

**HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK KELAS 5  
DI SD MUHAMMADIYAH 4 SURABAYA**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Semakin majunya perkembangan teknologi saat ini menyebabkan terjadinya peningkatan perilaku sedentari pada anak usia sekolah. Perilaku sedentari berhubungan dengan aktivitas fisik yang rendah. Peningkatan perilaku sedentari meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan salah satunya adalah obesitas.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak kelas 5 Sekolah Dasar.

**Metode :** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional yang bersifat analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara wawancara kepada 84 siswa. Data yang terkumpul diolah dan dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square*

**Hasil :** Perilaku sedentari pada anak kelas 5 masuk dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 61,91%, kejadian obesitas pada anak kelas 5 SD sebesar 32,1%. Terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak kelas 5 ( $p$  value = 0,000). Perilaku sedentari tinggi atau  $\geq 5$  jam/hari berisiko 8 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan  $< 5$  jam/hari.

**Kesimpulan :** Perilaku sedentari pada anak kelas 5 masuk dalam kategori tinggi. Terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak kelas 5.

**Saran :** Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi penelitian selanjutnya, pihak sekolah diharapkan untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya aktivitas fisik terkait perilaku sedentari untuk mencegah terjadinya obesitas.

**Kata Kunci :** *Perilaku Sedentari, Obesitas, Anak kelas 5*

**CORRELATION OF SEDENTARY BEHAVIOUR WITH OBESITY  
OF 5<sup>th</sup> GRADE ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN  
AT MUHAMMADIYAH 4 ELEMENTARY SCHOOL**

**ABSTRACT**

**Background :** *The more rapid development of technology nowadays causes an increase in sedentary behavior in school-age children. Sedentary behavior is associated with low physical activity. Increased behavior while increasing the risk of various health problems one of which is obesity.*

**Purpose :** *This study aims to analyze the relationship between sedentary behavior and nutritional status of obesity in 5th grade elementary school children.*

**Method:** *This type of research is an analytic observational study with a cross-sectional research design. The method of data collection is done by interviewing 84 students. The collected data is processed and analyzed using the Chi-square test.*

**Results:** *Sedentary behavior in grade 5 children is included in the high category with a percentage of 61.91%, the incidence of obesity in grade 5 children is 32.1%. There is a relationship between sedentary behavior with the incidence of obesity in grade 5 children (value  $p = 0,000$ ). High sedentary behavior or  $\geq 5$  hours / day has an 8 times greater risk of obesity compared to  $<5$  hours / day.*

**Conclusion :** *Sedentary behavior in grade 5 children is included in the high category. There is a relationship between sedentary behavior with the incidence of obesity in 5th grade children*

**Suggestion :** *It is hoped that this research can be used as a reference for further research, the school is expected to provide education to students about the importance of physical activity related to sedentary behavior to prevent obesity.*

**Keywords :** *Sedentary behavior, Obesity, 5th Grade Elementary School Children*