

# Determinan Perilaku Sedentari pada Siswa SMP dengan Pendekatan The SOS (Systems of Sedentary behaviours) Framework di SMP Daar el-Salam Kabupaten Bogor Tahun 2023 = Determinant of Sedentary Behavior in Junior High School Students with The SOS (Systems of Sedentary behaviours) Framework Approach at Daar el-Salam Middle School Bogor Regency in 2023

Naila Fairuz Adivarie, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920524648&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Perilaku sedentari berhubungan dengan kebiasaan tidak banyak melakukan aktivitas fisik yang berdampak buruk pada kesehatan anak-anak dan remaja. Perilaku sedentari menyebabkan peningkatan lemak sehingga seseorang cenderung menjadi gemuk dan berujung pada obesitas. Individu dengan kondisi obesitas memiliki potensi lebih tinggi untuk terserang penyakit tidak menular. Lebih dari 80% populasi remaja dunia kurang melakukan aktivitas fisik. Secara global terdapat peningkatan perilaku sedentari pada anak-anak dan remaja. Proporsi aktivitas fisik kurang di Indonesia pada penduduk umur 10 tahun terdapat pada Provinsi Jawa barat sebesar 25,4% dan meningkat menjadi 37,5%. Prevalensi siswa SMP Daar el-Salam dengan obesitas tahun 2019 sebanyak 7,9%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan perilaku sedentari pada siswa SMP di SMP Daar el-Salam Kabupaten Bogor tahun 2023. Penelitian menggunakan desain cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 163 siswa SMP kelas VII, VIII dan IX. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya serta dianalisis menggunakan uji chi square. Hasil analisis menunjukkan prevalensi perilaku sedentari 2 jam per hari pada siswa SMP sebesar 39,9%.

Determinan perilaku sedentari dalam penelitian ini adalah quality of life (OR= 3,19), peer influence (OR= 2,83), sikap siswa (OR= 2,65), dan sleeping time (OR= 2,77). Pencegahan perilaku sedentari pada siswa diperlukan sarana dan prasarana sekolah yang memadai seperti peran UKS (Unit Kesehatan Siswa) dan SHC (School Health Care) SMP Daar el-Salam dalam kegiatan edukasi kepada siswa dan orang tua sebagai bentuk dukungan sosial dalam pencegahan perilaku sedentari dan aktif melakukan aktivitas fisik. Selain itu juga dibutuhkan kebijakan dari dinas pendidikan yang berkoordinasi dengan dinas kesehatan terkait pembuatan kurikulum sekolah mengenai aktivitas fisik dan perilaku sedentari.

.....Sedentary behavior is related to habit of not doing much physical activity which has a negative impact on the health of children and adolescents. Sedentary behavior has the risk of causing an increase in fat so that a person leads to obesity. Individuals with obesity have a higher potential for developing non-communicable diseases. More than 80% of the world's adolescent population lacks physical activity. Globally there is an increase in sedentary behavior in children and adolescents. The proportion of less physical activity in Indonesia for people aged 10 years was found in West Java Province at 25,4% and increased to 37,5%. The prevalence of obese Daar el-Salam Middle School students in 2019 was 7,9%. This study aims to determine the determinants of sedentary behavior in junior high school students at Daar el-Salam Middle School, Bogor Regency in 2023. The study used a cross-sectional design with a sample size of 163 junior high school students of 7th, 8th, and 9th grade. Data were collected using a questionnaires that have been tested for validity and reliability and analyzed using the chi square test. The results of the analysis showed that the prevalence of sedentary behavior 2 hours per day in junior high school students was 39,9%.

The determinants of sedentary behavior in this study were quality of life (OR= 3,19), peer influence (OR= 2,83), student attitudes (OR= 2,65), and sleeping time (OR= 2,77). Prevention of sedentary behavior in students requires adequate school facilities and infrastructure such as the role of student health care and SHC (School Health Care) of Daar el-Salam Junior High School in educational activities for students and parents as a form of social support in preventing sedentary behavior and being active in physical activity. Apart from that, a policy is also needed from the education office which coordinates with the health office regarding the creation of a school curriculum regarding physical activity and sedentary behavior.