



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph7313>

**DETERMINAN PENYEBAB PERILAKU *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA REMAJA:
STUDI PADA SISWA SMAN 8 LUWU UTARA DAN SMAN 19 LUWU UTARA**

^KAlifiah Syahra Gading¹, Andi Asrina², Harpiana Rahman³

^{1,2,3}Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): alifiahsyahra@gmail.com

alifiahsyahra@gmail.com¹, andi.asrina@umi.ac.id², harpianarahman@umi.ac.id³

ABSTRAK

Perilaku sedentari merupakan salah satu faktor risiko berbagai masalah kesehatan pada remaja yang ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik dan tingginya waktu yang dihabiskan untuk duduk atau berbaring. Berbagai faktor individu, keluarga, dan lingkungan diduga berperan dalam terbentuknya perilaku sedentari pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku sedentari pada remaja di SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa SMAN 8 Luwu Utara sebanyak 605 siswa dan SMAN 19 Luwu Utara sebanyak 100 siswa. Sampel penelitian berjumlah 196 responden yang terdiri atas siswa kelas XI di kedua sekolah. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat serta bivariat dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada SMAN 8 Luwu Utara terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh ($p = 0,005$), pengetahuan ($p = 0,049$), sikap ($p = 0,011$), paparan teknologi ($p = 0,006$), dan status ekonomi ($p = 0,001$) dengan perilaku sedentari. Hasil yang serupa juga ditemukan pada SMAN 19 Luwu Utara, di mana pola asuh ($p = 0,035$), pengetahuan ($p = 0,032$), sikap ($p = 0,017$), paparan teknologi ($p = 0,018$), dan status ekonomi ($p = 0,015$) berhubungan secara signifikan dengan perilaku sedentari. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola asuh, pengetahuan, sikap, paparan teknologi, dan status ekonomi merupakan faktor yang berhubungan dengan perilaku sedentari pada remaja, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik melalui edukasi kesehatan, pengawasan penggunaan teknologi, serta dukungan keluarga dalam membentuk gaya hidup aktif dan sehat pada remaja.

Kata kunci : perilaku sedentari; remaja; pola asuh; paparan teknologi; status ekonomi.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 27 Juli 2025

Received in revised form : 29 Juli 2025

Accepted : 14 Oktober 2025

Available online : 1 Juni 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Sedentary behavior is a risk factor for various health problems in adolescents, characterized by low physical activity and high time spent sitting or lying down. Various individual, family, and environmental factors are suspected to contribute to the development of sedentary behavior in adolescents. This study aimed to determine the factors associated with sedentary behavior in adolescents at SMAN 8 and SMAN 19 in North Luwu. This study used a quantitative, cross-sectional design. The study population consisted of all 605 students at SMAN 8 in North Luwu and 100 students at SMAN 19 in North Luwu. The study sample comprised 196 eleventh-grade students from both schools. Data were collected using a questionnaire and analyzed univariately and bivariately with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results showed that at SMAN 8, North Luwu, there was a significant relationship between parenting style ($p = 0.005$), knowledge ($p = 0.049$), attitude ($p = 0.011$), technology exposure ($p = 0.006$), and economic status ($p = 0.001$) and sedentary behavior. Similar results were also found at SMAN 19, North Luwu, where parenting style ($p = 0.035$), knowledge ($p = 0.032$), attitude ($p = 0.017$), technology exposure ($p = 0.018$), and economic status ($p = 0.015$) were significantly associated with sedentary behavior. This study concluded that parenting style, knowledge, attitude, technology exposure, and economic status are associated with sedentary behavior among adolescents in both urban and rural areas. Therefore, efforts are needed to increase physical activity through health education, monitoring technology use, and family support to foster an active and healthy lifestyle among adolescents.

Keywords : sedentary behavior; adolescents; parenting patterns; exposure to technology; economic status.

PENDAHULUAN

Sedentary lifestyle merupakan gaya hidup yang ditandai dengan minimnya aktivitas fisik dan rendahnya pengeluaran energi, yaitu kurang dari 1,0 hingga 1,5 METs. Perilaku ini berlangsung dalam posisi duduk atau berbaring dalam waktu lama dan cenderung menjadi kebiasaan yang menurunkan tingkat aktivitas fisik, khususnya di kalangan remaja. Aktivitas sedentari mencakup berbagai kegiatan pasif seperti duduk saat waktu senggang, bekerja, berada di rumah, atau dalam perjalanan. Contohnya termasuk menonton televisi, bermain video game, menggunakan komputer, membaca, berkomunikasi melalui telepon, serta duduk dalam kendaraan seperti mobil, bus, atau pesawat.⁽¹⁾

Menurut *World Health Organization* (WHO), rendahnya aktivitas fisik adalah salah satu penyebab utama kematian di dunia dan menjadi faktor risiko berbagai penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit jantung, gangguan pernapasan kronis, kanker, obesitas, dan diabetes. Selain itu, perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi juga berperan dalam meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular.⁽²⁾ *World Health Organization* (WHO) juga mencatat bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab kematian nomor 4 di dunia, dengan setidaknya 2 juta orang meninggal setiap tahun akibat gaya hidup yang tidak aktif ini.⁽³⁾

Di Indonesia, angka kejadian perilaku sedentari tergolong cukup signifikan. Sekitar 7,2% penduduk berusia di atas 10 tahun menjalani aktivitas sedentari > 6 jam per hari, sedangkan 15,7% lainnya berada pada kisaran 3-5,9 jam per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan kurang bergerak sudah mulai menjadi bagian dari pola hidup masyarakat baik di kota maupun di desa.⁽³⁾

Perilaku sedentari pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola asuh, pengetahuan, paparan teknologi, dan status sosial ekonomi. Orang tua yang pasif dan rendahnya pengetahuan remaja menyebabkan kurangnya dorongan untuk menjalani gaya hidup aktif, serta penggunaan teknologi yang sulit dibatasi turut mendorong gaya hidup kurang gerak.^(4,5) Remaja dari keluarga ekonomi tinggi juga cenderung lebih rentan terhadap perilaku sedentari dibandingkan dengan mereka yang berasal dari ekonomi rendah.

Perkembangan teknologi yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja telah menjadi bagian dari pola hidup remaja saat ini. Kondisi ini mendorong perlunya pemahaman lebih lanjut mengenai keterkaitan berbagai faktor yang memengaruhi kecenderungan terhadap perilaku sedentari di kalangan remaja.⁽⁶⁾

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan metode deskriptif analitik. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 8 Luwu Utara yang terletak di ibukota kabupaten, serta di SMAN 19 Luwu Utara yang berada di desa terpencil dengan jarak kurang lebih 12 km dari pusat kota. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 8 sebanyak 605 siswa dan SMAN 19 sebanyak 100 siswa. Sampel diambil berdasarkan rekomendasi pihak sekolah, yaitu siswa kelas XI.2, XI.7, dan XI.9 dari SMAN 8 sebanyak 96 siswa, serta seluruh siswa SMAN 19 sebanyak 100 siswa.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Umur Siswa

Umur	SMAN 8 Luwu Utara		SMAN 19 Luwu Utara	
	n	%	n	%
15 Tahun	-	-	28	28,0
16 Tahun	46	47,9	33	33,0
17 Tahun	49	51,9	37	37,0
18 Tahun	1	1,0	2	2,0
Total	96	100	100	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden di SMAN 8 Luwu Utara berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 53 orang (51,9%), sedangkan responden yang paling sedikit berusia 18 tahun, yaitu sebanyak 1 orang (1,0%). Demikian pula di SMAN 19 Luwu Utara, mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 37 orang (37,0%), sementara responden yang berusia 18 tahun merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 2 orang (2,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia remaja akhir yang umumnya masih aktif dalam kegiatan akademik maupun penggunaan teknologi digital sehari-hari.

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Siswa

Jenis Kelamin	SMA 8 Luwu Utara		SMA 19 Luwu Utara	
	n	%	n	%
Laki-Laki	47	47,9	48	48,0
Perempuan	49	51,0	52	52,0
Total	96	100	100	100

Berdasarkan Tabel 2, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di SMAN 8 Luwu Utara menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 52 orang (51,0%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 49 orang (49,0%). Demikian pula di SMAN 19 Luwu Utara, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 52 orang (52,0%), sementara responden

laki-laki sebanyak 48 orang (48,0%). Distribusi jenis kelamin yang relatif seimbang menunjukkan bahwa responden penelitian cukup merepresentasikan kedua kelompok jenis kelamin.

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan *Sedentary Lifestyle*

<i>Sedentary Lifestyle</i>	SMAN 8 Luwu Utara		SMAN 19 Luwu Utara	
	n	%	n	%
<i>Sedentary</i>	63	65,6	56	56,0
Tidak <i>Sedentary</i>	33	34,4	44	44,0
Total	96	100	100	100

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar siswa di SMAN 8 Luwu Utara yang berada di wilayah ibu kota kabupaten menunjukkan perilaku sedentari, yaitu sebanyak 65,6%, sedangkan 34,4% lainnya tidak berperilaku sedentari. Sementara itu, di SMAN 19 Luwu Utara yang berada di wilayah pedesaan, sebanyak 56,0% siswa menunjukkan perilaku sedentari dan 44,0% tidak berperilaku sedentari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku sedentari ditemukan pada lebih dari separuh responden di kedua sekolah. Meskipun prevalensi perilaku sedentari di SMAN 8 Luwu Utara lebih tinggi dibandingkan SMAN 19 Luwu Utara, perbedaannya relatif tidak terlalu besar, sehingga menunjukkan bahwa perilaku sedentari merupakan masalah yang terjadi baik pada remaja yang tinggal di wilayah perkotaan maupun pedesaan.

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Pola Asuh Siswa

Pola Asuh	SMAN 8 Luwu Utara		SMAN 19 Luwu Utara	
	n	%	n	%
Kurang	51	53,1	30	30,0
Cukup	45	45,9	70	70,0
Total	96	100	100	100

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden di SMAN 8 Luwu Utara memiliki pola asuh dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 53,1%, sedangkan responden dengan pola asuh kategori cukup sebanyak 46,9%. Sebaliknya, di SMAN 19 Luwu Utara mayoritas responden memiliki pola asuh kategori cukup, yaitu sebesar 70,0%, sementara responden dengan pola asuh kategori kurang sebesar 30,0%.

Tabel 5. Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Siswa

Pengetahuan	SMAN 8 Luwu Utara		SMAN 19 Luwu Utara	
	n	%	n	%
Kurang	51	53,1	30	30,0
Cukup	45	45,9	70	70,0
Total	96	100	100	100

Berdasarkan Tabel 5, mayoritas responden di kedua sekolah memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai *sedentary lifestyle*. Di SMAN 8 Luwu Utara, sebanyak 65,6% responden memiliki pengetahuan yang cukup dan 34,4% memiliki pengetahuan yang kurang. Sementara itu, di SMAN 19 Luwu Utara, sebanyak 66,0% responden memiliki pengetahuan yang cukup dan 34,0% memiliki pengetahuan yang kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di kedua sekolah telah memiliki pemahaman yang cukup mengenai *sedentary lifestyle*, meskipun masih terdapat sekitar sepertiga responden

yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang.

Tabel 6. Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Siswa

Sikap	SMAN 8 Luwu Utara		SMAN 19 Luwu Utara	
	n	%	n	%
Negatif	62	64,6	63	63,0
Positif	34	35,4	37	37,0
Total	96	100	100	100

Berdasarkan Tabel 6, terdapat perbedaan distribusi sikap responden terhadap *sedentary lifestyle* di kedua sekolah. Di SMAN 8 Luwu Utara, mayoritas responden memiliki sikap negatif sebesar 64,6%, sedangkan 35,4% lainnya memiliki sikap positif. Sebaliknya, di SMAN 19 Luwu Utara sebagian besar responden menunjukkan sikap positif sebesar 63,0%, sementara 37,0% memiliki sikap negatif.

Tabel 7. Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Siswa

Paparasi Teknologi	SMAN 8 Luwu Utara		SMAN 19 Luwu Utara	
	n	%	n	%
Tinggi	71	74,0	67	67,0
Rendah	25	26,0	33	33,0
Total	96	100	100	100

Berdasarkan Tabel 7, mayoritas responden di kedua sekolah memiliki tingkat paparan teknologi yang tinggi. Di SMAN 8 Luwu Utara, sebanyak 74,0% responden termasuk dalam kategori paparan teknologi tinggi dan 26,0% dalam kategori rendah. Sementara itu, di SMAN 19 Luwu Utara, sebanyak 67,0% responden memiliki paparan teknologi yang tinggi dan 33,0% memiliki paparan teknologi yang rendah.

Tabel 8. Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Siswa

Status Ekonomi	SMAN 8 Luwu Utara		SMAN 19 Luwu Utara	
	n	%	n	%
<UMR	43	44,8	59	59,0
>UMR	53	55,2	41	41,0
Total	96	100	100	100

Berdasarkan Tabel 8, terdapat perbedaan karakteristik status ekonomi keluarga responden di kedua sekolah. Di SMAN 8 Luwu Utara, mayoritas responden berasal dari keluarga dengan status ekonomi di atas UMR (55,2%), sedangkan 44,8% berasal dari keluarga dengan status ekonomi di bawah UMR. Sementara itu, di SMAN 19 Luwu Utara, sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan status ekonomi di bawah UMR (59,0%), sedangkan 41,0% lainnya berasal dari keluarga dengan status ekonomi di atas UMR.

Analisis Bivariat

Hubungan Pola Asuh dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/I SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.

Tabel 9. Hubungan Pola Asuh dengan *Sedentary Lifestyle*

Pola Asuh	<i>Sedentary Lifestyle</i>				Total		<i>P Value</i>
	Sedentari		Tidak Sedentari		N	%	
	n	%	n	%			
Kurang	40	78,4	11	21,6	51	100,0	0,005
Cukup	23	51,1	22	48,9	45	100,0	
Total	63	65,6	33	34,4	96	100,0	

Berdasarkan Tabel 9, proporsi perilaku sedentari lebih tinggi pada responden yang memiliki pola asuh kurang dibandingkan responden dengan pola asuh cukup. Dari 63 responden yang berperilaku sedentari, sebanyak 78,4% berasal dari kelompok pola asuh kurang, sedangkan 51,1% berasal dari kelompok pola asuh cukup. Sebaliknya, pada kelompok yang tidak berperilaku sedentari, proporsi responden dengan pola asuh cukup (48,9%) lebih tinggi dibandingkan kelompok pola asuh kurang (21,6%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh dengan perilaku sedentari pada siswa SMAN 8 Luwu Utara.

Tabel 10. Hubungan Pola Asuh dengan *Sedentary Lifestyle* Siswa SMAN 8 Luwu Utara

Pola Asuh	<i>Sedentary Lifestyle</i>				Total		<i>P Value</i>
	Sedentari		Tidak Sedentari		N	%	
	n	%	n	%			
Kurang	12	40,0	18	60,0	30	100,0	0,035
Cukup	44	62,9	26	37,1	70	100,0	
Total	56	56,0	44	44,0	100	100,0	

Berdasarkan Tabel 10, dari 56 responden yang berperilaku sedentari, sebagian besar berasal dari kelompok dengan pola asuh cukup, yaitu sebesar 62,9%, sedangkan 40,0% berasal dari kelompok dengan pola asuh kurang. Sementara itu, dari 44 responden yang tidak berperilaku sedentari, mayoritas berasal dari kelompok dengan pola asuh kurang, yaitu sebesar 60,0%, sedangkan 37,1% berasal dari kelompok dengan pola asuh cukup. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,035$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh dengan perilaku sedentari pada siswa SMAN 19 Luwu Utara.

Tabel 11. Hubungan Pengetahuan dengan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa SMAN 8 Luwu Utara

Pengetahuan	<i>Sedentary Lifestyle</i>				Total		<i>P Value</i>
	Sedentari		Tidak Sedentari		N	%	
	n	%	n	%			
Kurang	26	78,8	7	21,2	33	100,0	0,049
Cukup	37	58,7	26	41,3	63	100,0	
Total	63	65,6	33	34,4	96	100,0	

Berdasarkan Tabel 11, dari 63 responden yang berperilaku sedentari, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, yaitu sebesar 78,8%, sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan yang cukup sebesar 58,7%. Sementara itu, dari 33 responden yang tidak berperilaku sedentari, sebanyak 41,3% memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan 21,2% memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Hasil uji

Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,049$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku sedentari pada siswa SMAN 8 Luwu Utara.

Tabel 12. Hubungan Pengetahuan dengan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa SMAN 19 Luwu Utara

Pengetahuan	<i>Sedentary Lifestyle</i>				Total		<i>P Value</i>
	Sedentari		Tidak Sedentari		N	%	
	n	%	n	%			
Kurang	14	41,2	20	58,8	34	100,0	0,032
Cukup	42	63,6	24	36,4	66	100,0	
Total	56	56,0	44	44,0	100	100,0	

Berdasarkan Tabel 12, dari 66 responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup, sebanyak 63,6% menunjukkan perilaku sedentari, sedangkan 36,4% tidak berperilaku sedentari. Sementara itu, dari 34 responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 41,2% berperilaku sedentari dan 58,8% tidak berperilaku sedentari. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,032$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku sedentari pada siswa SMAN 19 Luwu Utara.

Tabel 13. Hubungan Sikap dengan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa SMAN 8 Luwu Utara

Sikap	<i>Sedentary Lifestyle</i>				Total		<i>P Value</i>
	Sedentari		Tidak Sedentari		N	%	
	n	%	n	%			
Negatif	35	56,5	27	43,5	62	100,0	0,011
Positif	28	82,4	6	17,6	34	100,0	
Total	63	65,6	33	34,4	96	100,0	

Berdasarkan Tabel 13, proporsi perilaku sedentari lebih tinggi pada responden yang memiliki sikap negatif dibandingkan responden yang memiliki sikap positif. Dari 63 responden yang berperilaku sedentari, sebanyak 82,4% memiliki sikap negatif, sedangkan 56,5% memiliki sikap positif. Sebaliknya, pada kelompok yang tidak berperilaku sedentari, proporsi responden dengan sikap positif (43,5%) lebih tinggi dibandingkan responden dengan sikap negatif (17,6%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku sedentari pada siswa SMAN 8 Luwu Utara.

Tabel 14. Hubungan Pengetahuan dengan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa SMAN 19 Luwu Utara

Sikap	<i>Sedentary Lifestyle</i>				Total		<i>P Value</i>
	Sedentari		Tidak Sedentari		N	%	
	n	%	n	%			
Negatif	41	65,1	22	34,9	63	100,0	0,017

Positif	15	40,5	22	59,5	37	100,0
Total	56	56,0	44	44,0	100	100,0

Berdasarkan Tabel 14, dari 63 responden yang memiliki sikap positif, sebanyak 65,1% menunjukkan perilaku sedentari, sedangkan 34,9% tidak berperilaku sedentari. Sementara itu, dari 37 responden yang memiliki sikap negatif, sebanyak 40,5% berperilaku sedentari dan 59,5% tidak berperilaku sedentari. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,017$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku sedentari pada siswa SMAN 19 Luwu Utara.

Tabel 15. Hubungan Paparan Teknologi dengan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa SMAN 8 Luwu Utara

Paparan Teknologi	<i>Sedentary Lifestyle</i>				Total		<i>P Value</i>
	Sedentari		Tidak Sedentari		N	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	41	57,7	30	42,3	71	100,0	0,006
Rendah	22	88,0	3	12,0	25	100,0	
Total	63	65,6	33	34,4	96	100,0	

Berdasarkan Tabel 15, dari 63 responden yang berperilaku sedentari, sebagian besar memiliki paparan teknologi yang rendah, yaitu sebesar 88,0%, sedangkan responden dengan paparan teknologi tinggi sebesar 57,7%. Sementara itu, dari 33 responden yang tidak berperilaku sedentari, sebanyak 42,3% memiliki paparan teknologi tinggi dan 12,0% memiliki paparan teknologi rendah. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan teknologi dengan perilaku sedentari pada siswa SMAN 8 Luwu Utara.

Tabel 16. Hubungan Paparan Teknologi dengan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa SMAN 19 Luwu Utara

Paparan Teknologi	<i>Sedentary Lifestyle</i>				Total		<i>P Value</i>
	Sedentari		Tidak Sedentari		N	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	32	47,8	35	52,2	67	100,0	0,018
Rendah	42	72,7	9	27,3	33	100,0	
Total	56	56,0	44	44,0	100	100,0	

Berdasarkan Tabel 16, dari 67 responden yang memiliki paparan teknologi tinggi, sebanyak 47,8% menunjukkan perilaku sedentari, sedangkan 52,2% tidak berperilaku sedentari. Sementara itu, dari 33 responden yang memiliki paparan teknologi rendah, sebanyak 72,7% berperilaku sedentari dan 27,3% tidak berperilaku sedentari. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan teknologi dengan perilaku sedentari pada siswa SMAN 19 Luwu Utara.

Tabel 17. Hubungan Status Ekonomi dengan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa SMAN 8 Luwu Utara

Status Ekonomi	<i>Sedentary Lifestyle</i>		Total	<i>P Value</i>
	Sedentari	Tidak Sedentari		

	n	%	n	%	N	%	
<UMR	36	83,7	7	16,3	43	100,0	0,001
>UMR	27	50,9	26	49,1	53	100,0	
Total	63	65,6	33	34,4	96	100,0	

Berdasarkan Tabel 17, proporsi perilaku sedentari lebih tinggi pada responden yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi di bawah UMR dibandingkan responden yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi di atas UMR. Dari 63 responden yang berperilaku sedentari, sebanyak 83,7% berasal dari keluarga dengan status ekonomi di bawah UMR, sedangkan 50,9% berasal dari keluarga dengan status ekonomi di atas UMR. Sebaliknya, pada kelompok yang tidak berperilaku sedentari, proporsi responden yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi di atas UMR (49,1%) lebih tinggi dibandingkan responden yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi di bawah UMR (16,3%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status ekonomi keluarga dengan perilaku sedentari pada siswa SMAN 8 Luwu Utara.

Tabel 18. Hubungan Paparan Teknologi dengan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa SMAN 19 Luwu Utara

Status Ekonomi	<i>Sedentary Lifestyle</i>				Total	P Value
	Sedentari		Tidak Sedentari			
	n	%	n	%		
<UMR	39	66,1	20	52,2	59	100,0
>UMR	17	41,5	24	27,3	41	100,0
Total	56	56,0	44	44,0	100	100,0

Berdasarkan Tabel 18, proporsi perilaku sedentari lebih tinggi pada responden yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi di bawah UMR dibandingkan responden yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi di atas UMR. Dari 56 responden yang berperilaku sedentari, sebanyak 66,1% berasal dari keluarga dengan status ekonomi di bawah UMR, sedangkan 41,5% berasal dari keluarga dengan status ekonomi di atas UMR. Sebaliknya, pada kelompok yang tidak berperilaku sedentari, proporsi responden yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi di atas UMR (58,5%) lebih tinggi dibandingkan responden yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi di bawah UMR (33,9%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,015$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status ekonomi keluarga dengan perilaku sedentari pada siswa SMAN 19 Luwu Utara.

PEMBAHASAN

Hubungan Pola Asuh dengan Sedentari *Lifestyle* pada siswa/I SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara

Pola asuh orang tua merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan anak dan remaja, termasuk perilaku sedentari. Pola asuh yang baik dapat membantu mengurangi

kebiasaan sedentari melalui pemberian aturan, pengawasan, dan dukungan terhadap aktivitas fisik. Sebaliknya, pola asuh yang kurang efektif cenderung meningkatkan risiko anak menghabiskan lebih banyak waktu dalam aktivitas pasif, seperti menonton televisi, bermain gawai, atau duduk dalam waktu yang lama.⁽⁵⁾

Peran orang tua sangat penting dalam upaya pencegahan perilaku sedentari pada remaja. Orang tua perlu melakukan pemantauan terhadap aktivitas sehari-hari anak serta membatasi durasi aktivitas pasif secara konsisten. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam mendorong aktivitas fisik dan menyediakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif juga dapat membantu mengurangi perilaku sedentari pada remaja.⁽⁷⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh dengan *sedentary lifestyle* pada siswa di kedua sekolah. Pada SMAN 8 Luwu Utara diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,005 ($p < 0,05$), sedangkan pada SMAN 19 Luwu Utara diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,035 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pola asuh orang tua berperan dalam memengaruhi perilaku sedentari pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Goncalves et al. (2022) yang memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,04 ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan adanya hubungan antara pola asuh dan perilaku sedentari pada anak dan remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa orang tua yang secara aktif memantau dan membatasi penggunaan perangkat elektronik cenderung memiliki anak dengan durasi *screen time* yang lebih rendah. Sebaliknya, pola asuh yang kurang terstruktur dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku sedentary.⁽⁸⁾

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Wiseman et al. (2020) yang memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa pola asuh memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku sedentari pada anak dan remaja.⁽⁹⁾ Hasil-hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa keterlibatan orang tua dalam mengawasi aktivitas anak serta memberikan batasan yang jelas terhadap penggunaan media elektronik merupakan faktor penting dalam mengurangi perilaku sedentari.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diasumsikan bahwa pola asuh yang diterapkan orang tua berperan dalam membentuk kebiasaan aktivitas sehari-hari remaja. Remaja yang memperoleh pengawasan, arahan, dan dukungan yang baik dari orang tua cenderung lebih mampu mengatur waktu penggunaan teknologi dan lebih terdorong untuk melakukan aktivitas fisik. Sebaliknya, kurangnya pengawasan dan kontrol dari orang tua dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk menghabiskan waktu dalam aktivitas sedentari.

Hubungan Pengetahuan Dengan Sedentari Lifestyle Pada Siswa/I SMAN 8 Luwu Utara Dan SMAN 19 Luwu Utara

Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang berperan dalam pembentukan perilaku kesehatan. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu memahami manfaat dan risiko suatu perilaku sehingga lebih mudah mengambil keputusan yang mendukung kesehatan. Dalam

konteks perilaku sedentari, pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan dampak negatif gaya hidup sedentari dapat menjadi dasar bagi remaja untuk menerapkan pola hidup yang lebih aktif.⁽¹⁰⁾

Pemahaman yang baik mengenai manfaat aktivitas fisik dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk mengurangi aktivitas sedentari dan memperbanyak aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh. Namun, pengetahuan yang baik tidak selalu diikuti oleh perubahan perilaku. Pengetahuan perlu didukung oleh motivasi, sikap, lingkungan, serta kebiasaan yang mendorong individu untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.⁽¹¹⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan *sedentary lifestyle* pada siswa di kedua sekolah. Pada SMAN 8 Luwu Utara diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,049 ($p < 0,05$), sedangkan pada SMAN 19 Luwu Utara diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,032 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki keterkaitan dengan perilaku sedentari pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krisnawati et al. (2024), yang memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan perilaku sedentari. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan yang cukup cenderung memiliki tingkat perilaku sedentari sedang, sedangkan mahasiswa dengan pengetahuan yang kurang lebih banyak berada pada kategori perilaku sedentari tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengetahuan dapat berperan dalam mengurangi risiko perilaku sedentari, meskipun tidak selalu menjadi faktor penentu utama.⁽¹⁰⁾

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Hidayah et al. (2025) yang memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku sedentary.⁽¹¹⁾ Penelitian tersebut menegaskan bahwa individu yang memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya aktivitas fisik cenderung lebih sadar untuk mengurangi aktivitas sedentari dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diasumsikan bahwa pengetahuan memiliki peran dalam membentuk perilaku sedentari pada remaja. Namun, pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh perilaku yang sehat apabila tidak didukung oleh faktor lain, seperti sikap, motivasi, dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan yang mendukung aktivitas fisik. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan perlu disertai dengan strategi yang mampu mendorong perubahan perilaku agar remaja dapat menerapkan gaya hidup yang lebih aktif dan sehat.

Hubungan Sikap Dengan Sedentari *Lifestyle* Pada Siswa/I SMAN 8 Luwu Utara Dan SMAN 19 Luwu Utara

Sikap merupakan salah satu faktor predisposisi yang berperan dalam pembentukan perilaku kesehatan. Sikap mencerminkan kecenderungan seseorang untuk menerima atau menolak suatu perilaku berdasarkan pengetahuan, pengalaman, dan keyakinan yang dimilikinya. Dalam konteks perilaku sedentari,

sikap yang positif terhadap aktivitas fisik dapat mendorong remaja untuk lebih aktif bergerak, sedangkan sikap yang kurang mendukung aktivitas fisik dapat meningkatkan kecenderungan untuk menjalani gaya hidup sedentary.⁽¹²⁾

Perkembangan teknologi yang semakin pesat turut memengaruhi sikap remaja terhadap aktivitas fisik. Kemudahan akses terhadap berbagai perangkat digital, seperti telepon pintar, komputer, dan media sosial, menyebabkan remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas berbasis layar dibandingkan aktivitas fisik. Seiring bertambahnya usia, terutama pada masa remaja, penggunaan teknologi menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari yang dapat membentuk sikap dan kebiasaan yang lebih pasif apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai.⁽¹²⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan *sedentary lifestyle* pada siswa di kedua sekolah. Pada SMAN 8 Luwu Utara diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,011 ($p < 0,05$), sedangkan pada SMAN 19 Luwu Utara diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,017 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa sikap memiliki keterkaitan dengan perilaku sedentari pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Etika et al. (2024) yang memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,031 ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan adanya hubungan antara sikap dan perilaku sedentari. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki sikap kurang mendukung terhadap aktivitas fisik cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk menjalani gaya hidup sedentari. Kurangnya dorongan internal untuk melakukan aktivitas fisik menyebabkan individu lebih banyak menghabiskan waktu dalam aktivitas pasif dan berbasis layar.⁽¹²⁾

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian He et al. (2020) yang memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa sikap berhubungan secara signifikan dengan perilaku sedentary.⁽¹³⁾ Penelitian tersebut menegaskan bahwa sikap yang positif terhadap aktivitas fisik dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam berbagai aktivitas yang membutuhkan pergerakan tubuh sehingga dapat mengurangi perilaku sedentari.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diasumsikan bahwa sikap merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku sedentari pada remaja. Remaja yang memiliki sikap positif terhadap pentingnya aktivitas fisik cenderung lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh. Namun demikian, sikap yang baik belum tentu selalu diwujudkan dalam bentuk perilaku nyata karena masih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kebiasaan penggunaan teknologi, dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, ketersediaan fasilitas olahraga, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, upaya perubahan perilaku sedentari tidak hanya perlu difokuskan pada pembentukan sikap yang positif, tetapi juga pada penciptaan lingkungan yang mendukung penerapan gaya hidup aktif pada remaja.

Hubungan Paparan Teknologi Dengan Sedentari Lifestyle Pada Siswa/I SMAN 8 Luwu Utara Dan SMAN 19 Luwu Utara

Kemajuan teknologi membuat anak dan remaja semakin sering terpapar layar dari ponsel, tablet, dan komputer dalam keseharian mereka. Paparan berlebih ini mendorong kebiasaan pasif seperti bermain game atau berselancar di internet, sehingga mengurangi aktivitas fisik dan meningkatkan risiko kelebihan berat badan sejak dini.⁽¹²⁾

Pada penelitian ini diperoleh nilai *p value* sebesar $0,006 < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan antara paparan teknologi dengan sedentari lifestyle pada siswa SMAN 8 Luwu Utara. Begitupun pada SMAN 19 Luwu Utara diperoleh nilai *p value* sebesar $0,018 < 0,05$, yang juga menunjukkan adanya hubungan antara paparan teknologi dengan sedentari lifestyle. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Silalahi et al. 2025) yang menyatakan *p value* = $0,001 < 0,05$, artinya terdapat pengaruh antara paparan teknologi dan perilaku sedentari. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa semakin tinggi keterpaparan terhadap perangkat digital, semakin besar pula kecenderungan seseorang untuk menjalani gaya hidup kurang aktif.⁽¹⁴⁾

Diketahui pula penelitian yang sejalan dengan penelitian ini, yaitu penelitian Etika et al. (2024) yang menyatakan *p value* = $0.036 < 0.05$, maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh antara paparan teknologi terhadap terjadinya perilaku sedentari.⁽¹²⁾

Hubungan Status Ekonomi Dengan Sedentari Lifestyle Pada Siswa/I SMAN 8 Luwu Utara Dan SMAN 19 Luwu Utara

Status ekonomi keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan remaja, termasuk perilaku sedentari. Kondisi ekonomi keluarga berpengaruh terhadap pola hidup, akses terhadap fasilitas rekreasi, aktivitas fisik, serta penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaan status ekonomi juga dapat membentuk kebiasaan dan pola aktivitas yang berbeda pada remaja.⁽¹⁵⁾

Keluarga dengan kondisi ekonomi yang lebih baik umumnya memiliki kemampuan yang lebih besar untuk menyediakan berbagai fasilitas penunjang, seperti telepon pintar, komputer, akses internet, dan perangkat hiburan lainnya. Di satu sisi, fasilitas tersebut dapat mendukung proses belajar dan akses informasi. Namun, penggunaan yang berlebihan juga berpotensi meningkatkan perilaku sedentari karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu dalam aktivitas berbasis layar dibandingkan aktivitas fisik. Sebaliknya, keterbatasan ekonomi dapat memengaruhi pola aktivitas remaja melalui berbagai mekanisme yang berbeda, seperti keterbatasan akses terhadap sarana olahraga maupun pola aktivitas harian yang lebih aktif.⁽¹⁵⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status ekonomi keluarga dengan *sedentary lifestyle* pada siswa di kedua sekolah. Pada SMAN 8 Luwu Utara diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,001$ ($p < 0,05$), sedangkan pada SMAN 19 Luwu Utara diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,015$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa status ekonomi keluarga memiliki keterkaitan dengan perilaku sedentari pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husni et al. (2022) yang memperoleh nilai *p-value* sebesar $0,029$ ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan adanya hubungan antara status ekonomi keluarga dan perilaku sedentari. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih besar terhadap teknologi dan hiburan digital, sehingga berpotensi meningkatkan perilaku sedentary.⁽¹⁵⁾

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Kim et al. (2023) yang memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa status ekonomi orang tua berhubungan secara signifikan dengan perilaku sedentari pada anak dan remaja.⁽¹⁶⁾ Status ekonomi memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk pola aktivitas, akses terhadap fasilitas, serta kebiasaan penggunaan waktu luang yang pada akhirnya dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diasumsikan bahwa status ekonomi keluarga berperan dalam membentuk perilaku sedentari pada remaja. Namun demikian, hubungan tersebut tidak selalu bersifat sederhana. Menariknya, pada penelitian ini proporsi perilaku sedentari justru lebih tinggi pada siswa yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi di bawah UMR, baik di SMAN 8 maupun SMAN 19 Luwu Utara. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan ekonomi keluarga, tetapi juga oleh faktor lain seperti pola asuh orang tua, lingkungan tempat tinggal, kebiasaan penggunaan waktu luang, akses terhadap fasilitas olahraga, serta pengaruh teman sebaya. Oleh karena itu, upaya pencegahan perilaku sedentari perlu mempertimbangkan berbagai faktor tersebut secara komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh, pengetahuan, sikap, paparan teknologi, dan status sosial ekonomi dengan perilaku sedentari pada siswa di SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku sedentari tidak hanya ditemukan pada remaja yang tinggal di wilayah perkotaan, tetapi juga pada remaja yang berada di wilayah pedesaan. Meskipun SMAN 19 Luwu Utara berada di daerah pedesaan, sebagian besar siswanya tetap menunjukkan perilaku sedentari yang dipengaruhi oleh berbagai faktor individu, keluarga, dan lingkungan. Demikian pula pada siswa SMAN 8 Luwu Utara yang berada di ibu kota kabupaten, perilaku sedentari masih ditemukan dengan karakteristik faktor risiko yang serupa. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa perilaku sedentari pada remaja merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan. Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama dari keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik, mengoptimalkan pola asuh, serta mengontrol penggunaan teknologi guna mendorong terbentuknya gaya hidup yang lebih aktif dan sehat pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahayu WB, Ardy D. Profil Gaya Hidup Sedentari Pada Remaja Umur 15-17 Tahun (Study Di Kabupaten Lamongan) Profile. *J Sains Keolahragaan dan Kesehat*. 2022;7(1):13–26.
2. World Health Organization. A technical package for increasing physical activity. 2018;1–24. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275415/9789241514804-eng.pdf>
3. Kemenkes R. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan [Internet]. Kemenkes Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. 2024. p. 1–5. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1149/intoksikasi-alkohol

4. Fajannah F, Wulandari M, Astuti. FAKTOR-FAKTOR DETERMINAN SEDENTARY LIFESTYLE PADA REMAJA (Studi di SMP Negeri 29 Semarang). 2018;1302(2003):2003–5.
5. Nafi'ah N, Hadi EN. Perilaku Sedentari dan Determinannya: Literature Review. Media Publ Promosi Kesehat Indones. 2022;5(12):1498–505.
6. Setyoadi, Rini IS, Novitasari T. HUBUNGAN PENGGUNAAN WAKTU PERILAKU KURANG GERAK (SEDENTARY BEHAVIOUR) DENGAN OBESITAS PADA ANAK USIA 9-11 TAHUN DI SD NEGERI BEJI 02 KABUPATEN TULUNGAGUNG. Ilmu Keperawatan. 2020;3(2):155–67.
7. Ludyanti LN, Ishariani L. Parent Coaching dan Aktivitas Berbasis Layar sebagai Bentuk Sedentary Behaviour pada Anak Pra Sekolah. J Sehat Mandiri. 2020;15(1):122–9.
8. Goncalves WSF, Byrne R, Lira PIC de, Viana MT, Trost Stewart G. Adherence to 24-hour movement guidelines among rural Brazilian preschool children: associations with parenting practices. Int J Behav Nutr Phys Act. 2022;19(1).
9. Wiseman N, Harris N, Downes M. Preschool children's preferences for sedentary activity relates to parent's restrictive rules around active outdoor play. BMC Public Health. 2020;19(1):1–11.
10. Krisnawati R, Wahyuningsih, Ningsih WT. Pengetahuan Dan Tingkat Sedentary Lifestyle pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban. J Keperawatan. 2024;18(2):120–8.
11. Hidayah AN, Rahmi U, Salasa S. Hubungan Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Gaya Hidup Sedentari (Sedentary Lifestyle). 2025;8(2):646–58.
12. Etika AN, Agnes YLN, Yunalia EM, Prayogi IS. Dampak Akun Media Sosial terhadap Perilaku Sedentary pada Mahasiswa Kesehatan. Holist Nurs Heal Sci. 2024;6(2):76–85.
13. He M, Piché L, Beynon C, Harris S. Screen-related Sedentary Behaviors: Children's and Parents' Attitudes, Motivations, and Practices. J Nutr Educ Behav. 2020;42(1):17–25.
14. Silalahi NW, Rochadi RK, Andayani LS. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Sedentari pada Dewasa Awal (20-24 Tahun) di Kota Medan. 2025;7(1).
15. Husni TZ, Budiana D, Slamet S. Perbandingan Level Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedenter Siswa Berdasarkan Wilayah Domisili dan Status Ekonomi Orang Tua. Introd to Mach Learn with Appl Inf Secur. 2022;5(1):93–108.
16. Kim Y, Liao Y, Colabianchi N. Examining the Long-term Association Between Neighborhood Socioeconomic Status and Obesity and Obesity-related Unhealthy Behaviors Among Children: Results From the Fragile Families and Child Wellbeing Study. Ann Behav Med. 2023;57(8):640–8.