

**PERBEDAAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA SISWA LAKI-
LAKI DAN PEREMPUAN DI SEBUAH SMA KOTA
SEMARANG: STUDI KOMPARASI
SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh:

DWITA REMA NADIAS PUTRI

NIM 22020121120021

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dwita Rema Nadias Putri

NIM : 22020121120021

Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Perbedaan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa Laki-laki dan Perempuan di Sebuah SMA Kota Semarang: Studi Komparasi

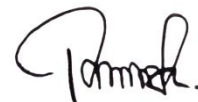
Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. 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 ijin 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, 26 Mei 2025

Yang menyatakan



Dwita Rema Nadias Putri

NIM 22020121120021

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Dwita Rema Nadias Putri

Tempat/ tanggal lahir : Kudus/ 11 Januari 2003

Alamat Rumah : Kedungdowo RT 08/ RW 05, Kaliwungu, Kudus, Jawa
Tengah

No. Telp : 087792531869

Email : dwitarema011@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Perbedaan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa Laki-laki dan Perempuan di Sebuah SMA Kota Semarang: Studi Komparasi” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 19% 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 unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 26 Mei 2025

Yang menyatakan



Dwita Rema Nadias Putri

NIM 22020121120021

LEMBAR PERSETUJUAN

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

PERBEDAAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI SEBUAH SMA KOTA SEMARANG: STUDI KOMPARASI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Dwita Rema Nadias Putri

NIM : 22020121120021

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

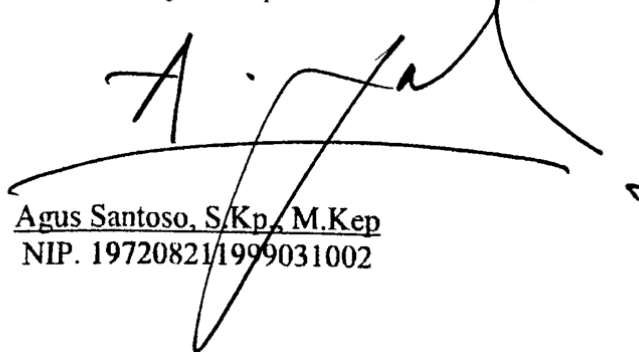
Pembimbing,



Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom., PhD
NIP. 197905072002122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep
NIP. 19720821/1999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:
**PERBEDAAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA SISWA LAKI-LAKI DAN
PEREMPUAN DI SEBUAH SMA KOTA SEMARANG: STUDI
KOMPARASI**

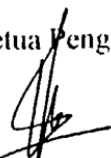
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Dwita Rema Nadias Putri

NIM : 22020121120021

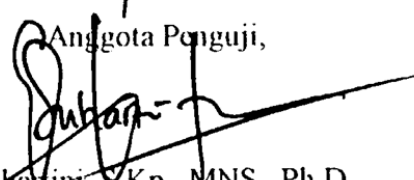
Telah diuji pada 3 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



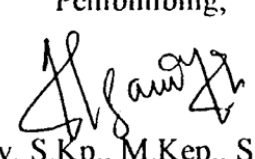
Ns. Nana Rochana, S.Kep., MN
NIP. 198304122014042001

Anggota Penguji,



Suhastini, S.Kp., MNS., Ph.D
NIP. 197507062001122001

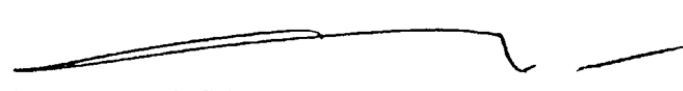
Pembimbing,



Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom., PhD
NIP. 197905072002122001

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 SWT karena atas rahmat, hidayah, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Perbedaan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa Laki-laki dan Perempuan di Sebuah SMA Kota Semarang: Studi Komparasi” dengan baik. Sholawat serta salam tidak lupa penulis curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi teladan bagi umatnya.

Skripsi ini disusun bertujuan untuk memenuhi persyaratan dalam menempuh gelar sarjana ilmu keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Skripsi ini berisi penelitian yang dilakukan di sebuah SMA Kota Semarang untuk mengetahui perbedaan *sedentary lifestyle* pada siswa laki-laki dan perempuan. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi keperawatan, instansi pendidikan, dan peneliti selanjutnya.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini.

Semarang, 26 Mei 2025



Dwita Rema Nadias Putri

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak sehingga peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Gunadi dan Ibu Yuli Astuti yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan, perhatian, dan semangat disetiap langkah yang saya lalui sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan hingga tingkat perguruan tinggi.
2. Ibu Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp. Kom., Ph.D selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, waktu, dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis sepanjang proses penyusunan skripsi.
3. Ibu Ns. Nana Rochana, S.Kep., MN selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Ibu Suhartini, S.Kp., MNS., Ph.D selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
6. Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep. Sp.Mat. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
7. Kakak dan adik saya yaitu Kak Reno dan Dek Rio yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi kepada penulis.
8. SMAN 15 Semarang yang telah memberikan izin sebagai tempat penelitian, serta kepada Bapak Khusni dan Bapak Ari selaku guru yang telah memfasilitasi dan membantu selama proses pengambilan data.
9. Semua responden SMAN X Semarang yang bersedia membantu dalam proses pengambilan data sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
10. Teman-teman penulis selama masa perkuliahan ini yaitu Sindy, Syifana, Shabirah, Nila, dan teman-teman seperjuangan Keperawatan angkatan 2021 yang telah menemani dan berjuang bersama selama menjalani perkuliahan.
11. Serta pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

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 TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan.....	7
1.3.1 Tujuan umum:.....	7
1.3.2 Tujuan khusus:.....	8
1.4 Manfaat.....	8
1.4.1 Bagi Remaja.....	8
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan	8
1.4.3 Bagi Keperawatan.....	8
1.4.4 Bagi Peneliti Berikutnya.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja.....	10
2.1.1 Definisi <i>Sedentary Lifestyle</i>	10
2.1.2 Klasifikasi <i>Sedentary Lifestyle</i>	10

2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Sedentary Lifestyle</i>	12
2.1.4 Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja.....	15
2.1.5 Dampak <i>Sedentary Lifestyle</i>	17
2.2 Remaja.....	23
2.2.1 Definisi Remaja	23
2.2.2 <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja Laki-laki	23
2.2.3 <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja Perempuan	24
2.3 Theory of Planned Behavior.....	25
2.4 Kerangka Teori.....	30
2.5 Kerangka Konsep	30
2.6 Pertanyaan Penelitian atau Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	32
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.2.1 Populasi.....	32
3.2.2 Sampel	33
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.3.1 Tempat Penelitian	35
3.3.2 Waktu Penelitian.....	36
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	36
3.4.1 Variabel Penelitian.....	36
3.4.2 Definisi Operasional	36
3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	40
3.5.1 Instrumen Penelitian	40
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas	41
3.5.3 Cara Pengumpulan Data	42
3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	44
3.6.1 Teknik Pengolahan Data	44
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 Siswa Laki-laki dan Perempuan	52
4.3 Perbedaan <i>Sedentary Lifestyle</i> antara Siswa Laki-laki dan Perempuan	54
BAB V PEMBAHASAN	56
5.1 Gambaran Karakteristik Responden.....	56
5.2 Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Siswa Laki-laki dan Perempuan	58
5.3 Perbedaan <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Siswa Laki-laki dan Perempuan	60
5.3.1 <i>Small Screen Recreation</i>	60
5.3.2 <i>Education</i>	61
5.3.3 <i>Travel</i>	62
5.3.4 <i>Culture Activities</i>	63
5.3.5 <i>Social Activities</i>	64
5.4 Keterbatasan Penelitian	65
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	66
6.1 Simpulan.....	66
6.2 Saran	66
6.2.1 Bagi Keperawatan.....	66
6.2.2 Bagi Siswa	67
6.2.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	67
6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	68
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	xvii

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Data Jumlah Siswa SMAN 15 Semarang Kelas X dan XI	31
3.2	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, Skala Pengukuran	36
3.3	<i>Blue Print Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i>	40
3.4	Hasil Uji Normalitas Data	47
4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa di SMA Negeri X Semarang (n=282)	51
4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Siswa Laki-laki dan Perempuan di SMAN X Semarang (n=282)	52
4.3	Distribusi Frekuensi Rata-rata Durasi Setiap Aktivitas <i>Sedentary</i> pada Siswa Laki-laki dan Perempuan di SMAN X Semarang (n=282)	53
4.4	Analisis Perbedaan <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Siswa Laki-laki dan Perempuan di SMAN X Semarang (n=282)	54

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Skema <i>Theory of Planned Behavior</i> Ajzen	26
2.	Kerangka Teori	30
3.	Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Studi Pendahuluan	xviii
2.	Surat <i>Ethical Clearance</i>	xix
3.	Surat Izin Penelitian	xx
4.	Surat Persetujuan menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)	xxi
5.	Kuesioner Demografi	xxiii
6.	Kuesioner <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ)	xxv
7.	Izin Kuesioner <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ)	xxvii
8.	Dokumentasi Pengambilan Data	xxviii
9.	Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	xxix
10.	Hasil Analisis Uji Statistik	xxx
11.	Lembar Konsultasi	xxxvii
12.	<i>Logbook</i> Bimbingan Skripsi	xli

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

APJII : Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia

IDF : *International Diabetes Federation*

PTM : Penyakit Tidak Menular

DM : Diabetes Mellitus

ASAQ : *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Dwita Rema Nadias Putri

Perbedaan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa Laki-laki dan Perempuan di Sebuah SMA Kota Semarang: Studi Komparasi

XVI + 77 Halaman + 8 Tabel + 3 Gambar + 12 Lampiran

Perkembangan teknologi dan urbanisasi mendorong peningkatan *sedentary lifestyle* pada remaja, yang dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan gangguan kesehatan mental. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perbedaan pola *sedentary lifestyle* pada siswa laki-laki dan perempuan di sebuah SMA Negeri di Semarang. Desain yang digunakan yaitu deskriptif komparatif, 282 siswa (140 laki-laki, 142 perempuan) berusia 15–17 tahun dipilih secara proporsional *stratified random sampling*. Data aktivitas *sedentary* dikumpulkan menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square* pada $\alpha = 0,05$. Hasil menunjukkan mayoritas siswa laki-laki (39 %) memiliki *sedentary lifestyle* tinggi (> 5 jam/hari) lebih banyak dibandingkan perempuan (37,2 %). *Small Screen Recreation* (SSR) merupakan domain dominan dengan rata-rata harian 4,38 jam pada laki-laki dan 4,04 jam pada perempuan. Terdapat perbedaan *gender* pada domain SSR dan *culture activities* ($p < 0,05$), sementara domain *education*, *travel*, dan *social activities* tidak berbeda. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas layar menjadi kontributor utama perilaku pasif dengan perbedaan pola pada laki-laki lebih banyak bermain *game*, perempuan lebih banyak membaca atau menonton video, serta kecenderungan perempuan lebih aktif dalam kegiatan budaya pasif. Program edukasi dan promosi aktivitas fisik di sekolah perlu disesuaikan berdasarkan jenis kelamin karena temuan penelitian menunjukkan perbedaan pola *sedentary lifestyle* antara siswa laki-laki dan perempuan.

Kata Kunci : *Sedentary lifestyle*, remaja, jenis kelamin

Daftar Pustaka: 83 (1971-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
May, 2025

ABSTRACT

Dwita Rema Nadias Putri

Differences in Sedentary Lifestyle Between Male and Female Students at a Public Senior High School in Semarang: A Comparative Study

XV + 77 Pages + 8 Tables + 3 Figures + 12 Attachments

Advances in technology and urbanization have led to a rise in sedentary lifestyle among adolescents, increasing their risk of obesity, diabetes, and mental health disorders. This study examined gender differences in sedentary behavior patterns among students at a public senior high school in Semarang. Using a descriptive comparative design, 282 students (140 males, 142 females) aged 15–17 were selected through proportionate stratified random sampling. Sedentary activities were measured with the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) and analyzed via univariate statistics and Chi-square tests ($\alpha = 0.05$). Findings revealed that a higher proportion of male students (39%) engaged in high levels of sedentary behavior (>5 hours/day) compared to females (37.2%). Small Screen Recreation (SSR) was the most prevalent domain, with males averaging 4.38 hours and females 4.04 hours per day. Significant gender differences were observed in SSR and cultural activities ($p < 0.05$), while education, travel, and social activity domains showed no gender disparities. These results indicate that screen-based activities are the primary contributors to adolescents' sedentariness, with males spending more time gaming and females more time reading or watching videos, alongside greater female engagement in passive cultural pursuits. Accordingly, school-based health education and physical activity promotion programs should be tailored to address these gender-specific patterns.

Keywords : Sedentary lifestyle, adolescents, gender

References : 82 (1971–2025)