

HUBUNGAN LAMA WAKTU SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Ade Tedi Irawan¹, Lina Siti Nuryawati², Eet Nurbaeti Istikomah³

^{1,2} Program Studi Diploma 3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas YPIB Majalengka

³Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas YPIB Majalengka

Informasi Artikel

Diterima: 01 November 2025

Direvisi: 20 Desember 2025

Terbit: 31 Januari 2026

Kata kunci:

sedentary lifestyle, kesehatan mental, remaja

Penanggung Jawab :

Phone:

(+62)82127458672

E-mail:

[adetediirawan@lecturer.u](mailto:adetediirawan@lecturer.univypib.ac.id)

nivypib.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial, sehingga kesehatan mental menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan selain kesehatan fisik. Gaya hidup sedentari, yaitu kebiasaan beraktivitas dengan minim gerakan dalam jangka waktu lama, dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama waktu sedentary lifestyle dengan kesehatan mental pada remaja kelas X-XI di SMAN 2 Majalengka tahun 2025. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 89 responden yang dipilih melalui teknik proportionate stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) untuk mengukur aktivitas sedentari dan Self Reporting Questionnaire (SRQ) untuk menilai kesehatan mental. Analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 22,5% remaja mengalami gangguan kesehatan mental dan 16,9% memiliki durasi sedentary lifestyle tinggi. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lama waktu sedentary lifestyle dengan kesehatan mental ($p = 0,005 < \alpha 0,05$). Kesimpulannya, semakin lama waktu sedentary lifestyle, semakin tinggi risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini merekomendasikan agar remaja lebih aktif mengikuti kegiatan fisik di sekolah maupun luar sekolah untuk menurunkan risiko masalah kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase

transisi penting dari anak-anak menuju dewasa yang berlangsung pada rentang usia 10–19 tahun. Pada periode ini,

remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang kompleks. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan tekanan, sehingga kesehatan mental menjadi aspek fundamental yang perlu diperhatikan selain kesehatan fisik. Remaja dengan kondisi mental yang sehat memiliki kemampuan untuk mengenali potensi diri, mengatasi stres sehari-hari, menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan, serta berfungsi secara produktif dalam kehidupan sosial maupun akademik. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental pada remaja dapat berdampak serius terhadap perkembangan diri, prestasi belajar, hingga kualitas hidup di masa depan.

Perkembangan teknologi dan modernisasi telah membawa perubahan signifikan terhadap pola hidup masyarakat, termasuk kalangan remaja. Salah satu fenomena yang menonjol adalah meningkatnya perilaku sedentary lifestyle, yaitu aktivitas dengan pengeluaran energi yang sangat rendah seperti menonton televisi, bermain video game, menggunakan gawai, atau duduk berlama-lama tanpa aktivitas fisik berarti. Aktivitas ini berbeda dengan tidur karena dilakukan dalam kondisi terjaga, namun tetap minim gerakan. Data World Health Organization (WHO) tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 81% remaja di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian, dan diperkirakan 2 juta kematian per tahun berkaitan dengan gaya hidup sedentari. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku sedentari bukan sekadar kebiasaan, melainkan faktor risiko kesehatan global.

Di Indonesia, prevalensi sedentary lifestyle juga menunjukkan tren meningkat. Data Kementerian Kesehatan (2023) mencatat bahwa proporsi penduduk usia ≥ 18 tahun dengan perilaku sedentari meningkat dari 14,8% pada tahun 2018 menjadi 21,8% pada tahun 2023. Di Jawa Barat, angka tersebut bahkan lebih tinggi, yaitu 37,5% pada tahun 2023.

Peningkatan ini didorong oleh kemajuan teknologi yang mempermudah aktivitas sehari-hari namun mengurangi kebutuhan fisik untuk bergerak, misalnya penggunaan kendaraan bermotor untuk jarak dekat, penggunaan lift meski tersedia tangga, serta meningkatnya durasi penggunaan gawai pada remaja.

Fenomena tersebut memiliki implikasi langsung terhadap kesehatan mental remaja. Hasil Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan 5,5% di antaranya menderita gangguan seperti depresi, kecemasan, PTSD, dan ADHD. Kondisi ini lebih mengkhawatirkan di Jawa Barat, di mana prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 11,2%. Di Kabupaten Majalengka, prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja bahkan mencapai 47,1%, dengan sebagian besar kasus ditemukan di daerah pedesaan. Data ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental remaja sudah berada pada tingkat yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak.

Hubungan antara gaya hidup sedentari dan kesehatan mental telah banyak diteliti di berbagai negara. Beberapa studi menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi aktivitas sedentari, semakin besar risiko terjadinya depresi, kecemasan, stres, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Aktivitas fisik terbukti berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi, meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki kualitas tidur, serta memperkuat relasi sosial. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat memperburuk kondisi psikologis remaja. Meski demikian, penelitian mengenai hubungan durasi sedentary lifestyle dengan kesehatan mental pada remaja di tingkat sekolah menengah, khususnya di wilayah pedesaan Indonesia, masih relatif terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara lama waktu sedentary lifestyle dengan kesehatan mental pada remaja kelas X–XI di SMAN 2 Majalengka tahun 2025. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental remaja, serta menjadi dasar bagi sekolah maupun tenaga kesehatan untuk merancang intervensi yang mendorong peningkatan aktivitas fisik pada kalangan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional untuk menganalisis hubungan antara lama waktu sedentary lifestyle dengan kesehatan mental pada remaja, yang dilaksanakan di SMAN 2 Majalengka, Kabupaten Majalengka pada bulan Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI sebanyak 840 orang, dengan sampel 89 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan dipilih melalui teknik proportionate stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) untuk mengukur jenis, durasi, dan frekuensi aktivitas sedentari dengan kategori tinggi (>5 jam/hari), sedang (2–5 jam/hari), dan rendah (<2 jam/hari), serta Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) untuk menilai kesehatan mental dengan batas skor ≥ 6 sebagai indikator gangguan mental emosional untuk pembagian kuesioner menggunakan angket. Data primer diperoleh dari pengisian kuesioner yang dibagikan langsung kepada responden dengan persetujuan sukarela (informed consent), sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah terkait jumlah siswa. Data dianalisis menggunakan program SPSS melalui

analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi variabel, serta analisis bivariat dengan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan lama waktu sedentary lifestyle dengan kesehatan mental pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

1. Gambaran kesehatan mental remaja

Tabel 1. Distribusi frekuensi gambaran kesehatan mental remaja

Kesehatan Mental	Frekuensi	Persentase
Normal	69	77,5
Gangguan Mental	20	22,5
Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa 69 remaja (77,5%) di SMAN 2 Majalengka tahun 2025 dengan kesehatan mental normal dan 20 orang (22,5%) dengan gangguan kesehatan mental. Dengan demikian sebagian kecil (22,5%) remaja di SMAN 2 Majalengka tahun 2025 dengan gangguan kesehatan mental.

b. Gambaran lama waktu sedentary lifestyle Pada Remaja Kelas X-XI SMAN 2 Majalengka tahun 2025

Tabel 2. Distribusi frekuensi lama waktu sedentary lifestyle Pada Remaja

Sedentary lifestyle	Frekuensi	Persentase
Tinggi	15	16,9
Sedang	40	44,9
Rendah	34	38,2
Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa 15 orang (16,9%) remaja lama waktu *sedentary lifestyle* tinggi, 40 orang (44,9%) sedang dan 34 orang (38,2%) rendah. Dengan demikian sebagian kecil (16,9%) lama waktu *sedentary lifestyle* Pada Remaja Kelas X-XI SMAN 2 Majalengka tahun 2025 Tinggi

c. Hubungan lama waktu sedentary lifestyle dengan kesehatan mental Pada Remaja

Tabel 3. Distribusi proporsi hubungan lama waktu sedentary lifestyle dengan kesehatan mental Pada Remaja

Sedentary lifestyle	Kesehatan Mental						P value
	Normal		Gangguan		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Tinggi	7	46,7	9	53,3	15	100	0,005
Sedang	32	80	8	20	40	100	
Rendah	30	88,2	4	11,8	34	100	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa 9 orang (53,3%) remaja dengan lama waktu *sedentary lifestyle* tinggi mengalami gangguan kesehatan mental, 6 orang (20%) dengan lama waktu *sedentary lifestyle* sedang dan mengalami gangguan kesehatan mental, 4 orang (11,8%) remaja dengan lama waktu *sedentary lifestyle* rendah dan mengalami gangguan kesehatan mental. Dengan demikian proporsi remaja dengan lama waktu *sedentary lifestyle* tinggi lebih tinggi dibandingkan dengan remaja dengan lama waktu *sedentary lifestyle* tinggi sedang dan rendah. Perbedaan proporsi tersebut menandakan adanya hubungan yang bermakna, hasil uji chi square diperoleh pvalue $0,005 < 0,05$. Hal tersebut menandakan adanya hubungan lama waktu *sedentary lifestyle* dengan kesehatan mental Pada Remaja Kelas X-XI SMAN 2 Majalengka tahun 2025.

PEMBAHASAN

1) Gambaran kesehatan mental remaja di SMAN 2 Majalengka tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil remaja yaitu 22,5% di SMAN 2 Majalengka tahun 2025 mengalami gangguan kesehatan mental. Berdasarkan temuan lapangan,

kondisi ini erat kaitannya dengan pola aktivitas sehari-hari remaja, di mana setelah pulang sekolah mereka cenderung menghabiskan waktu di kamar dengan bermain gadget, menonton drama, bermain game, dan bahkan lebih memilih memesan makanan secara online daripada keluar rumah. Aktivitas tersebut menunjukkan rendahnya keterlibatan dalam kegiatan fisik yang bermanfaat bagi kesejahteraan mental. Jika dibandingkan dengan penelitian lain, angka ini lebih rendah daripada hasil penelitian Aqilah dkk. (2023) yang melaporkan 24,3% remaja mengalami gangguan kesehatan mental, serta penelitian Febrianti dkk. (2022) yang menemukan 23,7%. Walaupun persentase gangguan di SMAN 2 Majalengka lebih rendah, temuan ini tetap perlu menjadi perhatian karena menunjukkan adanya kelompok remaja yang berisiko terhadap masalah psikologis.

Konsep kesehatan menurut Dewi (2021) tidak hanya dipahami sebagai bebas dari penyakit, tetapi mencakup keadaan sejahtera secara penuh, baik fisik, mental, maupun sosial. WHO dalam Dewi (2021) menegaskan bahwa kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dimasyarakat. Sejalan dengan itu, Pieper dan Uden dalam Alifiya (2021) menjelaskan bahwa individu yang sehat mentalnya tidak memiliki perasaan bersalah yang berlebihan terhadap diri sendiri, mampu menerima kekurangan, realistis dalam menilai diri, dapat menghadapi masalah hidup, serta merasakan kepuasan sosial dan kebahagiaan.

Namun, tidak semua remaja berada pada kondisi mental yang sehat. Idaiani (2021) mengungkapkan bahwa gangguan mental emosional merupakan keadaan perubahan emosional yang berpotensi berkembang menjadi patologis jika tidak ditangani. Gangguan ini umum ditemui dalam bentuk depresi

dan kecemasan (Kurniawan & Sulistyarni, 2022). Gangguan kesehatan mental tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga berdampak langsung pada kesehatan fisik, misalnya meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, hipertensi, stroke, gangguan tidur, dan sakit kepala. Sebaliknya, masalah kesehatan fisik juga dapat memperburuk kondisi kejiwaan individu, sehingga kesehatan mental dan fisik saling berkaitan erat.

Dari sisi psikologis, kondisi kesehatan mental dapat menimbulkan dampak positif maupun negatif. Dampak positif meliputi peningkatan kemampuan bergaul, sikap yang lebih optimis, dan peningkatan kinerja, sedangkan dampak negatif mencakup kesulitan mengendalikan emosi, gangguan berpikir, hubungan sosial yang terganggu, hingga munculnya keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Depresi, misalnya, ditandai dengan kesedihan berkepanjangan, rasa putus asa, perasaan bersalah, serta penurunan motivasi beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun hubungan interpersonal (Dirgayunita, 2021). Kecemasan, di sisi lain, timbul dari persepsi terhadap ancaman yang dianggap membahayakan dan dapat memicu reaksi fisiologis seperti jantung berdebar, berkeringat, sakit kepala, gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, dan penurunan daya ingat (Vibriyanti, 2020). Dengan memperhatikan kondisi tersebut, upaya pencegahan sangat diperlukan agar remaja tidak semakin terjebak dalam pola hidup yang memperburuk kesehatan mental. Salah satu langkah penting adalah memberikan edukasi mengenai cara memanfaatkan waktu luang secara positif, misalnya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, olahraga, maupun aktivitas sosial di luar rumah. Aktivitas fisik yang rutin terbukti dapat membantu mengurangi risiko depresi dan kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperbaiki kualitas tidur. Dengan demikian, remaja tidak

hanya terhindar dari gangguan kesehatan mental, tetapi juga mampu mengembangkan potensi diri secara lebih optimal di masa perkembangan menuju dewasa.

2) Gambaran lama waktu sedentary lifestyle Pada Remaja

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian kecil (16,9%) remaja kelas X–XI di SMAN 2 Majalengka tahun 2025 memiliki lama waktu sedentary lifestyle yang tinggi. Temuan lapangan memperlihatkan bahwa perilaku sedentari banyak dipengaruhi oleh kemajuan teknologi, di mana remaja dapat memenuhi berbagai kebutuhan hanya melalui gadget, termasuk memesan makanan atau mencari hiburan. Angka ini lebih rendah dibandingkan penelitian Aqilah dkk. (2023) yang menemukan 23,1% dan Febrianti dkk. (2022) sebesar 24,2% remaja dengan sedentary lifestyle tinggi. Aktivitas sedentary lifestyle didefinisikan sebagai aktivitas kurang gerak di luar waktu tidur, seperti menonton televisi, bermain gadget atau komputer, menggunakan kendaraan jarak dekat, dan kurang berolahraga (Kamaruddin dkk., 2021; Kemenkes RI, 2018). Kemajuan teknologi semakin memperparah pola hidup ini, misalnya penggunaan remote televisi dan smartphone yang membuat aktivitas fisik semakin berkurang (Islami, 2021; Praditasari & Sumarmik, 2019).

Perilaku sedentari berdampak pada penumpukan lemak, risiko obesitas, serta penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2018). Selain itu, aktivitas sedentary lifestyle yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, stres, dan menurunkan kesejahteraan psikologis (Bélair dkk., 2020; Satriawan, 2021). Sebaliknya, aktivitas fisik terbukti mampu memperbaiki kesehatan mental melalui peningkatan rasa percaya diri, kualitas tidur, serta relasi sosial (Hoare dkk., 2021). Gangguan mental seperti depresi

juga dapat menurunkan motivasi berolahraga, sehingga diperlukan pendekatan berbasis kesehatan mental seperti konseling untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik (Firth dkk., 2021). Dengan demikian, perhatian terhadap kesehatan mental dan fisik perlu berjalan seimbang agar remaja mampu menghadapi tuntutan perkembangan dengan optimal (Supini dkk., 2024). Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan edukasi dan mendorong remaja mengisi waktu luang dengan aktivitas positif di luar rumah guna menurunkan risiko gangguan kesehatan mental.

3) Hubungan lama waktu sedentary lifestyle dengan kesehatan mental Pada Remaja

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara lama waktu sedentary lifestyle dengan kesehatan mental pada remaja kelas X-XI SMAN 2 Majalengka tahun 2025 dengan nilai $p = 0,005 < \alpha 0,05$. Temuan ini sejalan dengan penelitian Aqilah dkk. (2023) yang menemukan hubungan serupa dengan $p = 0,021 < \alpha 0,05$, serta penelitian Febrianti dkk. (2022) dengan $p = 0,034 < \alpha 0,05$. Hal ini memperkuat bukti bahwa durasi sedentary lifestyle yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada remaja.

Perilaku sedentary lifestyle yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif pada psikologis, antara lain peningkatan risiko depresi, kecemasan, stres, serta penurunan kesejahteraan psikologis (Bélair dkk., 2020). Sebaliknya, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental melalui peningkatan rasa percaya diri, kualitas tidur, dan hubungan sosial. Studi Hoare dkk. (2021) melaporkan bahwa aktivitas fisik mampu meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi gejala kecemasan pada remaja. Di sisi lain, kesehatan mental yang terganggu juga dapat mengurangi motivasi untuk melakukan aktivitas fisik, sebagaimana dijelaskan dalam

penelitian Firth dkk. (2021) bahwa depresi dan kecemasan dapat menurunkan partisipasi olahraga, sehingga diperlukan intervensi berbasis konseling dan terapi psikologis untuk meningkatkan motivasi beraktivitas.

Dengan demikian, kesehatan mental dan aktivitas fisik memiliki hubungan timbal balik. Remaja dengan kondisi mental yang baik cenderung lebih mampu mengoptimalkan potensi diri, mengelola stres, serta berfungsi efektif dalam kehidupan sehari-hari (Supini dkk., 2024). Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengisi waktu luang dengan aktivitas positif dan fisik di luar rumah agar terhindar dari dampak negatif sedentary lifestyle serta dapat mencapai keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan maka kesimpulan penelitian ini sebagai berikut.

1. Sebagian kecil (22,5%) remaja di SMAN 2 Majalengka tahun 2025 dengan gangguan kesehatan mental.
2. Sebagian kecil (16,9%) lama waktu sedentary lifestyle Pada Remaja Kelas X-XI SMAN 2 Majalengka tahun 2025 tinggi
3. Ada hubungan lama waktu sedentary lifestyle dengan kesehatan mental Pada Remaja Kelas X-XI SMAN 2 Majalengka tahun 2025, $pvalue 0,005 < 0,05$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami haturkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu . tidak lupa kepada responden , dan SMAN 2 Majalengka yang menjadi tempat penelitian.

REFERENSI

- Hasanah, N., & Safitri, R. (2023). Perkembangan emosional remaja dan tantangannya. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 7(1), 55–63.
- Hasibuan, G. F. (2021). Self-Disclosure: Skala dan Validitas Instrumen Pengukuran. *Jurnal Psikometri*, 12(3), 101–120.
- Hasibuan. (2021). *Self-Disclosure dan Strategi Coping terhadap Stres Akademik*. Medan: Universitas Sumatera Utara Press.
- Hidayat. (2016). *Etika-etika Penelitian dan Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kustanti, E., & Triyono, B. (2021). Stres akademik pada remaja ditinjau dari dukungan sosial dan self-disclosure. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 20–30.
- Malik, R., dkk. (2024). *Hubungan Self-Disclosure dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Surabaya: Penerbit Akademik.
- Mirawan, A. (2024). *Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS) Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Okkya, P. (2023). Faktor internal dan eksternal penyebab stres remaja. *Jurnal Ilmu Sosial*, 12(4), 301–310.
- Surya Ningsih. (2021). Hubungan Self-disclosure dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Psikologi Kedokteran*, 1–11.
- Wardhani, N. (2024). Stres Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(1), 55–70.
- WHO. (2023). *Adolescent mental health: Fact sheet*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int>
- Wibowo, H., & Syam, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik pada Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 123–132.