

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Sedentary* Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Misriani¹, Emul Yani², Rina Herniyanti³, Yeni Devita⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email Penulis Korespondensi: misriani028@gmail.com

Article History:

Received Feb 28th, 2026

Accepted May 6th, 2026

Publish May 7th, 2026

Abstrak

Perilaku *sedentary* atau gaya hidup kurang gerak mencakup semua aktivitas yang dilakukan saat diluar waktu tidur yang membutuhkan sangat sedikit energi, yaitu $\leq 1,5$ *Metabolic Equivalents of Task* (MET), telah menjadi fenomena yang mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa kesehatan, yang sering kali menghabiskan waktu lama untuk belajar dan menggunakan perangkat digital. Perilaku ini berkontribusi signifikan terhadap peningkatan masalah pada kesehatan mental dan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *sedentary* pada mahasiswa Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *deskriptif analitik* dan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada Penelitian ini sebanyak 274 mahasiswa/i jumlah sampel sebanyak 163 responden yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Waktu pengumpulan data tanggal 7- 17 Januari 2026. Instrumen yang digunakan meliputi SBQ *sedentary behavior questioner* untuk mengukur waktu aktivitas perilaku *sedentary*, kuesioner pengetahuan, kuesioner lingkungan, dan kuesioner dukungan sosial. Data analisis menggunakan uji *chi square* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan dengan nilai rata - rata responden berumur 18 tahun, perempuan (85.9%), dengan pengetahuan baik (55.2%), lingkungan fisik mendukung (60.7%), dukungan keluarga sedang (60.7%) dan perilaku *sedentary* rendah (49.7%). Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara faktor pengetahuan dengan perilaku *sedentary* p value = 0,031 $\alpha < 0,05$, dan lingkungan fisik dengan perilaku *sedentary* p value yaitu = 0,000 ($\alpha < 0,05$), namun tidak terdapat hubungan faktor dukungan sosial dengan perilaku *sedentary* P value yaitu 0,078. ($\alpha > 0,05$). Kesimpulan penelitian faktor yang berhubungan dengan perilaku *sedentary* pada mahasiswa adalah faktor pengetahuan dan lingkungan, serta disarankan kepada mahasiswa dan keluarga untuk meningkatkan pengetahuan, lingkungan serta dukungan untuk meningkatkan aktivitas fisik yang aktif.

Kata Kunci: Mahasiswa, Faktor Pengetahuan, Lingkungan Fisik, Dukungan sosial, perilaku *sedentary*

Abstract

Sedentary behavior or sedentary lifestyle includes all activities carried out outside of sleep that require very little energy, namely ≤ 1.5 Metabolic Equivalents of Task (MET), has become a worrying phenomenon among health students, who often spend hours studying and using digital devices. This behavior contributes significantly to the increase in mental and physical health problems. This study aims to analyze the factors that influence sedentary behavior in students of the Payung Negeri Pekanbaru Health Institute. This type of research is quantitative research with a descriptive analytical design and a cross-sectional approach. The population in this study was 274 students with a sample of 163 respondents selected using a random sampling technique. The data collection time was January 7-17, 2026. The instruments used included the SBQ sedentary behavior questionnaire to measure the time of sedentary behavior activities, a knowledge questionnaire, an environmental questionnaire, and a social support questionnaire. Data analysis used the chi-square test with $\alpha = 0.05$. The results of this study indicate that the average age of respondents is 18 years, female (85.9%), have good knowledge (55.2%), supportive physical environment (60.7%), moderate family support (60.7%), and low sedentary behavior (49.7%). Statistical tests show that there is a relationship between knowledge factors and sedentary behavior (p value = 0.031, α

< 0.05), and physical environment with sedentary behavior (p value = 0.000, α < 0.05), but there is no relationship between social support factors and sedentary behavior (p value = 0.078, α > 0.05). The conclusion of this study is that the factors related to sedentary behavior in students are knowledge and environmental factors, and it is recommended for students and families to improve knowledge, environment, and support to increase active physical activity.

Keywords: Students, Knowledge Factors, Physical Environment, Social Support, Sedentary Behavior

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa baru seseorang yang berada pada fase awal dewasa dan biasanya fase pada tahap awal dewasa yang ditandai dengan perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Meskipun pada tahap ini memang kemampuan berfikirnya mahasiswa berkembang tetapi, adanya perubahan drastis gaya hidup mahasiswa juga berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis (Dwilianto et al., 2024). Mahasiswa baru sering mengalami tekanan psikologis yang besar saat transisi dari sekolah ke perkuliahan. Tuntutan akademis yang lebih berat, jauh dari keluarga, dan dinamika sosial baru, menjadi pemicu utama. Hal-hal ini dapat memicu resiko stres, kecemasan, bahkan depresi, yang berdampak serius pada kesehatan mental mahasiswa (Qiptiah & Muluk, 2024). Menurut penelitian Lestari Zai et al., (2025) semakin berkembangnya teknologi digital telah mengubah cara hidup mahasiswa secara signifikan. Penggunaan gawai elektronik seperti handphone, laptop telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi mahasiswa.

Perilaku *sedentary* adalah kebiasaan dimana seseorang menggunakan sangat sedikit energi dalam aktivitas sehari-harinya. Gaya hidup ini mencakup semua aktivitas yang dilakukan saat terjaga yang membutuhkan sangat sedikit energi, yaitu $\leq 1,5$ *Metabolic Equivalent of Task* (MET) (Saragih & Andayani, 2022). Secara *Global* perilaku *sedentary* kondisi yang sangat sering di temukan pada mahasiswa dengan perilaku aktivitas kurang fisik ini angkanya semakin mengkhawatirkan bagi kesehatan fisik dan mental, data *Global* pada perilaku *sedentary* yaitu sekitar 60 % sampai dengan 85% dapat beresiko terhadap kematian sekitar 20% (Chatterjee et al., 2023).

Menurut *world health organization* (WHO 2021) memperkirakan bahwa ketidakaktifan fisik menyebabkan sekitar 2 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun. Gaya hidup dengan sedikit gerakan, termasuk kurangnya aktivitas fisik dan duduk dalam waktu lama, telah diidentifikasi sebagai masalah di kalangan orang dewasa (Wardhani & Muflihah, 2021). Di Indonesia menunjukkan untuk perilaku *sedentary* di beberapa universitas di Indonesia. Menurut penelitian (Silalahi, 2025) hasil dari observasi memiliki 76% pada dewasa awal di medan dengan perilaku *sedentary* tinggi, waktu yang dihabiskan mahasiswa rata-rata 6,5 jam sehari dalam posisi duduk atau berbaring, kondisi ini jelas adanya resiko masalah kesehatan di kalangan dewasa awal. Di dukung juga oleh penelitian Rambolangi et al., (2025) dimana 60% mahasiswa gaya hidup tidak aktif karena aktivitasnya yaitu duduk sambil mendengarkan musik, bermain game handphond berbaring atau duduk terlalu lama dan menonton video terlalu lama dalam keadaan baring di kalangan mahasiswa karena mereka merupakan kelompok usia yang produktif dan cenderung menghabiskan waktu berjam-jam dalam posisi duduk dampak dari penggunaan teknologi berupa gadget, yang dapat menyebabkan resiko pada kesehatan fisik dan mental.

Kebiasaan sehari-hari terhadap perilaku *sedentary* seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling terkait, faktor pengetahuan terhadap perilaku *sedentary* kurangnya pengetahuan seseorang berdampak pada perilaku tanpa di sadarnya, faktor lingkungan juga termasuk dalam faktor perilaku *sedentary* dimana tidak tersedianya lapangan untuk berolahraga di kampus atau pun di

sekitar rumah/ kost, kurangnya dukungan sosial juga menjadi faktor perilaku *sedentary*. terkait perilaku sedentari yang dapat berdampak jangka panjang pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang (Ayesie Natasa Zulka et al., 2023). Berdasarkan penelitian Riski, (2021) Faktor pengetahuan mempengaruhi perkembangan gaya hidup *sedentary* di kalangan mahasiswa adalah tingkat pengetahuan mereka. Sebagian besar mahasiswa tidak menyadari bahwa aktivitas sehari-hari mereka merupakan contoh perilaku *sedentary*, yang dapat meningkatkan risiko kesehatan fisik dan mental dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius di kemudian hari. Menurut pandangan Sujarwati et al., (2023). Pengetahuan juga penting dalam membentuk perilaku seseorang, termasuk pada aspek gaya hidup yang tidak aktif. Dalam penelitian ini, mahasiswa dengan pengetahuan rendah memiliki peluang 2,4 kali lebih besar untuk mengalami perilaku sedentari dibandingkan mahasiswa yang memiliki pengetahuan tinggi ini menunjukkan bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku sedentari dapat memotivasi mahasiswa untuk lebih banyak bergerak secara fisik

Berdasarkan penelitian Magriplis et al., (2025) penelitian untuk mengurangi perilaku *sedentary* juga di perlukan lingkungan yang memadai, lingkungan juga mempengaruhi aktivitas fisik mahasiswa di mana di antara berbagai faktor lingkungan, seperti adanya fasilitas yang memadai dan ruang yang tersedia di area sekitarnya. Di dukung oleh penelitian Yastinawati & Safrudin, (2025) menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang dinilai tidak mendukung secara signifikan meningkatkan risiko munculnya budaya sedentari, bahkan memberikan peluang 4,3 kali lebih besar bagi seseorang untuk memiliki gaya hidup kurang gerak , dalam penelitian ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan dikategorikan tidak mendukung mencapai 46,0%. Menurut penelitian Anwar et al., (2025) dukungan sosial juga faktor yang penting dalam menjalani aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa di universitas dalam melaksanakan kegiatan fisik.

Menurut penelitian Cao et al., (2023) menunjukkan bahwa 63,7% dukungan yang mereka peroleh dari keluarga dan teman untuk melakukan aktivitas fisik. Sehingga jika dukungan sosial baik dapat mengurangi kecenderungan perilaku *sedentary*, jika dukungan sosial seseorang kurang dan mengadopsi perilaku *sedentary* dapat berisiko pada kesehatan fisik dan mental. Dampak perilaku *sedentary* pada kesehatan fisik kemenkes, (2023) menunjukkan dampak perilaku *sedentary* besar pada kesehatan fisik. Kurangnya aktivitas fisik berisiko Sirkulasi darah yang tidak lancar dan metabolisme tubuh yang tidak optimal dapat menghambat proses pemecahan lemak dan gula, yang berdampak pada kenaikan berat badan, kebiasaan ini turut memengaruhi sistem imun, meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit seperti hipertensi, dan obesitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan wawancara singkat terhadap 10 orang mahasiswa baru di institut kesehatan payung negeri pekanbaru, di dapatkan hasil data 7 mahasiswa berperilaku *sedentary* dengan beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan , teknologi yakni bermain *game*, sosial media dan dukungan sosial dan 3 mahasiswa lebih rutin beraktivitas fisik dari pada berperilaku *sedentary*.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku *sedentary* pada mahasiswa baru di institut kesehatan payung negeri pekanbaru.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain *Korelasi* korelasi dengan pendekatan pengamatan sewaktu (*cross sectional*) dimana peneliti akan mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variable Independent (faktor faktor yang berhubungan) dengan variable Dependent

(perilaku *sedentary*) yang dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu. Penelitian ini dilakukan di penelitian ini di lakukan di institut kesehatan payung negeri pekanbaru dengan fokus pada seluruh mahasiswa S1 keperawatan. Penelitian ini dilaksanakan dari tahap perencanaan sampai dengan penyusunan laporan akhir yang dilakukan sejak September 2025 sampai Februari 2026. Populasi pada penelitian Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru yang aktif program s1 keperawatan tingkat 1 di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru dengan jumlah rata – rata 274 mahasiswa Teknik sampling yang di gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *random sampling* dimana teknik dengan metode random pengumpulan data dengan menggunakan sampel secara acak, yang artinya pada saat melakukan penelitian spin secara acak dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data yang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka ada beberapa analisis univariat dan bivariat, dengan melihat hasil penelitan di bawah ini

Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dan paritas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Kategori	Min-Max	Mean	Std.Deviatoion
1	Usia	17-22	18.5583	.83959
2	Jenis Kelamin	Frekuensi		Persentase(%)
	Perempuan	140		85.9
	Laki-laki	23		14.1
	Total	163		100

Sumber : analisis data primer 2026

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden dengan nilai mean usia 18.5583 tahun dengan standar deviasi 83959. nilai minimum - maximum 17 tahun 22 tahun, jenis kelamin hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 140 responden (85,9%).

Analisis Univariat

a. Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Faktor Perilaku Sedentary Pada Mahasiswa Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Faktor Perilaku *Sedentary* Pada Mahasiswa Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase(%)
1	Faktor Pengetahuan		
	Kurang	73	44.8
	Baik	90	55.2
	Total	163	100
2	Faktor Lingkungan Fisik		
	Kurang Mendukung	64	39.3
	Mendukung	99	60.7
	Total	163	100
3	Faktor Dukungan Sosial		

Rendah	3	1.8
Sedang	99	60.7
Tinggi	61	37.4
Total	163	100

Sumber : analisis data primer 2026

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan faktor – faktor perilaku *sedentary* pada institut kesehatan payung negeri pekanbaru. menunjukkan bahwa lebih dari separuhnya responden memiliki tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 90 responden (55,2%). Hasil analisis dari menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang mendukung lebih dari separuhnya 99 reponden (60.7%), hasil analisis menunjukkan bahwa lebih dari separuhnya memiliki responden dukungan sosial sedang 99 responden (60,7%).

Berdasarkan penelitian ini sejalan Krisnawati et al., (2024) bahwa yaitu pengetahuan dengan perilaku *sedentary* dari menunjukkan pengetahuan baik 31%,. Pengetahuan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kebiasaan seseorang karena jika seseorang memiliki pengetahuan baik akan jauh lebih kuat menunjukkan bahwa ketika mahasiswa mengerti bahaya berperilaku *sedentary* terlalu lama adanya masalah bagi kesehatan mereka cenderung lebih konsisten untuk mulai aktif beraktifitas fisik dan tidak mengadopsi perilaku *sedentary* (Abayol et al., 2025). Secara teoritis Pengetahuan merupakan hal yang penting berupa informasi dan wawasan yang dimiliki oleh individu. Menurut (Mawarpury, 2022) individu yang mendapatkan Pengetahuan dan informasi yang tepat tentang perilaku *sedentary* tentu akan menghindari berbagai bentuk aktivitas yang menyebabkan perilaku *sedentary*. Begitu juga sebaliknya, individu yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup, tentu akan dengan mudah melakukan perilaku *sedentary* tanpa disadari.

Menurut asumsi perlu mendapatkan perhatian yang khusus, karena jika adanya Ketidakseimbangan pada aktivitasnya merupakan kekhawatiran, karena memiliki pengetahuan baik tetapi, tidak dilakukan aktivitas fisik yang baik tetap meningkatkan risiko masalah pada kesehatan fisik dan mental. Perilaku sedentari semakin kuat karena faktor dari luar seperti meningkatnya penggunaan teknologi, ketergantungan pada perangkat hanphon, media sosial, dan tekanan akademis, yang menyebabkan orang memilih aktivitas pasif di waktu luang.

Berdasarkan penelitian sejalan dengan (Yastinawati & Safrudin, 2025) menunjukkan bahwa lingkungan fisik mendukung (59.0%). Yang mempengaruhi dan mengurangi perilaku *sedentary*. Menurut (García et al., 2019) lingkungan fisik yang ramah pejalan kaki memainkan peran penting dalam perilaku *sedentary* mahasiswa. Area dengan tingkat kemudahan berjalan kaki yang tinggi, ditandai dengan konektivitas jalan yang baik, hal ini membantu meningkatkan aktivitas fisik harian dan secara tidak langsung mengurangi waktu yang dihabiskan untuk perilaku *sedentary*.

Secara teoritis Lingkungan fisik merupakan fasilitas untuk beraktifitas fisik. Fisik, sosial, dan ekonomi yang menghambat aktivitas fisik dan memicu pola hidup tidak sehat. Desain perkotaan tidak ramah dengan pejalan kaki, tidak tersedianya trotoar, taman, atau jalur sepeda dapat mengurangi aktivitas fisik harian. Selain itu, paparan polutan dari polusi udara di perkotaan sehingga mengurangi aktivitas sehari-hari seseorang (komala et al ., 2025)

Menurut asumsi peneliti responden dimana mahasiswa memiliki lingkungan yang mendukung sehingga dapat melakukan aktivitas fisik aktif maka dapat meningkatkan kesehatan dan tidak mengadopsi perilaku *sedentary*, tetapi jika fasilitas lingkungan tersebut di manfaatkan dengan baik dan benar maka akan beresiko mengadopsi perilaku *sedentary*.

Berdasarkan penelitian dibuktikan dengan (Buková et al., 2025) menunjukkan bahwa menerima dukungan sosial sedang sebanyak 48%. Menurut pandangan (Pluta et al., 2020) mencegah perilaku *sedentary* dapat dicapai dengan meningkatkan dukungan sosial untuk terlibat dalam aktivitas

fisik. Dukungan teman sebaya secara signifikan meningkatkan aktivitas fisik sehingga tidak mengadopsi perilaku *sedentary*.

Dukungan sosial merupakan dukungan dari orang-orang di sekitar seperti keluarga dan teman yang dapat meningkatkan motivasi, memperkuat komitmen, dan menciptakan lingkungan yang mendukung untuk aktivitas fisik. Bertujuan untuk kesehatan, kebugaran dan mengembangkan kebiasaan beraktivitas sehari-hari yang berkelanjutan agar tidak mengadopsi perilaku *sedentary* (Mawarpury, 2022). Selain itu, dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan kebiasaan hidup yang pasif atau dalam duduk atau berbaring terlalu lama, dukungan sosial secara langsung mengurangi waktu yang kita habiskan pada aktivitas perilaku *sedentary* (Nie et al., 2025). Menurut pandangan (Chen et al., 2026) dukungan sosial juga secara langsung berkaitan dengan literasi kesehatan, literasi kesehatan yang baik membantu membentuk sikap dan perilaku positif, seperti meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik. Dorongan dan perhatian, individu menjadi lebih termotivasi untuk aktif dan mengurangi perilaku *sedentary*. Oleh karena itu, fokus pada penguatan dukungan sosial dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi beraktivitas fisik dan membantu menciptakan gaya hidup yang lebih sehat.

Menurut asumsi peneliti responden dimana mahasiswa memiliki dukungan sosial dari teman dan keluarga, akan mendapatkan perhatian yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran pada responden dan tidak mengadopsi perilaku *sedentary*.

b. Distribusi Perilaku *Sedentary* Pada Mahasiswa Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Tabel 3. Distribusi Perilaku *Sedentary* Pada Mahasiswa Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Kategori	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Perilaku <i>sedentary</i>		
Rendah	81	49.7
Sedang	24	14.7
Tinggi	58	35.6
Total	163	100

Sumber : analisis data primer 2026

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa hampir separuhnya memiliki perilaku *sedentary* rendah sebanyak 81 responden (49,7%). Berdasarkan penelitian dibuktikan (Yastinawati & Safrudin, 2025) dengan menunjukkan bahwa perilaku *sedentary* rendah 49 responden 43,4%. Seseorang yang memiliki tingkat perilaku sedentari rendah cenderung lebih banyak melakukan aktivitas fisik, baik melalui tugas sehari-hari maupun olahraga terstruktur. Mereka yang memiliki tingkat sedentari lebih rendah biasanya duduk dalam waktu yang lebih singkat setiap hari dan lebih cenderung bergerak, seperti berjalan kaki atau melakukan aktivitas fisik lainnya.

Perilaku *sedentary* merupakan aktivitas mengarah pada gaya hidup yaitu seperti duduk berjam-jam di depan komputer sepanjang hari dan menghabiskan banyak waktu duduk atau berbaring untuk menggunakan media sosial, menonton video, atau membaca buku sehingga pengeluaran energi yang sangat sedikit. Dalam bahasa anak muda saat ini, hal itu umumnya disebut "mager," yang berarti sering rebahan. Perilaku ini mungkin tampak sederhana dan tidak penting, tetapi dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang (Mawarpury, 2022). Menurut pandangan (Indriani & Wibowo, 2025) Perilaku *sedentary* sebagai kebiasaan duduk atau berbaring selama aktivitas sehari-hari seperti memainkan hanphond dan aktivitas lain nya yang dilakukan dalam keadaan duduk atau berbaring, yang minim aktivitas gerak di tempat tinggal, tetapi tidak termasuk waktu tidur.

Menurut asumsi peneliti responden perilaku *sedentary* memang hampir separuhnya responden memiliki perilaku *sedentary* rendah tetapi, hampir separuhnya juga responden memiliki perilaku *sedentary* tinggi sehingga perlu diperhatikan faktor - faktor apa saja yang mempengaruhi perilaku *sedentary*.

Analisis Bivariat

a. Hubungan Faktor Pengetahuan dengan perilaku *sedentary* pada mahasiswa

Tabel 4 Hubungan faktor pengetahuan dengan perilaku *sedentary* Pada Mahasiswa Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Perilaku <i>Sedentary</i>	Faktor Pengetahuan				Total		P value
	Baik		kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	51	56.7	30	41.1	81	49.7	0,031
Sedang	15	16.7	9	12.3	24	14.7	
Tinggi	24	26.7	34	46.6	58	35.6	
Total	90	100	73	100	163	100	

Berdasarkan tabel 4. Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* uji Chi-Square diperoleh nilai *p value* yaitu 0,031 ($\alpha < 0,05$). Karena nilai *p value* $< \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor pengetahuan dengan perilaku *sedentary* pada mahasiswa Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

Berdasarkan penelitian sejalan dengan Ririn Krisnawati et al., (2024) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat perilaku *sedentary*. Jadi, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka menjalani gaya hidup sedentari. Dengan pengetahuan yang baik, seseorang dapat memahami dan menerapkan apa yang mereka mengerti dan mengurangi mengadopsi perilaku *sedentary*. hasil uji statistik *chi square* di dapatkannya *p-value* = 0,001 (<0.05) yang berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat perilaku *sedentary*.

Selain itu, pengetahuan seseorang yang diukur dari pemahaman mereka tentang risiko dan cara mencegah gaya hidup kurang gerak, menunjukkan kesadaran yang lebih baik tentang cara menjaga kesehatan. Memiliki pengetahuan yang cukup berarti memahami risiko penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup kurang gerak, seperti penyakit tidak menular seperti obesitas, dan manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur (Permatasari et al., 2023). Sebaliknya, jika terdapat kurangnya pengetahuan tentang perilaku *sedentary* di kalangan mahasiswa, yang ditunjukkan oleh kesenjangan pemahaman yang besar, meskipun ada kesadaran umum tentang bahaya duduk terlalu lama. Banyak orang keliru percaya jika tidak aktivitas secara teratur dapat sepenuhnya menghilangkan efek negatif dari duduk dalam waktu lama (Soraya, 2023).

b. Hubungan faktor lingkungan fisik dengan Perilaku *Sedentary* pada mahasiswa

Tabel 5 Hubungan faktor lingkungan fisik dengan Perilaku *Sedentary* pada mahasiswa di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Perilaku <i>sedentary</i>	Faktor Lingkungan Fisik				Total		P-value
	Mendukung		Kurang Mendukung		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	66	66.7	15	23.4	81	49.2	0,000
Sedang	14	14.1	10	15.6	24	14.7	

Tinggi	19	19.2	39	60.9	58	35.6
Total	99	100	64	100	163	100

Sumber : analisis data primer 2026

Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* uji Chi-Square diperoleh nilai *p value* yaitu 0,000 ($\alpha < 0,05$). karena nilai *p value* $< \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor lingkungan fisik dengan perilaku *sedentary* pada mahasiswa Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

Berdasarkan penelitian sejalan dengan (Anjana et al., 2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lingkungan fisik dengan perilaku *sedentary* pada mahasiswa. Lingkungan fisik juga berperan penting dalam mendorong aktivitas fisik dan mengurangi perilaku kurang gerak. Lingkungan fisik seperti kepadatan perumahan, konektivitas jalan, akses taman hijau sehingga membuat seseorang mengurangi perilaku *sedentary*. Secara teoritis Lingkungan dan Fasilitas dalam Mendorong Aktivitas Fisik Lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, terutama melalui fasilitas yang memadai di sekitar tempat tinggal, memainkan peran penting dalam mendorong aktif fisik individu. kemudahan mengakses fasilitas olahraga sebagai motivator kuat yang secara langsung mendorong individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Lee et al., 2016)

Aktivitas fisik orang dewasa dipengaruhi oleh ketersediaan infrastruktur dan alam, baik terbantu maupun terhambat. Penelitian menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara ketersediaan dan aksesibilitas fasilitas olahraga dan rekreasi, seperti taman dan jalur pejalan kaki, dengan aktivitas fisik. Selain itu, lingkungan alam dan kualitas estetika sekitarnya juga terbukti mendukung aktivitas fisik (Müller et al., 2024).

c. Hubungan Dukungan Sosial dengan Perilaku *Sedentary* pada mahasiswa

Tabel 6. Hubungan Dukungan Sosial dengan Perilaku *Sedentary* pada mahasiswa di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Perilaku <i>sedentary</i>	Faktor Lingkungan Fisik						Total		P-value
	Tinggi		Sedang		Rendah		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	35	57.4	46	46.5	0	0	81	49.5	0,078
Sedang	10	16.4	14	14.1	0	0	24	14.7	
Tinggi	16	26.2	39	39.4	3	100	58	33.7	
Total	61	100	99	100	3	100	163	100	

Sumber : analisis data primer 2026

Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik Chi-Square dengan nilai *P value* yaitu 0,078. ($\alpha > 0,05$), karena nilai *p value* $> \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan perilaku *sedentary* pada mahasiswa Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kee et al., 2025) hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak selalu berhubungan secara signifikan dengan perilaku *sedentary*. penelitian tersebut menjelaskan bahwa jika seseorang mendapatkan dukungan sosial maka akan menjadi pendorong dalam beraktivitas fisik dan tidak cenderung mengadopsi perilaku *sedentary*, dibuktikan dengan nilai *p value* = 0,227. $\alpha > 0.05$ Nilai ini menunjukkan bahwa, dukungan sosial tidak memiliki hubungan statistik yang signifikan dengan perilaku *sedentary*.

Secara teoritis, dukungan sosial merupakan Dukungan dari keluarga dan teman di kalangan orang dewasa dapat dijelaskan oleh Teori Dukungan Sosial, yang menyatakan bahwa hubungan

pribadi yang erat memberikan dukungan emosional, praktis, informasional, dan apresiasi yang memainkan peran kunci dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan individu. Sebagai orang dewasa, seseorang menghadapi banyak tanggung jawab. Karena itu, dukungan dari keluarga dan teman menjadi sangat penting dalam membantu mendorong perilaku positif, termasuk kebiasaan sehat (Brown et al., 2024).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beberapa faktor perilaku sedentary pada mahasiswa di institut kesehatan payung negeri pekanbaru. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan faktor pengetahuan dengan perilaku sedentary, yang menunjukkan bahwa jika memiliki pengetahuan baik lebih tinggi tidak selalu menjamim tidak berperilaku sedentary disertai dengan pengetahuan dan edukasi yang memadai. Terdapat juga hubungan antara lingkungan fisik dengan perilaku sedentary, yang menunjukkan bahwa jika lebih banyak dukungan yang mendukung tetapi tidak disertai dengan memanfaatkan lingkungan tersebut hingga juga mengadopsi perilaku sedentary. Sebaliknya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan perilaku sedentary, keluarga atau teman memberikan dukungan dan dorongan untuk beraktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abayol. (2025). Understanding and Misconceptions of Sedentary Behaviour Among University Students: Implications for Global Public Health. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 10(10), 3281–3290. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/25oct1451>
- andi, komala, khalida. (2025). *ilmu gizi dan kesehatan* (M. F. N. Florianus H. M. Mawo, Ed.). https://www.google.co.id/books/edition/Ilmu_Gizi_dan_Kesehatan/7YmMEQAAQBAJ?hl=id&gbp v=1&dq=pengetahuan perilaku sedentary dewasa&pg=PA149&printsec=frontcover
- Anjana, R. M., Ranjani, H., Cerin, E., Akram, M., Salmon, J., Conway, T. L., Cain, K. L., Pradeepa, R., Barnett, A., Sit, C. H. P., Van Dyck, D., Hino, A. A., Pizarro, A., Oyeyemi, A. L., Muda, W. A. M. W., Moran, M. R., Troelsen, J., Mitáš, J., Islam, M. Z., ... Sallis, J. F. (2024). Associations of perceived neighbourhood and home environments with sedentary behaviour among adolescents in 14 countries: the IPEN adolescent cross sectional observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01678-4>
- Anwar, N. I. A., Hasmyati, & Zulfikar, M. (2025). Dukungan Sosial Untuk Aktivitas Fisik Mahasiswa. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(1), 65–75. <https://ijophya.org/index.php/ijophya>
- Ayesie Natasa Zulka, Yeni Suryaningsih, Nadia Lestika Wahyuningtiyas, Netin Wina Oktaviani, & Putri Ayu Budi Arifinda. (2023). Analisis Faktor Determinan Peningkatan Resiko Sedentary lifestyle Mahasiswa Dengan Pendekatan Health belief model. *Professional Health Journal*, 5(2), 362–369. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.434>
- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24(1), 1–23. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>

- Buková, A., Krzepota, J., Sadowska, D., Kimáková, T., & Melicharová, P. (2025). The Relationship Between Physical Activity, Sedentary Behavior, and Subjective Well-Being: Gender Differences Among Slovak University Students. *Healthcare (Switzerland)*, 13(24), 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare13243274>
- Cao, J., Wang, K., Shi, Y. H., Pan, Y. Q., Lyu, M. H., & Ji, Y. (2023). The associations between social support change and physical activity trajectory from late adolescence to young adulthood. *BMC Public Health*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16422-z>
- Chatterjee, A., Pahari, N., Prinz, A., & Riegler, M. (2023). AI and semantic ontology for personalized activity eCoaching in healthy lifestyle recommendations: a meta-heuristic approach. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 23(1), 1–28. <https://doi.org/10.1186/s12911-023-02364-4>
- Chen, S., Lin, K., Ko, A., Stults-Kolehmainen, M., Wang, D., Giovannucci, E., Yang, J., Zhang, Y., & Yang, L. (2026). Factors Associated With Sedentary Behavior Reduction in Older Adults Based on the Capability, Opportunity, Motivation, and Behavior Model: A Multicenter Cross-Sectional Study. *Journal of the American Medical Directors Association*, 27(1), 106007. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2025.106007>
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan masa dewasa awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 8816–8827.
- Imel Lestari Zai, Adinda Tri Utami, Devi Kristina Tambunan, Wiwin Kristiani Waruwu, Tesselonika Br Tobing, & Srinahyanti. (2025). Pengaruh Screentime Terhadap Gaya Hidup Sedentary Lifestyle Mahasiswa PG PAUD Unimed. *Jurnal Bunga Rampai Emas*, 11(1), 22–27. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v11i1.67152>
- Indonesia, K. K. R. (2023). Sedentari behavior vs aktifitas. *RepublikIndonesia*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2663/sedentari-behavior-vs-aktifitas-fisik
- Indriani, M. A., & Wibowo, S. (2025). *THE INFLUENCE OF DIETARY PATTERNS AND SEDENTARY LIFESTYLE ON STUDENTS ' LEARNING OUTCOMES*. 24(2), 67–78.
- Kee, C. C., Tan, L. K., Cheah, Y. K., Teh, C. H., Lim, H. L., Cheong, Y. L., Omar, M. A., & Mohd Ghazali, S. (2025). Sedentary Behaviour and Its Correlates Among Older Adults in Malaysia. *Healthcare (Switzerland)*, 13(2), 1–18. <https://doi.org/10.3390/healthcare13020160>
- Lee, S. A., Ju, Y. J., Lee, J. E., Hyun, I. S., Nam, J. Y., Han, K. T., & Park, E. C. (2016). The relationship between sports facility accessibility and physical activity among Korean adults. *BMC Public Health*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3574-z>
- Magriplis, E., Bakogianni, I., Arvaniti, F., Kotopoulou, S., Smiliotopoulos, T., Karatzi, K., Karounias, D., Panagiotakos, D. B., & Zampelas, A. (2025). Addressing the importance of recreational area availability on physical activity level: results from the Hellenic National Nutrition and Health Survey (HNNHS). *Journal of Public Health (Germany)*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s10389-025-02441-0>
- Mawarpury, M. (2022). *Book seri kesehatan mental indonesia saat pandemi*. [https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Seri_Kesehatan_Mental_Indonesia_Kes/BitfEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=perilaku sedentary&pg=PA2&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Seri_Kesehatan_Mental_Indonesia_Kes/BitfEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=perilaku%20sedentary&pg=PA2&printsec=frontcover)
- Molina-García, J., Menescardi, C., Estevan, I., Martínez-Bello, V., & Queralt, A. (2019). Neighborhood built environment and socioeconomic status are associated with active commuting and sedentary behavior, but not with leisure-time physical activity, in university students. *International*

- Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173176>
- Müller, C., Paulsen, L., Bucksch, J., & Wallmann-Sperlich, B. (2024). Built and natural environment correlates of physical activity of adults living in rural areas: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01598-3>
- Nie, Y., Jiang, K., Wang, T., Liu, C., Du, K., & Cao, Y. (2025). Exploring the Associations between Sedentary Time , Social Support , Social Rejection and Psychological Distress : A Network Analysis in Students. *Internasional Journal of Mental Health Promotion*, 1–13. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.073592>
- Permatasari, A. A., Lolita, D. C., & Chotimah, C. C. (2023). The Role of Digital Media in Health Promotion to Improve Public Health : Literature Review. *Jurnal Zaitun: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 1–4. https://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun/article/view/2033?utm_source=chatgpt.com
- Pluta, B., Korcz, A., Krzysztozek, J., Bronikowski, M., & Bronikowska, M. (2020). Associations between adolescents' physical activity behavior and their perceptions of parental, peer and teacher support. *Archives of Public Health*, 78(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00490-3>
- Qiptiah, D. M., & Muluk, M. (2024). Gambaran Tekanan Psikologis Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Mochammad Sroedji Jember. *Journal of Educational and Counseling Guidance*, 1, 9–21.
- Rambolangi, V. R. W., Kalesaran, A. F. C., & Mantjoro, E. M. (2025). hubungan antara sedentary lifestyle dengan obesitas pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi: studi kasus kontrol. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 9(2), 5421–5429. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.45032>
- Ririn Krisnawati, Wahyuningsih, Tri Ningsih, W., & Retna P.D, T. (2024). Pengetahuan Dan Tingkat Sedentary Lifestyle pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban. *Jurnal Keperawatan*, 18(2), 120–128. <https://doi.org/10.36568/nersbaya.v18i3.166>
- Riski, F. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Sedentari Mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka Tahun 2021. *Skripsi*, 282.
- Saragih, A. N. R., & Andayani, L. S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Video dan Booklet terhadap Pengetahuan Siswa mengenai Perilaku Sedentari di MAN 1 Medan. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(1), 47. <https://doi.org/10.47034/ppk.v4i1.5996>
- Silalahi, N. W. (2025). Perilaku dan Promosi Kesehatan : Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Sedentari pada Dewasa Awal (20-24 Tahun) di Kota Medan Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Sedentari pada. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 7(1). <https://doi.org/10.47034/ppk.v7i1.1122>
- Soraya, H. (2023). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Sedentari pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara*. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/86830>
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., & Rosadi, D. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 3(3). <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v3i3.1048>

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 9; Nomor 2 ; Tahun 2026; Halaman 1015-1026

E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Wardhani, R. R., & Muflihah, N. (2021). Identifikasi Sedentary Behaviour di Masa Pandemic Covid-19: Narrative Review. *Journal Physical Therapy UNISA*, 1(1), 15–23. <https://doi.org/10.31101/jitu.2017>

Yastinawati, A., & Safrudin, S. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Budaya Sedentari pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Tahun 2025. *Health Promotion and Community Engagement Journal*, 3(2), 109–116. <https://doi.org/10.70041/hpcej.v3i2.168>