Jurnal Kesehatan Volume 1 Nomor 3 Tahun 2026 Halaman 333-337
JURNAL INOVASI KESEHATAN DAN KEPERAWATAN
Research & Learning in Health Science
https://jikka.org/index.php/jikka

Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian *Overweight*

Jihan Tia Rahma[1], Erlinawati[2], Alini[3]
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
rahmajihantia@gmail.com erlinawatilubis4@gmail.com alini_09@yahoo.com

Abstrak
Overweight merupakan masalah kesehatan yang dapat dipengaruhi oleh *sedentary lifestyle.* Pegawai merupakan kelompok yang rentan memiliki *sedentary lifestyle* tinggi karena sebagian besar waktu kerja dilakukan dengan duduk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada pegawai di Dinas Perindutrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional.* Penelitian dilakukan pada tanggal 10-25 April 2026 dengan melibatkan 56 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling.* Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner baku *Workforce Sitting Questionnaire* yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya dengan nilai r hitung > r tabel (0,45) dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,63 serta pengukuran indeks massa tubuh (IMT) untuk menentukan status gizi responden. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Chi-Square.* Hasil analisis univariat diperoleh 37 orang (66,1%) memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi dan 31 orang (55,4%) mengalami *overweight.* Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadiaan *overweight* pada pegawai di Dinas Perindustrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar dengan *p value* = 0,004 (p≤,05) dan diperoleh nilai *Prevelence Odds Ratio* (POR) = 6,618 yang menunjukkan bahwa responden dengan *sedentary lifestyle* tinggi memiliki peluang 6,618 kali lebih besar mengalami *overweight.* Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pegawai untuk mengurangi *sedentary lifestyle* dengan meningkatkan aktivitas fisik dalam keseharian serta menerapkan gaya hidup sehat. Selain itu, instansi diharapkan dapat mendukung upaya promosi kesehatan guna mendorong kebiasaan hidup aktif pada pegawai.

Kata Kunci : *Overweight*, pegawai kantor, *sedentary lifestyle*

Abstract
Overweight is a health problem that can be influenced by a sedentary lifestyle. Employees are considered a vulnerable group to having a high sedentary lifestyle because most of their working time is spent sitting. This study aimed to determine the relationship between sedentary lifestyle and the incidence of overweight among employees at the Department of Industry and Manpower of Kampar Regency in 2026. This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The research was conducted from April 10 to April 25, 2026, involving 56 respondents selected using a total sampling technique. Data were collected using the standardized Workforce Sitting Questionnaire (validity coefficient r = 0,45 anda reliability ICC = 0,63) and Body Mass Index (BMI) measurements. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results of the univariate analysis showed that 37 respondents (66.1%) had a high sedentary lifestyle and 31 respondents (55.4%) were overweight. The Chi-Square test results showed that there was a significant relationship between sedentary lifestyle and the incidence of overweight among employees at the Department of Industry and Manpower of Kampar Regency with a p-value = 0.004 (p≤0.05) and a Prevalence Odds Ratio (POR) value of 6.618, indicating that respondens with a high sedentary lifestyle were 6.618 times more likely to be overweight. This study is expected to provide input for employees to reduce sedentary lifestyle by increasing physical activity in daily life and implementing a healthy lifestyle. In addition, the institution is expected to support health promotion efforts to encourage active living habits among employees.

Keywords: *Office employees, overweight, sedentary lifestyle*

Address : Bangkinang
Email : rahmajihantia@gmail.com
Phone 083161493383
ISSN : -

PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan atau yang dikenal dengan istilah *overweight* merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus menerus mengalami peningkatan di seluruh dunia. *Overweight* terjadi akibat akumulasi lemak tubuh yang berlebihan (Sembiring *et al.*, 2022). Perubahan gaya hidup modern yang ditandai waktu duduk, penggunaan perangkat elektronik, serta rendahnya aktivitas fisik turut berkontribusi terhadap tingginya prevalensi *overweight* (Asfina *et al.*, 2025).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2022 sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia ≥ 18 tahun mengalami *overweight*, termasuk hampir 890 juta orang yang mengalami obesitas (WHO, 2022). Di Indonesia, prevalensi obesitas pada penduduk usia dewasa meningkat dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023 (Sitinjak *et al.*, 2025). Sementara itu, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, Provinsi Riau menempati peringkat ke-11 prevalensi *overweight* dan obesitas secara nasional sebesar 24%, sedangkan di Kabupaten Kampar tercatat sebanyak 12.666 orang atau 16,55% penduduk usia ≥ 15 tahun yang berkunjung ke puskesmas mengalami *overweight* (Nurhasanah & Harahap, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa *overweight* masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius.

Overweight tidak hanya berdampak pada peningkatan berat badan, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperi diabetes mellitus tipe 2, penyakit jantung koroner, gangguan pernapasan, dan gangguan muskuloskeletal (Annurullah *et al.*, 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2020) juga menunjukkan bahwa obesitas berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi sehingga pengendalian berat badan menjadi satu upaya penting dalam mencegah penyakit tidak menular.

Salah satu faktor yang berperan dalam peningkatan berat badan adalah *sedentary lifestyle*, yaitu perilaku dengan pengeluaran energi ≤ 1,5 *metabolic equivalents* (METs) yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dalam waktu lama (Dara, 2024). Perilaku ini umumnya berlangsung lebih dari 6 jam per hari dan menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang dikeluarkan sehingga meningkatkan risiko *overweight* (Goyal & Rakhra, 2024).

Kelompok pegawai kantoran merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami *sedentary lifestyle*, karena sebagian besar aktivitas kerjanya dilakukan dalam posisi duduk, seperti menggunakan komputer, menyusun laporan, mengolah data, dan menyelesaikan administrasi berbasis sistem digital (Ekarini *et al.*, 2023). Selain itu, selama waktu istirahat pegawai cenderung melakukan aktivitas ringan seperti menggunakan media sosial, bermain game, atau menonton sehingga aktivitas fisik harian menjadi semakin terbatas (Englardi & Cleodora, 2022). Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko *overweight* apabila berlangsung secara terus-menerus.

Berbagai penelitian telah membuktikan adanya hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight*. Penelitian Apriyani *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko *overweight* pada mahasiswa (p=0,013). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Torano & Fitrianita (2025) yaitu individu dengan durasi *sedentary lifestyle* lebih dari 5 jam per hari memiliki risiko sekitar tujuh kali lebih besar mengalami peningkatan indeks massa tubuh dibandingkan individu dengan durasi *sedentary* yang lebih rendah. Selain itu, penelitian Shafira *et al.*, (2024) menemukan bahwa sebagian besar tenaga pendidik dan kependidikan di universitas Jambi memiliki status gizi diatas normal dengan proporsi *overweight* sebesar 8,08% dan obesitas mencapai 61,62%.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada 10 pegawai Dinas Perindustrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar menunjukan bahwa 80% pegawai mengalami *overweight* dan 70% memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar pegawai memiliki karakteristik pekerjaan yang didominasi oleh aktivitas duduk dalam waktu lama sehingga berpotensi meningkatkan risiko *overweight.*

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada pegawai di Dinas Perindustrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Dinas Perindustrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar pada tanggal 10-15 April 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai di Dinas Perindustrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar sebanyak 56 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu pegawai yang aktif bekerja di Dinas Perindustrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar, bersedia menjadi responden, dan hadir saat penelitian berlangsung. Adapun kriteria eksklusi yaitu pegawai yang memiliki kondisi kesehatan tertentu yang menyebabkan keterbatasan aktivitas fisik, dan pegawai yang tidak di tempat setelah 3 kali kunjungan. Pengumpulan data dilakukan pengisian kuesioner *Workforce Sitting Questionnaire* yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya dengan nilai r hitung > r tabel (0,45) dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,63 sehingga instrumen dinyatakn valid dan reliabel serta layak untuk mengukur *sedentary lifestyle* dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) untuk menentukan status gizi responden. Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip persetujuan responden dan kerahasiaan data. Responden dikategorikan *sedentary lifestyle* tinggi apabila rata-rata waktu *sedentary* yang dihabiskan dalam seminggu ≥ 6 jam dan dikategorikan *overweight* apabila memiliki IMT ≥23 kg/m^2 berdasarkan klasifikasi Asia Pasifik.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, dan Status Kepegawaian.

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur (tahun)		
25-35 (dewasa awal)	15	26,8
36-45 (dewasa akhir)	20	35,7
46-57 (pra lansia)	**21**	**37,5**
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	46,4
Perempuan	**30**	**53,6**
Status Kepegawaian		
PNS	24	42,9
PPPK	**32**	**57,1**
Total	**56**	**100**

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa dari 56 responden di Dinas Perindustrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar, sebagaian besar responden berada pada rentang usia pra lansia yakni 46-57 tahun sebanyak 21 orang (37,5%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 30 orang (53,6%), dan sebagian besar responden berstatus kepegawaian sebagai PPPK dengan jumlah 32 orang (57,1%).

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Variabel Penelitian.

Analisa Univariat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sedentary Lifestyle		
Tinggi	**37**	**66,1**
Rendah	19	33,9
Kejadian Overweight		
Overweight	**31**	**55,4**
Tidak Overweight	25	44,6
Total	**56**	**100**

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 diatas diketaui bahwa dari 56 responden di Dinas Perindustrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar, terdapat sebanyak 37 orang (66,1%) memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi dan untuk kejadian *overweight*, terdapat sebanyak 31 orang (55,4%) mengalami *overweight.*

Analisis Bivariat

Tabel 3 : Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian *Overweight* pada Pegawai di Dinas Perindustrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar.

Sedentary Lifestyle	***Overweight***				**Total**		***P-value***	**POR (95%CI)**
	Ya		**Tidak**					
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**		
Tinggi	26	70,3	11	29,7	37	100	0,004	6,618 (1,914-22,889)
Rendah	5	26,3	14	73,7	19	100		
Total	**31**	**55,4**	**25**	**44,6**	**56**	**100**		

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 37 responden dengan *sedentary lifestyle* tinggi, terdapat 11 orang (29,7%) yang tidak mengalami *overweight.* Sementara itu, dari 19 responden dengan *sedentary lifestyle* rendah, terdapat 5 orang (26,3%) yang mengalami *overweight.* Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,004 (≤,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada responden di Dinas Perindustrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar. Selain itu, diperoleh nilai *Prevalensi Odds Ratio* (POR) sebesar 6,618 yang menunjukkan bahwa responden dengan *sedentary lifestyle* tinggi memiliki peluang 6,618 kali lebih besar mengalami *overweight* dibandingkan responden dengan *sedentary lifestyle* rendah.

PEMBAHASAN

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 37 responden dengan *sedentary lifestyle* tinggi, terdapat 11 responden (29,7%) tidak mengalami overweight. Sedangkan dari 19 responden dengan *sedentary lifestyle* rendah, terdapat 5 responden (26,3%) yang mengalami *overweight.*

Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki *sedentary lifestyle* tinggi namun tidak mengalami *overweight* dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang turut menentukan status gizi seseorang. Penelitian Febriani (2023) menyebutkan bahwa faktor genetik memiliki peran sekitar 10–30% dalam metabolisme tubuh dan kecenderungan berat badan seseorang. Selain itu, penelitian Dwinovary & Koerniawan(2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan pengeluaran energi sehingga membantu menurunkan risiko *overweight.* Berdasarkan hasil wawancara, sebagian responden menyatakan memiliki riwayat keluarga dengan postur tubuh cenderung kurus, rutin melakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki

dan senam sebanyak 2–3 kali per minggu, memiliki porsi makan yang tidak berlebihan, serta tidak terbiasa mengonsumsi *snack* maupun *junk food.* Faktor-faktor tersebut diduga membantu menjaga keseimbangan energi sehingga responden tetap berada pada kategori tidak *overweight* meskipun memiliki *sedentary lifestyle* tinggi.

Selain itu, terdapat 5 responden (26,3%) yang memiliki *sedentary lifestyle* rendah tetapi mengalami *overweight.* Menurut teori keseimbangan energi, *overweight* dapat terjadi apabila asupan energi yang masuk lebih besar daripada energi yang dikeluarkan sehingga kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh (Nabila *et al.,* 2024) Selain itu, penelitian Sandy *et al.,* (2024) menyatakan bahwa kebiasaan makan malam setelah pukul 20.00 memiliki korelasi positif dengan peningkatan indeks massa tubuh. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar responden mengaku terbiasa mengonsumsi camilan tinggi gula hampir setiap hari, makan malam diatas pukul 20.00, mengonsumsi makanan dalam porsi berlebihan, serta jarang melakukan olahraga. Kebiasaan tersebut diduga menjadi faktor yang memengaruhi terjadinya *overweight* meskipun responden memiliki *sedentary lifestyle* yang rendah.

Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai p=0,004 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada pegawai di Dinas Perindustrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar. Nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) sebesar 6,618 menunjukkan bahwa responden dengan *sedentary lifestyle* tinggi memiliki risiko 6,618 kali lebih besar mengalami *overweight* dibandingkan responden dengan *sedentary lifestyle* rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Husain *et al.,* (2024) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada pegawai Disporapar Kabupaten Jombang (p=0,008). Penelitian Aini *et al.,* (2022) juga menyatakan bahwa *sedentary lifestyle* berhubungan secara signifikan dengan risiko terjadinya *overweight* pada pekerja kantor. Menurut Kemenkes RI (2023), *sedentary lifestyle* merupakan perilaku dengan aktivitas fisik yang sangat minimal dan didominasi oleh kegiatan duduk atau berbaring dalam waktu yang lama sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Pada penelitian ini, aktivitas sedentari yang paling sering dilakukan responden pada hari kerja adalah duduk di tempat kerja, seperti mengoperasikan laptop atau komputer serta mengerjakan laporan dalam waktu yang lama. Sementara itu, pada akhir pekan aktivitas sedentari yang paling sering dilakukan adalah menonton televisi, mengakses media sosial, dan bermain game. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas harian responden masih didominasi oleh perilaku duduk dalam waktu yang lama sehingga meningkatkan risiko terjadinya *overweight.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden atas kesediaannya berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, keluarga dan teman-teman yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, serta semangat selama proses pelaksanaan hingga penyusunan penelitian ini

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden di Dinas Perindustrian dan Tenaga Kerja Kab. Kampar memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi dan mengalami *overweight.* Terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* (p=0,004), dengan risiko *overweight* 6,618 kali lebih besar pada responden yang memiliki *sedentary lifestyle* tinggi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian *overweight*, meskipun faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan genetik juga diduga turut memengaruhi status gizi seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, R. F., Irasanti, S. N., & Wahyudi, M. I. (2022). Scoping Review: Hubungan Pola Hidup Sedenter terhadap Obesitas Pada Pekerja Kantor. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 887–893. https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.1827

Annurullah, G. A., Jasmine, M. S., Saraswati, N. A., & Rizka, Y. (2021). Faktor Resiko Obesitas Pada Pekerja Kantoran : A Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *2*(2), 80–88.

Apriyani, A., Deniati, K., Yunika, N., Gea, K., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Indonesia, M. (2022). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Risiko Obesitas pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, *1*(1), 23–30. https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/55

Asfina, Jamal, R. S. J., & Nurbaya. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Handphone, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 19 Gowa Tahun 2024. *HUMAN: South Asean Journal of Social Studies*, *5*(1), 2025.

Dara, A. P. (2024). Analisis Kualitatif : Pengaruh Sedentary Lifestyle Terhadap Kesadaran Gizi Pada Wanita Usia Produktif. *Jurnal Madani Gizi Indonesia)*, *1*(2), 68–73.

Dwinovary, R. A. N., & Koerniawan, D. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U Siswa Kelas XI SMA di Palembang. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*, *3*(1), 92–102. https://doi.org/10.61132/protein.v3i1.940

Ekarini, N. L. P., Susman, Y. P., Suratun, S., Yardes, N., Manurung, S., & Wartonah, W. (2023). Posisi Duduk dan Lama Duduk di Depan Komputer sebagai Faktor Risiko Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Karyawan Kantoran. *Jkep*, *8*(2), 178–194. https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1338

Englardi, N. P., & Cleodora, C. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle, Aktifitas Fisik, Dan Keluhan Pada Tubuh Karyawan Usia Produktif Di Kantor Balai Kota Padang 2021. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, *13*(1), 77–83.

Febriani, R. T. (2023). Genetik Terhadap Status Gizi Lebih Remaja di Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, *09*(02), 123–128.

Goyal, J., & Rakhra, G. (2024). Sedentarism and Chronic Health Problems. *Korean Journal of Family Medicine*, *45*(5), 239–257. https://doi.org/10.4082/kjfm.24.0099

Husain, R. M., Yuliastrid, D., Noordia, A., & Bakti, A. P. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Sedentary Lifestyle dan Asupan Gizi Terhadap Kejadian Overweight pada Orang Dewasa. *Jurnal Porkes*, *7*(2), 646–661. https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26373

Kemenkes RI. (2023). *Mengatasi Ancaman Sedentary Lifestyle untuk Kesehatan*. AyoSehat (Kementerian Kesehatan RI). https://ayosehat.kemkes.go.id/mengatasi-ancaman-sedentary-lifestyle-untuk-kesehatan

Nabila, S. A., Rahmiwati, A., Novrikasari, N., & Sunarsih, E. (2024). Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review: Dietary Behavior and Physical Activity on the Problem of Obesity: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *7*(3 SE-Review Article), 498–505. https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/4533

Nurhasanah, & Harahap, S. (2025). *Pelatihan Penentuan Status Gizi Dan Pengukuran Komposisi Tubuh Pada Kader Desa Pantai Raja Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar Provinsi Riau*. *5*(2), 344–350.

Safitri, Y. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Air Tiris Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kampar Tahun 2019. *Jurnal Ners*, *4*(1), 13–20. https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.683

Sandy, Y. D., Rukmana, E., Damanik, K. Y., & Pratiwi, C. (2024). Hubungan Night Time Eating dan Asupan Lemak dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa di Kota Medan The Association Between Night Time Eating, Fat Intake, and The Incidence of Overweight among University Students in Medan City. *Amerta Nutrition*, *8*(3SP), 141–150. https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.14

Sembiring, B. A., Naomi Nisari Rosdewi, & Hesti Yuningrum. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA. *Kabupaten Deli Serdang*, *7*(1), 87–95. http://formilkesmas.respati.ac.id

Shafira, N. N. A., Enis, R. N., Puspasari, A., Maharani, C., & Tarawifa, S. (2024). Sedentary Lifestyle: Skrining Potensi Risiko Kesehatan Pada Civitas Akademika Universitas Jambi Tahun 2024. *Jurnal Medic*, *7*(2), 129–135.

Sitinjak, I. G. Y., Lubis, Z., & Asfriyati. (2025). Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Pegawai Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Ham Provinsi Sumatera Utara. *Perbandingan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Dewa Medika*, 4151–4160.

Torano, M. F., & Fitrianita, I. (2025). Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Index Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Cenderawasih. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *3*(4), 6000–6004. https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.2070

WHO. (2022). *Obesity and Overweight*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight