



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

**SKRIPSI**

Oleh  
NIDA NABILA SYAHIRAZADE  
NIM. 011201059

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2024**



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

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh  
NIDA NABILA SYAHIRAZADE  
NIM. 011201059

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**TAHUN 2024**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

### **HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN KECEMASAN PADA ANAK USIA 9-12 TAHUN DI SD ISLAM NGADIREJO KAB. TEMANGGUNG**

Disusun oleh:

**NIDA NABILA SYAHIRAZADE**

**NIM. 011201059**

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 19 Januari 2024  
**Pembimbing**



**Ns. Trimawati, M.Kep.**  
**NIDN. 0622088302**

## HALAMAN PENGESAHAN

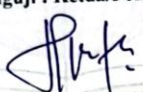
**GAMBARAN SEDENTARY BEHAVIOR  
PADA ANAK USIA 9-12 TAHUN  
DI SD ISLAM NGADIREJO KAB. TEMANGGUNG**

Disusun oleh:  
NIDA NABILA SYAHIRAZADE  
NIM. 011201059

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan,  
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Hari :  
Tanggal :

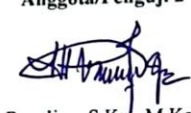
Tim Penguji : Ketua/Pembimbing

  
Ns. Trimawati, M.Kep.  
NIDN. 0622088302

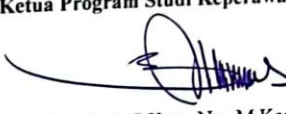
Anggota/Penguji 1

  
Ns. Natalia Devi Oktarina, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.An.  
NIDN. 0624128601

Anggota/Penguji 2

  
Rosalina, S.Kp., M.Kes  
NIDN. 0621127102

Ketua Program Studi Keperawatan

  
Umi Aniroh, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIDN. 0614087402

Dekan Fakultas Kesehatan

  
Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 0627097501

**PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Nida Nabila Syahirazade  
NIM : 011201059  
Program Studi/Fakultas : S-1 Keperawatan/Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN KECEMASAN PADA ANAK USIA 9-12 TAHUN DI SD ISLAM NGADIREJO KAB. TEMANGGUNG" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,

Ns. Trimawati, M.Kep.  
NIDN. 0622088302

Semarang, 17 Januari 2024



(Nida Nabila Syahirazade)

**KESEDIAAN PUBLIKASI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nida Nabila Syahirazade  
NIM : 011201059  
Program Studi/Fakultas : S-1 Keperawatan/Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, menggalih media/formatkan, merawat serta mempublikasi skripsi saya dengan **"HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN KECEMASAN PADA ANAK USIA 9-12 TAHUN DI SD ISLAM NGADIREJO KAB. TEMANGGUNG"** untuk kepentingan akademik.

Semarang, 17 Januari 2024  
Yang membuat pernyataan,



Nida Nabila Syahirazade

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Nida Nabila Syahirazade  
NIM : 011201059  
Tempat, Tanggal Lahir : Temanggung, 14 April 2001  
Alamat : Ngabeyan RT 04 Rw 01, Candiroto, Temanggung  
No. Telepon : 081990357812  
Email : [nida01952@gmail.com](mailto:nida01952@gmail.com)

**Riwayat Sekolah**

| Tahun Masuk – Lulus | Sekolah           |
|---------------------|-------------------|
| 2007 – 2013         | SDN Ngabeyan      |
| 2013 – 2016         | SMP N 1 Ngadirejo |
| 2017 – 2020         | SMA N 1 Parakan   |

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 Adoe;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)

## PRAKATA

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang Maha Mendengar lagi Maha Melihat dan atas segala limpahan Rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Gambaran *Sedentary Behavior* pada Anak Usia 9-12 Tahun di SD Islam Ngadirejo Kab. Temanggung” dengan waktu yang telah direncanakan.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Besar Muhammad SAW beserta seluruh keluarga dan sahabatnya yang selalu membantu perjuangan beliau dalam menegakkan Dinullah di muka bumi ini.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Dalam penulisan skripsi, banyak pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materiil. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada hingganya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum. selaku rector Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes. selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan.
4. Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing dalam penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen, staff karyawan Program S-1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo atas segala ilmu dan arahan yang diberikan kepada penulis.
6. Kepada diri peneliti sendiri yang telah berjuang dan bertahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Kedua orang tua peneliti, Bapak Sutaryo Heri Subiyanto dan Ibu Windarti serta adik peneliti Wahida Mutasya Syahira Zade yang selalu menjadi support system.

8. Seluruh teman-teman seangkatan S-1 Keperawatan 2020 yang selalu memberi semangat dan membantu dalam penyusunan skripsi.
9. Kepada Kepala SD Islam yang telah memberikan izin untuk dijadikan tempat penelitian.
10. Seluruh siswa SD Islam Ngadirejo yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

## DAFTAR ISI

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| <u>HALAMAN SAMPUL .....</u>  | <u>i</u>      |
| <u>HALAMAN JUDUL.....</u>    | <u>ii</u>     |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....     | 3             |
| HALAMAN PENGESAHAN.....      | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b> |               |
| PERNYATAAN KEASLIAN.....     | 4             |
| KESEDIAAN PUBLIKASI.....     | 5             |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....    | 7             |
| ABSTRAK.....                 | 8             |
| ABSTRACT.....                | 9             |
| PRAKATA.....                 | 10            |
| DAFTAR ISI.....              | 12            |
| DAFTAR TABEL .....           | 14            |
| DAFTAR GAMBAR .....          | 15            |
| DAFTAR LAMPIRAN .....        | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b> |               |
| BAB I PENDAHULUAN .....      | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b> |               |
| A. Latar Belakang .....      | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b> |               |
| B. Rumusan Masalah .....     | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b> |               |
| C. Tujuan Penelitian.....    | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b> |               |
| D. Manfaat Penelitian.....   | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b> |               |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b> |               |

A. Tinjauan Teoritis ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

B. Kerangka Teoritis ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

C. Kerangka Konsep/Kerangka Berpikir ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

BAB III METODE PENELITIAN ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

A. Desain Penelitian ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

B. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

C. Subjek Penelitian ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

D. Definisi Operasional ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

E. Pengumpulan Data ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

F. Pengolahan Data ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

G. Analisis Data ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

A. Hasil ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

B. Pembahasan ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

C. Keterbatasan Penelitian ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

BAB V PENUTUP..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

A. Simpulan..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

B. Saran..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA ..... **Error!**

**Bookmark not defined.**

## DAFTAR TABEL

|                                                                         |               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian.....                                       | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b>                                            |               |
| Tabel 3. 2 Perhitungan Sampel .....                                     | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b>                                            |               |
| Tabel 3. 3 Definisi Operasional .....                                   | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b>                                            |               |
| Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia.....                               | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b>                                            |               |
| Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin .....                     | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b>                                            |               |
| Tabel 4. 3 Frekuensi <i>Sedentary Behavior</i> .....                    | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b>                                            |               |
| Tabel 4. 4 Frekuensi Sedentary Behavior Berdasarkan Usia .....          | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b>                                            |               |
| Tabel 4. 5 Frekuensi Sedentary Behavior Berdasarkan Jenis Kelamin ..... | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b>                                            |               |

## DAFTAR GAMBAR

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....   | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b>      |               |
| Gambar 2. 2 Kerangka Konsep ..... | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b>      |               |