

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN  
KESEHATAN REMAJA KELAS X DI MAN 2  
KUTAI KARTANEGARA**

**SKRIPSI**



**DISUSUN OLEH:**

**PUTRI DIAH ANGGRAINI  
1811102411141**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2022**

**Hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dengan Kesehatan Remaja**

**Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara**

**Skripsi**

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



**Disusun Oleh:**

**Putri Diah Anggraini  
1811102411141**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2022**

### **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Diah Anggraini

NIM : 1811102411141

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian : Hubungan Antara *Sedentary Lifestyle* Dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17 tahun 2010).

Samarinda, 1 Januari 2022



Putri Diah Anggraini

NIM. 1811102411141

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN  
KESEHATAN REMAJA KELAS X DI MAN 2  
KUTAI KARTANEGARA**

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH :**

**Putri Diah Anggraini**

**1811102411141**

**Disetujui untuk diujikan**

**Pada tanggal, 24 Juni 2022**

**Pembimbing**



**Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd**  
**NIDK : 8830940017**

**Mengetahui,**

**Koordinator Mata Ajar Skripsi**



**Ns. Milkhatun, M.Kep**  
**NIDN : 1121018501**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KESEHATAN**

**REMAJA KELAS X DI MAN 2 KUTAI KARTANEGARA**

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH**

**PUTRI DIAH ANGGRAINI**

**1811102411141**

**Diseminarkan dan diujikan**

**Pada tanggal 24 Juni 2022**

**Penguji 1**



**Burhanto, SST., M.Kes**  
**NIDN. 1118047101**

**Penguji 2**



**Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd**  
**NIDK. 8830940017**

**Mengetahui,**  
**Ketua Program Studi Keperawatan**



**Ns. Siti Khorroh Muflihatin, S.pd., M.Kep**  
**NIDN. 1115017703**

**MOTTO**

*“Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap muslim”*

*(HR. Ibnu Majah)*

## KATA PENGANTAR



**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, karena atas berkat rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan laporan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara *Sedentary Lifestyle* Dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara" yang merupakan tugas studi.

Dalam penyusunan laporan skripsi ini saya mendapatkan banyak dukungan serta bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu izinkan saya mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat.

1. Bapak Prof. Bambang Setiaji, MS selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, sekaligus sebagai pembimbing penulisan laporan skripsi.
3. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
4. Ibu Ns. Milkhatun, M.Kep selaku koordinator mata ajar skripsi.
5. Bapak Burhanto, SST., M.Kes sebagai penguji I Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
6. Seluruh bapak dan ibu dosen serta staff pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Kedua orang tua serta keluarga saya, terimakasih atas segala dukungan dan semangat dan doa yang diberikan selama ini.
8. Kepada diri saya sendiri yang sudah mampu menyelesaikan laporan skripsi dengan baik, tetap semangat dan kuat walaupun masih dengan kekurangan.

9. Teman seangkatan tahun 2018 program studi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah membantu dan setia dalam kebersamaan.

Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah memberikan segala bantuan. Laporan skripsi ini tentu saja jauh dari kata sempurna, sehingga saya dengan senang hati menerima kritik serta saran yang diberikan.

Samarinda, 1 Januari 2022

Putri Diah Anggraini



## Hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara

Putri Diah Anggraini<sup>1</sup>, Nunung Herlina<sup>2</sup>, Burhanto<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Jl. Ir. H. Juanda No. 15 Samarinda  
Kontak Email: [1811102411141@umkt.ac.id](mailto:1811102411141@umkt.ac.id),  
[nh183@umkt.ac.id](mailto:nh183@umkt.ac.id), [bur871@umkt.ac.id](mailto:bur871@umkt.ac.id)

### INTISARI

**Latar belakang**, remaja merupakan kelompok umur yang secara struktur menjadi perhatian dan titik intervensi yang strategis bagi pembangunan sumber daya manusia. Salah satu masalah kesehatan remaja yang buruk adalah kurangnya dalam keaktifan bergerak, dan mengkonsumsi makan-makanan yang bergizi hal ini dapat terjadi peningkatan prevalensi penyakit tidak menular. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada siswa kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara di dapatkan beberapa fenomena terkait *sedentary lifestyle* dan kesehatan remaja, didapatkan 9 dari 15 siswa merasa kesehatan remaja tidak berpengaruh terhadap prestasi belajar dan pergaulan. Sebanyak 7 dari 15 siswa kurang menyukai kegiatan disekolah dan memilih pulang kerumah.

**Tujuan** penelitian, untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kesehatan remaja pada siswa di MAN 2 Kutai Kartanegara.

**Metode**, jenis penelitian yang menggunakan teknik penelitian ini yaitu deskriptif korelasi dengan *design cross sectional non eksperimental*. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa kelas x MAN 2 kutai Kartanegara sebanyak 75 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan instrumen penelitian menggunakan kuesioner kemudian dianalisis pada analisa univariat dan bivariat melalui uji *Chi-Square*<sup>1</sup>.

**Hasil Penelitian**, sebagian besar responden yang mengikuti penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang (60,0%), laki-laki 30 orang (40,0%). Rentang usia 15-17 tahun dengan usia 15 tahun orang (33,3%), 16 tahun (62,7%), dan 17 tahun (4,0%). Hasil uji *Chi Square* yaitu *p-value* didapatkan sebesar  $0,010 < \alpha < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Kesimpulan Penelitian**, yaitu ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

**Kata Kunci:** *Sedentary Lifestyle*, Kesehatan Remaja

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup>Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>3</sup>Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

**The Relationship between Sedentary Lifestyle and The Health of 10<sup>th</sup> Grade Teenager MAN 2 Kutai Kartanegara**

**Putri Diah Anggraini<sup>3</sup>, Nunung Herlina<sup>4</sup>, Burhanto<sup>5</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Jl. Ir. H. Juanda No. 15 Samarinda  
Kontak Email: [1811102411141@umkt.ac.id](mailto:1811102411141@umkt.ac.id),  
[nh183@umkt.ac.id](mailto:nh183@umkt.ac.id), [bur871@umkt.ac.id](mailto:bur871@umkt.ac.id)

**ABSTRACT**

**Introduction**, teenagers are an age group that is structurally a concern and a strategic intervention point for human resource development. One of the problems of poor teenagers health is the lack of activeness in moving, and consuming nutritious foods, this can increase the prevalence of non-communicable diseases. Based on the results of a preliminary study on class 10<sup>th</sup> students MAN 2 Kutai Kartanegara, several phenomena related to sedentary lifestyle and teenager health were found, 9 out of 15 students felt that teenager health had no effect on learning achievement and relationships. As many as 7 out of 15 students did not like school activities and chose to go home.

**The purpose**, this study aims to determine the relationship between a sedentary lifestyle and teenagers health in students at MAN 2 Kutai Kartanegara.

**Method**, the type of research used in this research is descriptive correlation with non experimental cross sectional design. The sample in this study were students of class 10<sup>th</sup> MAN 2 Kutai Kartanegara as many as 75 respondents according to the inclusion and exclusion criteria. The sample was taken using probability sampling technique with the research instrument using a musical questionnaire and analysis on univariate and bivariate analysis through the Chi-Square.

**Results**, most of the respondents who took part in this study were 45 women (60.0%), 30 men (40.0%). The age range is 15-17 years with the age of 15 people (33.3%), 16 years (62.7%), and 17 years (4.0%). The result of the Chi Square test  $p\text{-value } 0,010 < \alpha 0,05$  is that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.

**Conclusion**, that is there is a relationship between a sedentary lifestyle and the health 10<sup>th</sup> grade teenager MAN 2 Kutai Kartanegara.

**Keywords: Sedentary Lifestyle, Teenager Health<sup>2</sup>**

---

<sup>3</sup>Students of the Nursing Science Study Program, Muhammadiyah University, East Kalimantan

<sup>4</sup>Lecturer in Nursing Science Study Program, Muhammadiyah University, East Kalimantan

<sup>5</sup>Lecturer in Nursing Science Study Program, Muhammadiyah University, East Kalimantan

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan Keaslian Penelitian.....	ii
Lembar Persetujuan .....	iii
Lembar Pengesahan .....	iv
Motto .....	v
Kata Pengantar.....	vi
Intisari.....	vii
Abstract .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
A. Telaah Pustaka .....	12
B. Penelitian Terkait.....	31
C. Kerangka Teori Penelitian .....	33

D. Kerangka Konsep Penelitian .....	34
E. Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A. Rancangan Penelitian .....	36
B. Populasi dan sampel .....	36
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	39
D. Defisini Operasional .....	40
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	43
G. Teknik Pengumpulan Data.....	48
H. Teknik Analisa Data .....	49
I. Etika Penelitian .....	58
J. Jalannya Penelitian.....	59
K. Jadwal Penelitian .....	60
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>62</b>
A. Hasil Penelitian.....	62
B. Pembahasan .....	66
C. Keterbatasan Penelitian .....	79
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Stratified</i> Sampel Siswa .....	38
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Kesehatan Remaja .....	42
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	43
Tabel 3.4 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	47
Tabel 3.5 Uji Normalitas.....	52
Tabel 3.6 Jadwal Penelitian .....	60
Tabel 4.1 Gambaran Distribusi Frekuensi Usia Responden.....	63
Tabel 4.2 Gambaran Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden .....	63
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Sedentary Lifestyle</i> Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.....	64
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.....	64
Tabel 4.5 Gambaran Distribusi Frekuensi Hubungan Antara <i>Sedentary Lifestyle</i> Dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara Responden .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	33
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Biodata Peneliti
- Lampiran 2 : Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Skripsi
- Lampiran 5 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 : Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner *sedentary lifestyle*
- Lampiran 7 : Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kesehatan Remaja
- Lampiran 8 : Analisa Univariat
- Lampiran 9 : Hasil Distribusi Frekuensi
- Lampiran 10 : Hasil Uji Crosstab dan *Chi-Square*
- Lampiran 11 : Uji Normalitas
- Lampiran 12 : Surat Kelaikan Etik
- Lampiran 13 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 14 : Surat Balasan Izin Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 15 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 16 : Dokumentasi
- Lampiran 17 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 18 : Surat Uji Plagiasi