

## ABSTRAK

Elfira Wonda (01071180131)

Berat badan berlebih adalah keadaan dimana berat badan seorang melebihi ambang batas normal namun belum memenuhi kategorik obesitas. Sedangkan obesitas ialah penumpukan lemak badan secara berlebihan dan merupakan permasalahan utama yang dirasakan anak-anak pada masa kini, penyebab utamanya adalah menerapkan gaya hidup sedentari. Misalnya banyak anak remaja yang menghabiskan waktu mereka dengan bermain video games, menonton tv, atau menggunakan sosial media. Aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu indikator dari gaya hidup sedentari. Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan resiko terjadinya berat badan berlebih (*overweight*) dan obesitas pada anak-anak.

Penelitian ini berfungsi untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sedentari dengan terjadinya penambahan berat badan diatas normal pada siswa SMP Kristen Kalam Kudus Jayapura. Penelitian ini menggunakan studi analitik komparatif kategorik tidak berpasangan dengan metode potong lintang (*cross sectional*). Sebanyak 52 siswa-siswi SMP Kristen Kalam Kudus Jayapura yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling*.

Hasil analisis kedua variabel yaitu gaya hidup sedentari dengan terjadinya penambahan berat badan diatas normal menggunakan uji statistic *chi square* didapatkan nilai  $p = 0.003$  ( $0.003 < 0.05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup sedentari dengan terjadinya penambahan berat badan diatas normal pada siswa SMP Kristen Kalam Kudus Jayapura.

**Kata Kunci :** Perilaku sedentari, Berat badan berlebih, Obesitas,

## ABSTRACT

Excess body weight is a condition where a person's body weight exceeds the threshold but does not meet the obesity category. While obesity is the accumulation of excess body fat and is a major problem experienced by children today, the main cause is adopting a sedentary lifestyle. For example, many teenagers spend their time playing video games, watching TV, or using social media. Low physical activity is one indicator of a sedentary lifestyle. Low physical activity can increase the risk of overweight and obesity in children.

This study aims to determine the relationship between a sedentary lifestyle and the occurrence of weight gain above normal in adolescents (12-16 years). This research uses an unpaired categorical comparative analytic study with a cross-sectional method. A total of 52 students of SMP Kristen Kalam Kudus Jayapura used as samples. The technique used in sampling is the purposive sampling technique.

The results of the two variables analysis, a sedentary lifestyle and the occurrence of weight gain above normal using the chi-square statistical test, obtained  $p\text{-value} = 0.003$  ( $0.003 < 0.05$ ). So it can be concluded that there is a relationship between a sedentary lifestyle and the occurrence of weight gain in students at the Kalam Kudus Christian Junior High School Jayapura.

**Key words: Sedentary lifestyle, Overweight, Obesity**