

HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI BERDASARKAN IMT/U DAN KEKUATAN GENGGM TANGAN PADA REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI KULON PROGO

Essa Anendya Fatmadani¹, Neni Trilusiana Rahmawati², Farah Faza²

ABSTRAK

Latar belakang: Perilaku sedentari semakin mengalami peningkatan pada remaja seiring perkembangan gaya hidup modern. Secara global, 31% populasi belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik, sedangkan di Indonesia 58% remaja tergolong kurang aktif. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berdampak pada status gizi dan penurunan kekuatan otot, yang dapat diukur melalui kekuatan genggaman tangan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku sedentari dengan status gizi berdasarkan IMT/U dan kekuatan genggaman tangan pada remaja usia 13-15 tahun di Kulon Progo.

Metode: Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain *cross sectional* yang melibatkan 172 remaja di Kulon Progo. Pengambilan data rata-rata waktu perilaku sedentari diukur menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) selama 7 hari. Sedangkan pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U dan kekuatan genggaman tangan diukur dengan pengukuran langsung. Analisis hubungan antar variabel dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* dan *Fisher Exact*.

Hasil: Sebanyak 59,3% responden termasuk dalam kategori sedentari yang tinggi dengan rata-rata waktu perilaku sedentari sebanyak 7,15 jam per hari. Status gizi remaja berdasarkan IMT/U sebagian besar berada dalam kategori gizi baik (67,4%). Pada pengukuran kekuatan genggaman tangan, 72,1% remaja termasuk dalam kategori normal. Analisis hubungan perilaku sedentari dan status gizi berdasarkan IMT/U tidak menunjukkan hasil signifikan ($p=0,676$). Tidak ditemukan pula hubungan signifikan antara perilaku sedentari dengan kekuatan genggaman tangan ($p=0,877$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku sedentari dengan status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun di Kulon Progo. Tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku sedentari dengan kekuatan genggaman tangan pada remaja usia 13-15 tahun di Kulon Progo.

Kata Kunci: perilaku sedentari; status gizi; kekuatan genggaman tangan; remaja

¹Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

²Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY BEHAVIOR AND
NUTRITIONAL STATUS BASED ON BMI-FOR-AGE AND HANDGRIP
STRENGTH IN ADOLESCENTS AGED 13-15 YEARS IN KULON PROGO
REGENCY**

Essa Anendya Fatmadani¹, Neni Trilusiana Rahmawati², Farah Faza²

ABSTRACT

Background: Sedentary behavior has been increasing among adolescents along the modern lifestyles. Globally, 31% of the population does not meet the recommended levels of physical activity, while in Indonesia, 58% of adolescents are classified as physically inactive. This condition can lead to energy imbalance, affecting nutritional status and reducing muscle strength, which can be measured using handgrip strength.

Objective: To examine the relationship between sedentary behavior and nutritional status based on body mass index-for-age and handgrip strength among adolescents aged 13-15 years in Kulon Progo.

Methods: This research is an observational study with a cross-sectional design involving 172 adolescents in Kulon Progo. Sedentary behavior average hour was conducted using the Adolescents Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) for 7 days. While nutritional status based on BMI-for-age and handgrip strength was collected by direct measurements. Correlation among variables analyzed with chi-square and Fisher Exact.

Results: A total of 59.3% of respondents had high sedentary behavior, with an average of 7.15 hours per day. Most adolescents had normal nutritional status based on BMI-for-age (67.4%). In terms of handgrip strength, 72.1% of adolescents were categorized as normal. The analysis showed no significant association between sedentary behavior and nutritional status based on BMI-for-age ($p=0.676$). Similarly, no significant relationship was found between sedentary behavior and handgrip strength ($p=0.877$).

Conclusion: There was no significant relationship between sedentary behavior and nutritional status based on BMI-for-age among adolescents aged 13-15 years in Kulon Progo. There was no significant relationship between sedentary behavior and handgrip strength in adolescents aged 13-15 years in Kulon Progo.

Keywords: sedentary behavior; nutritional status; handgrip strength; adolescents

¹Bachelor of Nutrition Study Program, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada

²Department of Health Nutrition, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universities' Gadjah Mada