

Literature Review: Hubungan Kejadian *Sedentary Lifestyle* dengan Obesitas di Masa Pandemi Covid-19

Literature Review: Correlation the Incidence of *Sedentary Lifestyle* with Obesity during the Pandemic Covid-19

Mochamad Zulfikar Assagaf^{1*}, Syahrul Ramadhan², Septa Indra Puspikawati³

¹Departemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Ilmu Kesehatan dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Banyuwangi, Indonesia

²Departemen Kesehatan Lingkungan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Ilmu Kesehatan dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Banyuwangi, Indonesia

³Departemen Gizi, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Ilmu Kesehatan dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Banyuwangi, Indonesia

Article Info

*Correspondence:

Mochamad Zulfikar Assagaf
mochamad.zulfikar.assagaf-2019@fkm.unair.ac.id

Submitted: 03-04-2023

Accepted: 22-06-2023

Published: 30-11-2023

Citation:

Assagaf, M. Z., Ramadhan, S., & Puspikawati, S. I. (2023). Literature Review: Correlation the Incidence of *Sedentary Lifestyle* with Obesity during the Pandemic Covid-19. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 1117–1124. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.1117-1124>

Copyright:

©2023 Assagaf, Ramadhan, and Puspikawati, published by Universitas Airlangga. This is an open-access article under CC-BY-SA license.



ABSTRAK

Latar Belakang: Pada masa pandemi Covid-19 menyebabkan berbagai masalah yang berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Salah satu masalah yang berpengaruh adalah pola hidup yang dijalani oleh manusia. Menurunnya aktifitas fisik mendorong manusia untuk melakukan kegiatan *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* merupakan pola hidup yang tidak banyak bergerak diluar waktu tidur manusia. Karena pola hidup manusia yang berubah, hal tersebut dapat beresiko pada peningkatan berat badan dan obesitas pada manusia.

Tujuan: Mengetahui hubungan kejadian *sedentary* dengan obesitas di masa pandemi Covid-19

Metode: Desain penelitian ini yaitu *literature review* terkait kejadian *sedentary lifestyle* dengan obesitas di masa pandemi Covid-19. Adapun kriteria inklusi yaitu referensi dari artikel jurnal yang *free access*, berbahasa Indonesia, rentang tahun publikasi 2020-2022. Selain itu, menggunakan PICO yang terdiri dari *population* yaitu pada mahasiswa dan siswa di Indonesia, *intervention* yaitu *sedentary lifestyle*, dan *outcome* yaitu Obesitas. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu bukan artikel *review*, studi eksperimental, artikel berbayar, dan tahun terbit artikel dibawah tahun 2020. Pencarian referensi menggunakan mesin pencarian google scholar dan garuda jurnal dengan kata kunci "*sedentary lifestyle*", "*sedentari lifestyle*", dan "obesitas".

Ulasan: Terdapat 5 artikel (83,3%) memiliki hubungan yang signifikan antara perilaku *sedentary lifestyle* dengan status gizi dan 1 artikel (16,7%) tidak memiliki hubungan signifikan antara perilaku *sedentary lifestyle* dengan status gizi.

Kesimpulan: Faktor *sedentary* berhubungan dengan kejadian obesitas yaitu kegiatan menonton televisi, bermain *gadget*, duduk menonton televisi dan makan, duduk santai, tidur dengan mendengarkan musik, dan bermain laptop

Kata kunci: Covid-19, Obesitas, *Sedentary Lifestyle*

ABSTRACT

Background: During the Covid-19 pandemic, it caused various problems that affected human life. One of the influential problems is the pattern of life lived by humans. The decrease in physical activity encourages people to carry out *sedentary lifestyle* activities. *Sedentary lifestyle* is a lifestyle that doesn't move much outside of human sleep. Due to changing human lifestyles, this can increase the risk of weight gain and obesity in humans.

Objectives: Knowing the relationship between *sedentary* events and obesity during the Covid-19 pandemic

Methods: *The research design is a literature review related to the incidence of sedentary lifestyle and obesity during the Covid-19 pandemic. The inclusion criteria are references from journal articles that are free access, in Indonesian, in the year of publication 2020-2022. In addition, using PICO which consists of the population, namely students and students in Indonesia, intervention, namely sedentary lifestyle, and Outcome, namely Obesity. While the exclusion criteria were not review articles, experimental studies, paid articles, and the year the article was published under 2020. Reference searches used the Google Scholar and Garuda journal search engines with the keywords "sedentary lifestyle", "sedentary lifestyle", and "obesity".*

Discussion: *There were 5 articles (83.3%) that had a significant relationship between sedentary behavior and nutritional status and 1 article (16.7%) did not have a significant relationship between sedentary behavior and nutritional status.*

Conclusion: *Sedentary factors related to the incidence of obesity are watching television, playing gadgets, sitting watching television and eating, sitting relaxed, sleeping by listening to music, and playing laptops.*

Keywords: *Covid-19, Obesity, Sedentary Lifestyle*

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia menghadapi wabah baru yang berawal dari China yaitu virus yang banyak dikenal dengan nama Virus Corona ataupun dikenal sering juga disebut dengan Covid-19. Virus Covid-19 menyebar pada berbagai negara dan pada 216 negara dengan kasus mencapai sekitar 29 juta. Pada bulan Desember 2019, di Italia menyumbang sebesar 10,19% kasus, diikuti Indonesia sebesar 8,73%, serta China sebesar 4,04% dan Amerika Serikat 1,44% (Hidayani, 2020). Virus corona merupakan virus yang bisa menular serta mempunyai indikasi semacam kendala pada sistem penapasan kronis. Tidak hanya itu, virus ini juga menyebabkan banyaknya permasalahan yang berpengaruh pada zona kehidupan manusia dan menambah angka kematian. Salah satu yang sangat dipengaruhi akibat adanya pandemi tersebut yaitu pola pembelajaran pada pelajar yang menyebabkan penutupan pada tiap-tiap sekolah dan tempat-tempat yang mengundang banyak orang untuk berkumpul sesuai surat edaran pemerintah No 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19) di sekolah dan perguruan tinggi yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud). Kementerian pendidikan memberikan intruksi kepada lembaga sekolah maupun perguruan tinggi agar dapat menyelenggarakan kegiatan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan bagi para pelajar agar belajar di rumah. Semiminal mungkin sekolah maupun kampus dapat mengurangi kegiatan penugasan serta pembelajaran yang mengharuskan adanya kegiatan tatap muka antara siswa dan pendidik (Firdaus, 2020). Hal tersebut mengakibatkan remaja saat ini yang memiliki keterbatasan dan cenderung memiliki kebiasaan beraktivitas menurun dan berpengaruh terhadap status gizinya.

Selama pandemi Covid-19 efek kegemukan atau berat badan berlebih pada anak muda terus meningkat yang disebabkan minimnya kegiatan fisik yang dilakukan oleh remaja (Ningrum, Alfatih and Siliapantur, 2019). Obesitas merupakan penumpukan lemak karena asupan antara makanan dengan kegiatan yang tidak seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Hal tersebut dapat menjadi pemicu kekhawatiran kesehatan pada masyarakat dan menjadi tren kenaikan berat badan saat masa pandemi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa sebesar 16% prevalensi berat badan berlebih dan obesitas terjadi pada remaja rentang usia 13-15 tahun, serta 4,8% dari angka tersebut remaja mengalami obesitas. Obesitas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya *sedentary lifestyle*, aktivitas fisik, berat badan saat lahir, peningkatan berat badan saat bayi, nutrisi yang diterima, pola makan yang berubah, lingkungan, sering mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*), hingga pengaruh keluarga dapat menyebabkan kenaikan berat badan (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Aspek pola hidup ataupun sikap yang kurang baik (*sedentary lifestyle*) ini memicu terjadinya berat badan berlebih. Adapun *sedentary lifestyle* yaitu perilaku sedentari/menatap seperti duduk atau bersandar dengan energi yang digunakan sekitar 1,5 *Metabolic Equivalent Task* (MET) atau kurang dari itu (Sedentary Behaviour Research Network, 2020). Selain itu, *sedentary lifestyle* adalah kebiasaan yang terjadi pada seseorang yang minim untuk melakukan kegiatan fisik seperti membaca, menonton televisi, bermain game.

Beberapa riset menunjukkan bahwa kebiasaan perilaku *sedentary* secara signifikan meningkatkan resiko kegemukan. Di Indonesia, terbukti pada penelitian yang dilakukan pada pelajar 184 pelajar SMA di kota Yogyakarta

ditemukan bahwa terdapat signifikansi ($p < 0,001$) yang mana terdapat hubungan antara sedentary lifestyle dengan berat badan berlebih (Kurdaningsih, Sudargo, and Lusmilasari, 2016). Hasil yang sama ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmad bahwa kegiatan kegiatan yang menggunakan fisik serta pola hidup *sedentary* mempengaruhi sebesar 53,9% kegemukan yang dialami pada kelompok anak muda (Al Rahmad, 2019). Peningkatan berat badan yang secara terus-menerus juga dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang rendah ($p < 0,001$). Dengan kemajuan teknologi dalam beraneka ragam wujud dan kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi tersebut menimbulkan penyusutan aktivitas fisik serta kenaikan perilaku *sedentary lifestyle* yang berdampak terhadap kegemukan (Arundhana, Hadi and Julia, 2016). Pada tahun 2018 tren *sedentary lifestyle* di Indonesia mengalami kenaikan yang signifikan dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2018b). Proporsi populasi penduduk di Indonesia dengan sikap *sedentary* ≥ 6 jam/hari sebesar 24,1%, dan yang tertinggi pada daerah di Jawa Tengah sebesar 20,5% (Risksdas, 2018).

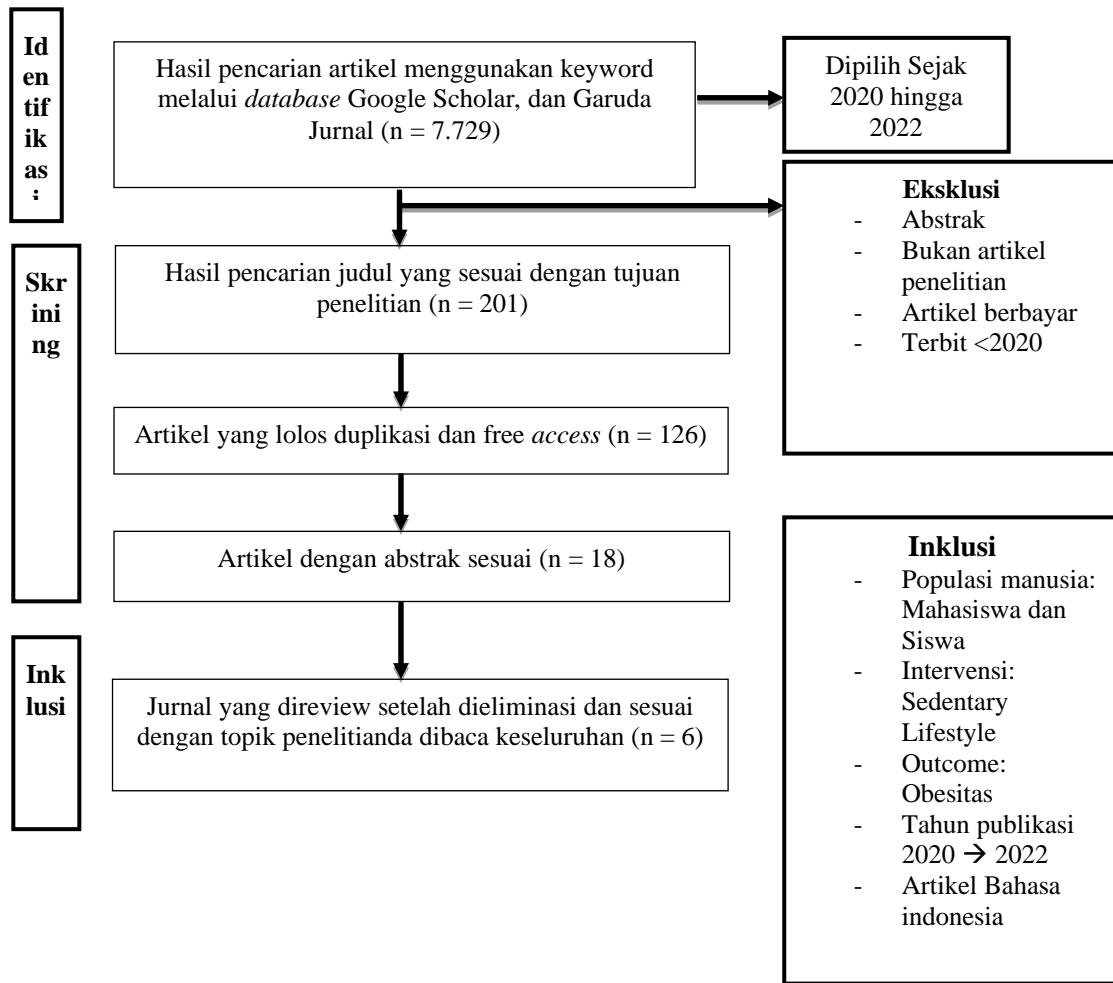
Bersumber pada riset yang diteliti oleh (Hamaliding, Risna and Susanti, 2019) menyatakan bahwa rendahnya pola kegiatan fisik yang terjadi pada remaja *overweight* serta kegemukan berkaitan dengan pola hidup *sedentary lifestyle*. Remaja yang mengalami obesitas serta kegemukan lebih banyak melaksanakan kegiatan yang sangat minim untuk bergerak semacam menyaksikan televisi, bermain gawai, bermain laptop, menyaksikan video permainan serta berbaring dikamar. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno Mandriyarni et al., (2017) menemukan bahwa saat menginjak usia remaja dapat menjalani gaya hidup *sedentary* ≥ 5 jam/hari memiliki risiko obesitas 2,9 kali lebih besar daripada < 5 jam/hari. Dengan demikian, adanya pandemi Covid-19 serta kemudahan akses teknologi yang menyebabkan pengurangan aktivitas fisik dan peningkatan perilaku *sedentary lifestyle* sehingga menimbulkan masalah baru terkhusus pada penyakit berat badan berlebih dan obesitas. Perlu adanya tindakan dan kajian untuk mengatasi hal tersebut dikarena penurunan perilaku sedentari sangat penting dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

hubungan kejadian *sedentary* dengan obesitas di masa pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Metode pada penelitian ini menggunakan *literature review* dengan desain penelitian retrospektif. Metode retrospektif adalah metode untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul berupa pengamatan terhadap berbagai peristiwa-peristiwa yang terjadi dan bertujuan untuk mencari faktor yang berhubungan dengan penyebab dan tinjauan sistematis (Carsel, 2018). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu semua referensi yang ditulis berasal dari artikel jurnal yang *free access* berbahasa Indonesia dengan rentang tahun publikasi 2020 hingga 2022 dikarenakan pada tahun tersebut terjadi pandemi Covid-19. Selain itu, menggunakan PICO untuk merumuskan kriteria inklusi yang terdiri dari *population* yaitu penelitian epidemiologi pada manusia yaitu mahasiswa dan siswa di Indonesia, *intervention* yaitu *sedentary lifestyle*, dan *Outcome* yaitu Obesitas. Sedangkan untuk kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu bukan *original research* (artikel *review*), studi eksperimental, artikel berbayar, dan tahun terbit artikel dibawah tahun 2020. Pencarian referensi dilakukan menggunakan mesin pencarian google scholar dan garuda jurnal menggunakan kata kunci "*sedentary lifestyle*", "*sedentari lifestyle*", dan "obesitas". Pada setiap artikel yang ditemukan selama pencarian awal dilakukan penyeleksian, dan artikel atau berbagai jurnal yang relevan dengan topik yang dibahas peneliti akan diidentifikasi dan diulas dalam penulisan ini. Dapat dilihat pada Gambar 1 menunjukkan diagram pencarian data kejadian *sedentary lifestyle* dengan obesitas di masa pandemi.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode *review* artikel dengan cara mengumpulkan beberapa artikel atau jurnal yang sesuai dengan fokus penelitian yaitu kegiatan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas di masa pandemi. Total Penelusuran data sebanyak ($n=7.729$). selanjutnya, cari berdasarkan judul artikel yang relevan dengan topik ($n=201$) setelah itu melalui tahap seleksi duplikasi ($n=126$), abstrak ($n=18$), dan review keseluruhan ($n=6$).



Gambar 1. Diagram Pencarian Data Kejadian *Sedentary Lifestyle* Dengan Obesitas di Masa Pandemi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Artikel ditelusuri melalui database *online* yakni *google scholar* dan *garuda jurnal*, didapatkan 6 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi berdasarkan topik *literature review* yaitu *sedentary lifestyle* dan obesitas. Pada pencarian awal artikel ditemukan sejumlah 7.729 kemudian dilakukan skrining berdasarkan judul, abstrak, dan *fulltext*. Dari 6 jurnal yang didapat, ada 5 artikel yang

berhubungan terhadap obesitas dan 1 artikel yang tidak berhubungan terhadap obesitas. Hasil dari penelusuran artikel tersebut ditemukan bahwa *sedentary lifestyle* berpengaruh terhadap obesitas yang dialami oleh populasi. *Sedentary lifestyle* dapat berpengaruh secara langsung jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Rincian artikel disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Telaah Artikel

No	Penulis	Judul Artikel	Sampel	Metode	Hasil
1	(Rukmana, Permatasari and Emilia, 2020)	Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 di kota Medan	Populasi sampel yaitu remaja berusia 13-24 tahun.	Penelitian Survei Analitik dengan Pendekatan <i>Cross Sectional</i> .	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi selama pandemi di kota medan membuktikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan remaja relatif ringan dengan nilai (p=0,008) maka tidak ada hubungan aktivitas fisik pada remaja dengan status gizi.
2	(Amrynia and Galuh Nita Prameswari,	Hubungan Pola Makan, <i>Sedentary</i>	Populasi penelitian ini adalah seluruh	Penelitian kuantitatif menggunakan	Terdapat hubungan antara pola makan, <i>sedentary lifestyle</i> , dan durasi tidur dengan kejadian

No	Penulis	Judul Artikel	Sampel	Metode	Hasil
	2022)	<i>Lifestyle</i> , dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja (Studi Pada Kasus di SMA 1 Demak)	siswa dan siswi SMA Negeri 1 Demak Kelas XI dan XII tahun ajaran 2021/2022.	analisis observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	gizi lebih pada remaja siswa dan siswi yang bersekolah pada SMA Negeri 1 Demak Kelas XI dan XII tahun ajaran 2021/2022.
3	(Sinulingga, Andayani and Lubis, 2021)	Pengaruh Sekolah Secara <i>Online</i> Terhadap Perilaku <i>Sedentary</i> yang Beresiko Obesitas Pada Remaja Berumur 15-19 Tahun	Populasi penelitian diambil dari 20% dari 21 kecamatan dikota Medan yang berlokasi di Medan	Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain <i>cross sectional</i> .	Terdapat pengaruh antara sekolah yang dilakukan secara daring terhadap perilaku <i>sedentary lifestyle</i> yang beresiko terjadinya obesitas pada remaja usia 15-19 tahun.
4	(Andriani and Indrawati, 2021)	Gaya Hidup <i>Sedentary</i> , <i>Screen Time</i> , Dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro	Populasi penelitian ini berjumlah 291 siswa kelas XI SMA 1 Bojonegoro	Penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan studi korelasi.	Tidak ada hubungan antara <i>sedentary lifestyle</i> , durasi <i>screen time</i> , dan pola makan terhadap status gizi.
5	(Yuliana et al., 2022)	Hubungan Karakteristik Individu Dan Gaya Hidup <i>Sedentary</i> Dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19	Populasi penelitian ini berjumlah 409 mahasiswa program studi Kesehatan masyarakat semester 1, 3, 5, 7.	Desain penelitian <i>Cross Sectional</i> .	Ada hubungan antara perilaku minim aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja, pemberlakuan sekolah secara daring menjadi factor pendukung penyebab gizi lebih yang dialami remaja.
6	(Rahayu and Kusuma, 2022)	Profil <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja Umur 15-17 Tahun (Studi Di Kabupaten Lamongan)	Populasi penelitian sebanyak 1033 siswa SMKN 1 Lamongan dengan 176 menjadi sampel penelitian.	Desain penelitian survei dengan metode kuantitatif dan pendekatan deskriptif.	Selama masa pandemi remaja pada penelitian ini memiliki aktifitas fisik dalam porsi sedang 69,5% serta berat badan normal 64,8% dan gaya <i>sedentary</i> rendah 72,2%.

Berdasarkan seleksi artikel yang telah dilakukan didapatkan 6 artikel yang telah terseleksi serta sesuai dengan topik yang dibahas peneliti dan sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Terdapat 5 artikel (83,3%) menunjukkan hubungan yang signifikan antara perilaku *sedentary* dengan status gizi dan 1 artikel (16,7%) tidak memiliki hubungan signifikan antara perilaku *sedentary* dengan status gizi. Populasi pada artikel yang diteliti mayoritas rentang usia 13-24 tahun yang terdiri dari berbagai siswa dari SMP, SMA/SMK, dan Mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Silwanah et al., 2019) terdapat hubungan antara aktivitas *sedentary* pada remaja pada remaja usia SMA di SMA Negeri 1 Demak dengan kejadian obesitas ($p=0,029<0,05$). Adapun *sedentary lifestyle* yang paling sering

dilakukan adalah menonton televisi, bermain *gadget*, duduk menonton televisi dan makan, duduk santai, tidur dengan mendengarkan musik, serta bermain laptop. yang dimakan (Yu et al., 2010). Anak yang menonton televisi atau menggunakan komputer lebih dari 4 jam dalam sehari berpeluang 2,5 kali lebih besar menjadi obesitas dibandingkan dengan anak yang menonton tv atau menggunakan komputer selama 1 jam (Megawati dan Rizka Norazizah, 2021). Aktivitas *sedentary* yang terlalu lama dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang diperoleh yang mana energi yang masuk lebih besar daripada energi yang dikeluarkan. Kejadian obesitas atau berat badan berlebih dapat menimbulkan berbagai efek negatif terhadap psikososial yang dapat berdampak pada

individu manusia seperti rendah diri, menyendiri, dan depresi (Setyo, Setyoadi, and Novitasari, 2015).

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Amrynia (2022), terdapat hubungan antara pola makan ($p=0,038$), gaya hidup *sedentary* ($p=0,029$), dan durasi saat tidur ($p=0,04$) dengan prevalensi gizi lebih di kalangan remaja. Gaya hidup menetap dan aktivitas fisik terus meningkat karena perubahan gaya hidup. Adapun *sedentary lifestyle* yang dilakukan yaitu ≥ 6 jam/hari. Nilai *Odd Ratio* atau OR pada variable kegiatan *sedentary* adalah 0,315 yang berarti remaja yang melakukan *sedentary lifestyle* ≥ 6 jam/hari lebih berisiko 0,315 kali lebih besar mengalami obesitas atau gizi berlebih dibanding dengan remaja yang melakukan *sedentary lifestyle* ≤ 6 jam/hari. Perkembangan teknologi bertujuan untuk memfasilitasi peningkatan semua fungsi. Akan tetapi, hal ini menyebabkan orang kurang beraktivitas dan durasi *screen time* dapat meningkat terutama bagi kaum muda. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa remaja lebih suka menghabiskan waktu dengan duduk, bermain *gadget* dengan tidur, mendengarkan musik, dan menggunakan komputer atau laptop untuk pekerjaan rumah. Selain itu, penggunaan ponsel juga menyebabkan minimnya aktivitas fisik yang dilakukan karena tersedianya berbagai fungsi aplikasi yang dapat memudahkan berbagai aktivitas sehari-hari pengguna, seperti: layanan ojek *online*, layanan pengiriman barang, layanan pembelian bahan makanan atau minuman, bahkan layanan di supermarket yang diinginkan untuk berbelanja juga tersedia. Sehingga pengguna hanya menggunakan *handphone* di tangan untuk memenuhi segala kebutuhan yang diperlukan. Selain itu, aktif menggunakan media sosial juga sering lakukan oleh para remaja. Semakin tingginya aktivitas bersosial media maka semakin rendahnya melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang menyebabkan perilaku *sedentary* meningkat. Terdapat signifikansi (0,000) antara penggunaan media sosial dengan kebiasaan berolahraga (Setiawati *et al.*, 2019). Selain itu, perubahan perilaku yang terjadi pada saat pandemi Covid-19 melanda mengharuskan berbagai aktivitas dilakukan di rumah karena pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar saat itu, termasuk *home schooling* (bersekolah dari rumah). Dominasi aktivitas yang dilakukan di dalam rumah berpotensi menimbulkan perilaku *sedentary* karena aktivitas di luar rumah terbatas. Selain itu juga, durasi saat mengerjakan tugas ditemukan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih atau obesitas yang terjadi pada mahasiswa. Hal itu dapat menyebabkan mahasiswa lebih banyak untuk berdiam diri dari pada melakukan aktivitas yang membutuhkan kegiatan fisik, apalagi jika mahasiswa mengerjakan tugas yang dibarengi dengan konsumsi makan-makanan tidak sehat seperti

cemilan yang dapat beresiko menjadi faktor penyebab gizi lebih (Nisa *et al.*, 2022).

Hasil penelitian (Sinulingga, Andayani and Lubis, 2021a) didapatkan sebanyak 131 orang (49,1%) dari 267 orang beresiko tinggi melakukan sikap *sedentary*. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja saat pandemi covid-19 dominan untuk melakukan sikap *sedentary* pada saat sekolah secara *online*. Hal tersebut dapat terjadi di karenakan keterbatasan pengajar dalam mengawasi perilaku murid ketika pemberlakuan sekolah secara *online*. Selain itu kegiatan sekolah yang diharuskan dilakukan dari rumah secara virtual dominan dilakukan hanya diam sambil menatap layar laptop atau *smartphone*. Sehingga remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk berperilaku yang minim kegiatan fisik selama sekolah secara *online*. Aktivitas fisik yang dilakukan remaja pada saat pandemi Covid-19 berbeda dengan sebelum pandemi. Walaupun demikian, memiliki waktu untuk melakukan *sedentary lifestyle* yang cukup tinggi, pada penelitian Rahayu dan Donny (2022) selama masa pandemi Covid-19 remaja di Lamongan dominan tidak menghabiskan waktunya untuk melakukan kegiatan *sedentary*. Aktivitas fisik pada remaja mengalami perubahan akibat terjadinya pandemi Covid-19. Aktivitas fisik dapat dilakukan remaja dalam kegiatan sehari-hari dan dapat berupa aktivitas fisik dalam porsi ringan, sedang, dan berat. Jika aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari kurang selama masa pandemi dapat menyebabkan status gizi berlebih.

Namun, tak sejalan dengan penelitian lain menurut penelitian dari Andriani dan Indrawati (2021) yang memberikan hasil tidak ada hubungan anatar pola hidup *sedentary* dengan status gizi pada siswa dan siswi kelas IX SMAN 1 Bojonegoro. Namun, arah hubungan dari kedua variabel adalah positif. Sehingga, dapat disimpulkan pada penelitian tersebut semakin tinggi gaya hidup *sedentary*, maka dapat meningkat pula status gizi yang terjadi pada remaja (Putra, 2017). Upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah hal tersebut yaitu dengan melakukan edukasi seputar gizi kesehatan. Edukasi tersebut bisa menjadi alternatif yang dapat dilakukan sesuai dengan penelitian Rahmawati and Marfuah (2022) ditemukan bahwa terdapat perbedaan *sedentary lifestyle* antara sebelum dan sesudah edukasi mengenai gizi menggunakan booklet pada anak ($p=0,046$). Selain itu, Peningkatan kualitas fisik pada tubuh bisa dicapai dengan mengupayakan tubuh untuk bergerak dan melakukan olahraga agar dapat mengurangi kegiatan *sedentary lifestyle*. Olahraga yang dilakukan dengan cara latihan yang benar akan memberikan pengaruh dan adaptasi biologis yang baik terhadap tubuh (Peake *et al.*, 2017). Olahraga menjadi alternatif upaya yang terbaik dan termurah guna meningkatkan derajat kesehatan dan manfaat

dan efek positif dari olahraga dapat bersifat jangka panjang (Simpson and Katsanis, 2020). Berdasarkan hasil keseluruhan artikel yang diteliti tentu memiliki keterbatasan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu artikel yang di-review hanya mencakup artikel penelitian menggunakan bahasa Indonesia dan area penelitian dilakukan hanya di Indonesia.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan dari jurnal yang telah diperoleh dan diseleksi ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada masa pandemi namun pada salah satu jurnal berpendapat tidak ada hubungan antara *sedentary lifestyle*. Adapun faktor *sedentary* yaitu kegiatan menonton televisi, bermain *gadget*, duduk menonton televisi dan makan, duduk santai, tidur dengan mendengarkan musik, dan bermain laptop.

Acknowledgement

Ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi tingginya kepada para peneliti terdahulu yang telah memberikan banyak ilmu dan wawasan baru, serta kepada Ibu Septa Indra Puspikawati, S.KM., M.PH selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan artikel *literature review* dengan baik dan benar hingga selesai.

REFERENSI

- Amrynia, S. U. and Galuh Nita Prameswari (2022) 'Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak)', 2(1), pp. 112–121.
- Amrynia, S. U. and Prameswari, G. N. (2022) 'Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak)', *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), pp. 112–121.
- Andriani, F. W. and Indrawati, V. (2021a) 'Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro', *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), pp. 14–22.
- Andriani, F. W. and Indrawati, V. (2021b) 'Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro', *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 01, pp. 14–22.
- Arundhana, A. I., Hadi, H. and Julia, M. (2016) 'Perilaku sedentari sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul', *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(2), p. 71. doi: 10.21927/ijnd.2013.1(2).71-80.
- Carsel, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. Penebar Media Pustaka.
- Firdaus, F. (2020) 'Implementasi Dan Hambatan Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid 19', *utile: Jurnal Kependidikan*, 6(2), pp. 220–225. doi: 10.37150/jut.v6i2.1009.
- Hamalding, H., Risna, R. and Susanti, S. R. (2019) 'Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar', *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(1), pp. 1–6. doi: 10.36090/jkkm.v1i1.240.
- Hidayani, W. R. (2020) 'Faktor Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan COVID 19 : Literature Review', *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(2), pp. 120–134. doi: 10.52643/jukmas.v4i2.1015.
- Kementerian Kesehatan RI (2018a) *Apa itu Obesitas?* Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-itu-obesitas> (Accessed: 3 March 2023).
- Kementerian Kesehatan RI (2018b) 'Epidemi Obesitas'. Jakarta. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>.
- Kementerian Kesehatan RI (2022) *Yuk Kenali Pencegahan Obesitas*. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1389/yuk-kenali-pencegahan-obesitas (Accessed: 19 March 2023).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2019) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', p. 674.
- Kurdaningsih, S., Sudargo, T. and Lusmilasari, L. (2016) 'Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status', *International Journal of Community Medicine and Public Health*, (January), pp. 630–635. doi: 10.18203/2394-6040.ijcmph20160623.
- Megawati, Rizka Norazizah, N. S. (2021) 'Pengaruh Sedentary Behavior Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah', *Jurnal Kebidanan*, 11(2), pp. 651–661.
- Ningrum, T. P., Alfatih, H. and Siliapantur, H. O. (2019) 'Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Manajemen Diri Pasien DM Tipe 2', *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), pp. 114–126.

- Nisa, H. *et al.* (2022) 'Hubungan Karakteristik Individu Dan Gaya Hidup Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19', *Quality : Jurnal Kesehatan*, 16(1), pp. 55–63. doi: 10.36082/qjk.v16i1.519.
- Peake, J. M. *et al.* (2017) 'Recovery of the immune system after exercise', *Journal of Applied Physiology*, 122(5), pp. 1077–1087. doi: 10.1152/jappphysiol.00622.2016.
- Putra, W. N. (2017) 'Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), pp. 298–310. doi: 10.20473/jbe.v5i3.2017.
- Rahayu, W. B. and Donny, A. K. (2022) 'Profil Sedentary Life Style Pada Remaja Umur 15-17 Tahun (Study Di Kabupaten Lamongan)', *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(22), pp. 114–121.
- Rahayu, W. B. and Kusuma, D. A. (2022) 'Profil Sedentary Life Style Pada Remaja Umur 15-17 Tahun (Study di Kabupaten Lamongan)', *Jurnal Prestasi Olahraga*, pp. 114–121.
- Al Rahmad, A. H. (2019) 'Sedentari Sebagai Faktor Kelebihan Berat Badan Remaja', *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(1), p. 16. doi: 10.30602/jvk.v5i1.163.
- Rahmawati, T. and Marfuah, D. (2022) 'Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Sedentary Lifestyle Pada Anak Gizi Lebih', *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 19(2), pp. 158–166.
- Retno Mandriyarini, M.Sulchan and Nissa, C. (2017) 'Journal of Nutrition', 6(Jilid 2), pp. 149–155. doi: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/viewFile/16903/17190>.
- Rukmana, E., Permatasari, T. and Emilia, E. (2020) 'Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 di Kota Medan', 3(2), pp. 88–93.
- Sedentary Behaviour Research Network (2020) *SBRN Terminology Consensus Project: 2017-2020*, Ottawa: Sedentary Behaviour Research Network Ottawa.
- Setiawati, F. S. *et al.* (2019) 'Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019', *Amerta Nutrition*, 3(3), p. 142. doi: 10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148.
- Setyo, I., Setyoadi and Novitasari, T. (2015) '(Sedentary Behaviour) Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung', *Ilmu Keperawatan*, 3(2), pp. 155–167.
- Silwanah, A. S. *et al.* (2019) 'Thamrin Makassar Association of Sedentary Activity With Obesity Occurrence on Elementary School-Aged Children in Sd', *Infokes : Info Kesehatan*, 9(2), pp. 122–127.
- Simpson, R. J. and Katsanis, E. (2020) 'The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic', *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), pp. 6–7. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.041.
- Sinulingga, P. A., Andayani, L. S. and Lubis, Z. (2021a) 'Pengaruh Sekolah Secara Online terhadap Perilaku Sedentari yang Berisiko Obesitas pada Remaja Berumur 15-19 Tahun', *Jurnal Kesehatan*, 12(3), p. 396. doi: 10.26630/jk.v12i3.2683.
- Sinulingga, P. A., Andayani, L. S. and Lubis, Z. (2021b) 'Pengaruh Sekolah Secara Online terhadap Perilaku Sedentari yang Berisiko Obesitas pada Remaja Berumur 15-19 Tahun The Influence of Online School on Sedentary Behavior at Risk of Obesity in Adolescents Aged 15-19 Years', 12, pp. 396–403.
- Yuliana, A. D. *et al.* (2022) 'Hubungan Karakteristik Individu dan Gaya Hidup Sedentari dengan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Kesehatan*, 16(47), pp. 55–63. doi: 10.36082/qjk.v16i1.