

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S-1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Nida Nabila Syahirazade
011201059

GAMBARAN *SEDENTARY BEHAVIOR* PADA ANAK USIA 9-12 TAHUN DI SD ISLAM NGADIREJO KAB. TEMANGGUNG

ABSTRAK

Latar Belakang : Menurut Kemenkes RI tahun 2013, *sedentary behavior* adalah perilaku duduk, berbaring sehari-hari tetapi tidak termasuk waktu tidur, baik di tempat kerja, di rumah atau di perjalanan/transportasi. Faktor yang mempengaruhi *sedentary behavior* seperti sosial ekonomi orang tua, *screen time* seperti bermain computer, menonton televisi, game online dan smartphone. *Sedentary behavior* berdampak pada anak seperti obesitas dan gangguan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *sedentary behavior* pada anak usia 9-12 tahun.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif yang dilakukan pada anak usia 9-12 tahun dengan sampel sebanyak 165 menggunakan teknik proporsional random sampling. Uji untuk mengetahui *sedentary behavior* pada anak menggunakan *Adolescent Sedentary Activities Questionnaire* (ASAQ) kemudian dilakukan uji univariat berupa distribusi frekuensi pada SPSS.

Hasil : *Sedentary behavior* yang terjadi pada anak usia 9-12 tahun dikategorikan menjadi *sedentary* tinggi (43.6%), *sedentary* sedang (45.5%) dan *sedentary* rendah (10.9%).

Simpulan : Sebagian besar anak mempunyai *sedentary behavior* sedang (45.5%) dengan lama aktivitas 2,33 jam/hari.

Saran : Orang tua dapat melakukan pembatasan *screen time* pada anak untuk mengurangi durasi aktivitas *sedentary* dan meningkatkan aktivitas fisik pada anak dengan cara berolahraga atau bermain di luar ruangan.

Kata Kunci : Anak, *Sedentary Behavior*, Sekolah Dasar
Referensi : 22 (2009-2023)

Ngudi Waluyo University
Study Program of Nursing Bachelor, Faculty of Health Sciences
Final Project, January 2024
Nida Nabila Syahirazade
011201059

DESCRIPTION OF SEDENTARY BEHAVIOR IN CHILDREN 9-12 YEARS AT SD ISLAM NGADIREJO TEMANGGUNG REGENCY

ABSTRACT

Background: According to the Indonesian Ministry of Health 2013, sedentary behavior is a daily sitting, lying behavior but not including sleeping time, whether at work, at home or in travel/transportation.. Factors that influence sedentary behavior include parents socioeconomic status, screen time such as playing on the computer, watching TV, online games and smartphones. Sedentary behavior has an impact on children such as obesity and anxiety disorder. This research aims to determine the description of sedentary behavior in children aged 9-12 years.

Methods: This research is a quantitative study with a descriptive design conducted on children aged 9-12 years with a sample of 165 using proportional sampling techniques. The test to determine sedentary behavior in children uses the Aadoe;scent Sedentary Activities Questionnaire (ASAQ) then a univariat test is carried out in the form of a frequency distribution on SPSS.

Result: Sedentary behavior that occurs in children aged 9-12 years is categorized into high sedentary (43,6%), moderate sedentary (45,5%) and low sedentary (10,9%).

Conclusion: Most children have moderate sedentary behavior (45.5%) with an activity time of 2.33 hours/day.

Suggestion : Parents can limit screen time for children to reduce the duration of sedentary activities and increase physical activity in children by exercising or playing outside.

Keywords : Children, Sedentary Behavior, Elementary School

Reference : 22 (2009-2023)