

GAMBARAN PERILAKU SEDENTARI DAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA PEREMPUAN DI SEKOLAH MENENGAH ATAS MUHAMMADIYAH 10 SURABAYA

Ismi Rery Nurul Fatimah Putri Iksanti

Program Studi Diploma 3 Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
Surabaya

E-mail : ismirerynf@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan, Seiring berkembangnya zaman di berbagai bidang di dunia serta mengalami kemajuan dan kemudahan dalam melakukan sesuatu secara cepat dan instan. Kemudahan yang didapatkan seseorang akan mengubah gaya hidup seseorang menjadi *Sedentary Lifestyle*. **Tujuan,** Mengidentifikasi gambaran perilaku sedentari dan kejadian obesitas pada siswa perempuan Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 10 Surabaya. **Metode Penelitian,** jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel yang diambil adalah siswi perempuan di Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 10 Surabaya sebanyak 51 orang dengan menggunakan teknik random sampling. Perilaku sedentary ditentukan menggunakan kuisioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* sedangkan untuk penentuan kejadian obesitas menggunakan status gizi yang didapat dari data antropometri meliputi : pengukuran berat badan dan tinggi badan responden. Hasil analisis akan di tabulasi silang antara perilaku sedentary dan kejadian obesitas. **Hasil,** pada penelitian ini didapat hasil tertinggi yaitu responden yang mengalami perilaku sedentary yang tinggi dengan jumlah responden 40 orang (78,4%) diantaranya 1 orang (2%) memiliki status gizi kurang, 15 orang (29,4%) memiliki status gizi normal , 8 orang (15,7%) memiliki status gizi lebih, dan 16 orang (31,4%) memiliki status gizi obesitas. responden yang mengalami perilaku sedentary rendah terdapat 11 orang (21,6%) yang terdiri dari 4 orang (7,8%) memiliki status gizi kurang, 7 orang (13,7%) dengan status gizi normal **Kesimpulan,** pada penelitian ini kejadian obesitas di Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 10 Surabaya sebanyak 16 orang (31,4%) dan perilaku sedentary yang tinggi tidak hanya dilakukan oleh responden yang memiliki status gizi obesitas namun juga dilakukan oleh responden dengan status gizi kurang, normal, dan gizi lebih.

Kata kunci: *Perilaku Sedentary, Kejadian Obesitas*

**DESCRIPTION OF SEDENTARI BEHAVIOR AND THE EVENT OF
OBESITY IN GIRL STUDENTS AT MUHAMMADIYAH 10 HIGH
SCHOOL OF SURABAYA**

Ismi Rery Nurul Fatimah Putri Iksanti

Program Studi Diploma 3 Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
Surabaya

e-mail : ismirerynf@gmail.com

ABSTRACT

Introduction, Along with the development of the times in various fields in the world and experiencing progress and convenience in doing things quickly and instantly. The convenience that one gets will change one's lifestyle into a Sedentary Lifestyle. **Objective,** To identify the description of sedentary behavior and the incidence of obesity in female students of Muhammadiyah 10 High School Surabaya. **Research Methods,** this type of research is descriptive research. The sample taken was 51 female students at Muhammadiyah 10 High School Surabaya using random sampling technique. Sedentary behavior was determined using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) while for determining the incidence of obesity using nutritional status obtained from anthropometric data including: measurements of the respondent's weight and height. The results of the analysis will be cross tabulated between sedentary behavior and the incidence of obesity. **The results,** in this study the highest results were obtained, namely respondents who experienced high sedentary behavior with the number of respondents 40 people (78.4%) of which 1 person (2%) had poor nutritional status, 15 people (29.4%) had nutritional status normal , 8 people (15.7%) had more nutritional status, and 16 people (31.4%) had obesity nutritional status. respondents who experienced low sedentary behavior there were 11 people (21.6%) consisting of 4 people (7.8%) having poor nutritional status, 7 people (13.7%) with normal nutritional status. **Conclusion,** in this study the incidence of obesity at Muhammadiyah 10 High School Surabaya as many as 16 people (31.4%) and high sedentary behavior is not only carried out by respondents who have obesity nutritional status but also by respondents with less nutritional status, normal, and over nutrition.

Keywords: *Sedentary Behavior, Obesity Incidence*