

**GAMBARAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA REMAJA
DI SMK TEUKU UMAR SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh:

YEPPY VANYA FIO OVYLIA

NIM. 22020122120025

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JULI 2026

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Yeppy Vanya Fio Ovyliia

NIM : 22020122120025

Fakultas/Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Gambaran *Sedentary Lifestyle* pada Remaja di SMK
Teuku Umar Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hal bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 02 Juli 2026

Yang menyatakan,



Yeppy Vanya Fio Ovyliia

NIM. 22020122120025

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Yeppy Vanya Fio Ovylia

Tempat/Tanggal Lahir :

Alamat Rumah :

No. Telp : 081393654296

Email : yeppyvanya.f@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran *Sedentary lifestyle* pada Remaja di SMK Teuku Umar Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 21% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 02 Juli 2026

Yang menyatakan,



Yeppy Vanya Fio Ovylia

NIM. 22020122120025

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:

GAMBARAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA REMAJA DI SMK TEUKU UMAR SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Yeppy Vanya Fio Ovyliya

NIM : 22020122120025

Telah disetujui sebagai **laporan hasil** penelitian dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk *direview*

Pembimbing,



Muhammad Hasib Ardani, S.Kep., M.Kes.

NIP. 197412182010121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

GAMBARAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA REMAJA DI SMK TEUKU UMAR SEMARANG

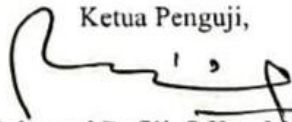
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Yeppy Vanya Fio Ovyilia

NIM : 22020122120025

Telah diuji pada tanggal 02 Juli 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

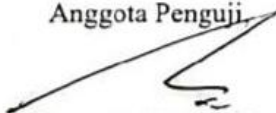
Ketua Penguji,



Muhamad Rofi'i, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197606252003121001

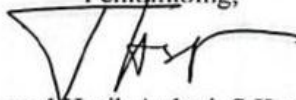
Anggota Penguji,



Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 199509042024062002

Pembimbing,



Muhammad Hasib Ardani, S.Kep., M.Kes.

NIP. 197412182010121001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep.

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, hidayat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Gambaran *Sedentary lifestyle* pada Remaja di SMK Teuku Umar Semarang” dengan baik. Sholawat serta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi teladan bagi umatnya.

Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Skripsi ini berisi penelitian yang akan dilakukan di SMK Teuku Umar Semarang untuk mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* pada remaja. Penulis berharap skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi keperawatan, instansi pendidikan, dan peneliti selanjutnya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini lebih baik lagi dan demi kelancaran penelitian. Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga dengan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 02 Juli 2026



Yeppy Vanya Fio Ovyilia

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada seluruh pihak yang telah membantu, membimbing, dan memberikan arahan serta dukungan moral dalam proses penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Allah Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, hidayat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik.
2. Bapak Muhammad Hasib Ardani, S.Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan dedikasi telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikirannya untuk memberikan arahan, bimbingan, masukan, dan motivasi kepada penulis.
3. Bapak Prof. Dr. dr. Yan Wisnu Prajoko, M.Kes., Sp.B., Subsp.Onk(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta lingkungan akademik yang kondusif sehingga penulis dapat menempuh pendidikan dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, dan dukungan akademik kepada penulis selama menjalani pendidikan dan proses penyusunan proposal skripsi ini.
5. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro yang senantiasa memberikan dukungan, arahan, dan motivasi kepada mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan serta penyelesaian tugas akhir.
6. Bapak Muhamad Rofi'i, S.Kp., M.Kep. selaku dosen penguji 1 dan Ibu Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan berbagai masukan, saran, dan arahan yang membangun sehingga penulis dapat menyusun dan menyempurnakan proposal skripsi ini dengan lebih baik. Penulis sangat berterima kasih atas perhatian dan waktu yang telah diberikan selama proses penyusunan proposal skripsi ini.

7. Ibu Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D. selaku dosen wali yang senantiasa memberikan arahan, perhatian, motivasi, dan dukungan kepada penulis selama menjalani proses pendidikan.
8. Seluruh dosen dan civitas akademika Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, bantuan, serta dukungan selama masa perkuliahan. Segala pembelajaran dan pengalaman yang diperoleh menjadi bekal yang sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini maupun dalam pengembangan diri sebagai calon perawat profesional.
9. Kedua orang tua tercinta penulis, meskipun kami bukan keluarga yang terbiasa berbicara dari hati ke hati, penulis tahu bahwa dibalik keheningan itu tersimpan doa dan harapan yang tak pernah putus untuk penulis. Penulis memahami dan merasakan bahwa cinta dan dukungan yang kalian berikan selama ini hadir dalam bentuk yang berbeda, kalian mungkin tidak selalu mengucapkannya, tetapi tindakan dan keberadaan kalian adalah bukti kasih sayang yang tak terhingga. Setiap langkah dan pencapaian yang penulis raih, termasuk selesainya skripsi ini, adalah bagian dari doa dan harapan kalian. Terima kasih atas segala pengorbanan, restu, doa, dan kebahagiaan yang telah kalian berikan.
10. Kakak penulis, yang senantiasa menjadi pelengkap dinamika dalam hidup penulis. Di balik segala kekeraskepalaan dan tingkah laku yang menguji kesabaran, kakak adalah sosok yang mengajari penulis banyak hal tentang arti menerima, tidak mudah putus asa, dan berani. Kehadiranmu adalah motivasi tersendiri dalam setiap langkah perjuangan ini, termasuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. SMK Teuku Umar Semarang yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Kerja sama yang diberikan sangat berarti dalam mendukung kelancaran proses penelitian ini.
12. Seluruh responden penelitian di SMK Teuku Umar Semarang yang telah meluangkan waktu, menunjukkan kesediaan, serta berpartisipasi dengan baik dalam proses pengambilan data. Kontribusi yang diberikan menjadi bagian yang sangat penting dalam keberhasilan penelitian ini.

13. Teman-teman terbaik penulis Alya, Ghetsa, Fya, Ilyha dan Yesika yang senantiasa hadir dalam suka dan duka, memberikan semangat, motivasi, dan tawa di setiap proses yang dilalui. Setiap tawa, setiap diskusi, dan setiap dukungan tulus yang kalian berikan telah menjadi penyemangat dalam menghadapi setiap tantangan akademis maupun personal. Terima kasih atas setiap memori indah, setiap pelajaran hidup, kebersamaan, setiap momen berharga yang telah kita lalui bersama, dan dorongan yang tak ternilai. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebahagiaan dan kesuksesan dalam setiap langkah hidup kalian.
14. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, doa, serta kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan proposal skripsi ini. Setiap bentuk bantuan yang diberikan memiliki makna yang sangat berarti bagi penulis.
15. Seseorang yang tidak dapat penulis sebutkan namanya, terima kasih atas segala dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang pernah diberikan. Setiap pengalaman, pelajaran, dan kenangan yang telah dilalui menjadi bagian dari proses pembelajaran hidup yang membantu penulis tumbuh dan terus melangkah hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
16. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas segala perjuangan yang mungkin tidak selalu terlihat oleh orang lain. Terima kasih telah bertahan melalui berbagai tekanan, keraguan, dan tantangan selama menempuh pendidikan. Setiap air mata, usaha, dan pengorbanan yang telah diberikan akhirnya mengantarkan pada pencapaian ini. Semoga keberhasilan kecil ini menjadi pengingat bahwa tidak ada usaha yang sia-sia selama dilakukan dengan ketulusan dan ketekunan.

Semarang, 02 Juli 2026



Yeppy Vanya Fio Ovyilia

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Bagi Remaja.....	8
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan	8
1.4.3 Bagi Keperawatan	9
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10

2.1 Konsep <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja	10
2.1.1 Definisi <i>Sedentary Lifestyle</i>	10
2.1.2 Klasifikasi <i>Sedentary Lifestyle</i>	11
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Sedentary Lifestyle</i>	12
2.1.4 Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja	16
2.1.5 Dampak <i>Sedentary Lifestyle</i>	18
2.1.6 Pengukuran <i>Sedentary Lifestyle</i>	24
2.2 Konsep Remaja	25
2.2.1 Definisi Remaja	25
2.2.2 Klasifikasi Remaja	26
2.3 <i>Theory of Planned Behavior</i>	27
2.5 Kerangka Teori	32
2.6 Kerangka Konsep	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	34
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.2.1 Populasi	34
3.2.2 Sampel	35
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.3.1 Tempat Penelitian	37
3.3.2 Waktu Penelitian	38
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	38
3.4.1 Variabel Penelitian	38
3.4.2 Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	38
3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	41

3.5.1 Instrumen Penelitian.....	41
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas.....	42
3.5.3 Cara Pengumpulan Data.....	43
3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	45
3.6.1 Teknik Pengolahan Data.....	45
3.6.2 Analisis Data	47
3.7 Etika Penelitian	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	51
4.1 Karakteristik Demografi Responden.....	51
4.2 Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja di SMK Teuku Umar	52
4.3 Karakteristik Responden dengan <i>Sedentary Lifestyle</i>	56
BAB V PEMBAHASAN	59
5.1 Gambaran Karakteristik Demografi Responden	59
5.2 Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja.....	61
5.2.1 Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i> Berdasarkan Domain.....	64
5.2.1.1 <i>Small Screen Recreation (SSR)</i>	64
5.2.1.2 <i>Education</i>	67
5.2.1.3 <i>Travel</i>	68
5.2.1.4 <i>Culture Activities</i>	70
5.2.1.5 <i>Social Activities</i>	72
5.2.2 Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i> Berdasarkan Karakteristik Responden	73
5.3 Keterbatasan Penelitian	78
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	79
6.1 Simpulan	79
6.2 Saran.....	79
6.2.1 Bagi Keperawatan	79

6.2.2 Bagi Siswa.....	80
6.2.3 Bagi Institusi Pendidikan	80
6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	81
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	xx

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Data Jumlah Siswa SMK Teuku Umar Semarang Kelas X dan XI	35
3.2	Data Hasil Pembagian Sampel per Strata	37
3.3	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	39
3.4	<i>Blue Print Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)</i>	42
3.5	Pengkodean	45
4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja di SMK Teuku Umar Semarang (n=215)	51
4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja di SMK Teuku Umar Semarang (n=215)	52
4.3	Distribusi Frekuensi Rata-Rata Durasi Aktivitas <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja di SMK Teuku Umar Semarang (n=215)	53
4.4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dengan Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja di SMK Teuku Umar Semarang (n=215)	56

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Aktivitas <i>Sedentary</i> dengan Pengeluaran Energi $\leq 1,5$ MET	11
2.2	Skema <i>Theory of Planned Behavior</i> Ajzen	28
2.3	Kerangka Teori	32
2.4	Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	xxi
2.	Surat Izin Penelitian	xxii
3.	<i>Ethical Clearance</i>	xxiii
4.	Lembar Permohonan untuk Menjadi Responden	xxiv
5.	Lembar Persetujuan untuk Menjadi Responden	xxvi
6.	Lembar Kuesioner Penelitian	xxvii
7.	Perizinan Penggunaan Instrumen	xxxi
8.	Dokumentasi Pengambilan Data	xxxii
9.	Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	xxxiii
10.	Hasil Analisis Uji Statistik	xxxiv
11.	Waktu Pelaksanaan Penelitian	xlvii
12.	Kajian Pustaka dan Gap Penelitian	xlviii
13.	Lembar Konsultasi	l
14.	<i>Logbook</i> Bimbingan Skripsi	li

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
IMT	: Indeks Massa Tubuh
PTM	: Penyakit Tidak Menular
DM	: Diabetes Mellitus
TPB	: <i>Theory of Planned Behavior</i>
ASAQ	: <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i>
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
SSR	: <i>Small Screen Recreation</i>

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juli, 2026

ABSTRAK

Yeppy Vanya Fio Ovyli

**Gambaran *Sedentary Lifestyle* pada Remaja di SMK Teuku Umar Semarang
LIV + 92 Halaman + 9 Tabel + 4 Gambar + 14 Lampiran**

Pada SMK Teuku Umar Semarang, tingginya durasi penggunaan gawai, lamanya waktu duduk selama kegiatan belajar, serta rendahnya aktivitas fisik menunjukkan adanya kecenderungan *sedentary lifestyle* yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan apabila dibiarkan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *sedentary lifestyle* pada remaja di SMK Teuku Umar Semarang berdasarkan karakteristik responden dan domain aktivitas *sedentary*. Metode penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif deskriptif dengan metode *survey*. Sampel penelitian berjumlah 215 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata durasi *sedentary lifestyle* pada remaja adalah 6,77 jam per hari. Sebagian besar responden memiliki tingkat *sedentary lifestyle* tinggi (70,2%), kategori sedang (29,3%), dan kategori rendah (0,5%). Domain *sedentary lifestyle* yang paling dominan adalah *small screen recreation* dengan rata-rata durasi 4,09 jam per hari. Tingkat *sedentary lifestyle* tinggi mayoritas ditemukan pada responden laki-laki (45,1%), usia 16 tahun (33,0%), kelas X (37,2%), memiliki hobi bermain *game* (25,1%), dan tidak memiliki riwayat penyakit (62,8%). Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMK Teuku Umar Semarang memiliki tingkat *sedentary lifestyle* tinggi dengan dominasi aktivitas rekreasi berbasis layar. Disarankan agar siswa membatasi penggunaan gawai untuk hiburan dan menggantinya dengan kegiatan aktif seperti berjalan singkat atau melakukan aktivitas fisik rutin minimal 60 menit per hari.

Kata Kunci : *sedentary lifestyle*; remaja; ASAQ

Daftar Pustaka : 110 (1991-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
July, 2026

ABSTRACT

Yeppy Vanya Fio Ovyliia

Overview of Sedentary Lifestyle among Adolescents at SMK Teuku Umar Semarang

LIV + 92 Pages + 9 Tables + 4 Figures + 14 Attachments

At SMK Teuku Umar Semarang, prolonged gadget use, extended sitting time during learning activities, and low levels of physical activity indicated a tendency toward a sedentary lifestyle, which could potentially lead to adverse health outcomes if left unaddressed. This study aimed to describe the sedentary lifestyle among adolescents at SMK Teuku Umar Semarang based on respondents' characteristics and sedentary activity domains. This study employed a descriptive quantitative research design using a survey method. A total of 215 respondents were selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) and analyzed using descriptive statistics. The results showed that the average sedentary time among adolescents was 6.77 hours per day. Most respondents had a high level of sedentary lifestyle (70.2%), followed by a moderate level (29.3%) and a low level (0.5%). The most dominant sedentary activity domain was small screen recreation, with an average duration of 4.09 hours per day. A high level of sedentary lifestyle was predominantly observed among male respondents (45.1%), those aged 16 years (33.0%), tenth-grade students (37.2%), respondents whose hobby was playing video games (25.1%), and those without a history of disease (62.8%). The findings indicated that the majority of adolescents at SMK Teuku Umar Semarang had a high level of sedentary lifestyle, predominantly characterized by screen-based recreational activities. Therefore, students are recommended to limit recreational gadget use and replace it with more active behaviors, such as taking short walks or engaging in at least 60 minutes of regular physical activity each day.

Keywords : adolescents; ASAQ; sedentary lifestyle

References: 110 (1971-2026)