

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE*
DAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA**

SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi salah satu tugas mata kuliah Skripsi



Oleh:

AVIANA CHINTIA PRANA

NIM 22020119130080

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG 2023

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aviana Chintia Prana

NIM : 22020119130080

Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dan Kualitas Hidup pada Remaja

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan
2. Memberi 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 muncul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini

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

Semarang, 9 September 2023

Yang menyatakan



Aviana Chintia Prana
22020119130080

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Aviana Chintia Prana
Tempat/ Tanggal Lahir : Jakarta, 27 November 2001
Alamat Rumah : Jl. Klp. Puan RT 010 RW 003 No. 59A, Kel.
Jagakarsa, Kec. Jagakarsa, Jakarta Selatan, DKI
Jakarta, Indonesia. 12620.
No. Telp : 088224157934
Email : avichintia.prana@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya dengan judul “Hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dan Kualitas Hidup pada Remaja” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 28% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau sleuruh bagian dari penelitian ini dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundangan-undangan yang berlaku.

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

Semarang, 26 Juni 2023

Yang menyatakan



Aviana Chintia Prana
22020119130080

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA

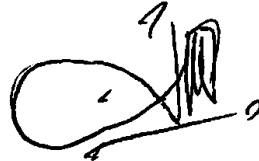
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Aviana Chintia Prana

NIM : 22020119130080

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk di-*review*

Pembimbing,

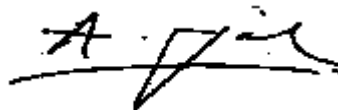


Ns. Yuni Dwi Hastuti, S.Kep., M.Kep.

NIP. 198706262015042003

Mengetahui,

Ketua Program Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S. Kp., M.Kep

NIP.197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:
**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN KUALITAS
HIDUP PADA REMAJA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Aviana Chintia Prana

NIM : 22020119130080

Telah diuji pada September 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Ns. Nana Rochana, S.Kep., MN.

NIP. 198304122014042001

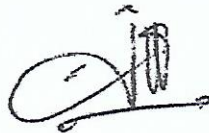
Anggota Penguji,



Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D

NIP. 197612302001122002

Pembimbing,



Ns. Yuni Dwi Hastuti, S.Kep., M.Kep.

NIP. 198706262015042003

Mengetahui,

Plt. Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



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

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat melakukan penyusunan Skripsi yang berjudul “**Hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dan Kualitas Hidup pada Remaja**”. Skripsi ini berisikan penelitian terkait ada atau tidaknya hubungan non kausalitas antara *sedentary lifestyle* dengan kualitas hidup pada remaja. Skripsi ini telah disusun sebagai bentuk pemenuhan salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Diponegoro. Peneliti memahami bahwa pada dasarnya tidak ada manusia yang sempurna karena kesempurnaan hanyalah milik Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, peneliti memahami bahwa masih terdapat kekurangan dan kesalahan sehingga diperlukan kritik dan saran agar dapat menyempurnakan penelitian ini.

Semarang, 9 September 2023

Aviana Chintia Prana

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan pihak-pihak yang Allah SWT kirimkan untuk selalu memberikan doa, dukungan, dan bantuan. Dengan kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih dan apresiasi kepada:

1. Ns. Yuni Dwi Hastuti, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing dan pendamping yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Universitas Diponegoro.
3. Agus Santoso, S.Kp., M.Kes selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
4. Ns. Nana Rochana, S.Kep., MN. selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
5. Nur Setiawati Dewi, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom., Ph.D selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro atas ilmu dan pengetahuan yang telah diajarkan dan diberikan.
7. Pihak sekolah yang telah memberikan izin untuk peneliti melakukan penelitian demi penyusunan skripsi ini.
8. Siswa-siswi SMA Negeri 9 Semarang yang telah berkenan untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun penelitian ini.

Semarang, 6 September 2023

Aviana Chintia Prana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	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.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Manfaat Bagi Profesi Keperawatan	5
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan (Sekolah)	5
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Lain	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep <i>Sedentary Lifestyle</i> (Gaya Hidup Sedentari).....	7
2.1.1 Definisi <i>Sedentary Lifestyle</i>	7
2.1.2 Klasifikasi <i>Sedentary Lifestyle</i>	7
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Sedentary Lifestyle</i>	8
2.1.4 Dampak <i>Sedentary Lifestyle</i>	10
2.1.5 Solusi untuk <i>Sedentary Lifestyle</i>	12

2.2	Konsep <i>Quality of Life</i> (Kualitas Hidup) atau QoL.....	13
2.2.1	Definisi Kualitas Hidup	13
2.2.2	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup.....	14
2.2.3	Pengukuran Kualitas Hidup	14
2.2.4	Kualitas Hidup (QoL) pada Remaja.....	17
2.3	Teori Keperawatan Defisit Perawatan Diri (<i>Self-Care Deficit Nursing Theory</i>) oleh Dorothea Orem.....	18
2.4	Kerangka Teori dan Kerangka Konsep	22
2.4.1	Kerangka Teori	22
2.4.2	Kerangka Konsep.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....		24
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	24
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.2.1	Populasi Penelitian.....	24
3.2.2	Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	24
3.2.2.1	Kriteria Inklusi	25
3.2.2.2	Kriteria Eksklusi	25
3.2.3	Besar Sampel	25
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.3.1	Tempat Penelitian	26
3.3.2	Waktu Penelitian.....	26
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	27
3.4.1	Variabel Penelitian.....	27
3.4.2	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	27
3.5	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	31
3.5.1	Instrumen Penelitian	31
3.5.1.1	Kuesioner WHOQOL-BREF	32
3.5.1.2	Kuesioner <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ)	34
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	35
3.5.2.1	Validitas dan Reliabilitas Kuesioner WHOQOL-BREF	36
3.5.2.2	Validitas dan Reliabilitas Kuesioner <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ)	37
3.5.3	Pengumpulan Data	38
3.5.3.1	Teknik Pengumpulan Data.....	38

3.5.3.2	Cara Pengumpulan Data.....	39
3.6	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	41
3.6.1	Teknik Pengolahan Data	41
3.6.2	Analisis Data	43
3.6.2.1	Analisis Univariat	43
3.6.2.2	Analisis Bivariat.....	44
3.7	Etika Penelitian.....	46
3.7.1	<i>Respect to Autonomy</i>	46
3.7.2	<i>Promotion of Justice</i>	47
3.7.3	<i>Ensuring Beneficence</i>	47
3.7.4	<i>Ensuring Maleficence</i>	48
BAB IV	HASIL PENELITIAN	49
4.1	Karakteristik Responden	49
4.2	<i>Sedentary Lifestyle</i>	50
4.3	Kualitas Hidup	52
4.4	Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Kualitas Hidup.....	59
4.4.1	Uji Korelasi <i>Spearman Rank</i>	59
BAB V	PEMBAHASAN	61
5.1	Karakteristik Responden	61
5.2	<i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja di SMA Negeri 9 Semarang	62
5.3	Kualitas Hidup pada Remaja di SMA Negeri 9 Semarang	64
5.3.1	Domain Lingkungan	65
5.3.2	Domain Kesehatan Fisik	68
5.3.3	Domain Hubungan Sosial	70
5.3.4	Domain Psikologis	71
5.4	Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Setiap Domain Kualitas Hidup pada Remaja.....	72
5.4.1	Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Domain Kesehatan Fisik Kualitas Hidup pada Remaja.....	73
5.4.2	Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Domain Psikologis Kualitas Hidup pada Remaja.....	75
5.4.3	Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Domain Hubungan Sosial Kualitas Hidup pada Remaja.....	76
5.4.4	Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Domain Lingkungan Kualitas Hidup pada Remaja.....	77

5.4.5	Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Kualitas Hidup Menurut Teori SCDNT	78
5.5	Keterbatasan Penelitian	79
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....		81
6.1	Kesimpulan	81
6.2	Saran	82
DAFTAR PUSTAKA		83
LAMPIRAN.....		xvii
Lampiran 1. Surat Pengambilan Data Awal Fakultas Kedokteran UNDIP.....		xvii
Lampiran 2. Perizinan Kuesioner ASAQ Pemilik Asli		xviii
Lampiran 3. Perizinan Kuesioner ASAQ Versi Bahasa Indonesia		xviii
Lampiran 4. Lembar <i>Informed Consent</i>		xix
Lampiran 5. Instrumen Penelitian		xxii
Lampiran 6. Surat Ethical Clearance.....		xxx
Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian.....		xxxii
Lampiran 8. Hasil Perhitungan SPSS Data Karakteristik		xxxii
Lampiran 9. Hasil Perhitungan SPSS Analisis Univariat Variabel <i>Sedentary Lifestyle</i>		xxxiii
Lampiran 10. Hasil Perhitungan SPSS Analisis Univariat Variabel Kualitas Hidup		xxxiv
Lampiran 11. Hasil Perhitungan SPSS Uji Korelasi <i>Spearman Rank</i>		xxxvii
Lampiran 12. Hasil <i>Plagiarism Turnitin Check</i>		xxxix
Lampiran 13. Lembar Konsultasi		xl
Lampiran 14. <i>Logbook</i> Bimbingan Skripsi		xlii

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Definisi Operasional, Variabel, dan Skala Pengukuran	28
3.2	Kisi-kisi Kuesioner WHOQOL-BREF	34
3.3	Skoring Jawaban WHOQOL-BREF	42
3.4	Interpretasi Koefisien Uji Korelasi Spearman Rank	45
4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja di SMA Negeri 9 Semarang	49
4.2	Nilai-nilai Statistik Berdasarkan Rata-rata Durasi <i>Sedentary Lifestyle</i> Remaja dalam Satuan Menit Menurut Kuesioner <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ)	50
4.3	Rata-rata Durasi Setiap Aktivitas Sedentari Berdasarkan Item Pertanyaan Kuesioner <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ)	51
4.4	Nilai-nilai Statistik Berdasarkan Total Skor Setiap Domain Kualitas Hidup Kuesioner <i>World Health Organization-BREF</i> (WHOQOL-BREF)	52
4.5	Distribusi Frekuensi Remaja berdasarkan Sebaran Jawaban Setiap Item Kuesioner <i>World Health Organization Quality of Life-BREF</i> (WHOQOL-BREF)	54
4.6	Hasil Uji Korelasi <i>Spearman Rank</i> antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Setiap Domain Kualitas Hidup Remaja	59

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Teori <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Teori WHOQOL	22
2.	Kerangka Konsep Hubungan Antar Variabel Penelitian	23

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Pengambilan Data Awal Fakultas Kedokteran UNDIP	xvii
2.	Perizinan Kuesioner ASAQ Pemilik Asli	xviii
3.	Perizinan Kuesioner ASAQ Versi Bahasa Indonesia	xviii
4.	Lembar <i>Informed Consent</i>	xix
5.	Instrumen Penelitian	xii
6.	Surat <i>Ethical Clearance</i>	xxx
7.	Surat Permohonan Izin Penelitian	xxxii
8.	Hasil Perhitungan SPSS Data Karakteristik	xxxiii
9.	Hasil Perhitungan SPSS Analisis Univariat Variabel <i>Sedentary Lifestyle</i>	xxxiii
10.	Hasil Perhitungan SPSS Analisis Univariat Variabel Kualitas Hidup	xxxiv
11.	Hasil Perhitungan SPSS Uji Korelasi Spearman Rank	xxxvii
12.	Hasil <i>Plagiarism Turnitin Check</i>	xxxix
13.	Lembar Konsultasi	xl
14.	<i>Logbook</i> Bimbingan Skripsi	xlii

ABSTRAK

Aviana Chintia Prana

Hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dan Kualitas Hidup pada Remaja

(xliiii + 97 Halaman + 10 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran)

Pesatnya perkembangan teknologi mendorong gaya hidup *sedentary lifestyle* pada remaja. *Sedentary lifestyle*, ditandai dengan tingginya durasi seseorang untuk duduk atau minim melakukan aktivitas fisik, merugikan remaja dalam berbagai aspek seperti aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Keempat aspek tersebut mempengaruhi kualitas hidup remaja yang merupakan parameter penting dalam menilai kesejahteraan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara *sedentary lifestyle* dan keempat aspek kualitas hidup pada remaja (kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan). Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 293 remaja di SMA Negeri 9 Semarang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner ASAQ dan WHOQOL-BREF yang telah memenuhi nilai validitas dan reliabilitas. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas menghabiskan 767 menit untuk melakukan aktivitas sedentari dalam sehari. Domain lingkungan menggambarkan kualitas hidup terbaik dibandingkan domain kualitas hidup lainnya dengan rata-rata skor tertinggi yakni 65,29. Hasil korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai signifikansi $\geq 0,05$ antara *sedentary lifestyle* dan setiap domain kualitas hidup sebagai berikut: *sedentary lifestyle* dan domain kesehatan fisik sebesar 0,407; *sedentary lifestyle* dan domain psikologis sebesar 0,717; *sedentary lifestyle* dan domain hubungan sosial sebesar 0,567; dan *sedentary lifestyle* dan domain lingkungan sebesar 0,315. Penelitian ini menyimpulkan tidak ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dan domain kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan kualitas hidup pada remaja.

Kata Kunci : Remaja, *Sedentary lifestyle*, Kualitas hidup
Daftar Pustaka: 136 (1989-2022)

ABSTRACT

Aviana Chintia Prana

The Relationship between Sedentary Lifestyle and Quality of Life in Adolescent

(xliii + 97 Pages + 10 Tables + 2 Figures + 14 Appendices)

The rapid advancement of technology encourages sedentary lifestyle among adolescents. Sedentary lifestyle, characterized by prolonged sitting or minimal physical activity, harms adolescents in various aspects like physical, psychological, social, and environmental. These four aspects affect the quality of life of adolescents, which is an important parameter for assessing their well-being. This study aims to examine the relationship between a sedentary lifestyle and the four aspects of adolescents quality of life (physical health, psychological well-being, social relationships, and the environment). The research sample consisted of 293 adolescents from SMA Negeri 9 Semarang, selected using accidental sampling. Data were collected using the validated and reliable ASAQ and WHOQOL-BREF questionnaires. Data were analyzed through univariate and bivariate analysis using Spearman Rank correlation tests and showed that most of adolescents spend 767 minutes on sedentary activities per day. The environmental domain portrays the highest quality of life compared to other domains, with an average score of 65,29. The Spearman Rank correlation results indicate significance values ≥ 0.05 for the relationship between a sedentary lifestyle and each domain of quality of life as follows: 0,407 between a sedentary lifestyle and the physical health domain; 0,717 between a sedentary lifestyle and the psychological domain; 0,567 between a sedentary lifestyle and the social relationships domain; and 0,315 between a sedentary lifestyle and the environmental domain. This research concludes that there is no relationship between a sedentary lifestyle and the domains of physical health, psychological well-being, social relationships, and environmental quality of life in adolescents.

Keywords : Adolescent, Sedentary lifestyle, Quality of life

Bibliography : 136 (1989-2022)