kiki Deniati<sup>2</sup>, Nurti Yunika K. Gea<sup>3</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia<sup>1,2</sup>

\*Email Korespondensi: [apriyaniamelia@gmail.com](mailto:apriyaniamelia@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

Peraturan pemerintah untuk membatasi aktivitas di ruang publik memaksa masyarakat melakukan aktivitas melalui rumah tidak terkecuali dalam dunia pendidikan. Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia mengalami masa-masa pembelajaran online sehingga besar kemungkinan *sedentary lifestyle* dapat terjadi pada mahasiswa karena kurangnya aktivitas yang dilakukan sehingga energi yang dikeluarkan hanya sedikit. Dari sedikitnya energi yang dikeluarkan maka berisiko terjadinya obesitas. Metode penelitian analitik observasional dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat tiga dan tingkat empat STIKes Medistra Indonesia. Teknik yang digunakan pada penelitian ini *purposive* sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dan sampel yang didapatkan sebanyak 123 responden. Didapatkan bahwa hasil uji *Chi square* dengan tingkat signifikan 95% atau nilai  $\alpha$  5% (0,05) diperoleh hasil *P.value* 0,013, karena nilai *P.value* <0,05 maka dinyatakan  $H_0$  ditolak yang menyatakan terdapat hubungan *sedentary lifestyle* dengan risiko obesitas pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia.

**Kata Kunci:** *Sedentary Lifestyle*; Risiko Obesitas

---

### **ABSTRACT**

*Government regulations to limit activities in public spaces force people to carry out activities through their homes, including in the world of education. STIKes Medistra Indonesia students experience periods of online learning so it is very likely that a sedentary lifestyle can occur in students because of the lack of activities carried out so that only a small amount of energy is expended. From the lack of energy expended, the risk of obesity. Observational analytic research method with cross-sectional design. The population of this research is the third and fourth grade students of STIKes Medistra Indonesia. The technique used in this study was purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria and the sample obtained was 123 respondents. It was found that the results of the Chi square test with a significant level of 95% or a value of 5% (0.05) obtained a P. value of 0.013, because the P. value <0.05, it is stated that  $H_0$  is rejected which means that there is a relationship between a sedentary lifestyle and the risk of obesity. to students of STIKes Medistra Indonesia.*

**Keywords:** *Sedentary Lifestyle*; Obesity Risk

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan lemak yang menumpuk secara berlebihan karena tidak seimbangnya asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang dikeluarkan (*energy expenditure*) dalam waktu yang lama (WHO, 2000). Dari data WHO prevalensi kelebihan berat badan tertinggi berada di wilayah Amerika. *Global obesity observatory* memiliki data bahwa Indonesia memiliki resiko obesitas sebesar 7,5 dari 10 resiko tinggi. Prediksi prevalensi jumlah kasus yang dari tahun 2010 dan 2025 untuk pria 9.457 kasus, wanita 14.149 kasus, dan anak-anak usia 5-19 tahun 7.313 kasus (World Obesity, 2022). Dari data nasional orang dewasa usia diatas 18 tahun 13,5% mengalami kelebihan berat badan dan 28,7% mengalami obesitas. (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Obesitas perlu di benahi karena dapat menurunkan kualitas hidup dan awal penyakit mematikan seperti penyakit kardiovaskuler, jantung, stoke, hipertensi, diabetes, bahkan kematian (Hermawan, dkk, 2020). Faktor terjadinya obesitas yaitu genetik, ketidakseimbangan hormon, pengaruh obat-obatan, lingkungan, bahkan gaya hidup yang tidak sehat dan kurang aktivitas (P2PTM Kemenkes RI, 2020). Kurangnya aktivitas terutama pada tahun 2020 diperkuat dengan adanya upaya pencegahan terpaparnya virus Covid-19 yang sudah menjadi pandemi di seluruh dunia, sehingga Presiden Indonesia meminta masyarakat untuk mengurangi aktivitas di ruang publik dan mengarahkan bekerja, ibadah, maupun belajar dilangsungkan dari rumah (“Work from Home (WFH): Upaya Produktif Di Tengah Tanggap Darurat,” 2020).

Kebijakan belajar dari rumah sesuai dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia terkait Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) (Harnani, 2020). Pembelajaran dari rumah dilakukan secara *online*, pembelajaran metode *online* merupakan metode sementara yang dilakukan pada lembaga pendidikan. Media yang digunakan sebagai sarana penunjang diantaranya internet, gawai dan laptop (Suharwoto, 2020). Pembelajaran dari rumah dengan media internet, gawai maupun laptop membutuhkan waktu berkisar 45 menit atau lebih sehingga meningkatkan aktivitas duduk menetap di depan layar dan *screen time* (Punu, 2021). Siswa sekolah termasuk kategori tinggi dalam aktivitas *screen time* yaitu sebanyak 87,50% (Pramadhan dan Roosita, 2016; Pratiwi dan Mardiyati, 2018). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa mengenai *screen time* dengan durasi tinggi bernilai 874,28 menit dan nilai rendah 21,42 menit (Pratiwi dan Mardiyati, 2018). Aktivitas *screen time* juga dirasakan pada mahasiswa STIKes Meditra Indonesia dengan waktu belajar berkisar 480 menit dalam satu hari. Rata-rata efektif belajar 4 hari. Kesibukan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliah dan mudahnya akses internet menyumbang penilaian tinggi pada durasi *screen time*.

Aktivitas *screen time* banyak terjadi pada mahasiswa karena pemanfaatannya untuk belajar, selain itu hiburan setelah belajar tetap memandangi layar seperti siaran televisi, aktivitas dengan gawai ataupun laptop. Sedikitnya kegiatan aktivitas fisik yang selalu terpaku pada layar membuat tubuh mengeluarkan energi yang sedikit. Minimnya energi yang dikeluarkan dan sedikitnya melakukan aktivitas disebut juga dengan *sedentary lifestyle* (Desmawati, 2019). *Sedentary lifestyle* adalah kegiatan yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dengan karakteristik keluaran kalori sangat sedikit yakni <1.5 METs (P2PTM Kemenkes RI, 2019). *Sedentary lifestyle* belakangan ini diperparah karena terbatasnya ruang gerak akibat Covid-19 dan merubah gaya hidup dengan melakukan aktivitas di rumah. Adapun risiko yang akan ditimbulkan dari *Sedentary lifestyle* diantaranya peningkatan penyebab kematian, peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe II, dan obesitas (WHO, 2002).

Menurut Nissa, Mandriyarini dan Choirun (2017) dalam penelitian tentang *sedentary lifestyle* menyatakan terdapat 2,9 kali resiko terjadinya obesitas karena *sedentary lifestyle*  $\geq$

5 jam dalam sehari. Sedangkan penelitian Puspasari1, dkk. (2017) menyatakan anak stunting dengan *sedentary lifestyle* berpeluang tinggi 4,7 kali lebih besar resiko obesitas disbanding dengan *sedentary lifestyle* rendah. Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia mengalami masa-masa pembelajaran online sehingga besar kemungkinan *Sedentary lifestyle* dapat terjadi pada mahasiswa karena kurangnya aktivitas yang dilakukan sehingga energi yang dikeluarkan hanya sedikit. Dari sedikitnya energi yang dikeluarkan maka berisiko terjadinya obesitas. Berdasarkan fenomena-fenomena diatas peneliti tertarik mengangkat skripsi yang berjudul Hubungan *Sadentary Lifestile* dengan Risiko Obesitas pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian analitik observasional dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat tiga dan tingkat empat STIKes Medistra Indonesia. Teknik yang digunakan pada penelitian ini *purposive* sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga didapatkan 123 responden. Pelaksanaan penelitian pada bulan Juli 2022 dengan alat ukur kuesioner *Sedentay Lifestyle* dan Risiko Obesitas.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juni 2022 kepada 123 responden menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kategori	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Usia	20 Tahun	16,3
	21 Tahun	43,1
	22 Tahun	35,8
	>22 Tahun	4,8
Total	123	100

Dari data tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 123 responden 100%. Dari 123 responden karakteristik usia responden didominasi usia 21 tahun dengan 53 responden (43,1%)

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	18,7
	Perempuan	81,3
Total	123	100

Responden terbanyak dalam tabel 2 dalam karakteristik jenis kelamin didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 100 responden (81,3%) dari total 123 responden (100%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sedentary Lifestyle Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
<i>Sedentary Lifestyle</i> Tinggi	14	11,4
<i>Sedentary Lifestyle</i> Sedang	86	69,9
<i>Sedentary Lifestyle</i> Rendah	23	18,7
Total	123	100

Berdasarkan hasil penelitian data tabel 3 menyatakan bahwa dari 123 responden mahasiswa tingkat tiga dan tingkat empat keperawatan STIKes Medistra Indonesia sebanyak 86 responden (69,9%) dari 123 responden (100%) tergolong *sedentary lifestyle* sedang.

Tabel 4. Distribusi frekuensi risiko obesitas pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Risiko Tinggi	14	11,4
Risiko Sedang	98	79,7
Risiko Rendah	11	8,9
Total	123	100

Berdasarkan hasil penelitian dari data tabel 4.4 yang didapatkan dari 123 responden tingkat tiga dan empat keperawatan STIKes Medistra Indonesia mengenai risiko obesitas menunjukkan sebanyak 98 responden (79,7%) dari 123 responden (100%) dalam kategori risiko obesitas sedang.

Tabel 5. Distribusi frekuensi *sedentary lifestyle* dengan risiko obesitas pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia

<i>Sedentary Lifestyle</i>	Risiko Obesitas						Total		P.Value
	Risiko Tinggi		Risiko Sedang		Risiko Rendah				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
<i>Sedentary Tinggi</i>	3	2,4	11	8,9	0	0	14	11,4	0,013
<i>Sedentary Sedang</i>	8	6,5	73	59,3	5	4,1	86	69,9	
<i>Sedentary Rendah</i>	3	2,4	14	11,4	6	4,9	23	18,7	
Total	14	11,4	98	79,7	11	8,9	123	100	

Hasil penelitian ini diperoleh dengan uji *Chi square* untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan risiko obesitas pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia. Responden yang memenuhi kriteria sebanyak 123 orang responden. Berdasarkan tabel 5 dapat memperlihatkan hasil *sedentary lifestyle* dengan risiko obesitas. Hasil tersebut memperlihatkan bahwasannya *sedentary lifestyle* kategori sedang dan risiko obesitas kategori sedang mendominasi sebanyak 73 responden (59,3%) dari total 123 responden. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan signifikan 95% atau nilai  $\alpha$  5% (0,05). Hasil yang diperoleh  $P=0,013$ , karena  $P<0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang diartikan ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan risiko obesitas pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *sedentary lifestyle* dengan risiko obesitas pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia, maka peneliti akan memaparkan pembahasan karakteristik responden, analisis univariat dan analisis bivariat dari penelitian ini. Hasil karakteristik responden berdasarkan usia didominasi oleh kalangan usia 21 tahun dengan persentase 43,1% dari 123 responden (100%), seperti yang telah tertera pada tabel 1. Usia 21 tahun yang mendominasi responden penelitian ini dipengaruhi oleh tingkatan pendidikan yang sedang ditempuh oleh responden karena penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa tingkat tiga dan tingkat empat dalam proses pendidikan S1 Keperawatan.

Hasil penelitian sejalan dengan pernyataan Hulukati dan Djibran (2018) dalam jurnalnya menyimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar dan menjalani pendidikan pada perguruan tinggi baik akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut maupun universitas dengan peserta didik kalangan usia 18 sampai 25 tahun.

Hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan persentase 81,3% dari 123 responden (100%). Peneliti berasumsi bahwa responden perempuan yang mendominasi pada penelitian ini dikarenakan STIKes Medistra Indonesia merupakan kampus yang bergerak pada bidang kesehatan, selain itu penelitian ini dilakukan pada prodi keperawatan sehingga dapat dipastikan perempuan akan mendominasi sebagai responden penelitian ini. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Suranadi (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa berjenis kelamin perempuan mendominasi sebanyak 71,1% di Universitas Udayana fakultas Kesehatan. Pernyataan Rollin dan Kish (2017) menyatakan teori yang dikemukakan bahwa perempuan mendominasi sebagai perawat karena sejalan dengan munculnya peran *care taking* secara tradisional yang diterapkan dalam keluarga dan masyarakat (Rahmawati, Sukmaningtyas dan Muti, 2021).

Analisis univariat *sedentary lifestyle* pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia telah memperoleh gambaran bahwa mahasiswa STIKes Medistra Indonesia tergolong *sedentary lifestyle* kategori sedang sebanyak 86 responden (69,9%) seperti yang tercantum pada tabel 3. *Sedentary lifestyle* kategori sedang didapatkan dari hasil responden yang memiliki skor 34-47 dari 20 pertanyaan yang diajukan mengenai waktu yang dihabiskan untuk aktivitas *sedentary lifestyle* dengan durasi waktu 2-4 jam. Perolehan hasil yang menyatakan bahwa mahasiswa STIKes Medistra Indonesia termasuk dalam *sedentary lifestyle* kategori sedang dikarenakan metode pembelajaran *online* yang dijalani saat terjadinya pandemi Covid-19 dan terbatasnya ruang gerak untuk aktivitas di ruang publik.

Durasi waktu dan aktivitas *sedentary lifestyle* berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia diantaranya, yaitu melakukan perkuliahan daring dengan posisi duduk durasi 2-4 jam sebanyak 47,2%, penggunaan handphone durasi 2-4 jam sebanyak 30,9%, aktivitas menggunakan laptop/komputer durasi 2-4 jam sebanyak 44,7%, aktivitas mendengarkan musik dengan posisi berbaring dengan durasi 2-4 jam sebanyak 40,7%, dan aktivitas menggunakan media sosial dengan durasi 2-4 jam sebanyak 45,5%.

Aktivitas yang dilakukan mahasiswa STIKes Medistra Indonesia sejalan dengan pernyataan Desmawati (2019) *sedentary lifestyle* berkaitan dengan aktivitas mengeluarkan sedikit energi dalam bentuk duduk ataupun berbaring seperti saat menonton TV, bermain game, membaca, belajar, bekerja dan lain sebagainya. Hastuti (2018) dalam bukunya yang berjudul genetika obesitas menyatakan kemajuan suatu teknologi yang memudahkan manusia dalam melakukan aktivitas sehingga memberikan waktu luang untuk bersantai sehingga menyumbang angka terjadinya *sedentary lifestyle*.

Analisis univariat risiko obesitas pada mahasiswa stikes medistra indonesia responden memiliki risiko obesitas kategori sedang sebanyak 98 responden (79,7%). Risiko obesitas kategori sedang yang terjadi pada responden dilihat berdasarkan pola risiko obesitas yang tergambar dari hasil kuesioner yang diberikan. Pola risiko obesitas yang dilakukan responden diantaranya, yaitu banyak makan ketika stress sebanyak 51,2%, menjadikan makanan sebagai pelarian terhadap masalah yang dihadapi sebanyak 50,4%, mengkonsumsi 1 cup minuman manis 400ml lebih dari sehari sebanyak 54,4%, tidak peduli dengan berat badan sebanyak 48,7%, tidak membatasi konsumsi makanan dalam sehari sebanyak 55,3%, makan dengan jumlah besar sebanyak 64,2%, mengkonsumsi cemilan saat menonton 59%, konsumsi gorengan sebanyak 62,6%, mengkonsumsi makanan olahan tepung sebanyak 53,6% dan mengkonsumsi makanan berat sebelum tidur sebanyak 65%.

Data yang dihasilkan sejalan dengan pernyataan dalam jurnal Safitri dan Rahayu (2020) bahwa konsumsi minyak dan makanan yang digoreng dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas, mengonsumsi gula tambahan, minuman ringan, dan minuman beralkohol berbanding lurus dengan kejadian obesitas pada masyarakat perkotaan, dan Persepsi terhadap citra tubuh yang positif namun mengabaikan IMT normal maka lebih besar mengalami risiko obesitas. Sedangkan kegemukan berpeluang besar 6,817 kali terjadi pada remaja dengan kebiasaan makan malam berlebihan (Mohammad dan Dasuki, 2021)

Analisis bivariat hubungan *sedentary lifestyle* dengan risiko obesitas pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia. Mahasiswa merupakan seorang individu yang pastinya memerlukan sebuah aktivitas untuk mengisi kegiatan setiap hari seperti yang tertera pada teori Virginia Henderson mengenai teori kebutuhan dasar manusia (Angelo Gonzalo, BSN, 2022). Kegiatan yang mengacu pada segala aktivitas yang dilakukan diluar waktu tidur, dengan karakteristik keluaran kalori sangat sedikit yakni <1,5 METs sehingga dikatakan *sedentary lifestyle* (P2PTM Kemenkes RI, 2019). *Sedentary lifestyle* dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya yaitu obesitas (WHO, 2002).

Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia mengenai *sedentary lifestyle* dengan risiko obesitas menunjukkan hasil 73 responden 59,3% dari 123 responden (100%) termasuk *sedentary lifestyle* kategori sedang dengan risiko obesitas kategori sedang. Hasil penelitian ini sistematis dikarenakan adanya hubungan timbal balik dari hasil univariat *sedentary lifestyle* dan risiko obesitas yaitu *sedentary lifestyle* berada dalam kategori sedang dan risiko obesitas berada dalam kategori sedang.

Penemuan hasil penelitian yang mendukung penilaian *sedentary lifestyle* dengan risiko obesitas kategori sedang untuk mahasiswa STIKes Medistra Indonesia dikarenakan masih terdapat antusias mahasiswa untuk melakukan aktivitas ringan dengan durasi 2-4 jam sebanyak 44,7%, aktivitas berjalan dengan durasi >4 jam sebanyak 49,6%, dan aktivitas olahraga dengan durasi >4 jam sebanyak 58,5%. Hasil penelitian sejalan dengan pernyataan Stren (2009) bahwa aktivitas berjalan yang dilakukan dalam 15 menit dapat mengeluarkan 100 Kkal. Berjalan dengan durasi 15 menit yang dilakukan selama seminggu dapat menurunkan berat badan sebanyak 0,2 pound, dengan catatan kegiatan ini dilakukan setiap hari secara rutin (Savitri, 2017). Teori Kusumo (2020) menerangkan terdapat tiga bentuk aktivitas, yaitu aktivitas ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat. Aktivitas ringan mampu mengeluarkan energi < 3,5 kkal/menit, aktivitas sedang mampu mengeluarkan energi 3,5-7 kkal/menit, dan aktivitas berat mampu mengeluarkan energi >7 kkal/jam.

Gambaran hasil uji *Chi square* untuk memperoleh hasil penelitian menggunakan pengolahan data dengan SPSS. Hasil yang didapatkan, yaitu *P.value* sebesar 0,013, sehingga dapat disimpulkan “Ada Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Risiko Obesitas pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia”. Penelitian pendukung yang dilakukan oleh Romero, dkk (2020) dan Savege, dkk (2020) dalam Yeniningsih, dkk (2021) menyatakan peningkatan waktu duduk yang signifikan serta berdampak negatif pada perilaku pergerakan selama *lockdown* dikalangan mahasiswa. *Lockdown* mengatur masyarakat untuk tetap dirumah sehingga mendorong orang untuk menghabiskan waktu melakukan *sedentary lifestyle* karena tidak diizinkan pergi kemanapun. Situasi baru ini dapat menyebabkan stress (Yeniningsih, dkk, 2021; Risaharti dan Wang, 2018). Peningkatan stress dapat menyebabkan peningkatan aktivitas *sedentary* hal ini dapat terjadi karena situasi pandemi (Yeniningsih, dkk, 2021).

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan *sedentary lifestyle* dengan risiko obesitas pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia dengan 123 responden dapat disimpulkan

karakteristik usia responden didominasi oleh usia 21 tahun dengan 53 responden (43,1%) dari total 123 responden (100%) sedangkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 100 responden (81,3%) dari total 123 responden (100%). Distribusi frekuensi *sedentary lifestyle* sebanyak 86 responden (69,9%) dari 123 responden (100%) tergolong *sedentary lifestyle* sedang dan risiko obesitas menunjukkan sebanyak 98 responden (79,7%) dari 123 responden (100%) dalam kategori risiko obesitas sedang. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *P.value* 0,013 sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan *sedentary lifestyle* dengan risiko obesitas pada mahasiswa STIKes Meditra Indonesia. Diharapkan mahasiswa mampu mengisi kegiatan yang aktif dalam setiap harinya agar tidak tergolong kepada *sedentary lifestyle* dan mampu mengontrol pola terjadinya obesitas serta dapat menerapkan empat pilar gizi seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelo Gonzalo, BSN, R. (2022). *Virginia Henderson: Nursing Need Theory*. Nurseslabs. [https://nurseslabs-com.translate.google/virginia-hendersons-need-theory/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=sc](https://nurseslabs-com.translate.google/virginia-hendersons-need-theory/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sc)
- Desmawati. (2019). Gambaran gaya hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) dan berat badan remaja zaman milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, 296–301. <https://doi.org/https://doi.org/10.52022/jikm.v11i4.50>
- Harnani, S. (2020). EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19. *BDK Jakarta Kemenntrian Agama RI*. <https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/efektivitas-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>
- Hastuti, P. (2018). *Genetika Obesitas*. Seleman. Gajah Mada University Press
- Hermawan, D., & Et.al. (2020). *Mengenal Obesitas*. Penerbit Abadi. [https://www.google.co.id/books/edition/Mengenal\\_Obesitas/mY\\_5DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=obesitas&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Mengenal_Obesitas/mY_5DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=obesitas&printsec=frontcover)
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). ANALISIS TUGAS PERKEMBANGAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO. *Bikotetik*, 02(3), 73–80.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik*. The Journal Publishing. [https://www.researchgate.net/publication/350965519\\_BUKU\\_PEMANTAUAN\\_AKTIVITAS\\_FISIK](https://www.researchgate.net/publication/350965519_BUKU_PEMANTAUAN_AKTIVITAS_FISIK)
- Mohammad, K., & Dasuki, S. (2021). The Relationship Between Dinner Habits and Stress Levels with The Incidence of Obesity. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 290–298. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/12636/27.pdf?sequence=1>
- Nissa, Mandriyarini, R., & Choirun, M. S. (2017). *SEDENTARY LIFESTYLE SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SMA STUNTED DI KOTA SEMARANG*. *Journal of Nutrition*. 6(Jilid 5), 149–155.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Epidemi Obesitas*. 1–8. [http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet\\_Obesitas\\_Kit\\_Informasi\\_Obesitas.pdf](http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf)
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Yuk, mengenal apa itu Kegiatan Sedentari? *Kemenkes RI*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/yuk-mengenal-apa-itu-kegiatan-sedentari>
- P2PTM Kemenkes RI. (2020). Apa yang Memengaruhi Terjadinya Obesitas? *Kemenkes RI*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-yang-memengaruhi-terjadinya-obesitas>
- Pramadhan, Y., & Roosita, K. (2016). *Keterkaitan Screen Time, Aktivitas Fisik, Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Dan Tingkat Kecukupan Energi Pada Siswa Sd Gadog 03 Bogor*. <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/80448>
- Pratiwi, R., & Mardiyati, N. L. (2018). Screen time dengan konsumsi sayur dan buah serta kenaikan berat badan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Nutrisia*, 20(2), 53–60.

- <https://doi.org/10.29238/jnutri.v20i2.10>
- Punu, E. A. P. (2021). Membuat pembelajaran online (daring) menjadi lebih efektif untuk siswa. *Lpmpgorontalo.Kemdikbud*. <https://lpmpgorontalo.kemdikbud.go.id/2021/05/01/membuat-pembelajaran-online-daring-menjadi-lebih-efektif-untuk-siswa/>
- Puspasari1, I., Sulchan1, M., & Widyastuti, N. (2017). *SEDENTARY LIFESTYLE SEBAGAI FAKTOR RISIKO TERHADAP KEJADIAN OBESITAS ANAK STUNTED USIA 9-12 TAHUN DI KOTA SEMARANG*. 6, 307–312. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18666>
- Rahmawati, W. D., Sukmaningtyas, W., & Muti, R. T. (2021). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Program. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 18–24.
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2020). Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan: Tinjauan Sistematis. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i1.4853>
- Savitri, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Usia 15-44 Tahun di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2017. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/36713/1/AYU\\_SAFITRI\\_-\\_FKIK.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/36713/1/AYU_SAFITRI_-_FKIK.pdf)
- Suharwoto, D. G. (2020, April). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19, Tantangan yang Mendewasakan. *Kemdikbud*. <https://pusdatin.kemdikbud.go.id/pembelajaran-online-di-tengah-pandemi-covid-19-tantangan-yang-mendewasakan/>
- Work from Home (WFH): Upaya Produktif di Tengah Tanggap Darurat. (2020). *Kemdikbud-Ristek*. <https://puslitjakdikbud.kemdikbud.go.id/berita/detail/3538/work-from-home-wfh-upaya-produktif-di-tengah-tanggap-darurat>.
- World Obesity. (2022). *Global Obesity Atlas 2022*. <https://data.worldobesity.org/country/indonesia-96/>
- Yeninarsih, T. K., Maulid, N., Fitri, A., & Sukma, D. (2021). *Jurnal Informasi Ilmiah dan Kreativitas Pendidikan Jurnal Informasi Ilmiah dan Kreativitas Pendidikan Jurnal Informasi Ilmiah dan Kreativitas Pendidikan*. 22(1), 50–61.