

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Februari 2026
Jujur Kania D S
011221069

HUBUNGAN KONTROL ORANG TUA DENGAN PERILAKU SEDENTER PADA REMAJA SMA NEGERI 01 TUNTANG

ABSTRAK

Latarbelakang: Perilaku sedenter pada remaja merupakan masalah kesehatan yang berpotensi berdampak negatif pada aspek fisik dan psikososial. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh adalah kontrol orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol orang tua dengan perilaku sedenter pada remaja di SMA Negeri 01 Tuntang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik *cross-sectional*. Populasi terdiri dari 644 siswa kelas X dan XI SMA Negeri 01 Tuntang, dengan sampel 272 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kontrol orang tua dan perilaku sedenter yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kontrol orang tua pada kategori sedang, yaitu sebanyak 168 siswa (61,8%). Perilaku sedenter responden sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,233$ dengan $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol orang tua dan perilaku sedenter. Hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan hubungan lemah, yang berarti semakin tinggi tingkat kontrol orang tua yang diterima remaja, maka semakin rendah kecenderungan perilaku sedenternya.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol orang tua dan perilaku sedenter pada remaja di SMA Negeri 01 Tuntang.

Saran: Orang tua diharapkan dapat menerapkan kontrol pengasuhan yang seimbang, disertai dengan komunikasi yang baik dan dukungan terhadap aktivitas fisik, guna membantu mengurangi perilaku sedenter pada remaja.

Kata kunci: kontrol orang tua, perilaku sedenter, remaja, SMA

Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program, Faculty of Health
Final Project, February 2026
Jujur Kania D S
011221069

ABSTRACT

Background: *Sedentary behavior in adolescents is a health problem that has the potential to negatively impact physical and psychosocial aspects. One factor that is thought to have an influence is kontrol orang tua. This study aims to determine the relationship between parenting control and sedentary behavior in adolescents at SMA Negeri 01 Tuntang.*

Objective: *This study used a quantitative analytical cross-sectional design. The population consisted of 644 students in grades X and XI at SMA Negeri 01 Tuntang, with a sample of 272 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using parenting control and sedentary behavior questionnaires that had been tested for validity and reliability, then analyzed univariately and bivariately using Spearman's correlation test.*

Results: *The results showed that most respondents experienced moderate parenting control, namely 168 students (61.8%). The respondents' sedentary behavior was mostly in the moderate category. The bivariate analysis results showed a correlation coefficient value of $r = -0.233$ with a p -value < 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between parenting control and sedentary behavior. The relationship was negative with a weak correlation strength, meaning that the higher the level of parenting control received by adolescents, the lower their tendency toward sedentary behavior.*

Conclusion: *There is a significant relationship between parenting control and sedentary behavior among adolescents at Tuntang State High School 01.*

Recommendation: *Parents are expected to apply balanced parenting control, accompanied by good communication and support for physical activity, in order to help reduce sedentary behavior among adolescents.*

Keywords : *parenting control, sedentary behavior, adolescents, high school*