

ABSTRAK

Melakukan gaya hidup sehat bagi sebagian orang dianggap sebagai sesuatu yang membosankan, demikian dengan remaja. Perilaku *sedentary lifestyle* memiliki efek samping berbahaya bagi kesehatan, salah satunya yaitu mengganggu kesehatan mental, dan di kabupaten Bojonegoro tercatat 1,8% remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku *sedentary lifestyle* terhadap kesehatan mental remaja siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bojonegoro.

Desain penelitian analitik korelasi metode *cross sectional* dengan menggunakan instrumen ASDQ dan SDQ. Populasi penelitian sebanyak 202 siswa kelas XI yang mengikuti pembelajaran daring. Besar sampel yaitu 134 siswa dengan teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji *rank spearman* dengan tingkat signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara perilaku *sedentary lifestyle* terhadap kesehatan mental remaja siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bojonegoro, dengan hasil $p=0,002$.

Perilaku *sedentary lifestyle* terhadap gangguan emosional merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya gangguan kesehatan mental remaja. Perilaku *sedentary lifestyle* dilakukan secara berkepanjangan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental remaja yang serius. Perawat sebagai *health educator* sangat penting agar siswa mampu berperilaku gaya hidup sehat dan tidak mengalami gangguan kesehatan mental dengan meningkatkan peran keluarga untuk mengajarkan cara menerapkan gaya hidup sehat berupa edukasi tentang *sedentary lifestyle* serta mengontrol perilaku remaja.

Kata kunci : Perilaku *sedentary lifestyle*, Kesehatan mental remaja, Siswa