BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Luwu Utara

SMAN 8 Luwu Utara berlokasi di Jl. Taman Siswa No. 04, Desa Kappuna, Kecamatan Masamba, Kabupaten Luwu Utara, Provinsi Sulawesi Selatan. Sekolah negeri ini menyelenggarakan pendidikan tingkat SMA dengan sistem belajar pagi selama enam hari dalam seminggu. Dengan total luas lahan sebesar 10.200 m², sekolah ini menyediakan fasilitas yang cukup memadai guna mendukung kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan Surat Keputusan No. 458/BAN-SM/SK/2020 tertanggal 22 Juni 2020, SMAN 8 Luwu Utara telah memperoleh akreditasi A, yang mencerminkan mutu pendidikan yang tinggi. Sekolah ini juga didukung oleh ketersediaan akses internet serta pasokan listrik dari PLN, sehingga proses belajar mengajar dapat berlangsung secara efektif dan modern.

Dengan komitmen dalam membentuk generasi yang unggul serta berkarakter, SMAN 8 Luwu Utara terus berupaya menyediakan pembelajaran yang berkualitas dan sarana pendukung yang layak agar para siswa dapat meraih prestasi, baik di tingkat lokal maupun nasional.

Selain itu, SMAN 8 Luwu Utara juga aktif dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, seni, dan organisasi siswa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi non-akademik serta membentuk kepribadian siswa yang seimbang. Kegiatan-kegiatan ini menjadi wadah pembinaan karakter dan keterampilan sosial yang penting bagi kehidupan di luar lingkungan sekolah.

Dalam bidang kesehatan, sekolah ini memiliki Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang aktif sebagai pusat pelayanan kesehatan dasar dan edukasi hidup sehat bagi siswa. SMAN 8 Luwu Utara juga memiliki ekstrakurikuler kesehatan berupa Palang Merah Remaja (PMR/PMI) yang turut mendukung pembentukan kesadaran dan keterampilan siswa dalam bidang pertolongan pertama serta kepedulian sosial. Adapun akses ke fasilitas kesehatan luar sekolah juga terbilang mudah, dengan jarak ke Rumah Sakit Hikmah Masamba yang terdekat hanya sejauh 3,1 km dari lokasi sekolah.

a. Sejarah Singkat SMAN 8 Luwu Utara

SMAN 8 Luwu Utara merupakan lembaga pendidikan menengah jenjang SMA yang berdiri pada tanggal 25 Juli 2006 dan berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. Sebagai sekolah negeri yang berlokasi di Kecamatan Masamba, sekolah ini hadir untuk memberikan layanan pendidikan berkualitas bagi remaja, dengan penekanan pada pembentukan karakter,

penguatan akademik, dan pengembangan keterampilan abad ke-21.

Kurikulum yang digunakan oleh SMAN 8 Luwu Utara disusun sesuai dengan standar nasional dan diperkaya melalui berbagai program tambahan, seperti literasi digital, penguasaan bahasa asing, dan kesiapan karier. Seluruh kegiatan pembelajaran didukung oleh tenaga pendidik dan kependidikan yang profesional serta terus mengikuti pelatihan untuk meningkatkan kompetensi mereka.

Hingga kini, SMAN 8 Luwu Utara telah melahirkan banyak lulusan yang berhasil melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi ternama maupun langsung memasuki dunia kerja. Dengan komitmen tinggi terhadap mutu dan pembinaan siswa secara holistik, sekolah ini menjadi salah satu institusi pendidikan menengah yang diandalkan di wilayah Kecamatan Masamba.

b. Visi dan Misi SMAN 8 Luwu Utara

a) Visi

Kokoh dalam iman dan taqwa, berbudaya dan unggul dalam prestasi.

b) Misi

1) Melaksanakan ajaran agama sesuai dengan agama masing-masing.

2) Menciptakan suasana sekolah yang religious dengan mengedepankan etika dan norma-norma agama dalam pergaulan.
3) Menciptakan suasana saling hormat-menghormati, saling bantu terhadap yang kesusahaan, dan menumbuhkan rasa persaudaraan satu sama lain.
4) Membiasakan diri berucap salam dan bertegur sapa secara sopan dan santun.
5) Menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyanangkan.
6) Melaksanakan evaluasi pembelajaran secara objektif dan jujur.
7) Meningkatkan dan memfasilitasi pembinaan kegiatan ilmiah, olahraga dan seni.
8) Melaksanakan pembinaan dan bimbingan secara efektif bagi siswa sesuai dengan potensi masing-masing serta melestarikan kearifan budaya lokal.
9) Meningkatkan semangat keunggulan dan kompetitif kepada seluruh warga sekolah
10) Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh warga sekolah dan pihak terkait.
11) Menumbuhkan dan mengembangkan budaya gemar membaca bagi warga sekolah.

12) Menumbuhkan dan memelihara budaya lingkungan yang asri.

13) Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat.

14) Menjadikan sekolah menjadi sekolah adiwiyata.

c. Program Pembiasaan di SMAN 8 Luwu Utara

a) Tadarus Bersama

b) Shalat dhuha

c) Bakti sosial

d) Monitoring Rohani / Kultum

e) Jumat sehat

d. Rekapitulasi Pendidik Tenaga Kependidikan dan Siswa/i

Tabel 5.1
Rekapitulasi Pendidik Tenaga Kependidikan dan Siswa/i SMAN 8 Luwu Utara Tahun 2024/2025

Kategori	Jumlah
Guru	54
Tenaga kependidikan	12
Laki-laki	20
Perempuan	46
PNS	41
Non PNS	13
Siswa (Perempuan) Siswa (Laki-laki) Total siswa	360 245 605

2. Sekolah Menengah Atas Negeri 19 Luwu Utara

SMAN 19 Luwu Utara merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang berlokasi di Desa Sepakat, Kecamatan Masamba, Kabupaten Luwu Utara, Provinsi Sulawesi Selatan.

Sekolah ini didirikan pada 26 Januari 2017 berdasarkan Surat Keputusan Pendirian Nomor 99 Tahun 2017 di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Lokasinya berada sekitar 12 kilometer dari pusat Kota Masamba. Berdasarkan Surat Keputusan No. 1347/BAN-SM/SK/2021 tertanggal 8 Desember 2021, SMAN 19 Luwu Utara memperoleh akreditasi C, Meskipun masih tergolong baru, SMAN 19 Luwu Utara terus berkomitmen untuk meningkatkan mutu pendidikan dan berperan aktif dalam membentuk generasi muda yang unggul, mandiri, dan berdaya saing.

Dalam proses pembelajarannya, SMAN 19 Luwu Utara didukung oleh tenaga pendidik yang profesional dan berkompeten di bidangnya. Saat ini, sekolah menampung sebanyak 100 siswa yang mengikuti kegiatan belajar mengajar dalam suasana yang mendukung pengembangan potensi akademik dan karakter siswa secara menyeluruh.

Namun, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ini masih tergolong kurang aktif, sehingga ruang pengembangan potensi non-akademik siswa belum berjalan secara optimal. Fasilitas Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang tersedia juga masih terbatas dan kurang memadai dalam menunjang layanan kesehatan dasar bagi siswa. Meskipun demikian, akses ke fasilitas kesehatan luar sekolah tetap tersedia, dengan rumah sakit terdekat yaitu RSUD Andi

Djemma Masamba yang berjarak sekitar 10 km dari lokasi sekolah dengan kondisi jalan yang kurang memadai.

a. Sejarah Singkat SMAN 19 Luwu Utara

SMAN 19 Luwu Utara berdiri pada tanggal 26 Januari 2017 sebagai bentuk respon terhadap kebutuhan akan pendidikan menengah di wilayah pelosok Kecamatan Masamba. Kehadiran sekolah ini merupakan langkah nyata dalam pemerataan akses pendidikan, khususnya bagi masyarakat di sekitar Desa Sepakat dan daerah sekitarnya yang sebelumnya memiliki keterbatasan dalam menjangkau sekolah menengah atas.

Seiring waktu, sekolah ini mulai tumbuh dan beradaptasi dengan perkembangan dunia pendidikan. Meskipun masih tergolong muda, SMAN 19 Luwu Utara terus menunjukkan komitmen untuk memberikan layanan pendidikan yang layak melalui pengembangan sumber daya manusia, peningkatan kualitas pembelajaran, dan pembangunan fasilitas penunjang.

Dengan semangat kebersamaan dan kerja keras seluruh elemen sekolah, SMAN 19 Luwu Utara perlahan-lahan membangun identitas dan perannya sebagai institusi pendidikan yang mendukung kemajuan generasi muda di wilayahnya.

b. Visi dan Misi

a) Visi

Mewujudkan insan yang berbudi luhur, unggul dalam berprestasi serta kompetitif dalam globalisasi.

b) Misi

1) Meningkatkan pembinaan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan terhadap tuhan yang maha esa.
2) Mengembangkan komponen sekolah secara optimal, baik dalam bidang akademik maupun non akademik.
3) Melaksanakan pakiem dalam kegiatan pembelajaran.
4) Menumbuhkan budaya gemar membaca dengan program literasi yang di dukung perpustakaan lengkap dan berkualitas.
5) Mengembangkan sumber daya manusia melalui penguasaan Bahasa asing dan iptek.
6) Menjalin hubungan yang harmonis antara sekolah dengan wali murid, Masyarakat, instansi dan Lembaga terkait dalam rangka pencapaian visi sekolah yang optimal.

c. Program Pembiasaan di SMAN 19 Luwu Utara

a) Tadarus
b) Shalat dhuha
c) Bakti sosial
d) Monitoring Rohani / Kultum

e) Jumat sehat

d. Rekapitulasi Pendidik Tenaga Kependidikan dan Siswa/i

Tabel 5.2
Rekapitulasi Pendidik Tenaga Kependidikan dan Siswa/i
SMAN 19 Luwu Utara Tahun 2024/2025

Kategori	Jumlah
Guru	15
Tenaga kependidikan	4
Laki-laki	3
Perempuan	12
PNS	10
Non PNS	9

B. Hasil Penelitian

Pengumpulan data dilaksanakan di SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara. Data diperoleh menggunakan kuesioner, dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 96 responden dari SMAN 8 Luwu Utara dan 100 responden dari SMAN 19 Luwu Utara yang merupakan siswa/i dari sekolah tersebut. Adapun hasil penelitian ini diinterpretasikan dalam bentuk tabel dan narasi sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden
    a. Usia Responden

Tabel 5.3
Distribusi Responden Berdasarkan Umur Siswa/i Pada SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara
Tahun 2025

Umur/Tahun	SMA 8 LUWU UTARA		SMA 19 LUWU UTARA	
	n	%	n	%
15	0	0	28	28,0
16	46	47,9	33	33,0
17	49	51,9	37	37,0
18	1	1,0	2	2,0
Total	**96**	**100**	**100**	**100**

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.3 Diketahui bahwa responden pada SMAN 8 Luwu Utara yang paling banyak adalah reponden dengan umur 17 tahun yaitu sebanyak 49 (51,9%) orang, sedangkan yang paling sedikit diperoleh pada umur 18 tahun yaitu 1 (1,0%) orang. Begitupun dengan responden pada SMAN 19 Luwu Utara yang paling banyak adalah responden dengan umur 17 tahun yaitu sebanyak 37 (37.0%) orang, sedangkan yang paling sedikit diperoleh pada umur 18 tahun yaitu 2 (2.0%) orang.

b. Jenis Kelamin

Tabel 5.4
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa/i Pada SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara Tahun 2025

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**

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.4 Diketahui bahwa responden pada SMAN 8 Luwu Utara yang paling banyak adalah responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 49 (51.0%) orang, sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 (47.9%) orang. Begitupun dengan responden pada SMAN 19 Luwu Utara yang paling banyak adalah responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 52 (52.0%) orang, sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 48 (48.0%) orang.

2. Analisis Univariat

a. Sedentari *Lifestyle*

Tabel 5.5
Distribusi Responden Berdasarkan Sedentary *Lifestyle*
Pada Siswa/I SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara
Tahun 2025

Sedentari Lifestyle	SMA 8 LUWU UTARA		SMA 19 LUWU UTARA	
	n	%	n	%
Sedentari	63	65,6	56	56,0
Tidak Sedentari	33	34,4	44	44,0
Total	**96**	**100**	**100**	**100**

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.5, diketahui bahwa kategori tertinggi pada SMAN 8 Luwu Utara terdapat pada responden yang berperilaku sedentari lifestyle, yaitu sebanyak 63 orang (65,6%), sedangkan yang tidak berperilaku sedentari sebanyak 33 orang (34,4%). Sementara itu, pada SMAN 19 Luwu Utara, responden yang berperilaku sedentari juga merupakan kategori tertinggi, yaitu sebanyak 56 orang (56,0%), dan yang tidak berperilaku sedentari sebanyak 44 orang (44,0%). Meskipun kedua sekolah berada di lokasi yang berbeda SMAN 8 Luwu Utara terletak di pusat ibu kota kabupaten dengan akses yang lebih mudah terhadap teknologi dan fasilitas modern, sedangkan SMAN 19 Luwu Utara berada di wilayah pedesaan dengan lingkungan yang

cenderung mendorong aktivitas fisik sebagian besar siswa di kedua sekolah tetap menunjukkan kecenderungan perilaku sedentari. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari tidak hanya terjadi di lingkungan perkotaan, tetapi juga dapat ditemui di daerah pedesaan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari, tingginya paparan teknologi, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik.

b. Pola Asuh

Tabel 5.6
Distribusi Responden Berdasarkan Pola Asuh
Pada Siswa/I SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara
Tahun 2025

Pola Asuh	SMA 8 LUWU UTARA		SMA 19 LUWU UTARA	
	n	%	n	%
Kurang	51	53,1	30	30,0
Cukup	45	45,9	70	70,0
Total	**96**	**100**	**100**	**100**

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.6 Diketahui kategori tertinggi pada SMAN 8 Luwu Utara terdapat pada responden yang mengalami polah asuh kurang yaitu sebanyak 51 (53.1%) orang, sedangkan yang terendah yaitu kategori yang mengalami pola asuh cukup yaitu 45 (46.9%) orang. Sedangkan diketahui kategori tertinggi pada SMAN 19 Luwu Utara terdapat pada responden yang

mengalami polah asuh cukup yaitu sebanyak 70 (70.0%) orang, sedangkan yang terendah yaitu kategori yang mengalami pola asuh kurang yaitu 30 (30.0%) orang.

Tabel 5.7
Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban Kuesioner Pola Asuh pada Siswa/i SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara Tahun 2025

No	Pernyataan	SMAN 8 Lutra						SMAN 19 Lutra					
		Ya		Tidak		Total		Ya		Tidak		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Orang tua membimbing dan mendukung ketika melakukan kegiatan seperti ekstrakulikuler	89	92.7	7	7.3	96	100	70	70.0	30	30.0	100	100
2.	Orang tua mengajak periksa ke fasilitas Kesehatan jika anda mengeluh mata perih, pusing, dan nyeri punggung setelah lama menonton tv atau menggunakan hp.	44	45.8	52	54.2	96	100	43	43.0	57	57.0	100	100
3.	Orang tua menyediakan tv lebih dari 2 di dalam rumah.	49	51.0	47	49.0	96	100	37	37.0	63	63.0	100	100
4.	Orang tua mengajak remaja ke tempat-tempat umum seperti pasar, masjid untuk mengajarkan sosialisasi.	54	56.3	42	43.6	96	100	67	67.0	33	33.0	100	100
5.	Keluarga mengajak untuk bermain game bersama saat hari libur.	45	46.9	51	53.1	96	100	35	35.0	65	65.0	100	100

6.	Orang tua membatasi penggunaan alat elektronik (Hp, laptop, dan video game)	45	46.9	51	53.1	96	100	68	68.0	32	32.0	100	100
7.	Orang tua tidak keberatan jika anda menggunakan budaya barat yang memperlakukannya sama seperti orang yang lebih muda saat bersosialisasi.	44	45.8	52	54.2	96	100	34	34.0	66	66.0	100	100
8.	Keluarga mengenalkan gaya hidup yang menjadi faktor resiko terjadinya penyakit seperti menonton TV, bermain game, dan penggunaan hp yang lama.	47	49.0	49	51.0	96	100	68	68.0	32	32.0	100	100
9.	Orang tua sedikit mengeluarkan uang untuk membelikan peralatan sedentary (Hp & laptop).	53	55.2	43	44.8	96	100	62	62.0	38	38.0	100	100
10.	Orang tua mengajarkan bahwa menggunakan hp atau laptop dalam durasi yang lama dapat menyebabkan penurunan Kesehatan.	55	57.3	41	42.7	96	100	34	34.0	66	66.0	100	100

Berdasarkan tabel 5.7 mengenai distribusi kuesioner Pola asuh pada siswa/i SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara. Pada SMAN 8 Luwu Utara menunjukkan bahwa responden paling banyak memilih jawaban Ya pada pertanyaan

pertama sebanyak 89 (92.7%) responden, sedangkan responden yang paling banyak memilih jawaban Tidak terdapat pada pertanyaan kedua dan ketuju yakni sebanyak 52 (54.2%) responden. Sedangkan pada SMAN 19 Luwu Utara menunjukkan bahwa responden paling banyak memilih jawaban Ya pada pertanyaan pertama sebanyak 70 (70.0%) responden, sedangkan responden yang paling banyak memilih jawaban Tidak terdapat pada pertanyaan ketuju dan kesepuluh yakni sebanyak 66 (66.0%) responden.

c. Pengetahuan

Tabel 5.8
Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan
Siswa/i SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara
Tahun 2025

Pengetahuan	SMA 8 LUWU UTARA		SMA 19 LUWU UTARA	
	n	%	n	%
Cukup	63	65,6	66	66,0
Kurang	33	34,4	34	34,0
Total	**96**	**100**	**100**	**100**

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.8 Diketahui kategori tertinggi pada SMAN 8 Luwu Utara terdapat pada responden yang memiliki pengetahuan cukup mengenai sedentari *lifestyle* yaitu sebanyak 63 (65.6%) orang, sedangkan yang terendah yaitu kategori

memiliki pengetahuan yang kurang mengenai sedentari *lifestyle* yaitu 33 (34.4%) orang. Sedangkan diketahui kategori tertinggi pada SMAN 19 Luwu Utara terdapat pada responden yang memiliki pengetahuan cukup mengenai sedentari *lifestyle* yaitu sebanyak 66 (66.0%) orang, sedangkan yang terendah yaitu kategori memiliki pengetahuan yang kurang mengenai sedentari *lifestyle* yaitu 34 (34.0%) orang.

Tabel 5.9
Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban Kuesioner Pengetahuan pada Siswa/i SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara
Tahun 2025

No	Pernyataan	SMAN 8 Lutra						SMAN 19 Lutra					
		Benar		Salah		Total		Benar		Salah		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	*sedentary lifestyle* adalah perilaku orang yang malas/jarang menggerakkan tubuhnya.	52	54.2	44	45.8	96	100	66	66.0	34	34.0	100	100
2.	Melakukan aktivitas secara teratur dapat menghindarkan diri dari gangguan kesehatan.	56	58.3	40	41.7	96	100	50	50.0	50	50.0	100	100
3.	Mengurangi gaya hidup sedentari dapat dilakukan dengan lebih aktif bergerak.	61	63.5	35	36.5	96	100	63	63.0	37	37.0	100	100
4.	Menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game ataupun menonton tv tidak akan	57	59.4	39	40.6	96	100	37	37.0	63	63.0	100	100

	mempengaruhi kesehatan.												
5.	Berlari merupakan contoh perilaku sedentari.	45	46.9	51	53.1	96	100	39	39.0	61	61.0	100	100
6.	Remaja dewasa cenderung lebih banyak melakukan aktivitas sedentari dibandingkan anak-anak.	62	64.6	34	35.4	96	100	64	64.0	36	36.0	100	100
7.	Teknologi semakin memudahkan pekerjaan manusia dapat meningkatkan perilaku sedentari.	33	34.4	63	65.6	96	100	57	57.0	43	43.0	100	100
8.	Pembelajaran daring secara tidak langsung merupakan salah satu contoh aktivitas sedentary.	48	50.0	48	50.0	96	100	57	57.0	43	43.0	100	100
9.	Saat menggunakan transportasi seperti bus, kereta, motor, tetapi tidak termasuk waktu tidur termasuk aktivitas sedentari.	37	38.5	59	61.5	96	100	47	47.0	53	53.8	100	100
10.	Sedentari dapat menyebabkan penyakit obesitas karena pengeluaran energi yang kurang.	48	50.0	48	50.0	96	100	64	64.0	36	36.0	100	100

Berdasarkan tabel 5.9 mengenai distribusi kuesioner Pengetahuan pada siswa/i SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara. Pada SMAN 8 Luwu Utara menunjukkan bahwa responden paling banyak memilih jawaban Ya pada pertanyaan keenam sebanyak 62 (64.6%) responden, sedangkan responden yang paling banyak memilih jawaban Tidak terdapat pada pertanyaan ketuju yakni sebanyak 63 (65.6%) responden. Sedangkan pada SMAN 19 Luwu Utara menunjukkan bahwa responden paling banyak memilih jawaban Ya pada pertanyaan pertama sebanyak 66 (66.0%) responden, sedangkan responden yang paling banyak memilih jawaban Tidak terdapat pada pertanyaan keempat yakni sebanyak 63 (63.0%) responden.

d. Sikap

Tabel 5.10
Distribusi Responden Berdasarkan Sikap
Siswa/i SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara
Tahun 2025

Sikap	SMA 8 LUWU UTARA		SMA 19 LUWU UTARA	
	n	%	n	%
Negatif	62	64,6	63	63,0
Positif	34	35,4	37	37,0
Total	**96**	**100**	**100**	**100**

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.10 Diketahui kategori tertinggi pada SMAN 8 Luwu Utara terdapat pada responden yang memiliki sikap yang negatif mengenai sedentari *lifestyle* yaitu sebanyak 62 (64.6%) orang, sedangkan yang terendah yaitu kategori memiliki sikap yang positif mengenai sedentari *lifestyle* yaitu 34 (35.4%) orang. Sedangkan diketahui kategori tertinggi pada SMAN 19 Luwu Utara terdapat pada responden yang memiliki sikap yang positif mengenai sedentari *lifestyle* yaitu sebanyak 63 (63.0%) orang, sedangkan yang terendah yaitu kategori memiliki sikap yang negatif mengenai sedentari *lifestyle* yaitu 37 (37.0%) orang.

Tabel 5.11
Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban Kuesioner Sikap pada Siswa/i SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara Tahun 2025

No	Pernyataan	SMAN 8 Lutra						SMAN 19 Lutra					
		Setuju		Tidak Setuju		Total		Setuju		Tidak Setuju		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Menonton TV lebih dari 2 jam sehari tidak baik untuk kesehatan.	61	63.5	35	36.5	96	100	60	60.0	40	40.0	96	100
2.	Bermain komputer atau video game lebih dari 2 jam per hari merupakan hal yang wajar.	38	39.6	58	60.4	96	100	45	45.0	55	55.0	96	100
3.	Duduk mendengarkan musik selama berjam-jam lebih disukai daripada	59	61.5	37	38.5	96	100	38	38.0	62	62.0	96	100

	melakukan aktivitas fisik												
4.	Duduk menggunakan telepon lebih dari 1 jam tanpa jeda membuat tubuh terasa tidak nyaman.	58	60.4	38	39.6	96	100	58	58.0	42	42.0	96	100
5.	Mengerjakan tugas dalam posisi duduk selama lebih dari 3 jam tanpa istirahat terasa nyaman.	34	35.4	62	64.6	96	100	37	37.0	63	63.0	96	100
6.	Membaca buku atau majalah lebih dari 2 jam berturut-turut tidak menjadi masalah bagi kesehatan.	63	65.6	33	34.4	96	100	58	58.0	42	42.0	96	100
7.	Memainkan alat musik sambil duduk selama beberapa jam tidak perlu dibatasi	31	32.3	65	67.7	96	100	57	57.0	43	43.0	96	100
8.	Duduk mengerjakan karya seni selama lebih dari 2 jam tidak berpengaruh pada kesehatan tubuh.	62	64.6	34	35.4	96	100	41	41.0	59	63.0	96	100
9.	Duduk di kendaraan selama lebih dari 2 jam dapat berdampak buruk bagi tubuh.	57	59.4	39	40.6	96	100	64	64.0	36	36.0	96	100
10.	Duduk lebih dari 6 jam dalam sehari tanpa banyak	31	32.3	65	67.7	96	100	37	37.0	63	63.0	96	100

	bergerak bukanlah masalah												

Berdasarkan tabel 5.11 mengenai distribusi kuesioner sikap pada siswa/i SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara. Pada SMAN 8 Luwu Utara menunjukkan bahwa responden paling banyak memilih jawaban Ya pada pertanyaan keenam sebanyak 63 (65.6%) responden, sedangkan responden yang paling banyak memilih jawaban Tidak terdapat pada pertanyaan ketuju dan kesepuluh yakni sebanyak 65 (67.7.2%) responden. Sedangkan pada SMAN 19 Luwu Utara menunjukkan bahwa responden paling banyak memilih jawaban Ya pada pertanyaan kesembilan sebanyak 64 (64.0%) responden, sedangkan responden yang paling banyak memilih jawaban Tidak terdapat pada pertanyaan kelima dan kesepuluh yakni sebanyak 63 (63.0%) responden.

e. Paparan Teknologi

Tabel 5.12
Distribusi Responden Berdasarkan Paparan Teknologi
Siswa/i SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara
Tahun 2025

Paparan Teknologi	SMA 8 LUWU UTARA		SMA 19 LUWU UTARA	
	n	%	n	%
Rendah	25	26,0	33	33,0
Tinggi	71	74,0	67	67,0
Total	**96**	**100**	**100**	**100**

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.12 Diketahui kategori tertinggi pada SMAN 8 Luwu Utara terdapat pada responden yang memiliki paparan teknologi yang tinggi yaitu sebanyak 71 (74.0%) orang, sedangkan yang terendah yaitu kategori memiliki paparan teknologi yang rendah yaitu 25 (26.0%) orang. Sedangkan diketahui kategori tertinggi pada SMAN 19 Luwu Utara terdapat pada responden yang memiliki paparan teknologi yang tinggi yaitu sebanyak 67 (67.0%) orang, sedangkan yang terendah yaitu kategori memiliki paparan teknologi yang rendah yaitu 33 (33.0%) orang.

f. Status Ekonomi

Tabel 5.13
Distribusi Responden Berdasarkan Status Ekonomi Siswa/i SMAN 8 dan SMAN 19 Luwu Utara
Tahun 2025

Status Ekonomi	SMA 8 LUWU UTARA		SMA 19 LUWU UTARA	
	n	%	n	%
<UMR	43	44,8	59	59,0
>UMR	53	55,2	41	41,0
Total	**96**	**100**	**100**	**100**

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.13 Diketahui kategori tertinggi pada SMAN 8 Luwu Utara terdapat pada responden yang memiliki status ekonomi >UMR yaitu sebanyak 53 (55.2%) orang, sedangkan yang terendah yaitu kategori memiliki status ekonomi <UMR yaitu 43 (44.8%) orang. Sedanglkan diketahui kategori tertinggi pada SMAN 19 Luwu Utara terdapat pada responden yang memiliki status ekonomi <UMR yaitu sebanyak 59 (59.0%) orang, sedangkan yang terendah yaitu kategori memiliki status ekonomi >UMR yaitu 41 (41.0%) orang.

3. Analisis Bivariat

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

Tabel 5.14
Hubungan Pola Asuh dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/i SMAN 8 Luwu Utara
Tahun 2025

Pola Asuh	Sedentari *Lifestyle*				Total		*p Value*
	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**	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.14 diketahui bahwa dari total 63 (100%) siswa yang berperilaku sedentari *lifestyle*, sebanyak 40 orang (78.4%) berasal dari pola asuh kurang, dan 23 orang (51.1%) berasal dari pola asuh cukup. Sementara itu, dari total 33 (100%) siswa yang tidak berperilaku sedentari *lifestyle*, sebanyak 11 orang (21.6%) berasal dari pola asuh kurang, dan 22 orang (48.9%) berasal dari pola cukup.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh nilai *p value* = 0.005 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh dengan sedentari *lifestyle* pada siswa/i SMAN 8 Luwu Utara.

Tabel 5.15
Hubungan Pola Asuh dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/I SMAN 19 Luwu Utara
Tahun 2025

Pola Asuh	Sedentari *Lifestyle*				Total		*p Value*
	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	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.15 diketahui bahwa dari total 56 (100%) siswa yang berperilaku sedentari *lifestyle*, sebanyak 12 orang (40.0%) berasal dari pola asuh kurang, dan 44 orang (62.9%) berasal dari pola asuh cukup. Sementara itu, dari total 44 (100%) siswa yang tidak berperilaku sedentari *lifestyle*, sebanyak 18 orang (60.0%) berasal dari pola asuh kurang, dan 26 orang (37.1%) berasal dari pola cukup.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh nilai *p value* = 0.035 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh dengan sedentari *lifestyle* pada siswa/i SMAN 19 Luwu Utara, hal ini dapat di simpulkan bahwa Ha (Hipotesis alternatif) diterima.

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

Tabel 5.16
Hubungan Pengetahuan dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/I SMAN 8 Luwu Utara
Tahun 2025

Pengetahuan	Sedentari *Lifestyle*				Total		*p Value*
	Sedentari		Tidak Sedentari				
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	37	58.7	26	41.3	63	100.0	0.049
Kurang	26	78.8	7	21.2	33	100.0	
Total	**63**	**65.6**	**33**	**34.4**	**96**	**100.0**	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.16 diketahui bahwa dari 63 (100%) siswa yang berperilaku sedentari *lifestyle*, sebanyak 37 orang (58,7%) memiliki pengetahuan cukup, dan 26 orang (78,8%) memiliki pengetahuan kurang. Sementara itu, dari 33 (100%) siswa yang tidak berperilaku sedentari, sebanyak 26 orang (41,3%) memiliki pengetahuan cukup, dan hanya 7 orang (21,2%) memiliki pengetahuan kurang.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square, diperoleh nilai *p value* = 0.049 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan sedentari *lifestyle* pada siswa/i SMAN 8 Luwu Utara, hal ini dapat di simpulkan bahwa Ha (Hipotesis alternatif) diterima.

Tabel 5.17
Hubungan Pengetahuan dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/I SMAN 19 Luwu Utara
Tahun 2025

Pengetahuan	Sedentari *Lifestyle*				Total		*p Value*
	Sedentari		Tidak Sedentari				
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	42	63.6	24	36.4	66	100.0	0.032
Kurang	14	41.2	20	58.8	34	100.0	
Total	56	56.0	44	44.0	100	100.0	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.17 diketahui bahwa dari 66 (100%) responden yang memiliki pengetahuan cukup, sebanyak 42 orang (63,6%) berperilaku sedentari dan 24 orang (36,4%) tidak berperilaku sedentari. Sementara itu, dari 34 (100%) responden yang memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 14 orang (41,2%) berperilaku sedentari dan 20 orang (58,8%) tidak berperilaku sedentari.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh nilai *p value* = 0.032 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku sedentari *lifestyle* pada siswa/i SMAN 19 Luwu Utara, hal ini dapat di simpulkan bahwa Ha (Hipotesis alternatif) diterima.

c. Hubungan Sikap dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siwa/I SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.

Tabel 5.18
Hubungan Sikap dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/I SMAN 8 Luwu Utara
Tahun 2025

Sikap	Sedentari *Lifestyle*				Total		*p Value*
	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	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.18 diketahui bahwa dari 63 (100%) siswa yang berperilaku sedentari, sebanyak 35 orang (56,5%) memiliki sikap yang positif, sedangkan 28 orang (82,4%) memiliki sikap negatif. Sementara itu, dari 33 (100%) siswa yang tidak berperilaku sedentari, sebanyak 27 orang (43,5%) memiliki sikap positif, dan hanya 6 orang (17,6%) yang memiliki sikap negatif.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square, diperoleh nilai *p value* = 0.011 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan sedentari *lifestyle* pada siswa/i SMAN 8 Luwu Utara, hal ini dapat di simpulkan bahwa Ha (Hipotesis alternatif) diterima.

Tabel 5.19
Hubungan Sikap dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/I SMAN 19 Luwu Utara
Tahun 2025

Sikap	Sedentari *Lifestyle*				Total		*p Value*
	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	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.19 diketahui bahwa dari 63 (100%) responden yang memiliki sikap positif, sebanyak 41 orang (65,1%) berperilaku sedentari dan 22 orang (34,9%) tidak berperilaku sedentari. Sementara itu, dari 37 (100%) responden yang memiliki sikap negatif, sebanyak 15 orang (40,5%) berperilaku sedentari dan 22 orang (59,5%) tidak berperilaku sedentari.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh nilai *p value* = 0.017 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku sedentari *lifestyle* pada siswa/i SMAN 19 Luwu Utara, hal ini dapat di simpulkan bahwa Ha (Hipotesis alternatif) diterima.

d. Hubungan Paparan Teknologi dengan Sedentari *Lifestyle* Pada Siswa/I SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara

Tabel 5.20
Hubungan Paparan Teknologi dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/I SMAN 8 Luwu Utara
Tahun 2025

Paparan Teknologi	Sedentari *Lifestyle*				Total		*p Value*
	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	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.20 diketahui bahwa dari 63 (100%) siswa yang berperilaku sedentari *lifestyle*, sebanyak 41 orang (57,7%) yang berpaparan teknologi tinggi dan 22 orang (88,0%) berpaparan teknologi rendah. Sementara itu, dari 33 (100%) siswa yang tidak berperilaku sedentari, sebanyak 30 orang (42,3%) yang berpaparan teknologi tinggi, dan hanya 3 orang (12,0%) yang berpaparan teknologi rendah.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square, diperoleh nilai *p value* = 0,006 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara paparan teknologi dengan sedentari *lifestyle* pada siswa/i SMAN 8 Luwu Utara, hal ini dapat di simpulkan bahwa Ha (Hipotesis alternatif) diterima.

Tabel 5.21
Hubungan Paparan Teknologi dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/I SMAN 19 Luwu Utara Tahun 2025

Paparan Teknologi	Sedentari *Lifestyle*				Total		*p Value*
	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	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.21 diketahui bahwa dari 67 (100%) responden yang berpaparan teknologi tinggi, sebanyak 32 orang (47,8%) berperilaku sedentari dan 35 orang (52,2%) tidak berperilaku sedentari. Sementara itu, dari 33 (100%) responden yang berpaparan teknologi rendah, sebanyak 24 orang (72,7%) berperilaku sedentari dan 9 orang (27,3%) tidak berperilaku sedentari.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh nilai *p value* = 0.018 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara paparan teknologi dengan perilaku sedentary *lifestyle* pada siswa/i SMAN 19 Luwu Utara, hal ini dapat di simpulkan bahwa Ha (Hipotesis alternatif) diterima.

e. Hubungan Status Ekonomi dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/I SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.

Tabel 5.22
Hubungan Status Ekonomi dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/I SMAN 8 Luwu Utara
Tahun 2025

Status Ekonomi	Sedentari *Lifestyle*				Total		*p Value*
	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	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.22 diketahui bahwa dari 63 (100%) siswa yang berperilaku sedentari *lifestyle*, sebanyak 36 orang (83,7%) berasal dari keluarga dengan status ekonomi <UMR, sedangkan 27 orang (50,9%) berasal dari keluarga dengan status ekonomi >UMR. Sementara itu, dari 33 (100%) siswa yang tidak berperilaku sedentari, hanya 7 orang (16,3%) berasal dari keluarga <UMR, dan sebanyak 26 orang (49,1%) berasal dari keluarga >UMR.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square, diperoleh nilai *p value* = 0.001 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status ekonomi dengan sedentari *lifestyle* pada siswa/i SMAN 8 Luwu Utara, hal ini dapat di simpulkan bahwa Ha (Hipotesis alternatif) diterima.

Tabel 5.23
Hubungan Status Ekonomi dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/I SMAN 19 Luwu Utara
Tahun 2025

Status Ekonomi	Sedentari *Lifestyle*				Total		*p Value*
	Sedentari		Tidak Sedentari				
	n	%	n	%	n	%	
<UMR	39	66.1	20	33.9	59	100.0	0.015
>UMR	17	41.5	24	58.5	41	100.0	
Total	56	56.0	44	44.0	100	100.0	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.23 diketahui bahwa dari 56 siswa (100%) yang memiliki perilaku sedentari, sebanyak 39 orang (66,1%) berasal dari keluarga dengan status ekonomi <UMR, sedangkan 17 orang (41,5%) berasal dari keluarga dengan status ekonomi >UMR. Sedangkan, dari 44 siswa (100%) yang tidak memiliki perilaku sedentari, sebanyak 20 orang (33,9%) berasal dari keluarga dengan status ekonomi <UMR, dan 24 orang (58,5%) berasal dari keluarga dengan status ekonomi >UMR.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square, diperoleh nilai *p value* = 0,015 (*p* < 0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status ekonomi dengan perilaku sedentari *lifestyle* pada siswa/i SMAN 19 Luwu Utara, hal ini dapat di simpulkan bahwa Ha (Hipotesis alternatif) diterima.

C. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berasal dari dua sekolah, yaitu SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara, dengan total 196 siswa. Di SMAN 8 Luwu Utara, jumlah responden sebanyak 96 siswa, yang seluruhnya merupakan pelajar aktif kelas XI.2, XI.7, XI.9. Dari jumlah tersebut, terdapat 46 siswa berusia 16 tahun, 49 siswa berusia 17 tahun, dan 1 siswa berusia 18 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 47 siswa adalah laki-laki dan 49 siswa adalah perempuan.

Sementara itu, di SMAN 19 Luwu Utara, responden berjumlah 100 siswa yang terdiri dari siswa kelas X dan XI. Sebanyak 28 siswa berusia 15 tahun, 33 siswa berusia 16 tahun, 37 siswa berusia 17 tahun, dan 2 siswa berusia 18 tahun. Dari sisi jenis kelamin, terdapat 48 siswa laki-laki dan 52 siswa perempuan.

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

Pola asuh orang tua menjadi salah satu faktor utama yang berpengaruh terhadap perilaku sedentari pada anak dan remaja. Pola asuh yang diterapkan dengan baik dapat membantu mengurangi kecenderungan anak untuk terlibat dalam aktivitas sedentari secara berlebihan, sedangkan pola asuh yang kurang

efektif justru dapat mendorong anak menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per hari dalam perilaku sedentari (Nafi'ah & Hadi, 2022).

Peran orang tua sangat berpengaruh dalam upaya pencegahan perilaku sedentari pada anak. Pemantauan aktivitas serta pembatasan terhadap kebiasaan kurang bergerak perlu dilakukan secara konsisten. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan memperhatikan akti vitas harian anak agar tidak terlalu banyak melibatkan waktu tanpa gerak. Perilaku sedentari pada anak usia sekolah umumnya ditandai dengan aktivitas yang memerlukan pengeluaran energi sangat rendah, yaitu sekitar 1,0 hingga 1,5 MET (Metabolic Equivalent Task), atau aktivitas yang bersifat pasif seperti istirahat. Contoh dari perilaku sedentari ini antara lain duduk dalam waktu lama untuk berbagai keperluan (seperti belajar atau bepergian), serta aktivitas yang melibatkan layar seperti bermain komputer, permainan digital, atau menonton televisi (Ludyanti & Ishariani, 2020)

a. SMAN 8 Luwu Utara

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 51 (53.1%) orang. Yang mengalami pola asuh kurang, sementara itu 45 (46.9%) orang yang mengalami pola asuh cukup. Hasil uji statistic menggunakan uji *chi-square* di dapatkan nilai *p value* yaitu 0.005 < 0.05, yang artinya terdapat hubungan antara polah asuh terhadap sedentari *lifestyle* di SMAN 8 Luwu Utara.

Berdasarkan table 5.14 diketahui bahwa siswa yang mengalami pola asuh kurang dan berperilaku sedentari sebanyak 40 (78.4%) orang. Siswa yang memiliki pola asuh kurang namun berperilaku sedentari dikarenakan kurangnya kontrol dari orang tua, seperti membiarkan anak bermain game saat hari libur, tidak membatasi penggunaan barang elektronik, serta memberikan akses bebas terhadap perangkat digital. Orang tua juga cenderung membelikan alat elektronik tanpa pengawasan, sehingga mendorong anak lebih sering terlibat dalam aktivitas pasif.

Dari 40 siswa dengan pola asuh yang kurang, sebanyak 26 siswa laki-laki cenderung menghabiskan waktunya dengan bermain game, sedangkan 14 siswa perempuan lebih banyak menggunakan ponsel untuk mengakses media sosial. Minimnya arahan mengenai pentingnya aktivitas fisik menyebabkan kebiasaan sedentari semakin menguat pada kelompok ini. Hal ini juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Sleddens et al., 2020) yang menyatakan bahwa siswa yang diasuh dengan pola asuh permisif cenderung menunjukkan perilaku sedentari yang tinggi karena minimnya perhatian, pengawasan, dan kontrol dari orang tua, terutama pada usia remaja akhir yang sedang berada dalam fase pencarian identitas dan kemandirian. Dalam pola asuh ini, orang tua memberikan

kebebasan berlebihan tanpa batasan terhadap aktivitas sehari-hari, sehingga anak lebih memilih aktivitas pasif seperti bermain ponsel, menonton TV, atau bersantai di rumah. Remaja laki-laki cenderung menghabiskan waktu dengan bermain game, sedangkan remaja perempuan lebih banyak terlibat dalam aktivitas pasif seperti menonton atau bersosialisasi secara digital. Selain itu, pola asuh otoriter yang terlalu menekan juga dapat mendorong remaja menarik diri dan melampiaskan tekanan emosional melalui aktivitas pasif. Kurangnya bimbingan dan arahan membuat mereka tidak menyadari pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh dan mental, sehingga kebiasaan sedentari semakin menguat.

Siswa yang mengalami pola asuh kurang dan berperilaku tidak sedentari sebanyak 11 (21.6%) orang. Siswa yang memiliki pola asuh yang kurang baik namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan lebih memilih mengikuti berbagai kegiatan di luar rumah yang bersifat aktif. Mereka terlibat dalam aktivitas seperti ekstrakurikuler sekolah, klub olahraga, bimbingan belajar, dan organisasi. Pada usia remaja, siswa mulai mandiri dalam menentukan aktivitas dan lebih terpengaruh oleh teman sebaya dibandingkan dengan keluarga. Sebanyak, 5 siswa laki-laki tercatat aktif mengikuti klub olahraga seperti sepak bola dan badminton. Sementara itu, 6 siswa perempuan lebih banyak

mengikuti bimbingan belajar serta aktif dalam organisasi di lingkungan sekolah. Keterlibatan mereka dalam aktivitas tersebut membuat waktu luang tidak diisi dengan kegiatan pasif, sehingga perilaku sedentari dapat dihindari meskipun pola asuh dari orang tua tergolong kurang mendukung. Hal ini juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Carson et al., 2019) yang menyatakan bahwa meskipun anak-anak tidak mendapatkan pola asuh yang optimal dari orang tua (misalnya permisif atau uninvolved), mereka tetap dapat aktif secara fisik bila terpapar lingkungan sosial yang mendukung. Pengaruh dari luar, terutama dari lingkungan sosial dan aktivitas di luar rumah, menjadi faktor penting yang mendorong mereka untuk tetap aktif.

Pada usia remaja, mereka mulai menunjukkan kemandirian dalam memilih aktivitas dan lebih terpengaruh oleh teman sebaya dibandingkan keluarga. Pergaulan dengan teman yang aktif, seperti yang tergabung dalam kelompok olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, atau komunitas yang mendorong aktivitas fisik, menjadi pendorong kuat bagi remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik meskipun tanpa dukungan pola asuh yang memadai. Selain itu, faktor jenis kelamin juga turut berperan, di mana siswa laki-laki cenderung lebih terdorong untuk mengikuti kegiatan fisik atau olahraga dibandingkan siswa perempuan.

Siswa yang mengalami pola asuh baik dan berperilaku sedentari sebanyak 23 (51.1%) orang. Siswa dengan pola asuh baik namun tetap berperilaku sedentari disebabkan oleh pilihan pribadi untuk lebih banyak melakukan aktivitas pasif. Meski orang tua sudah memberikan dukungan seperti mengajak ke tempat umum dan mengizinkan mengikuti ekstrakurikuler, siswa tetap lebih memilih bermain ponsel atau menonton di rumah. Sebanyak 13 siswa perempuan lebih sering mengakses media sosial melalui ponsel dan tidak aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, baik di sekolah maupun di luar.

Sementara itu, 10 siswa laki-laki cenderung menghabiskan waktu bermain game di penyewaan PlayStation dan juga tidak mengikuti kegiatan fisik lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua tidak selalu diikuti dengan keterlibatan aktif jika minat siswa cenderung pada hiburan digital. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Hesketh et al., 2020) yang menyatakan bahwa meskipun anak mendapatkan pola asuh yang positif yang mencakup dukungan emosional, penyediaan fasilitas aktivitas fisik, serta keteladanan dari orang tua, banyak di antara mereka tetap menunjukkan kecenderungan untuk menjalani gaya hidup sedentari. Hal ini terjadi karena pada usia remaja akhir, mereka telah memiliki kemandirian dalam memilih aktivitas dan cenderung lebih tertarik pada hiburan digital

dibandingkan aktivitas fisik. Siswa laki-laki biasanya lebih banyak menghabiskan waktu bermain game, sementara siswa perempuan lebih sering menonton atau menggunakan media sosial. Meskipun telah mendapat arahan dan dukungan dari orang tua, pilihan pribadi untuk melakukan aktivitas pasif tetap menjadi penyebab utama perilaku sedentari.

Siswa yang mengalami pola asuh baik dan berperilaku tidak sedentari sebanyak 22 (48.9%) orang. Siswa yang memiliki pola asuh baik dan tidak berperilaku sedentari dikarenakan adanya dukungan aktif dari orang tua, seperti membatasi penggunaan alat elektronik, mengajak anak ke pasar atau tempat ibadah, serta mendorong mereka mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Dukungan ini membantu membentuk kebiasaan aktif sejak dini, terutama pada usia remaja akhir. Sebanyak 11 siswa laki-laki aktif mengikuti kegiatan olahraga, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Sementara itu, 11 siswa perempuan lebih banyak terlibat dalam kegiatan organisasi sekolah. Pola asuh yang tegas namun positif menjadikan mereka terbiasa menjalani rutinitas fisik dan tidak terpaku pada aktivitas pasif di rumah. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Gubbels et al., 2020) yang menyatakan bahwa gaya pengasuhan yang mendorong aktivitas fisik secara langsung melalui keterlibatan dalam olahraga keluarga, pengaturan waktu penggunaan

perangkat elektronik, dan penyediaan fasilitas bermain berpengaruh signifikan terhadap rendahnya perilaku sedentari anak. Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang aktif lebih cenderung membentuk kebiasaan positif dalam berolahraga dan memilih aktivitas fisik ketimbang pasif, terlepas dari usia dan jenis kelamin mereka.

b. SMAN 19 Luwu Utara

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 70 (70.0%) orang. Yang mengalami pola asuh baik, sementara itu 30 (30.0%) orang yang mengalami pola asuh kurang baik. Hasil uji statistic menggunakan uji *chi-square* di dapatkan nilai *p value* yaitu 0.035 < 0.05, yang artinya terdapat hubungan antara polah asuh terhadap sedentari *lifestyle* di SMAN 19 Luwu Utara.

Berdasarkan tabel 5.15 diketahui bahwa siswa yang mengalami pola asuh kurang baik dan berperilaku sedentari sebanyak 12 (40.0%) orang. Siswa dengan pola asuh kurang baik berperilaku sedentari karena kurangnya perhatian dan arahan dari orang tua, seperti tidak membatasi waktu penggunaan gadget, tidak mengarahkan anak mengikuti kegiatan fisik, serta tidak memberikan edukasi mengenai dampak penggunaan elektronik. Remaja akhirnya lebih memilih aktivitas pasif seperti menonton TV atau bermain ponsel.

Di beberapa rumah, tersedia lebih dari satu televisi tanpa kontrol penggunaan. Ketika anak mengalami keluhan seperti pusing, mata perih, atau nyeri punggung, orang tua tidak segera membawa ke fasilitas kesehatan. Meskipun tinggal di lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, kurangnya dorongan dari rumah membuat siswa, baik laki-laki maupun perempuan, lebih banyak menghabiskan waktu di dalam rumah, sehingga perilaku sedentari semakin menguat. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Nafi'ah & Hadi, 2022) yang menyatakan bahwa pola asuh orang tua berperan signifikan terhadap kebiasaan sedentari remaja, siswa yang memiliki pola asuh yang kurang baik namun berperilaku sedentari dikarenakan orang tua yang kurang memberikan arahan dan membiarkan anak beraktivitas tanpa pengawasan.

Pada usia remaja akhir, mereka cenderung memilih aktivitas yang mudah dan menyenangkan seperti bermain ponsel dalam waktu lama. Meskipun tinggal di lingkungan desa yang mendukung aktivitas fisik, peluang tersebut tidak dimanfaatkan karena minimnya dorongan dari rumah. Baik siswa laki-laki maupun perempuan akhirnya lebih banyak menghabiskan waktu di dalam rumah dengan gadget, sehingga memperkuat kebiasaan sedentari.

Siswa yang mengalami pola asuh kurang baik dan berperilaku tidak sedentari sebanyak 18 (60.0%%) orang. Siswa yang memiliki pola asuh kurang baik namun tidak berperilaku sedentari disebabkan oleh rutinitas fisik yang masih melekat dalam kehidupan di desa. Meskipun orang tua kurang memberikan perhatian atau kontrol, siswa tetap aktif karena terbiasa membantu orang tua dan berjalan kaki ke sekolah setiap hari.

Sebanyak 12 siswa laki-laki lebih banyak membantu orang tua mereka berkebun atau menanam padi dibandingkan menghabiskan waktu dengan menonton TV atau bermain ponsel. Sementara itu, 6 siswa perempuan lebih sering terlibat dalam pekerjaan rumah seperti memasak atau membersihkan. Keterbatasan jaringan internet juga membuat akses terhadap gadget tidak dominan, sehingga aktivitas fisik tetap menjadi bagian utama dari keseharian mereka. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Jago et al., 2019) yang menyatakan bahwa tanpa dukungan logistik aktif dari orang tua, anak lebih rentan tidak memanfaatkan ruang terbuka seperti berkebun atau berjalan kaki ke sekolah. Meskipun gaya permisif kadang meningkatkan aktivitas fisik, keterlibatan aktif orang tua tetap menjadi kunci utama agar anak lebih aktif, yang relevan dengan situasi di mana 40% siswa berperilaku sedentari karena kurangnya arahan dan pengawasan keluarga.

Siswa yang mengalami pola asuh baik dan berperilaku sedentari sebanyak 44 (62.9%) orang. Siswa yang memiliki pola asuh baik namun tetap menunjukkan perilaku sedentari disebabkan oleh pilihan pribadi dan pengaruh lingkungan pertemanan yang juga cenderung pasif. Pada usia remaja akhir, mereka sudah mandiri dalam memilih aktivitas dan lebih tertarik pada hiburan digital, seperti bermain ponsel atau menonton, meskipun tinggal di lingkungan desa yang sebenarnya mendukung aktivitas fisik seperti berkebun atau berjalan kaki ke sekolah.

Sebanyak 18 siswa laki-laki lebih sering menggunakan ponsel untuk bermain game, memanfaatkan titik-titik tertentu di desa yang memiliki jaringan internet lebih stabil, atau mengakses layanan penyewaan Wi-Fi. Sementara itu, 26 siswa perempuan lebih banyak menghabiskan waktu dengan mengakses media sosial dan bersantai di rumah. Kebiasaan ini diperkuat oleh pengaruh teman sebaya yang melakukan hal serupa, sehingga dukungan dan arahan positif dari orang tua tidak selalu diikuti oleh keterlibatan dalam aktivitas fisik. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Hesketh et al., 2020) yang menyatakan bahwa meskipun remaja menerima dukungan penuh dari orang tua seperti fasilitas olahraga, arahan positif, dan keterlibatan dalam aktivitas keluarga, mereka tetap menunjukkan

kecenderungan tinggi terhadap aktivitas sedentari, terutama penggunaan media digital. Siswa yang memiliki pola asuh yang baik namun tetap berperilaku sedentari dikarenakan pilihan pribadi dan pengaruh teman sebaya yang cenderung pasif. Pada usia remaja akhir, mereka sudah mandiri dalam menentukan aktivitas dan lebih tertarik pada hiburan digital seperti bermain ponsel atau menonton. Meskipun tinggal di desa yang mendukung aktivitas fisik, sebagian tetap memilih aktivitas pasif di rumah. Akses teknologi yang tersedia meskipun terbatas tetap memungkinkan mereka menghabiskan waktu di depan layar, baik siswa laki-laki maupun perempuan.

Siswa yang mengalami pola asuh baik dan berperilaku tidak sedentari sebanyak 26 (37.1%) orang. Siswa yang memiliki pola asuh baik dan tidak berperilaku sedentari karena sejak kecil telah dibiasakan aktif oleh orang tua yang peduli dan konsisten membentuk rutinitas fisik. Mereka terbiasa ikut ketika diajak ke tempat-tempat umum seperti pasar, sehingga waktu penggunaan ponsel menjadi sangat terbatas. Orang tua juga mendukung anak untuk mengikuti kegiatan yang bersifat aktif, seperti olahraga, serta membatasi jumlah dan waktu penggunaan perangkat elektronik di rumah.

Dengan kebiasaan tersebut, siswa laki-laki maupun perempuan lebih fokus melakukan aktivitas fisik, seperti

membantu orang tua berkebun, menanam padi, dan membersihkan rumah. Selain itu, mereka juga terbiasa berjalan kaki ke sekolah setiap hari. Meskipun akses teknologi tersedia di beberapa titik, mereka tidak bergantung pada gadget karena kebiasaan aktif telah terbentuk dan terus dijaga dalam keseharian. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Ornelas et al., 2019) yang menyatakan bahwa gaya pengasuhan memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku sedentari anak. Siswa yang memiliki pola asuh yang baik namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan sejak kecil dibiasakan aktif oleh orang tua yang konsisten dan peduli terhadap kebiasaan fisik. Pada usia remaja akhir, mereka tetap menjalani aktivitas fisik karena pola tersebut telah tertanam. Tinggal di desa yang mendukung aktivitas seperti berjalan kaki ke sekolah atau membantu pekerjaan rumah semakin memperkuat gaya hidup aktif. Akses teknologi yang terbatas juga membuat mereka lebih banyak terlibat dalam aktivitas nyata daripada aktivitas berbasis layar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aljuhani et al., 2022) yang menyatakan *p value* = 0.008 < 0.05, begitupun penelitian yang dilakukan oleh (Goncalves et al., 2022) yang mernyatakan *p value* = 0.04 < 0.05, artinya ada hubungan antara pola asuh dengan perikau sedentari. Pada penelitian tersebut

menyebutkan bahwa praktik pola asuh orang tua berpengaruh terhadap perilaku sedentari anak. Orang tua yang secara konsisten membatasi dan memantau penggunaan layar cenderung memiliki anak dengan durasi screen time yang lebih rendah. Sebaliknya, ketika orang tua memberikan contoh penggunaan media digital secara berlebihan, anak lebih berisiko mengembangkan kebiasaan sedentari. Pola asuh yang tidak terstruktur juga berkontribusi terhadap meningkatnya waktu anak dalam aktivitas pasif. Temuan ini menunjukkan bahwa peran orang tua sangat penting dalam membentuk gaya hidup aktif anak sejak usia dini.

Diketahui pula penelitian sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Wiseman et al., 2020) yang menyatakan *p value* = 0.001 < 0.05. Maka dapat diartikan bahwa ada hubungan pola asuh terhadap terjadinya perilaku sedentari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari *lifestyle* dipengaruhi oleh variabel pola asuh, baik di lingkungan kota maupun desa. Cara orang tua membimbing dan membentuk kebiasaan anak sangat berperan dalam menentukan tingkat aktivitas fisik mereka. Di desa, meskipun anak-anak masih aktif berkebun, berjalan kaki ke sekolah, dan ikut kegiatan gotong royong, pola asuh yang kurang mendukung tetap bisa membuat mereka memilih aktivitas pasif saat di rumah. Di kota, anak-anak

lebih terbiasa dengan aktivitas dalam ruangan, apalagi jika orang tua kurang memberikan dorongan atau contoh untuk hidup aktif. Baik di kota maupun desa, pola asuh yang tidak mendorong anak untuk aktif secara konsisten dapat memperkuat kecenderungan perilaku sedentari.

3. Hubungan Pengetahuan dengan Sendetari *lifestyle* pada S iswa/I SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.

Pengetahuan merupakan faktor utama yang berperan besar dalam membentuk tindakan atau perilaku kesehatan seseorang. Pemahaman yang baik menjadi landasan penting untuk membentuk kebiasaan positif, yang pada akhirnya dapat menurunkan jumlah kasus atau permasalahan kesehatan serta meningkatkan capaian indikator pelayanan kesehatan masyarakat. Perilaku sedentari sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pengetahuan, sikap, minat atau kesenangan pribadi, usia, jenis kelamin, ketersediaan fasilitas, sarana transportasi, pendapatan orang tua, dan lingkungan tempat tinggal (Krisnawati et al., 2024).

Pemahaman yang baik mengenai pentingnya olahraga dapat meningkatkan kesadaran seseorang untuk lebih aktif bergerak, namun tanpa tindakan nyata, manfaat positifnya tidak akan dirasakan. Pengetahuan yang cukup dapat menjadi pemicu timbulnya kesadaran akan perlunya aktivitas fisik, yang kemudian mendorong terbentuknya kebiasaan hidup aktif. Melakukan aktivitas

fisik secara rutin juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan neurotransmiter seperti serotonin, yang berperan dalam meningkatkan suasana hati serta memberikan rasa nyaman secara psikologis. Selain itu, gaya hidup aktif juga berdampak positif pada kesehatan fisik secara keseluruhan (Hidayah et al., 2025a)

a. SMAN 8 Luwu Utara

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 63 (65.6%) orang. Yang memiliki pengetahuan cukup mengenai sedentari, sementara itu 33 (34.4%) orang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai sedentari. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* di dapatkan nilai *p value* yaitu 0.049 < 0.05, yang artinya terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap sedentari *lifestyle* di SMAN 8 Luwu Utara.

Berdasarkan tabel 5.16 diketahui bahwa siswa yang memiliki pengetahuan cukup dan berperilaku sedentari sebanyak 37 (58.7%) orang. Siswa yang memiliki pengetahuan cukup namun tetap berperilaku sedentari dikarenakan pemahaman mereka terhadap risiko gaya hidup pasif tidak selalu diikuti dengan perubahan perilaku. Hal ini disebabkan kurangnya motivasi, kebiasaan yang sudah terbentuk, kenyamanan dalam aktivitas pasif, serta pengaruh lingkungan sosial seperti teman sebaya dan media digital. Meskipun siswa menyadari pentingnya bergerak, faktor-faktor tersebut membuat mereka tetap memilih

aktivitas yang minim gerak. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Plotnikoff et al., 2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan mengenai manfaat aktivitas fisik dan risiko gaya hidup sedentari tidak selalu sejalan dengan tindakan nyata. Siswa yang memiliki pengetahuan cukup namun tetap berperilaku sedentari dikarenakan pemahaman tersebut tidak diikuti dengan perubahan perilaku. Kurangnya motivasi, kenyamanan dalam aktivitas pasif, kebiasaan yang sudah terbentuk, serta pengaruh teman sebaya dan media digital menjadi faktor utama. Meskipun sadar akan pentingnya bergerak, mereka tetap memilih aktivitas minim gerak karena lebih mudah dan menyenangkan.

Siswa yang memiliki pengetahuan cukup namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 26 (41.3%) orang. Siswa yang memiliki pengetahuan cukup namun tidak berperilaku sedentari karena mereka memahami dampak negatif dari gaya hidup pasif dan terdorong untuk memilih perilaku yang lebih sehat. Pemahaman ini menumbuhkan kesadaran untuk aktif bergerak, mengurangi waktu duduk, dan lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik. Selain itu, pola asuh orang tua yang baik seperti memberi dukungan, menjadi teladan dalam menjalani gaya hidup aktif, serta menetapkan aturan yang mendorong anak untuk bergerak juga berperan penting dalam membentuk perilaku tersebut.

Lingkungan sosial yang mendukung dan motivasi internal untuk menjaga kesehatan turut memperkuat kecenderungan siswa untuk menjauhi perilaku sedentari. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Haidar et al., 2019) meskipun siswa memiliki pengetahuan yang cukup mengenai risiko gaya hidup pasif, faktor-faktor seperti dukungan orang tua dan teman sebaya serta motivasi internal dan lingkungan rumah yang kondusif lebih berperan dalam mendorong perilaku aktif. Peneliitan ini menemukan bahwa dukungan sosial eksterpersonal, terutama dari orang tua dan teman, meningkatkan kemungkinan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik moderat hingga berat. Pola asuh orang tua yang mendukung, seperti memberi contoh dan menetapkan aturan yang mendorong aktivitas, juga berperan penting. Selain itu, motivasi internal dan lingkungan sosial yang aktif turut memperkuat kebiasaan mereka dalam menjalani gaya hidup yang lebih sehat.

Siswa yang memiliki pengetahuan kurang dan berperilaku sedentari sebanyak 26 (78.8%) orang. Siswa yang memiliki pengetahuan cukup namun tidak berperilaku sedentari karena mereka menyadari pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik dan memahami dampak negatif dari duduk terlalu lama. Pengetahuan ini mendorong mereka untuk membatasi aktivitas pasif seperti menonton televisi atau bermain ponsel,

serta lebih memilih kegiatan yang melibatkan gerakan. Mereka cenderung aktif mengikuti kegiatan fisik seperti olahraga ringan, berjalan kaki, hingga terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler yang aktif di sekolah, sehingga membantu mereka menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan dinamis. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Haidar et al., 2019) yang menyatakan bahwa kurangnya literasi kesehatan fisik pada remaja berkorelasi dengan tingginya tingkat perilaku sedentari. Siswa yang memiliki pengetahuan cukup namun tidak berperilaku sedentari karena mereka menyadari pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik dan memahami dampak buruk dari duduk terlalu lama. Kesadaran ini mendorong mereka untuk membatasi aktivitas pasif seperti menonton televisi atau bermain ponsel, dan memilih kegiatan yang lebih aktif. Mereka cenderung terlibat dalam olahraga ringan, berjalan kaki, atau mengikuti ekstrakurikuler fisik di sekolah, sehingga membantu membentuk gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang.

Siswa yang memiliki pengetahuan kurang namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 7 (21.2%) orang. Siswa yang memiliki pengetahuan kurang namun tidak berperilaku sedentari karena aktivitas fisik mereka lebih dipengaruhi oleh rutinitas harian, tuntutan sosial, dan kebiasaan yang terbentuk dari lingkungan sekitar. Meskipun belum sepenuhnya memahami

dampak negatif perilaku sedentari, mereka tetap aktif karena terbiasa menjalani aktivitas fisik seperti membantu orang tua, mengikuti kegiatan sekolah, atau aktif bersama teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku aktif tidak selalu berasal dari pengetahuan, tetapi juga dari pola hidup dan dorongan sosial yang membentuk kebiasaan sehari-hari. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Yusuf et al., 2022) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik seseorang tidak selalu ditentukan oleh tingkat pengetahuannya, tetapi sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, budaya lokal, dan rutinitas sehari-hari. Siswa yang memiliki pengetahuan kurang namun tidak berperilaku sedentari karena aktivitas fisik mereka terbentuk dari rutinitas harian dan kebiasaan lingkungan sekitar. Meskipun belum sepenuhnya memahami dampak negatif gaya hidup pasif, mereka tetap aktif karena terbiasa membantu orang tua, mengikuti kegiatan sekolah, atau bermain bersama teman. Ini menunjukkan bahwa perilaku aktif juga bisa lahir dari pola hidup dan dorongan sosial, bukan semata karena pengetahuan.

b. SMAN 19 Luwu Utara

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 66 (66.0%) orang. Yang memiliki pengetahuan cukup mengenai sedentari, sementara itu 34 (34.0%) orang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai sedentari. Hasil uji statistik menggunakan uji

chi-square di dapatkan nilai *p value* yaitu 0.032 < 0.05, yang artinya terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap sedentari *lifestyle* di SMAN 19 Luwu Utara.

Berdasarkan tabel 5.17 diketahui bahwa siswa yang memiliki pengetahuan cukup dan berperilaku sedentari sebanyak 42 (63.6%) orang. Siswa yang memiliki pengetahuan cukup namun berperilaku sedentari karena pemahaman yang dimiliki tidak selalu diikuti dengan kemauan untuk mengubah kebiasaan. Meskipun mereka tinggal di desa yang masih mendukung aktivitas fisik seperti berkebun dan berjalan kaki ke sekolah, kemudahan mengakses teknologi meski jaringan masih terbatas membuat mereka lebih memilih kenyamanan aktivitas pasif di dalam rumah. Kurangnya motivasi pribadi, rasa malas, atau kecenderungan mencari hiburan instan menjadikan pengetahuan yang dimiliki tidak secara otomatis mendorong mereka untuk aktif bergerak. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Wismanadi et al., 2023) yang menyatakan bahwa pemahaman seseorang terhadap manfaat aktivitas fisik dan risiko gaya hidup pasif tidak selalu sejalan dengan perubahan perilaku nyata. Siswa yang memiliki pengetahuan cukup namun tetap berperilaku sedentari karena pemahaman tersebut tidak disertai kemauan untuk mengubah kebiasaan. Meskipun tinggal di desa yang mendukung aktivitas fisik seperti berkebun atau

berjalan kaki ke sekolah, kemudahan akses teknologi tetap mendorong mereka memilih aktivitas pasif di rumah. Rendahnya motivasi, rasa malas, dan keinginan akan hiburan instan membuat pengetahuan yang dimiliki tidak cukup mendorong mereka untuk aktif bergerak.

Siswa yang memiliki pengetahuan cukup namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 24 (36.4%) orang. Siswa yang memiliki pengetahuan cukup namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan kesadaran pribadi yang mendorong mereka untuk menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun tinggal di desa dengan akses teknologi yang sudah cukup mudah namun jaringan masih terbatas, mereka tetap aktif melalui kebiasaan seperti membantu orang tua di kebun, mengerjakan pekerjaan rumah, atau berjalan kaki ke sekolah. Lingkungan yang mendukung aktivitas fisik serta rutinitas harian yang melibatkan gerak membuat mereka mampu menjaga gaya hidup sehat dan menghindari perilaku pasif. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Sulaeman & Haeril, 2024) yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki tingkat pengetahuan memadai tentang manfaat aktivitas fisik dan risiko dari gaya hidup pasif, serta memiliki kesadaran pribadi yang kuat, cenderung menerapkan pengetahuannya dalam bentuk perilaku aktif sehari-hari. Siswa yang memiliki pengetahuan

cukup namun tidak berperilaku sedentari karena kesadaran pribadi mendorong mereka untuk menerapkan kebiasaan aktif. Meskipun tinggal di desa dengan akses teknologi yang mulai meningkat, keterbatasan jaringan dan rutinitas harian seperti membantu orang tua, mengerjakan pekerjaan rumah, atau berjalan kaki ke sekolah tetap membuat mereka terlibat dalam aktivitas fisik. Lingkungan yang mendukung serta kebiasaan yang terbentuk sejak kecil membantu menjaga gaya hidup sehat dan menjauhkan mereka dari perilaku pasif.

Siswa yang memiliki pengetahuan kurang dan berperilaku sedentari sebanyak 14 (41.2%) orang. Siswa yang memiliki pengetahuan kurang dan berperilaku sedentari dikarenakan pola hidup yang mulai bergeser, meskipun tinggal di desa yang mendukung aktivitas fisik. Mereka seharusnya memiliki banyak kesempatan untuk bergerak melalui kegiatan seperti berkebun, membantu orang tua, atau berjalan kaki ke sekolah. Namun, rendahnya pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik membuat mereka lebih memilih aktivitas pasif. Kemudahan akses terhadap teknologi, meskipun jaringan masih terbatas, turut memperkuat kecenderungan tersebut. Selain itu, beberapa siswa juga mengalami pola asuh yang kurang baik, seperti kurangnya perhatian dan arahan dari orang tua, sehingga tidak ada dorongan yang cukup untuk membentuk kebiasaan hidup aktif.

Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Hamalding & Basri, 2022) yang menyatakan bahwa Kurangnya pemahaman remaja tentang pentingnya aktivitas fisik berkaitan langsung dengan tingginya perilaku sedentari, termasuk waktu yang dihabiskan untuk menonton TV, bermain game, atau menggunakan ponsel. Siswa yang memiliki pengetahuan kurang dan berperilaku sedentari karena rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, meskipun tinggal di desa yang mendukung gerak. Mereka lebih memilih aktivitas pasif daripada memanfaatkan kesempatan seperti berkebun, membantu orang tua, atau berjalan kaki ke sekolah. Akses teknologi yang mulai mudah, meski jaringan terbatas, turut memperkuat kebiasaan tersebut. Pola asuh yang kurang perhatian dan minim arahan juga menjadi faktor yang membuat kebiasaan hidup aktif sulit terbentuk.

Siswa yang memiliki pengetahuan kurang namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 20 (58.8%) orang. Siswa yang memiliki pengetahuan kurang namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan aktivitas fisik sudah menjadi bagian dari rutinitas harian mereka. Meskipun belum memahami secara menyeluruh dampak negatif perilaku sedentari, mereka tetap aktif karena terbiasa membantu orang tua, bermain di luar rumah, atau mengikuti kegiatan fisik lainnya. Lingkungan sekitar yang

mendorong banyak gerak dan keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari membuat mereka menjalani gaya hidup aktif tanpa harus didasari oleh tingkat pengetahuan yang tinggi. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Murfid et al., 2025) yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat pemahaman rendah terhadap isu kesehatan cenderung lebih mudah terdorong memilih aktivitas yang menyenangkan secara instan, seperti penggunaan media digital, dibandingkan aktivitas fisik yang memerlukan usaha. Namun, siswa yang memiliki pengetahuan kurang namun tidak berperilaku sedentari karena aktivitas fisik sudah menjadi bagian dari rutinitas harian mereka. Tanpa harus memahami sepenuhnya dampak gaya hidup pasif, mereka tetap aktif karena terbiasa membantu orang tua, bermain di luar, atau mengikuti kegiatan fisik lainnya. Lingkungan yang mendorong banyak gerak dan keterlibatan dalam aktivitas harian membuat mereka menjalani gaya hidup aktif meskipun literasi kesehatannya rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Saragih & Andayani, 2022) yang menyatakan *p value* = 0.001 < 0.05, begitupun penelitian yang dilakukan oleh (Krisnawati et al., 2024) yang menyatakan *p value* = 0.001 < 0.05, artinya ada pengaruh antara pengetahuan dan perilaku sedentari. Pada penelitian tersebut dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang

memiliki pengetahuan dalam kategori cukup cenderung memiliki tingkat sedentari *lifestyle* pada kategori sedang. Sementara itu, mahasiswa dengan pengetahuan yang kurang justru lebih banyak yang berada pada tingkat sedentari *lifestyle* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum cukup untuk membentuk perilaku positif jika tidak disertai dengan kesadaran dan sikap yang mendukung. Mahasiswa umumnya masih berada pada tahap mengetahui, sehingga belum mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Diketahui pula penelitian yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang di lakukan oleh (Hidayah et al., 2025a) yang menyatakan *p value* = 0.000 < 0.05, maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh pengetahuan terhadap perilaku sedentari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari dipengaruhi variable tingkat pengetahuan, namun pengetahuan saja tidak cukup untuk membentuk gaya hidup aktif. Baik siswa yang tinggal di desa maupun di kota, sebagian besar masih berada pada tahap mengetahui tanpa diikuti kesadaran dan sikap yang kuat untuk mengubah perilaku. Meskipun mereka memahami dampak negatif dari perilaku sedentari, penerapan dalam kehidupan sehari-hari masih rendah. Ini menandakan bahwa perubahan perilaku memerlukan lebih dari sekadar informasi diperlukan juga dorongan internal, kebiasaan positif,

serta lingkungan yang mendukung aktivitas fisik secara konsisten.

4. Hubungan Sikap dengan Sedentari *lifestyle* pada siswa/I SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.

Beberapa faktor yang memengaruhi sikap sedentari pada anak meliputi kemajuan teknologi, karakteristik demografis seperti usia dan jenis kelamin, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Perkembangan teknologi yang semakin pesat mendorong anak untuk lebih banyak menggunakan perangkat digital, yang pada akhirnya mengurangi keterlibatan dalam aktivitas fisik. Seiring bertambahnya usia, anak-anak khususnya yang mulai memasuki masa remaja menunjukkan kecenderungan sikap yang lebih pasif, karena pemahaman mereka terhadap penggunaan teknologi semakin meningkat dan menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari (Etika et al., 2024)

a. SMAN 8 Luwu Utara

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 62 (64.6%) orang yang memiliki sikap postitf mengenai sedentari, sementara itu 34 (35.4%) orang memiliki sikap yang negatif mengenai sedentari. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* di dapatkan nilai *p value* yaitu 0.011 < 0.05, yang artinya terdapat hubungan antara sikap terhadap sedentari *lifestyle* di SMAN 8 Luwu Utara.

Berdasarkan tabel 5.18 diketahui bahwa siswa yang memiliki sikap positif dan berperilaku sedentari sebanyak 35 (56.5%) orang. Siswa yang memiliki sikap positif namun tetap berperilaku sedentari dikarenakan sikap tersebut belum didukung oleh dorongan internal maupun eksternal yang kuat. Meskipun mereka memahami pentingnya aktivitas fisik, kenyamanan dalam aktivitas pasif seperti bermain ponsel atau menonton televisi membuat mereka tetap memilih gaya hidup minim gerak. Kurangnya motivasi pribadi, minimnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga atau teman sebaya, serta tidak adanya kebiasaan aktif sejak dini turut memperkuat kecenderungan ini. Faktor jenis kelamin juga turut memengaruhi, di mana siswa perempuan cenderung lebih memilih aktivitas ringan atau pasif dibandingkan aktivitas fisik yang intens, sehingga meskipun memiliki sikap positif, hal itu belum cukup mendorong mereka untuk aktif bergerak. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Andriyani et al., 2021) yang menyatakan bahwa meskipun remaja memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik, misalnya menyetujui bahwa olahraga itu penting dan menyehatkan, hal tersebut tidak selalu diikuti oleh perilaku aktif, terutama jika tidak ada dukungan internal maupun eksternal. Siswa yang memiliki sikap positif namun tetap berperilaku sedentari karena sikap tersebut belum didukung oleh motivasi

pribadi atau lingkungan yang mendukung. Aktivitas pasif seperti bermain ponsel atau menonton televisi lebih dipilih karena dianggap nyaman. Kurangnya kebiasaan aktif sejak kecil, minimnya dukungan dari keluarga atau teman sebaya, serta pengaruh jenis kelamin di mana siswa perempuan cenderung lebih memilih aktivitas ringan turut memperkuat gaya hidup pasif meskipun sikap mereka terhadap aktivitas fisik tergolong baik.

Siswa yang memiliki sikap positif namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 27 (43.5%) orang. Siswa yang memiliki sikap positif namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan adanya kesadaran dasar mengenai pentingnya aktivitas fisik yang mendorong mereka untuk tetap aktif, meskipun sikap tersebut belum sepenuhnya kuat atau konsisten. Kesadaran ini membuat mereka lebih peka terhadap risiko gaya hidup pasif dan mendorong keterlibatan dalam aktivitas fisik, seperti membatasi waktu duduk atau mengikuti kegiatan ringan sehari-hari. Lingkungan juga berperan penting, termasuk dukungan dari keluarga, keterlibatan dalam kegiatan sekolah, dan pengaruh teman sebaya. Dalam hal ini, jenis kelamin juga menjadi faktor yang memengaruhi, di mana siswa laki-laki lebih aktif dalam kegiatan fisik karena preferensi terhadap aktivitas yang melibatkan gerakan dan permainan, sehingga meskipun tingkat sikapnya belum tinggi, mereka tetap cenderung menghindari

perilaku sedentari. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Chen et al., 2019) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik, meskipun tidak sepenuhnya kuat atau stabil, tetap menunjukkan kecenderungan aktif secara fisik jika didukung oleh lingkungan yang kondusif. Hal ini disebabkan oleh adanya kesadaran terhadap manfaat aktivitas fisik dan risiko gaya hidup pasif, yang mendorong mereka melakukan aktivitas ringan seperti berjalan kaki, membantu pekerjaan rumah, atau mengikuti kegiatan sekolah. Lingkungan yang mendukung, seperti keterlibatan dalam kegiatan sosial atau ekstrakurikuler serta dukungan teman sebaya, memperkuat hubungan antara sikap positif dan perilaku aktif. Selain itu, faktor jenis kelamin juga berpengaruh, di mana remaja laki-laki lebih cenderung aktif karena minat terhadap aktivitas yang melibatkan gerakan.

Siswa yang memiliki sikap negatif dan berperilaku sedentari sebanyak 28 (82.4%) orang. Siswa yang memiliki sikap negatif dan berperilaku sedentari dikarenakan rendahnya kepedulian terhadap pentingnya aktivitas fisik, sehingga tidak muncul dorongan dari dalam diri untuk menjalani gaya hidup aktif. Sikap yang kurang ini membuat mereka lebih memilih aktivitas minim gerak, seperti bermain gadget atau menonton televisi, tanpa merasa perlu terlibat dalam kegiatan fisik. Ketidaksadaran

terhadap risiko kesehatan dari perilaku sedentari menjadikan kelompok ini sangat rentan terhadap dampak negatif jangka panjang. Faktor jenis kelamin juga turut berperan, di mana siswa perempuan cenderung memiliki preferensi terhadap aktivitas yang lebih pasif, sehingga saat sikap terhadap aktivitas fisik juga rendah, mereka semakin mudah terjebak dalam pola hidup sedentari. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Ainun et al., 2021) yang menyatakan bahwa siswa dengan sikap negatif kurang peduli terhadap pentingnya aktivitas fisik mudah terjebak dalam pola minim gerak seperti menonton layar atau bermain gadget. Selain itu, hal ini mengonfirmasi bahwa perilaku sedentari secara signifikan meningkatkan risiko obesitas, menegaskan bahaya jangka panjang dari ketidaksadaran dan perilaku pasif pada kelompok ini. Ketidaksadaran akan dampak negatif gaya hidup sedentari diperkuat oleh lingkungan yang tidak mendukung, termasuk keluarga dan teman sebaya. Faktor jenis kelamin juga berpengaruh, di mana siswa perempuan lebih mudah terjebak dalam pola hidup pasif saat sikap terhadap aktivitas fisik juga rendah.

Siswa yang memiliki sikap negatif namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 6 (17.6%) orang. Siswa yang memiliki sikap negatif namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan perilaku

aktif mereka lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan daripada dorongan dari sikap pribadi. Meskipun belum memiliki kesadaran atau pandangan yang cukup tentang pentingnya aktivitas fisik, mereka tetap aktif karena rutinitas sehari-hari seperti membantu orang tua, bermain di luar rumah, atau mengikuti kegiatan fisik di sekolah dan lingkungan sekitar. Aktivitas ini muncul bukan dari pemahaman pribadi, melainkan dari kebiasaan dan tuntutan lingkungan yang secara tidak langsung menjaga mereka dari perilaku sedentari. Dalam hal ini, siswa laki-laki lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik spontan di luar rumah, seperti bermain bola atau membantu pekerjaan yang membutuhkan tenaga, sehingga meskipun sikapnya belum terbentuk, gaya hidup aktif tetap berlangsung. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Abdelghaffar et al., 2019) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat tetap terjadi meskipun individu tidak memiliki sikap positif, jika lingkungan sosial dan fisik memberikan dorongan yang kuat. Siswa dengan sikap negatif namun tidak berperilaku sedentari karena aktivitas mereka didorong oleh kebiasaan dan tuntutan lingkungan, bukan kesadaran pribadi. Mereka tetap aktif melalui rutinitas seperti membantu orang tua, bermain di luar, atau kegiatan sekolah. Siswa laki-laki juga lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik spontan, sehingga tetap aktif meski sikap belum terbentuk.

b. SMAN 19 Luwu Utara

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 63 (63.0%) orang. Yang memiliki sikap positif mengenai sedentari, sementara itu 37 (37.0%) orang memiliki sikap yang negatif mengenai sedentari. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* di dapatkan nilai *p value* yaitu 0.017 < 0.05, yang artinya terdapat hubungan antara sikap terhadap sedentari *lifestyle* di SMAN 19 Luwu Utara.

Berdasarkan tabel 5.19 diketahui bahwa siswa yang memiliki sikap positif dan berperilaku sedentari sebanyak 41 (65.1%) orang. Siswa yang memiliki sikap positif namun tetap berperilaku sedentari dikarenakan mulai terpengaruh oleh arus gaya hidup kota yang perlahan masuk ke desa melalui akses teknologi. Meskipun tinggal di lingkungan yang masih memberi banyak peluang untuk bergerak seperti berkebun, membantu orang tua, atau berjalan kaki ke sekolah. Kehadiran ponsel, televisi, dan akses internet yang mulai mudah dijangkau membuat mereka lebih tertarik pada aktivitas pasif di dalam rumah. Pengaruh ini diperkuat oleh kurangnya pembiasaan aktif sejak kecil dan minimnya dorongan dari orang tua, sehingga sikap cukup yang mereka miliki tidak berkembang menjadi perilaku nyata yang aktif. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Guo et al., 2024) yang menyatakan bahwa meskipun banyak remaja memiliki sikap

positif terhadap aktivitas fisik, hal tersebut tidak selalu diikuti oleh perilaku aktif, terutama ketika mereka mulai terpapar gaya hidup modern yang memperkenalkan kenyamanan melalui media digital. Di wilayah yang sebelumnya mendukung aktivitas fisik seperti pedesaan, kemajuan teknologi dan akses terhadap televisi dan gawai mulai mengubah pola perilaku. Tanpa dukungan pembiasaan sejak dini atau dorongan dari lingkungan keluarga, sikap positif tersebut menjadi lemah dan tidak cukup kuat untuk melawan daya tarik aktivitas pasif.

Siswa yang memiliki sikap positif namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 22 (34.9%) orang. Siswa yang memiliki sikap positif namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan rutinitas harian dan lingkungan pedesaan yang mendukung aktivitas fisik, meskipun sikap mereka terhadap pentingnya gerak belum sepenuhnya kuat. Kegiatan seperti membantu orang tua, berkebun, berjalan kaki ke sekolah, atau bermain di luar rumah menjadi bagian dari keseharian mereka. Akses teknologi yang belum merata dan keterbatasan jaringan juga membuat mereka tidak terlalu bergantung pada gadget, sehingga waktu mereka lebih banyak digunakan untuk aktivitas fisik. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebiasaan aktif dapat terbentuk dari lingkungan dan rutinitas, meskipun tanpa dorongan sikap yang tinggi. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan

oleh (Wattelez et al., 2021) yang menyatakan bahwa lingkungan fisik dan rutinitas harian memiliki peran penting dalam membentuk perilaku aktif, bahkan pada individu yang belum sepenuhnya memiliki sikap kuat terhadap pentingnya aktivitas fisik. Di wilayah pedesaan, aktivitas seperti berjalan kaki, membantu orang tua, atau terlibat dalam kegiatan komunitas sering kali dilakukan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, bukan karena kesadaran akan manfaat kesehatan, tetapi karena tuntutan kondisi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku aktif dapat terbentuk dari lingkungan sosial dan budaya lokal, meskipun sikap positif terhadap aktivitas fisik belum sepenuhnya berkembang.

Siswa yang memiliki sikap negatif dan berperilaku sedentari sebanyak 15 (40.5%) orang. Siswa yang memiliki sikap negatif dan berperilaku sedentari dikarenakan rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, meskipun mereka tinggal di wilayah yang memiliki banyak ruang terbuka dan kesempatan untuk bergerak. Mereka cenderung memilih aktivitas pasif seperti bermain ponsel, menonton televisi, atau duduk berlama-lama, yang menunjukkan adanya pergeseran kebiasaan meskipun lingkungan sekitar mendukung perilaku aktif. Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat aktivitas fisik, meningkatnya penggunaan teknologi, serta pola asuh yang kurang memberi

arahan juga dapat memperkuat sehingga peluang untuk hidup aktif tidak dimanfaatkan secara optimal. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Ugu & Arianti, 2023) yang menyatakan bahwa remaja dengan tingkat aktivitas fisik rendah cenderung memiliki persepsi negatif terhadap pentingnya aktivitas fisik. Dalam studinya, teridentifikasi bahwa kurangnya pemahaman, rendahnya motivasi internal, serta tidak adanya dorongan atau teladan dari lingkungan sosial seperti keluarga dan teman, menyebabkan remaja lebih memilih aktivitas sedentari meskipun fasilitas untuk bergerak tersedia. Hal ini menunjukkan bahwa sikap dan kesadaran internal memainkan peran penting dalam perilaku aktif, dan bahwa keberadaan ruang fisik yang mendukung tidak serta-merta mendorong siswa untuk aktif apabila tidak dibarengi dengan pengetahuan dan motivasi yang memadai.

Siswa yang memiliki sikap negatif namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 41 (65.1%) orang. Siswa yang memiliki sikap negatif namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan rutinitas harian dan kondisi lingkungan yang secara alami mendorong mereka untuk tetap aktif, meskipun tanpa dorongan sikap yang kuat. Kegiatan seperti membantu orang tua di kebun, bekerja di ladang, bermain di luar rumah, serta berjalan kaki ke sekolah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Meski akses

teknologi mulai masuk ke desa, jaringan yang masih terbatas membuat penggunaan gadget tidak terlalu dominan. Selain itu, pola hidup aktif ini juga bisa terbentuk karena kebiasaan yang sudah berlangsung lama di lingkungan mereka, meskipun tanpa arahan langsung atau kesadaran mendalam tentang manfaatnya. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan dan lingkungan dapat membentuk perilaku aktif, bahkan saat sikap terhadap aktivitas fisik masih tergolong rendah. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Cheah et al., 2019) yang menyatakan bahwa kurangnya kesadaran, rendahnya literasi kesehatan, dan lemahnya pola pengasuhan menjadi faktor utama yang membuat remaja lebih memilih aktivitas pasif, meskipun tersedia banyak kesempatan untuk bergerak. Siswa dengan sikap negatif yang tetap aktif biasanya terdorong oleh lingkungan yang menuntut aktivitas fisik. Di desa, kegiatan seperti berkebun, berjalan kaki, dan membantu pekerjaan rumah sudah menjadi rutinitas. Terbatasnya akses teknologi juga mengurangi waktu duduk berlebihan. Perilaku aktif ini lebih terbentuk dari kebiasaan dan kondisi sosial daripada kesadaran pribadi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Waromi et al., 2022) yang menyatakan *p value* = 0.000 < 0.05, begitupun penelitian yang lakukan (Etika et al., 2024) yang menyatakan *p value* = 0.031 < 0.05, yang artinya ada pengaruh antara sikap

dengan perilaku sedentari. Pada penelitian tersebut dikatakan bahwa adanya hubungan antara sikap dengan perilaku sedentari. Mahasiswa yang memiliki sikap cenderung pasif terhadap aktivitas fisik lebih berisiko untuk menjalani gaya hidup sedentari. Sikap yang kurang mendukung aktivitas fisik, seperti merasa malas bergerak, menganggap aktivitas fisik tidak penting, atau lebih memilih kegiatan yang tidak membutuhkan banyak gerakan, akan memperkuat kecenderungan terhadap perilaku duduk atau berdiam diri dalam waktu lama. Ini menunjukkan bahwa sikap yang tidak mendukung gaya hidup aktif dapat menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku sedentari.

Diketahui pula penelitian sejalan dengan penelitian ini yaitu penlitian yang dilakukan oleh (He et al., 2020) yang menyatakan *p value* = 0.001 < 0.05. Maka dapat diartikan bahwa adanya pengaruh sikap terhadap terjadinya perilaku sedentari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari dipengaruhi oleh variabel sikap, di mana sikap yang kurang mendukung aktivitas fisik seperti enggan bergerak, lebih menyukai kegiatan pasif, atau minimnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan menjalani gaya hidup pasif. Hal ini terjadi baik pada siswa yang tinggal di kota maupun di desa. Meskipun lingkungan pedesaan menyediakan lebih banyak ruang untuk

bergerak, pengaruh teknologi yang mulai meluas dan kurangnya pembiasaan aktif tetap dapat mendorong perilaku sedentary .

5. Hubungan Paparan Teknologi dengan Sedentari *Lifestyle* pada Siswa/I SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.

Kemajuan teknologi yang pesat mendorong peningkatan durasi paparan layar pada anak-anak dan remaja. Perangkat seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, yang secara tidak langsung membentuk pola perilaku sedentari. Waktu yang sebelumnya dapat digunakan untuk aktivitas fisik kini lebih banyak dihabiskan di depan layar, terutama untuk bermain game atau berselancar di dunia digital. Kebiasaan ini menjadi salah satu pemicu menurunnya aktivitas gerak dan meningkatnya risiko kelebihan berat badan di usia muda.

Seiring bertambahnya usia, anak-anak mulai lebih mahir dan akrab dengan teknologi, sehingga paparan terhadap perangkat elektronik pun semakin tinggi. Remaja cenderung lebih aktif dalam menggunakan berbagai platform digital, baik untuk hiburan maupun komunikasi, yang memperkuat kecenderungan mereka menjalani gaya hidup minim gerak (Etika et al., 2024).

a. SMAN 8 Luwu Utara

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 71 (74.0%) orang. Yang memiliki paparan teknologi tinggi, sementara itu 25 (26.0%) orang memiliki paparan teknologi rendah. Hasil uji statistik

menggunakan uji *chi-square* di dapatkan nilai *p value* = 0.006 < 0.05, yang artinya terdapat hubungan antara paparan teknologi terhadap sedentari *lifestyle* di SMAN 8 Luwu Utara.

Berdasarkan tabel 5.20 diketahui bahwa siswa yang memiliki paparan teknologi tinggi dan berperilaku sedentari sebanyak 41 (57.7%) orang. Siswa yang memiliki paparan teknologi tinggi dan berperilaku sedentari dikarenakan penggunaan perangkat digital secara intens membuat mereka lebih sering duduk dalam waktu lama dan jarang melakukan aktivitas fisik. Pada usia remaja akhir, minat terhadap hiburan digital meningkat, seperti siswa laki-laki yang cenderung menghabiskan waktu untuk bermain game online, sedangkan siswa perempuan lebih sering menonton drama atau konten media sosial. Aktivitas-aktivitas ini dianggap lebih menarik dan menyenangkan dibandingkan aktivitas fisik, sehingga mengurangi minat untuk bergerak atau berolahraga. Tanpa pengendalian waktu layar dan pembiasaan aktivitas gerak, kebiasaan pasif ini akan terus berlanjut dan memperkuat pola hidup sedentari. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Hanifah et al., 2023) yang menyatakan bahwa meningkatnya penggunaan perangkat elektronik seperti ponsel, komputer, dan televisi menjadi faktor utama meningkatnya perilaku sedentari pada anak-anak di Indonesia. Remaja kini cenderung menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, baik

untuk bermain game online maupun mengakses media sosial dan konten hiburan digital lainnya, sehingga waktu untuk bergerak menjadi sangat minim. Penelitian ini juga menyoroti kurangnya pengawasan orang tua serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai faktor yang memperkuat gaya hidup pasif. Kondisi ini membuktikan bahwa tanpa pengendalian waktu layar dan pembiasaan aktivitas gerak sejak dini, paparan teknologi tinggi berpotensi besar memperkuat pola hidup sedentari di kalangan remaja.

Siswa yang memiliki paparan teknologi tinggi namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 30 (43.3%) orang. Siswa yang memiliki paparan teknologi tinggi namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan mereka mampu menyeimbangkan penggunaan perangkat digital dengan aktivitas fisik sehari-hari. Meskipun sering menggunakan ponsel atau komputer, mereka tetap aktif bergerak, seperti rutin membantu pekerjaan rumah, berolahraga di luar rumah, atau mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar. Pada usia remaja akhir, sebagian siswa sudah memiliki kesadaran untuk membatasi waktu layar, terutama jika didukung oleh kebiasaan positif dan pengaruh lingkungan. Contoh, siswa laki-laki tetap menyempatkan bermain bola atau pergi ke lapangan meskipun sering bermain game, sementara siswa perempuan terbiasa membantu orang tua di rumah atau berjalan

ke tempat umum. Dukungan dari orang tua dan kebiasaan yang sudah terbentuk menjadikan mereka tetap aktif meskipun akses terhadap teknologi cukup tinggi. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Andriyani et al., 2023) yang menyatakan bahwa remaja laki-laki menunjukkan bahwa faktor internal seperti motivasi diri (self-determination), kesenangan dalam aktivitas fisik, serta dukungan dari orang tua dan lingkungan sosial membuat siswa tetap aktif bergerak meskipun mereka juga memainkan game digital atau menggunakan media elektronik secara intensif dalam keseharian mereka. Temuan ini mendukung narasi bahwa siswa yang terbiasa menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan rutinitas fisik juga mendapat dukungan keluarga dan lingkungan tetap bisa mempertahankan pola hidup aktif meskipun paparan gadget cukup tinggi.

Siswa yang memiliki paparan teknologi rendah dan berperilaku sedentari sebanyak 22 (88.0%) orang. Siswa yang memiliki paparan teknologi rendah namun tetap berperilaku sedentari dikarenakan aktivitas harian mereka didominasi oleh kebiasaan pasif seperti membaca terlalu lama, duduk santai, atau tidur di luar jam istirahat. Meskipun tidak terpaku pada layar, minimnya kebiasaan bergerak sejak kecil, kurangnya dorongan dari lingkungan, serta tidak adanya kegiatan fisik yang menarik membuat mereka tetap pasif. Tanpa kebiasaan dan dukungan

untuk aktif, perilaku sedentari tetap bisa terbentuk meskipun teknologi tidak mendominasi keseharian. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (T. S. Olds et al., 2020) yang menyatakan bahwa aktivitas sedentari tidak selalu disebabkan oleh teknologi tergambar dari siswa dengan paparan teknologi rendah namun tetap berperilaku sedentari. Meskipun tidak sering menggunakan perangkat digital, mereka tetap menghabiskan banyak waktu untuk aktivitas pasif seperti duduk membaca, bersantai, atau tidur di luar jam istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari juga dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk sejak kecil, terutama jika tidak ada dorongan atau kebiasaan untuk aktif dari lingkungan sekitar. Kurangnya aktivitas fisik yang menarik dan minimnya keterlibatan dalam kegiatan luar ruang membuat gaya hidup pasif tetap berlangsung, meskipun teknologi tidak menjadi faktor utama.

Siswa yang memiliki paparan teknologi rendah namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 3 (12.0%) orang. Siswa yang memiliki paparan teknologi rendah namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan mereka terbiasa mengisi waktu luang dengan aktivitas fisik seperti membantu pekerjaan rumah, bermain di luar, atau terlibat dalam kegiatan sosial di lingkungan sekitar. Meskipun tidak banyak terpapar perangkat digital, mereka tetap aktif karena adanya kebiasaan gerak yang sudah

terbentuk. Jumlah mereka yang sedikit menunjukkan bahwa tanpa rutinitas aktif yang konsisten, siswa dengan paparan teknologi rendah pun tetap berisiko menjalani perilaku sedentari. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Melkevik et al., 2022) yang menyatakan bahwa meskipun screen time berkorelasi negatif signifikan dengan aktivitas fisik ($p < 0.001$), hubungan antara non-screen sedentary behaviors dan rendahnya aktivitas fisik jauh lebih lemah pada populasi dengan aktivitas harian tinggi. Ini menunjukkan bahwa tanpa rutinitas aktif dan kebiasaan gerak yang terbangun, bahkan paparan teknologi rendah pun tidak menjamin bebas dari gaya hidup sedentari persis seperti yang terjadi pada sebagian besar siswa. Siswa dengan paparan teknologi rendah namun tidak berperilaku sedentari karena terbiasa melakukan aktivitas fisik seperti membantu pekerjaan rumah, bermain di luar, atau mengikuti kegiatan sosial. Kebiasaan gerak yang sudah tertanam sejak kecil membuat mereka tetap aktif. Meski jumlahnya sedikit, kelompok ini menunjukkan bahwa rutinitas harian yang melibatkan gerak dapat mencegah perilaku sedentari.

b. SMAN 19 Luwu Utara

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 67 (67.0%) orang. Yang memiliki paparan teknologi tinggi, sementara itu 33 (33.0%) orang memiliki paparan teknologi rendah. Hasil uji statistik

menggunakan uji *chi-square* di dapatkan nilai *p value* yaitu 0.018 <0.05, yang artinya terdapat hubungan antara paparan teknologi terhadap sedentari *lifestyle* di SMAN 19 Luwu Utara.

Berdasarkan tabel 5.21 diketahui bahwa siswa yang memiliki paparan teknologi tinggi dan berperilaku sedentari sebanyak 32 (47.8%) orang. Siswa yang memiliki paparan teknologi tinggi namun berperilaku sedentari dikarenakan lebih tertarik pada aktivitas pasif di dalam rumah, seperti bermain game, menonton video, atau menggunakan media sosial. Meskipun mereka tinggal di desa yang masih aktif secara fisik dengan kebiasaan membantu orang tua berkebun dan berjalan kaki ke sekolah kemajuan teknologi yang kini mudah diakses, meskipun jaringan masih kurang stabil, membuat mereka lebih memilih hiburan digital daripada aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa daya tarik teknologi mampu menggeser kebiasaan aktif anak-anak desa menjadi lebih pasif. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Guo et al., 2024) yang menyatakan bahwa screen time tinggi meningkatkan kemungkinan remaja menetap dalam perilaku sedentari, meskipun sudah dikontrol berdasarkan lokasi, jenis kelamin, dan usia. Siswa dengan paparan teknologi tinggi namun berperilaku sedentari karena lebih tertarik pada aktivitas pasif seperti bermain game, menonton video, atau mengakses media sosial. Meski

tinggal di desa dengan peluang aktivitas fisik seperti berkebun atau berjalan kaki, akses teknologi yang kini lebih mudah membuat mereka lebih memilih hiburan digital. Daya tarik teknologi perlahan menggeser kebiasaan aktif menjadi pola hidup pasif, bahkan di lingkungan yang sebelumnya mendukung gerak.

Siswa yang memiliki paparan teknologi tinggi namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 35 (52.2%) orang. Siswa yang memiliki paparan teknologi tinggi namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan rutinitas kehidupan di desa tetap menuntut mereka untuk aktif secara fisik. Meskipun sering menggunakan ponsel, menonton televisi, atau mengakses internet, mereka tetap terlibat dalam aktivitas seperti membantu orang tua berkebun, mengerjakan pekerjaan rumah, atau bermain di luar bersama teman. Selain itu, adanya kebiasaan mengatur waktu antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar, membantu menjaga keseimbangan gaya hidup mereka sehingga tetap aktif meskipun teknologi mudah diakses. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Zhang et al., 2020) yang menyatakan bahwa studi pada remaja di pedesaan Tiongkok menunjukkan meskipun screen time tinggi, keterlibatan dalam aktivitas luar ruangan secara rutin dapat menurunkan risiko

obesitas dan lingkar pinggang tinggi. Siswa dengan paparan teknologi tinggi namun tidak berperilaku sedentari karena rutinitas di desa tetap menuntut mereka aktif, seperti membantu berkebun, mengerjakan pekerjaan rumah, atau bermain di luar. Kebiasaan menyeimbangkan waktu antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik, ditambah dukungan keluarga dan lingkungan, membuat mereka tetap menjalani gaya hidup aktif meski akses teknologi terbuka luas.

Siswa yang memiliki paparan teknologi rendah dan berperilaku sedentari sebanyak 42 (72.7%) orang. Siswa yang memiliki paparan teknologi rendah namun berperilaku sedentari dikarenakan aktivitas harian mereka tetap didominasi oleh kegiatan minim gerak, seperti terlalu lama mengerjakan tugas, membaca buku dalam waktu lama, atau melakukan aktivitas duduk lainnya. Meskipun tidak banyak terpapar ponsel atau televisi, mereka tetap menjalani gaya hidup pasif karena kurangnya keseimbangan antara kegiatan akademik dan aktivitas fisik. Selain itu, minimnya dorongan dari lingkungan sekitar serta terbatasnya kegiatan fisik di sekolah membuat mereka terbiasa berada dalam posisi duduk dalam durasi yang panjang. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari tidak selalu berkaitan dengan penggunaan teknologi, melainkan juga dipengaruhi oleh pola aktivitas harian yang tidak seimbang. Hal

ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Olds et al., 2020) yang menyatakan bahwa analisis terhadap remaja usia 9–16 tahun menunjukkan bahwa waktu duduk non-layar seperti membaca atau mengerjakan tugas menyumbang porsi besar dari total waktu sedentari, bahkan melebihi screen time. Siswa dengan paparan teknologi rendah namun tetap berperilaku sedentari karena aktivitas harian mereka didominasi oleh kegiatan minim gerak, seperti belajar terlalu lama atau membaca dalam posisi duduk. Kurangnya keseimbangan antara tugas akademik dan aktivitas fisik, serta minimnya dorongan lingkungan, membuat mereka terbiasa pasif. Ini menegaskan bahwa perilaku sedentari tidak selalu disebabkan oleh teknologi, tetapi juga oleh rutinitas harian yang tidak melibatkan cukup gerak.

Siswa yang memiliki paparan teknologi rendah namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 9 (27.3%) orang. Siswa yang memiliki paparan teknologi rendah namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan terbiasa menjalani rutinitas harian yang melibatkan aktivitas fisik, seperti berkebun, membantu orang tua bekerja di sawah, atau bermain di luar rumah. Meskipun tidak sering menggunakan perangkat seperti ponsel atau televisi, mereka tetap aktif karena lingkungan yang mendorong keterlibatan dalam kegiatan yang membutuhkan gerak. Selain itu,

kebiasaan ini sudah terbentuk sejak kecil dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, sehingga mereka terhindar dari gaya hidup pasif meskipun tanpa pengaruh teknologi yang besar. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Melkevik et al., 2022) yang menyatakan bahwa Hubungan antara perilaku sedentari non-layar dan rendahnya aktivitas fisik cenderung lebih lemah, sehingga siswa dengan paparan teknologi rendah tetap bisa aktif jika lingkungan mendukung. Siswa ini terbiasa menjalani rutinitas fisik seperti berkebun, membantu orang tua di sawah, atau bermain di luar. Meski jarang menggunakan perangkat digital, lingkungan yang mendorong aktivitas dan kebiasaan bergerak sejak kecil membuat mereka terhindar dari gaya hidup pasif, tanpa perlu bergantung pada teknologi sebagai faktor penentu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ishariani & Ludyanti, 2020) yang menyatakan *p value* = 0.036 < 0.05, begitupun dengan penelitian (Silalahi et al., 2025) yang menyatakan *p value* = 0.001 < 0.05, artinya ada pengaruh antara paparan teknologi dengan perilaku sedentari. Pada penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara paparan teknologi dengan perilaku sedentari. Semakin tinggi tingkat keterpaparan seseorang terhadap teknologi seperti penggunaan perangkat elektronik dalam jangka waktu yang lama

semakin besar pula kecenderungannya untuk menjalani gaya hidup yang kurang aktif secara fisik. Hubungan ini bersifat nyata, yang berarti bahwa semakin sering seseorang terlibat dalam aktivitas berbasis teknologi, semakin kuat pula dampaknya terhadap peningkatan waktu duduk atau tidak bergerak.

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.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari dipengaruhi oleh paparan teknologi, baik di desa maupun di kota. Kemudahan akses terhadap perangkat digital seperti handphone, televisi, dan komputer membuat remaja lebih sering terlibat dalam aktivitas pasif seperti menonton, bermain game, dan menggunakan media sosial. Akibatnya, waktu duduk menjadi lebih panjang dan aktivitas fisik menurun. Meskipun tinggal di pedesaan yang mendukung gerak fisik, banyak remaja tetap memilih menggunakan gadget dibanding membantu orang tua, berolahraga, atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya paparan teknologi dapat mendorong perilaku sedentari, tanpa memandang lokasi tempat tinggal.

6. Hubungan Status Ekonomi dengan Sedentari Lifestyle pada siswa/I SMAN 8 Luwu Utara dan SMAN 19 Luwu Utara.

Status sosial ekonomi orang tua memiliki peran penting dalam membentuk tingkat aktivitas fisik anak. Keluarga dengan tingkat ekonomi yang lebih tinggi umumnya mengalami perubahan gaya hidup, termasuk dalam pola pengasuhan dan pemanfaatan waktu anak. Peningkatan pendapatan sering kali disertai dengan kesibukan orang tua dalam pekerjaan, sehingga waktu bersama anak menjadi terbatas. Akibatnya, anak lebih banyak diasuh oleh anggota keluarga lain, seperti kakak atau nenek, yang mungkin kurang memberikan dorongan terhadap aktivitas fisik. Dalam kondisi ini, anak cenderung memilih aktivitas yang pasif dan tidak banyak menguras energi.

Selain itu, kemampuan ekonomi yang lebih baik memungkinkan orang tua untuk menyediakan berbagai fasilitas berbasis teknologi di rumah, seperti gadget, komputer, laptop, hingga konsol video game. Fasilitas ini memang memberi kemudahan dan hiburan, namun juga berpotensi meningkatkan perilaku sedentari jika digunakan secara berlebihan. Anak-anak yang terbiasa bermain gadget atau menonton televisi dalam waktu lama cenderung lebih jarang melakukan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh atau olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa status ekonomi yang tinggi, tanpa pengawasan penggunaan teknologi dan dorongan aktivitas fisik, dapat

memperkuat kecenderungan gaya hidup minim gerak pada anak (Husni et al., 2022).

a. SMAN 8 Luwu Utara

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 53 (55.2%) orang. Yang memiliki status ekonomi >UMR, sementara itu 43 (44.8%) orang memiliki status ekonomi <UMR. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* di dapatkan nilai *p value* yaitu 0.001 <0.05, yang artinya terdapat hubungan antara paparan teknologi terhadap sedentari *lifestyle* di SMAN 8 Luwu Utara.

Berdasarkan tabel 5.22 diketahui bahwa siswa yang memiliki status ekonomi <UMR dan berperilaku sedentari sebanyak 36 (83.7%) orang. Siswa dengan status ekonomi <UMR (Upah Minimum Regional) dan berperilaku sedentari dikarenakan keterbatasan ekonomi membatasi akses mereka terhadap fasilitas olahraga atau kegiatan fisik yang terorganisir. Hal ini membuat siswa lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan cenderung melakukan aktivitas pasif seperti menggunakan perangkat teknologi. Jenis kelamin juga turut berpengaruh, di mana siswa laki-laki lebih sering menggunakan teknologi untuk hiburan seperti rental ps (PlayStastion) harian diwarnet, sementara siswa perempuan cenderung lebih banyak berada di rumah, yang keduanya meningkatkan risiko perilaku sedentari. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh

(Pulsford et al., 2020) yang menyatakan bahwa siswa dari kelompok sosial ekonomi rendah cenderung memiliki waktu sedentari harian lebih tinggi karena terbatasnya akses terhadap fasilitas olahraga, ruang terbuka, dan kegiatan fisik yang terjangkau. Siswa dengan status ekonomi <UMR berperilaku sedentari karena lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan terlibat dalam aktivitas pasif seperti menonton televisi atau bermain game. Jenis kelamin juga turut berpengaruh siswa laki-laki cenderung lebih banyak menggunakan teknologi untuk hiburan, sementara siswa perempuan lebih sering melakukan aktivitas pasif di dalam rumah, yang sama-sama meningkatkan risiko perilaku sedentari.

Siswa yang memiliki status ekonomi <UMR namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 7 (16.3%) orang. Siswa dengan status ekonomi <UMR (Upah Minimum Regional) yang tidak berperilaku sedentari menunjukkan bahwa keterbatasan ekonomi tidak selalu menjadi hambatan untuk tetap aktif secara fisik**.** Aktivitas mereka kemungkinan berasal dari rutinitas harian seperti membantu pekerjaan rumah atau terlibat dalam kegiatan di lingkungan sekitar. Namun, jumlah siswa ini sangat sedikit, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa dengan ekonomi rendah tetap kurang bergerak. Hal ini dapat disebabkan oleh minimnya akses ke fasilitas olahraga, kurangnya informasi

tentang pentingnya aktivitas fisik, dan tidak adanya dukungan yang cukup dari lingkungan keluarga. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Pulsford et al., 2020) yang menyatakan bahwa meski remaja dari keluarga berpenghasilan rendah cenderung kurang aktif, dukungan keluarga melalui keterlibatan dalam kegiatan harian dapat mendorong mereka tetap aktif. Siswa dengan status ekonomi di bawah UMR yang tidak berperilaku sedentari umumnya aktif karena rutinitas seperti membantu di rumah atau beraktivitas di lingkungan sekitar.

Siswa yang memiliki status ekonomi >UMR dan berperilaku sedentari sebanyak 27 (50.9%) orang. Siswa dengan status ekonomi >UMR (Upah Minimum Regional) dan berperilaku sedentari disebabkan oleh kemudahan akses terhadap perangkat teknologi. Karena tidak terkendala biaya, siswa dari keluarga mampu lebih mudah memiliki gadget seperti ponsel, laptop, atau video game, yang mendorong mereka lebih sering melakukan aktivitas pasif seperti bermain game atau menonton video. Fasilitas yang nyaman di rumah juga membuat mereka lebih banyak menghabiskan waktu di dalam ruangan. Meskipun memiliki peluang untuk mengikuti kegiatan fisik atau olahraga terstruktur, hal tersebut tidak selalu dimanfaatkan. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Mielke et al., 2021) yang menyatakan bahwa pada penggunaan perangkat

digital studi global menunjukkan bahwa di negara ekonomi menengah ke atas, status ekonomi tinggi sering dikaitkan dengan peningkatan waktu layar. Siswa dengan status ekonomi di atas UMR berperilaku sedentari karena kemudahan akses terhadap teknologi dan fasilitas rumah yang nyaman. Mereka lebih sering terlibat dalam aktivitas pasif seperti bermain game atau menonton video, meskipun memiliki peluang untuk aktif secara fisik.

Siswa yang memiliki status ekonomi >UMR namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 26 (49.1%) orang. Siswa dengan status ekonomi >UMR (Upah Minimum Regional) yang tidak berperilaku sedentari menunjukkan bahwa kemampuan ekonomi yang baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung gaya hidup aktif. Meskipun memiliki akses terhadap teknologi, siswa-siswa ini tetap memilih terlibat dalam aktivitas fisik, seperti olahraga sekolah, ekstrakurikuler, atau kegiatan luar ruangan. Kesadaran pribadi, kebiasaan positif di rumah, serta dukungan orang tua juga menjadi faktor pendorong. Selain itu, kondisi ekonomi yang lebih baik memungkinkan mereka mengikuti kegiatan fisik berbayar seperti kursus olahraga atau kegiatan lainnya, yang membantu mencegah perilaku sedentari. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Ke et al., 2022) yang menyatakan bahwa siswa dengan status ekonomi

tinggi memiliki peluang lebih besar untuk mencapai aktivitas fisik harian yang cukup, berkat akses dan dukungan yang lebih baik. Siswa dengan status ekonomi di >UMR yang tidak berperilaku sedentari memanfaatkan kondisi ekonomi mereka untuk menjalani gaya hidup aktif. Meski memiliki akses ke teknologi, mereka tetap terlibat dalam olahraga sekolah, ekstrakurikuler, atau kegiatan luar ruangan. Dukungan orang tua, kebiasaan aktif di rumah, dan kemampuan mengikuti kegiatan fisik berbayar turut mendorong mereka terhindar dari perilaku sedentari.

b. SMAN 19 Luwu Utara

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 41 (41.0%) orang. Yang memiliki status ekonomi >UMR, sementara itu 59 (59.0%) orang memiliki status ekonomi <UMR. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* di dapatkan nilai *p value* = 0.015 < 0.05, yang artinya terdapat pengaruh antara paparan teknologi terhadap sedentari *lifestyle* di SMAN 19 Luwu Utara.

Berdasarkan tabel 5.23 diketahui bahwa siswa yang memiliki status ekonomi <UMR dan berperilaku sedentari sebanyak 39 (66.1%) orang. Siswa dengan status ekonomi <UMR (Upah Minimum Regional) dan berperilaku sedentari dikarenakan meskipun mereka tinggal di desa yang masih aktif dengan kegiatan seperti berkebun, menanam padi, bertani, atau berjalan kaki ke sekolah, tidak semua terlibat langsung dalam aktivitas

tersebut. Sebagian siswa mulai terpengaruh oleh gaya hidup remaja kota yang cenderung pasif, seperti menghabiskan waktu dengan gawai, menonton konten hiburan, atau bermain media sosial. Meskipun jaringan internet belum sepenuhnya stabil, akses terhadap teknologi sudah cukup mudah, sehingga tren dan pola pergaulan kota mulai masuk dan diikuti. Kurangnya pembiasaan bergerak sejak kecil, minimnya pengawasan orang tua, serta pengaruh teman sebaya membuat aktivitas fisik tidak menjadi pilihan utama, meskipun lingkungan desa masih sangat memungkinkan untuk hidup aktif. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Regis et al., 2022) yang menyatakan bahwa remaja pedesaan dengan status sosial ekonomi rendah cenderung kurang terlibat dalam aktivitas fisik dan memiliki waktu duduk lebih tinggi dibandingkan remaja perkotaan. Siswa dengan status ekonomi <UMR yang berperilaku sedentari meski tinggal di desa, tidak semuanya terlibat dalam aktivitas fisik seperti berkebun atau berjalan kaki. Sebagian mulai terpengaruh gaya hidup pasif remaja kota, seperti menggunakan gawai atau menonton hiburan digital. Akses teknologi yang semakin mudah, meskipun terbatas, ditambah kurangnya kebiasaan bergerak sejak kecil, minimnya pengawasan orang tua, dan pengaruh teman sebaya,

menjadikan aktivitas fisik bukan lagi pilihan utama, meskipun lingkungan mendukung.

Siswa yang memiliki status ekonomi <UMR namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 20 (33.9%) orang. Siswa dengan status ekonomi <UMR (Upah Minimum Regional) namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan kehidupan mereka di desa masih erat dengan aktivitas fisik sehari-hari. Karena keterbatasan ekonomi, orang tua lebih memilih tidak menggaji orang lain untuk membantu di kebun atau sawah, sehingga anak-anak sering dilibatkan dalam pekerjaan tersebut. Pola asuh seperti ini membentuk kebiasaan aktif sejak dini. Meskipun akses terhadap teknologi sudah tersedia, jaringan yang terbatas serta jarak ke kota yang cukup jauh membuat aktivitas digital tidak menjadi dominan dalam keseharian mereka. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (Zhang et al., 2020) yang menyatakan bahwa status ekonomi yang rendah tidak selalu identik dengan perilaku sedentari. Siswa dengan status ekonomi <UMR yang tidak berperilaku sedentari karena kehidupan di desa menuntut keterlibatan dalam aktivitas fisik harian. Orang tua yang tidak mampu membayar tenaga kerja tambahan cenderung melibatkan anak dalam pekerjaan seperti berkebun atau bertani, sehingga kebiasaan aktif terbentuk sejak dini. Meski akses teknologi mulai tersedia, keterbatasan jaringan dan jauhnya jarak

ke pusat kota membuat aktivitas digital tidak menjadi bagian utama dalam keseharian mereka.

Siswa yang memiliki status ekonomi >UMR dan berperilaku sedentari sebanyak 17 (41.5%) orang. Siswa dengan status ekonomi >UMR yang tinggal di wilayah pedesaan dan berperilaku sedentari dikarenakan kemudahan akses terhadap perangkat digital yang mereka miliki. Dengan kemampuan ekonomi yang memadai, mereka cenderung menghabiskan waktu luangnya untuk menonton, bermain game, atau berselancar di media sosial. Meskipun tinggal di desa yang secara lingkungan mendukung aktivitas fisik, kenyamanan fasilitas di rumah membuat mereka lebih banyak beraktivitas pasif. Pola asuh dalam keluarga yang cenderung memberi kebebasan menggunakan teknologi tanpa pengawasan atau batasan waktu juga berperan dalam terbentuknya perilaku sedentari. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (T. Olds et al., 2023) yang menyatakan bahwa bahwa siswa dari keluarga dengan pendapatan menengah-tinggi tetap berisiko berperilaku sedentari, meskipun memiliki akses terhadap fasilitas aktivitas fisik. Siswa dengan status ekonomi >UMR yang tinggal di desa tetap menunjukkan perilaku sedentari karena kemudahan akses terhadap perangkat digital. Waktu luang mereka lebih banyak diisi dengan menonton, bermain game, atau menggunakan

media sosial. Kenyamanan rumah dan pola asuh yang longgar terhadap penggunaan teknologi turut memperkuat kecenderungan untuk beraktivitas pasif, meskipun lingkungan sekitar mendukung gaya hidup aktif.

Siswa yang memiliki status ekonomi >UMR namun tidak berperilaku sedentari sebanyak 24 (58.5%) orang. Siswa dengan status ekonomi >UMR namun tidak berperilaku sedentari dikarenakan mereka tetap dilibatkan dalam aktivitas fisik oleh orang tua, seperti membantu di kebun atau mengurus pekerjaan rumah, meskipun sebenarnya keluarga mampu untuk membayar tenaga bantuan. Hal ini bisa mencerminkan pola asuh yang menekankan pentingnya kemandirian dan keterlibatan anak dalam pekerjaan sehari-hari. Selain itu, beberapa dari mereka juga aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah atau rutin bermain di luar bersama teman. Meskipun memiliki perangkat teknologi di rumah, penggunaan gadget tidak sepenuhnya dibiarkan tanpa batas. Dukungan keluarga dalam mengatur waktu penggunaan teknologi serta dorongan untuk tetap aktif secara fisik menjadi faktor penting yang membuat mereka tidak terjebak dalam perilaku sedentari. Hal ini juga diungkapkan dalam peneltian yang dilakukan oleh (La Torre et al., 2020) yang menyatakan bahwa bahwa siswa dari keluarga dengan tingkat pendidikan dan pekerjaan orang tua yang lebih tinggi (SES

>UMR) cenderung lebih aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler fisik. Siswa dengan status ekonomi >UMR yang tidak berperilaku sedentari karena tetap dilibatkan dalam aktivitas fisik oleh orang tua, seperti membantu di rumah atau berkebun, meskipun keluarga mampu menyewa bantuan. Pola asuh ini mencerminkan penanaman nilai kemandirian dan aktivitas sejak dini. Selain itu, mereka juga aktif mengikuti kegiatan sekolah atau bermain bersama teman. Meskipun memiliki akses terhadap teknologi, penggunaan gadget dibatasi oleh pengawasan orang tua, sehingga keseimbangan antara waktu layar dan aktivitas fisik tetap terjaga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Setyoadi et al., 2020) yang menyatakan *p value* = 0.000 < 0.05, begitupun dengan penelitian (Husni et al., 2022) yang menyatakan *p value* = 0.029 < 0.05, artinya ada pengaruh antara status ekonomi dengan perilaku sedentari. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa status ekonomi orang tua berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik anak. Anak dari keluarga dengan ekonomi lebih tinggi cenderung memiliki akses lebih besar terhadap teknologi, sehingga lebih berisiko menjalani perilaku sedentari. Sebaliknya, anak dari keluarga dengan ekonomi lebih rendah mungkin lebih aktif karena keterbatasan fasilitas digital dan lebih banyak beraktivitas di luar rumah. Temuan ini

menegaskan bahwa status ekonomi dapat membentuk kebiasaan anak, termasuk kecenderungan terhadap gaya hidup minim gerak.

Diketahui pula penelitian yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian (Kim et al., 2023) yang menyatakan bahwa *p value* = 0.001 < 0.05 maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh antara status ekonomi orang tua dengan terjadinya perilaku sedentari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku sedentary lifestyle dipengaruhi oleh status ekonomi yang dilihat dari penghasilan orang tua di atas atau di bawah UMR. Siswa dari keluarga dengan penghasilan >UMR cenderung lebih sedentari karena memiliki akses lebih besar terhadap perangkat digital seperti televisi, komputer, dan gawai pribadi, baik di kota maupun di desa. Sebaliknya, siswa dari keluarga dengan penghasilan <UMR lebih aktif secara fisik, karena keterbatasan fasilitas digital serta kebiasaan membantu orang tua dalam kegiatan sehari-hari, seperti bertani atau pekerjaan rumah lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan ekonomi berkaitan dengan tingkat paparan teknologi dan pola aktivitas harian anak.