



POLA ASUH ORANG TUA TIDAK MEMPENGARUHI GAYA HIDUP SEDENTARI PADA REMAJA

Ndaru Restu Yuwana¹, Novema Ashar Nurahman¹, Hermani Triredjeki¹, Tulus Puji Hastuti¹, Pramono Giri Kriswoyo¹

¹Poltekkes Kemenkes Semarang

✉ ndarurestuyuw@gmail.com

<https://doi.org/10.56186/jkkb.247>

Abstrak

Remaja berada dalam fase pencarian jati diri, di mana pola asuh orang tua sangat memengaruhi kebiasaan hidup, termasuk gaya hidup sedentari. Gaya hidup sedentari yang ditandai dengan sedikit atau tidak ada aktivitas fisik, lebih banyak duduk atau berbaring, dan kurangnya Gerakan. Gaya hidup ini meningkat seiring tingginya penggunaan teknologi. Survei menunjukkan remaja memiliki risiko tinggi kekurangan aktivitas fisik. Pola asuh diduga berperan, namun hubungan dengan gaya hidup sedentari masih jarang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola asuh orang tua dengan gaya hidup sedentari pada remaja di SMP Negeri 3 Kota Magelang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain non-eksperimental dan pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampling pada penelitian ini yaitu *proporsional random sampling* dengan *probability sampling* didapatkan sampel sebanyak 150 responden. Analisa bivariat dilakukan dengan uji *Chi-Square*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner pola asuh dan ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*). Hasil uji statistic menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* 0,332 ($p > 0,05$) yang berarti H_a ditolak dan H_0 diterima. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan pola asuh dengan gaya hidup sedentari pada remaja di SMP Negeri 3 Kota Magelang.

Kata Kunci : Pola Asuh; Gaya Hidup Sedentari; Remaja

Abstract

Adolescents are in a phase of identity exploration, during which parenting style greatly influences life habits, including a sedentary lifestyle. A sedentary lifestyle is characterized by little or no physical activity, spending more time sitting or lying down, and a lack of movement. This lifestyle is increasing alongside the growing use of technology. Surveys indicate that adolescents are at high risk of lacking physical activity. Parenting style is suspected to play a role, but its relationship with a sedentary lifestyle has rarely been studied. This study aims to analyze the relationship between parenting style and sedentary lifestyle among adolescents at SMP Negeri 3 Magelang City. This research is quantitative with a non-experimental design and a cross-sectional approach. The sampling technique used is proportional random sampling with probability sampling, resulting in a total of 150 respondents. Bivariate analysis was conducted using the Chi-Square test. The instruments used were a parenting style questionnaire and the ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*). The statistical test using Chi-Square resulted in a *p-value* of 0.332 ($p > 0.05$), which means that the alternative hypothesis (H_a) is rejected and the null hypothesis (H_0) is accepted. This study shows that there is no relationship between parenting style and sedentary lifestyle among adolescents at SMP Negeri 3 Magelang City

Keywords : Parenting Style; Sedentary Lifestyle; Adolescents

Pendahuluan

Sikap orang tua dalam berinteraksi serta cara mereka mendidik anak merupakan bagian dari bentuk tanggung jawab dalam mendampingi tumbuh kembang anak, baik secara langsung maupun tidak langsung (Subagia, 2021). Masa remaja, khususnya pada usia sekitar 15 tahun seperti siswa kelas IX SMP, merupakan fase krusial dalam perkembangan fisik dan mental, di mana pencarian jati diri sedang berlangsung. Pada tahap ini, pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan remaja, termasuk kebiasaan hidup sehat atau tidak sehat yang dapat terbawa hingga dewasa (Budi, 2024). Remaja yang memperoleh dukungan dan pengasuhan yang tepat dari orang tua cenderung lebih aktif dan mampu menghindari gaya hidup sedentari, serta membangun kebiasaan sehat yang mendukung perkembangan identitas diri (Diah Anggraini *et al.*, 2023).

Orang tua tentu memiliki harapan besar terhadap anak-anak mereka. Untuk itu, pola asuh berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan kesiapan anak menghadapi tantangan kehidupan (Subagia, 2021). Diana Baumrind mengelompokkan pola asuh ke dalam tiga jenis, yaitu otoriter (pengekangan), permisif (kebebasan), dan demokratis (pengawasan) (Suryana & Sakti, 2022). Pola-pola ini dapat memengaruhi perilaku, emosi, serta pengambilan keputusan anak, termasuk dalam kebiasaan menjalani aktivitas fisik.

Gaya hidup sedentari menjadi perhatian utama dalam kesehatan remaja saat ini. Noor *et al.* (2024) menyatakan bahwa gaya hidup sedentari merujuk pada kebiasaan yang minim aktivitas fisik atau kurang gerakan tubuh (Noor, 2024). Fenomena ini semakin marak, terutama akibat kemajuan teknologi dan meningkatnya durasi penggunaan layar di kalangan remaja. Rosdiana *et al.* (2023) mengelompokkan gaya hidup sedentari dalam tiga kategori berdasarkan durasi aktivitas fisik dalam 24 jam: rendah (<2 jam), sedang (2–5 jam), dan tinggi (>5 jam) (Rosdiana, 2023). Aktivitas ini mencakup duduk, menonton TV, bermain gadget, serta kegiatan lain yang dilakukan dalam posisi pasif.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, diketahui bahwa 37,4% masyarakat Indonesia berusia di atas 10 tahun mengalami kekurangan aktivitas fisik. Yang lebih mengkhawatirkan, pada kelompok usia 10–14 tahun, prevalensinya mencapai 58,0%, dan pada usia 15–19 tahun sebesar 50,4%. Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi kurangnya aktivitas fisik pada penduduk usia di atas 10 tahun mencapai 30,4% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Data ini menunjukkan bahwa remaja Indonesia, khususnya di Jawa Tengah, berisiko tinggi menjalani gaya hidup sedentari.

Faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya aktivitas fisik pada remaja antara lain pengetahuan, sikap, kebiasaan, fasilitas, dan pola asuh orang tua (Mawarpury *et al.*, 2021). Dari berbagai faktor tersebut, pola asuh menjadi salah satu elemen paling mendasar dan dapat memengaruhi pembentukan karakter serta kebiasaan anak dalam jangka panjang (Alonso-Stuyck, 2020). Pola asuh yang kurang tepat dapat menyebabkan keterlambatan berpikir dewasa, ketakutan dalam pengambilan keputusan, emosi yang tidak stabil, serta gangguan perkembangan fisik dan sosial anak (Ika & Keftiyah, 2023).

Penelitian oleh Rugayah *et al.* (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola asuh orang tua yang bekerja dengan perkembangan sosial remaja di SMP Negeri 17 Kota Jambi, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ dan nilai r hitung sebesar 0,170 (Rugayah *et al.*, 2023). Sementara itu, studi oleh Ningrum *et al.* (2023) mengungkapkan bahwa pola asuh demokratis berhubungan signifikan dengan kesehatan mental remaja ($p = 0,000$), meskipun

dampak dari pola ini juga dipengaruhi oleh konteks penerapannya (Ningrum *et al.*, 2023). Kedua studi tersebut menyoroti pentingnya peran pola asuh dalam perkembangan remaja, namun belum secara khusus meneliti keterkaitannya dengan gaya hidup sedentari. Hal ini menunjukkan adanya celah dalam penelitian yang masih terbuka dan perlu ditelusuri lebih lanjut.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 15 Januari 2025 di SMP Negeri 3 Kota Magelang memperkuat urgensi penelitian ini. Dari 10 siswa yang diwawancarai, ditemukan bahwa 30% menjalani gaya hidup sedentari tinggi, 40% sedang, dan 30% rendah. Sebanyak 80% orang tua dilaporkan menerapkan pola asuh demokratis, sementara sisanya permisif (10%) dan otoriter (10%). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan antara pola asuh orang tua dengan gaya hidup sedentari pada remaja di SMP Negeri 3 Kota Magelang, Provinsi Jawa Tengah.

Artikel ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola asuh orang tua dengan gaya hidup sedentari pada remaja. Hasil dari artikel ilmiah ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi upaya promosi gaya hidup aktif berbasis keluarga di kalangan remaja.

Metode

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain non-eksperimental dan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Fokus penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola asuh orang tua dan gaya hidup sedentari pada siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Kota Magelang.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di SMP Negeri 3 Kota Magelang. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas IX pada tahun ajaran 2025 yang berjumlah 239 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional random sampling*, yaitu metode pemilihan sampel secara acak berdasarkan proporsi jumlah siswa di setiap kelas. Jumlah sampel yang ditetapkan sebanyak 150 siswa, yang dihitung menggunakan rumus Slovin dan disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua kuesioner. Pola asuh orang tua diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Iska (2022), berdasarkan teori dari Hurlock (1997), yang mengelompokkan pola asuh menjadi tiga kategori, yaitu demokratis, otoriter, dan permisif. Sementara itu, gaya hidup sedentari diukur menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*, yang mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik remaja dan mengkategorikannya ke dalam tingkat rendah, sedang, dan tinggi.

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, baik pola asuh maupun gaya hidup sedentari. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dan gaya hidup sedentari pada remaja.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk menjaga kerahasiaan data responden, memperoleh persetujuan partisipasi secara sukarela, dan menjamin kenyamanan peserta selama proses penelitian berlangsung.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Pelaksanaan penelitian ini berlangsung pada bulan Januari-Juni 2025. Sampel penelitiannya sebanyak 150 siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Kota Magelang. Pengukuran pola asuh mengadopsi kuesioner dari Iska (2022) dan pengukuran sedentari menggunakan

Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis keterkaitan antara pola pengasuhan orang tua dengan perilaku sedentari pada siswa remaja di SMP Negeri 3 Kota Magelang. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan penjelasan naratif untuk memudahkan pemahaman. Data yang diperoleh dianalisis untuk mengidentifikasi hubungan antara pola asuh orang tua dan gaya hidup sedentari pada remaja. Pembahasan difokuskan pada interpretasi temuan dan membandingkannya dengan studi sebelumnya.

1. Analisis Univariat

a. Pola Asuh

Tabel 1.1 Frekuensi Pola Asuh

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Pola Asuh	Demokratis	111	74
	Otoriter	6	4,0
	Permisif	33	22
Total		150	100,0

Sumber : Data primer

Tabel diatas menunjukkan frekuensi pola asuh orang tua pada responden yang diterima anak, yaitu berjumlah 150. Hasil tabel dapat diketahui bahwa mayoritas anak mendapatkan pola asuh demokratis sebanyak 111 responden (74%), pola asuh permisif sebanyak 33 responden (22%), kategori yang paling sedikit yaitu pola asuh otoriter sebanyak 6 responden (4,0%).

b. Gaya Hidup Sedentari

Tabel 1.2 Frekuensi Gaya Hidup Sedentari

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Gaya hidup Sedentari	Rendah	0	0
	Sedang	40	26,7
	Tinggi	110	73,3
Total		150	100,0

Sumber : Data primer

Tabel diatas menunjukkan frekuensi gaya hidup sedentari pada responden yang berjumlah 150. Hasil tabel menunjukkan responden yang memiliki kategori gaya hidup sedentari rendah sebanyak 0 responden (0,0%), sedang sebanyak 40 responden (26,7%). Responden yang mengalami gaya hidup sedentari tinggi sejumlah 110 responden (73,3%). Mayoritas responden menunjukkan kecenderungan terhadap gaya hidup sedentari tingkat tinggi.

2. Analisis Bivariat

a. Jenis Pola Asuh Berdasarkan Tingkat Sedentari

Tabel 1.3 Hasil Uji Jenis Pola Asuh Berdasarkan Tingkat Sedentari

		Tingkat sedentari								
Jenis pola asuh	Otoriter	Perse Rendah (%)		Sedang	Persentase (%)	Tinggi	Perse ntase (%)		Total	Persentase (%)
		0	0,0				0	0,0		
	Permisif	0	0,0	10	6,7	23	15,3	33	22	
	Demokratis	0	0,0	27	18	84	56	111	74	
Total		0	0,0	40	26,7	110	73,3	150	100	

Hasil *cross-tabulation* menunjukkan bahwa mayoritas pola asuh yang diterima yaitu demokratis dengan 111 responden (74%) dengan proporsi tertinggi berada pada kelompok gaya hidup sedentari tinggi sebanyak 84 responden (56%) dan 27 responden (18%) pada sedentari sedang. Pola asuh permisif 33 responden (22%) dengan sebagian besar berada pada kelompok sedentari tinggi (23 responden atau 15,3%) dan sisanya pada sedentari sedang (10 responden atau 6,7%). Pola asuh otoriter sejumlah 6 responden (4%), terdiri dari 3 responden (2%) pada sedentari tinggi dan 3 responden (2%) sedentari sedang. Hasil *cross-tabulasi* antara jenis pola asuh dan tingkat sedentari menunjukkan bahwa seluruh responden tidak ada yang berada pada kategori rendah, sebagaimana ditunjukkan oleh angka 0 (0,0%) pada semua jenis pola asuh dalam kategori tersebut.

Tahap pengujian korelasi pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. 4 Hasil Uji Hubungan Pola Asuh dan Gaya Hidup Sedentari Menggunakan Uji *Chi-Square*

Variabel	<i>p-value</i>
Pola Asuh	0,332
Gaya Hidup Sedentari	

Tabel diatas menunjukkan hasil penelitian menggunakan *Chi-Square*. Penelitian ini mendapatkan hasil *p value* 0,332 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak yaitu tidak ada hubungan pola asuh dengan gaya hidup sedentari pada remaja kelas IX di SMP N 3 Kota Magelang.

2. Pembahasan

a. Gambaran Pola Asuh

Penelitian ini mendapatkan hasil yaitu mayoritas orang tua dari remaja kelas IX di SMP N 3 Kota Magelang menerapkan pola asuh demokratis dengan total 111 responden (74%). Faktor budaya dan pengalaman hidup orang tua turut membentuk cara mereka dalam menerapkan pola asuh terhadap anak. Pola asuh demokratis yang diterima pada mayoritas responden penelitian ini sejalan dengan teori tersebut, dimana budaya di wilayah Kota Magelang memiliki nilai sosial yang menekankan kebersamaan,

musyawarah, dan saling menghormati. Nilai ini sejalan dengan prinsip pola asuh demokratis, orang tua melibatkan anak dalam mengambil keputusan dan menghargai pendapat mereka. Faktor pengalaman orang tua juga turut berkontribusi terhadap dominannya pola asuh demokratis, karena pola asuh yang mereka terima dari orang tua sebelumnya cenderung diturunkan kepada generasi berikutnya (Rani Handayani, 2021).

Pola asuh demokratis lebih menguntungkan karena orang tua yang bijak menunjukkan dukungan melalui cara positif, seperti menumbuhkan rasa percaya diri, menghargai usaha anak, dan menjaga komunikasi yang hangat (Nurfitri, 2021). Hasil penelitian Nuraeni (2022) menunjukkan bahwa tipe pola asuh yang diterapkan oleh orang tua berperan dalam pembentukan karakter anak (Nuraeni & Lubis, 2022). Pola asuh demokratis dinilai lebih efektif dalam mendidik anak, termasuk dalam membentuk gaya hidup aktif anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Amran & Slametiningsih, 2021). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rani (2021), yang menyebutkan bahwa anak yang dibesarkan dengan pola asuh demokratis cenderung lebih mandiri, mampu mengendalikan diri, serta memiliki kualitas hubungan sosial yang positif (Rani Handayani, 2021).

Orang tua tentunya mengaplikasikannya lebih dari satu jenis pola asuh, namun terdapat pola pengasuhan yang paling mendominasi (Sholatiyah *et al.*, 2024). Pola asuh campuran memberikan keleluasaan bagi orang tua untuk menyesuaikan pendekatan pengasuhan sesuai dengan situasi yang dihadapi, baik dengan bersikap tegas maupun menunjukkan dukungan secara emosional terhadap perilaku anak. Penerapan pola asuh oleh orang tua umumnya tidak terbatas pada satu tipe saja, melainkan disesuaikan dengan kondisi tertentu dan sering kali merupakan kombinasi dari beberapa jenis pola asuh yang dilakukan secara fleksibel (Khamim, 2021).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat anak yang menerima pola asuh otoriter sebanyak 6 responden (4%). Penelitian oleh Lailul Ilham tahun 2022 mengungkapkan bahwa pola asuh otoriter dapat memberikan dampak kurang baik terhadap tumbuh kembang anak, seperti munculnya masalah dalam aspek kepribadian, perilaku, kesulitan belajar, hingga hambatan dalam menjalin interaksi sosial dengan lingkungan sekitar (Lailul Ilham, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 33 responden (22%) yang menerima pola asuh permisif. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh permisif berisiko mengalami permasalahan, seperti kurangnya perhatian, perasaan tidak berharga, rendahnya kepercayaan diri, perilaku menyimpang, kemampuan sosialisasi yang lemah, kontrol diri yang buruk, kesalahan dalam memilih pergaulan, serta kurangnya rasa hormat terhadap orang lain (Khamim, 2021).

b. Gambaran Gaya Hidup Sedentari

Penelitian ini mendapatkan hasil yaitu mayoritas remaja kelas IX di SMP N 3 Kota Magelang menerapkan gaya hidup sedentari yang tinggi dengan total 110 responden (73,3%). Terdapat 40 responden (26,7%) menerapkan gaya hidup sedentari sedang. Terlihat di lingkungan SMP N 3 Kota Magelang tidak ada larangan untuk membawa gadget dibuktikan saat pelajaran berlangsung di kumpulkan dan waktu istirahat dibagikan kembali. Adanya hal ini membuat siswa terlihat sering berkumpul bersama (nongkrong) untuk bermain game dan media sosial di gadget mereka saat waktu istirahat sehingga meningkatkan gaya hidup sedentari.

Gaya hidup sedentari disebabkan oleh berbagai faktor yakni pola asuh orang tua, dukungan teman sebaya, pemanfaatan media sosial, dan kebijakan sekolah (Sholatiyah *et*

al., 2024). Pengaruh teman sebaya dan media sosial menjadi faktor eksternal yang dapat memengaruhi perilaku individu. Pergaulan dan penggunaan media sosial sangat berdampak pada kehidupan sehari-hari siswa, terutama dalam upaya memenuhi kebutuhan untuk bersosialisasi mereka (Kurniawan *et al.*, 2023). Hal ini didukung oleh pendapat Etika (2023), yang menyatakan perkembangan teknologi memicu penggunaan media sosial secara berlebihan. Hal tersebut mengurangi aktivitas fisik dan meningkatkan durasi menatap layar yang memicu perilaku sedentari (Etika *et al.*, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Lestari di Kota Kendari tahun 2024 melalui penelitian berjudul "Gambaran Perilaku Sedentari pada Remaja di Kota Kendari", yang menunjukkan bahwa 50,6% remaja memiliki gaya hidup sedentari dengan kategori tinggi akibat dari banyaknya waktu yang dihabiskan untuk belajar menggunakan komputer atau gadget karena tuntutan akademik yang tinggi (Lestari, 2024). Kesamaan hasil ini menunjukkan pola sedentari yang serupa, namun dengan perbedaan pada faktor penyebabnya. Tingginya gaya hidup sedentari pada penelitian Lestari disebabkan karena tuntutan akademik dan kegiatan belajar, sedangkan pada penelitian ini gaya hidup sedentari dipengaruhi oleh penggunaan gadget untuk bermain game dan mengakses media sosial saat berkumpul bersama (nongkrong).

c. Hubungan Pola Asuh dan Gaya Hidup Sedentari

Hubungan pola asuh dengan gaya hidup sedentari pada remaja kelas IX di SMP N 3 Kota Magelang didapatkan hasil crosstabulation bahwa mayoritas pola asuh yang diterima yaitu demokratis dengan 111 responden (74%) dengan proporsi tertinggi berada pada kelompok gaya hidup sedentari tinggi sebanyak 84 responden (56%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p sebesar 0,332, yang berarti tidak signifikan karena $p > 0,05$. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa pola asuh orang tua tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan gaya hidup sedentari remaja. Gaya hidup sedentari pada remaja cenderung berada pada tingkat yang tinggi, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti pengetahuan dan pengalaman pribadi, maupun faktor eksternal seperti pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, penggunaan teknologi dan kurangnya aktivitas fisik.

Larangan membawa gadget tidak diberlakukan di lingkungan SMP N 3 Kota Magelang, terlihat dari kebijakan sekolah yang mengatur agar dikumpulkan saat pelajaran berlangsung dan dibagikan kembali waktu istirahat. Adanya hal ini membuat siswa terlihat sering berkumpul bersama (nongkrong) untuk bermain game dan media sosial di gadget mereka saat waktu istirahat sehingga meningkatkan gaya hidup sedentarnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan gaya hidup sedentari disebabkan oleh faktor eksternal, terutama pengaruh teman sebaya seperti nongkrong dan penggunaan teknologi untuk bermain game atau mengakses media sosial dibandingkan dengan faktor internal atau pola asuh orang tua.

Hasil tersebut tidak sejalan dengan teori faktor yang mempengaruhi gaya hidup sedentari oleh Mawarpury *et al.*, (2021) yakni salah satunya adalah pola asuh orang tua yang diberikan kepada anak memengaruhi gaya hidup sedentari (Mawarpury *et al.*, 2021). Pola pengasuhan yang diterapkan orang tua memainkan peran krusial dalam perkembangan anak, namun tidak selalu menjadi faktor penentu pengaruh gaya hidup sedentari. Faktor lingkungan yang kurang mendukung aktivitas fisik dan kebiasaan yang lebih banyak melibatkan aktivitas pasif juga turut berkontribusi dalam membentuk gaya hidup sedentari pada remaja (Hariani *et al.*, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa pola asuh orang tua yang paling dominan diterima oleh remaja kelas IX di SMP Negeri 3 Kota Magelang adalah pola asuh demokratis, dengan jumlah responden sebanyak 111 orang (74%). Diikuti oleh pola asuh permisif yang diterima oleh 33 responden (22%), dan pola asuh otoriter oleh 6 responden (4%). Sementara itu, mayoritas responden memiliki gaya hidup sedentari dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 110 responden (73,3%), sedangkan sisanya berada pada kategori sedang sebanyak 40 responden (26,7%). Tidak terdapat responden dengan kategori gaya hidup sedentari rendah. Hasil analisis statistik dengan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p sebesar 0,332 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan gaya hidup sedentari remaja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sedentari pada remaja tidak semata-mata dipengaruhi oleh pola asuh yang diterima dari orang tua, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar keluarga, seperti pengaruh teman sebaya, kebijakan sekolah, dan akses terhadap teknologi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden, khususnya siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Kota Magelang, yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi selama proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin serta dukungan dalam kelancaran penelitian ini. Peneliti tidak lupa menyampaikan apresiasi kepada instansi atau pihak yang telah memberikan dukungan moral dan teknis, termasuk sumber pendanaan apabila ada, dalam menyelesaikan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Alonso-Stuyck P. *Parenting and Healthy Teenage Lifestyles*. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(15):1-15.
- Amran TA, Slametiningsih. Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di Smk Islamiyah Ciputat. Indones J Nurs Pract. 2021;4(1):42-7.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia 2023 dalam angka. 2023.
- Budi. Pola Asuh Anak Usia Remaja. Irawan, editor. Pustaka Referensi; 2024. 2-6.
- Diah Anggraini P, Herlina N, Kalimantan Timur M. *The Relationship Between Sedentary Lifestyle and Health of Class X Adolescents at Man 2 Kutai Kartanegara*. Journal of nursing Org. 2023;1(3):2023. Available from: <http://journalofnursing.org/index.php/journalofnursing/article/view/23>
- Etika AN, Agnes YLN, Yunalia EM, Prayogi IS. Perilaku Sedentary pada Remaja Akhir Berdasarkan Banyaknya Akun Media Sosial yang Dimiliki. Holist Nurs Heal Sci. 2024;6(2):76-85.
- Hariani H, Oruh S, Hady A, Mustari N. *Description Of Children's Partning Patterns To Working Mother At Karang Anyar Distric, Makassar City*. J Media Keperawatan Politek Kesehat Makassar. 2021;12(1):2087-122.
- Ika H, Keftiyah. Jadilah Orang Tua Hebat dengan Pola Asuh yang Tepat. Jakarta: Guepedia; 2023. 9-62. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Jadilah_Orangtua_Hebat_dengan_Pola_Asuh/c6cqeqaaqbaj?hl=id&gbpv=1
- Khamim N. Perkembangan Kepribadian Anak Dengan Pola Asuh Permisif, Over Protektif Dan Otoritatif. J Educ Relig Stud. 2021;1(01):27-34.

- Kurniawan A, Mulyati S, Tribuana L. Pengaruh Literasi Keuangan, Kontrol Diri, Konformitas Hedonis, Penggunaan Electronic Money, Gaya Hidup dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumti. *JASS (Journal Account Sustain Soc.* 2023;4(02):1–24.
- Lailul Ilham. Dampak Pola Asuh Otoriter Terhadap Perkembangan Anak. *Islam EduKids.* 2022;4(2):63–73.
- Lestari H. Gambaran Perilaku Sedentary Pada Remaja Di Kota Kendari *Descriptin of Sedentary Behavior Among Adolescents in Kendari City.* 2024;5(2):74–8.
- Mawarpury M, Herdiyan M, Maya K, Endang F. Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press; 2021. 6–7.
- Ningrum RI, Ari M, Patemah. Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja. *Media Husada J Nurs Sci.* 2023;4(3):197–203.
- Noor. Buku Ajar Gizi Kerja “Pekerja Sehat, Produktivitas Meningkatkan.” Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia; 2024. 48–50.
- Nuraeni F, Lubis M. Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter Anak. *J Pendidik Anak Usia Dini Undiksha.* 2022;10(1):137–43.
- Nurfitri T. Pola Asuh Demokratis Dalam Menumbuhkan Kemandirian Anak. *J Tunas Siliwangi.* 2021;7(1):2581–0413.
- Rani Handayani. Karakteristik Pola-pola Pengasuhan Anak Usia Dini dalam Keluarga. *Kiddo J Pendidik Islam Anak Usia Dini.* 2021;2(2):159–68.
- Rugayah, Gutji N, Wahyuni H. Pengaruh Pola Asuh Orangtua Terhadap Perkembangan Sosial pada Masa Remaja di SMP Negeri 17 Kota Jambi. *J Educ.* 2023;5(2):2914–22.
- Rosdiana. Gizi Dalam Daur Kehidupan: Gizi Remaja. Madiun: Bayfa Cendekia Indonesia; 2023. 49–50.
- Sholatiyah L, Wasehudin W, Hidayat W, Ma’mur I. Pola Asuh Orangtua Pedagang Kaki Lima dalam Penanaman Nilai-Nilai Karakter Anak di Kecamatan Kresek. *J Educ.* 2024;6(2):10822–31.
- Subagia. (2021). *Pola Asuh Orang Tua: Faktor, Implikasi terhadap Perkembangan Karakter Anak.* Nilacakra.
- Suryana D, Sakti R. Tipe Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya terhadap Kepribadian Anak Usia Dini. 2022;6(5):4479–92.