

IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN TINGKAT DEPRESI
PADA REMAJA PENGGUNA GADGET**

PENELITIAN *CROSS SECTIONAL*



Oleh :

PUTRI ALIFIAN SUMARJO

NIM. 131811133018

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN TINGKAT DEPRESI
PADA REMAJA PENGGUNA GADGET**

PENELITIAN *CROSS SECTIONAL*



Oleh :

PUTRI ALIFIAN SUMARJO

NIM. 131811133018

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.



Putri Alitrian Sumarjo

NIM.131811133018

HALAMAN PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Airlangga, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Alifian Sumarjo
NIM : 131811133018
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :
"Hubungan Perilaku Sedentari dengan Tingkat Depresi pada Remaja Pengguna Gadget"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan, alihmedia (*format*), mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Juli 2022



Putri Alifian Sumarjo

131811133018

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN TINGKAT DEPRESI
PADA REMAJA PENGGUNA GADGET**

Oleh:

Putri Alifian Sumarjo

NIM. 131811133018

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL 20 Juli 2022

Oleh

Pembimbing Ketua



Dr. Rizki Fitryasari P. K., S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198002222006042001

Pembimbing



Hakim Zulkarnain, S.Kep., Ns., MSN.
NIP. 199204282022013101

Mengetahui

a.n. Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB.
NIP. 197806052008122001

SKRIPSI

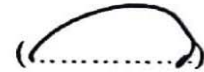
**HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN TINGKAT DEPRESI
PADA REMAJA PENGGUNA GADGET**

Oleh:
Putri Alifian Sumarjo
NIM.131811133018

Telah diuji
Pada tanggal 27 Juli 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua : Prof. Dr. Ah. Yusuf, S.Kp., M.Kes.
NIP. 196701012000032001



Anggota : Dr. Rizki Fitryasari P. K., S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198002222006042001



Hakim Zulkarnain, S.Kep., Ns., MSN.
NIP. 199204282022013101



Mengetahui
a.n. Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Airlangga
Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB.
NIP. 197806052008122001

MOTTO

Teruslah berjuang
Pertolongan Allah tiada keraguan

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala. Berkat rahmat dan karunia-Nya dapat menuntun penulis, sehingga skripsi yang berjudul **“Hubungan Perilaku Sedentari dengan Tingkat Depresi pada Remaja Pengguna Gadget”** dapat diselesaikan oleh penulis. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Peneliti menyusun skripsi ini dengan mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ah. Yusuf S., S.Kp., M.Kes. selaku dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah membantu memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Program Studi Keperawatan. Sekaligus selaku dosen penguji proposal dan skripsi yang telah memberikan bimbingan dan arahnya.
2. Ibu Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB. selaku Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada penulis untuk menyelesaikan Program Studi Keperawatan.
3. Ibu Dr. Rizki Fitryasari Patra Koesoemo, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing ketua yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk

memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dengan ikhlas dan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Hakim Zulkarnain, S.Kep., Ns., MSN. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, arahan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Ibu RR.Dian Tristiana, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen penguji proposal yang telah memberikan bimbingan dan arahnya.
6. Ibu Tiyas Kusumaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen wali yang senantiasa membimbing penulis menjadi mahasiswa yang baik sejak maba hingga lulus.
7. Bapak dan Ibu Dosen berserta Staf Pengajar Program Studi S1-Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah mendidik dan membimbing serta memberikan ilmu selama masa perkuliahan.
8. Bapak Taufik (Wakasek SMA 17 Agustus 1945 Surabaya) yang telah memberikan izin kepada peneliti dalam melakukan penelitian serta siswa-siswi yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melakukan penelitian.
9. Guru-guru BK SMA 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu peneliti untuk menjembatani komunikasi antara responden dengan peneliti.
10. Ayah (Sumarja, SE) dan Ibu (RR. Eka Yulianingsih) yang senantiasa mendampingi penulis dalam suka maupun duka dan selalu memberikan dukungan baik berupa moril, nasehat, serta doa yang tulus dan ikhlas.
11. Adik (Rizke) yang telah memberikan semangat, dukungan, dan kebaikan kepada penulis.

12. Teman-teman dekat penulis (Hani, Julfia, Nia, Indah, Ajeng, Lidia, Melyn, Rahajeng, Yunia, Dea, Hairunnisak, Melnat) yang senantiasa membantu, mendukung dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis.
13. Dulur GEN Corps khususnya Gen 11 (Rio, Alfi, Ninik, Wulan, Alicia, Nurin, Juned, Shania, Benaya, Nadia, Anjelpi, Erlina, Umi, Ame, Atikah, Adila, Wendi) yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis.
14. Kakak tingkat terdekat (Rahma, Niken, Annisa, Nadia) yang selalu menjawab pertanyaan-pertanyaan penulis dan membantu penulis saat kesulitan.
15. Teman-teman seperjuangan angkatan A-2018 FKp yang telah memberikan bantuan dan banyak dukungan selama kuliah.
16. Berbagai pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Jazakumullah khairan katsir, semoga Allah Subhanahu wa ta'ala senantiasa melimpahkan rahmat-Nya dan membalas semua kebaikan mereka yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Sehingga kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi beberapa perbaikan ke depan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi Profesi Keperawatan. Aamiin Allhumma Aamiin.

Surabaya, 20 Juli 2022
Penulis,

Putri Alifian Sumarjo

ABSTRAK

HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN TINGKAT DEPRESI
PADA REMAJA PENGGUNA GADGET

Putri Alifian Sumarjo

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
putri.alifian.sumarjo-2018@fkip.unair.ac.id

Pendahuluan: Sebesar 37,8% remaja di SMA 17 Agustus 1945 Surabaya mengalami depresi sedang hingga berat dan perilaku sedentari yang dilakukan berada di tingkat tinggi (>5 jam perhari). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku sedentari dengan tingkat depresi pada remaja pengguna gadget di SMA 17 Agustus 1945 Surabaya. **Metode:** Metode yang digunakan yaitu desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi sebanyak 372 dan sampel sebanyak 193 responden yang diperoleh melalui *cluster sampling*. Variabel yang diteliti adalah perilaku sedentari dan tingkat depresi. Menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan *Beck Depression Inventory II* (BDI-II). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *spearman rho test* dengan signifikansi $p < 0,05$. **Hasil:** Perilaku sedentari pada remaja berhubungan positif dengan tingkat depresi dengan kekuatan korelasi sangat lemah ($p = 0,034$ $r = 0,152$). **Kesimpulan :** Perilaku sedentari yang tinggi pada aktivitas kultural dan sosial dapat menimbulkan miskomunikasi dan kesenjangan sosial selain itu perasaan rendah diri juga dapat muncul sehingga dapat meningkatkan gejala kognitif pada remaja pengguna gadget.

Kata Kunci: sedentari, gadget, depresi, remaja

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP OF SEDENTARY BEHAVIOR WITH
DEPRESSION LEVELS IN ADOLESCENT GADGET USERS**

Putri Alifian Sumarjo

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
putri.alifian.sumarjo-2018@fkip.unair.ac.id

Introduction: 37.8% of adolescents in 17 August 1945 Surabaya Senior High School experienced moderate to severe depression and high levels of sedentary behavior (> 5 hours per day). This study aims to determine the relationship between sedentary behavior and the level of depression in adolescent gadget users in 17 August 1945 Surabaya Senior High School. **Method:** The method used is a correlational design with a cross sectional approach. The total population is 372 and the sample is 193 respondents obtained through cluster sampling. The variables studied were sedentary behavior and the level of depression. Using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) and Beck Depression Inventory II (BDI-II) questionnaires. Data were collected using a questionnaire and analysis with the Spearman Rho test with a significance of $p < 0.05$. **Results:** Sedentary behavior in adolescents was positively related to the level of depression with a very weak correlation strength ($p = 0.034$ $r = 0.152$). **Conclusion:** High sedentary behavior in cultural and social activities can lead to miscommunication and social inequality. In addition, feelings of inferiority can also appear so that it can increase cognitive symptoms in adolescent gadget users.

Keywords: sedentary, gadget, depression, adolescent

DAFTAR ISI

COVER	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	v
MOTTO.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR ARTI SINGKATAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.3.3 Manfaat Teoritis	6
1.3.4 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Remaja.....	7
2.1.1 Definisi Remaja	7
2.1.2 Batasan Usia Remaja.....	7
2.1.3 Tahap Perkembangan Remaja	7
2.1.4 Ciri-ciri Masa Remaja	9
2.2 Konsep Depresi	12
2.2.1 Definisi Depresi.....	12

2.2.2	Gejala Depresi	13
2.2.3	Penyebab Depresi	16
2.2.4	Parameter Depresi	17
2.2.5	Diagnosis Depresi	18
2.2.6	Depresi pada Remaja.....	20
2.3	Konsep Perilaku Sedentari	21
2.3.1	Definisi Perilaku Sedentari.....	21
2.3.2	Penyebab Perilaku Sedentari.....	22
2.3.3	Parameter Perilaku Sedentari	22
2.3.4	Klasifikasi Perilaku Sedentari	23
2.3.5	Dampak Perilaku Sedentari.....	24
2.3.6	Perilaku Sedentari Berbasis Layar	26
2.4	Konsep Gadget	26
2.4.1	Definisi Gadget	26
2.4.2	Jenis-jenis Gadget	27
2.4.3	Durasi Penggunaan Gadget	28
2.4.4	Dampak Penggunaan Gadget.....	29
2.5	Teori Precede-Proceede.....	31
2.5.1	Definisi Precede-Proceede	31
2.5.2	Faktor Perilaku Kesehatan	31
2.6	Keaslian Penelitian	32
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		36
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	36
3.2	Hipotesis Penelitian	37
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		38
4.1	Desain Penelitian	38
4.2	Populasi, Sampel dan Sampling	38
4.2.1	Populasi	38
4.2.2	Sampel dan Besar Sampel	38
4.2.3	Teknik Sampling	39
4.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	40
4.3.1	Variabel Penelitian	40
4.3.2	Definisi Operasional.....	40
4.4	Instrumen Penelitian	41

4.4.1	Instrumen Perilaku Sedentari pada Remaja	41
4.4.2	Instrumen Tingkat Depresi	42
4.5	Lokasi dan Waktu Penelitian	43
4.6	Prosedur Pengumpulan Data	43
4.7	Analisis Data	44
4.8	Kerangka Operasional	46
4.9	Etik Penelitian	47
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		49
5.1	Hasil.....	49
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
5.1.2	Karakteristik Responden	50
5.1.3	Data Khusus	51
5.2	Pembahasan	54
5.2.1	Perilaku Sedentari	54
5.2.2	Tingkat Depresi	56
5.2.3	Hubungan Perilaku Sedentari dengan Tingkat Depresi	58
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....		61
6.1	Kesimpulan.....	61
6.2	Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA		62

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian penulisan hubungan perilaku sedentari dengan tingkat depresi pada remaja pengguna gadget.....	32
Tabel 4. 1 Perhitungan <i>Cluster Sampling</i>	40
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Hubungan Perilaku Sedentari dan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Depresi Pada Remaja	41
Tabel 4. 3 Blueprint <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ)	42
Tabel 4. 4 Blueprint Kuesioner <i>Beck Depressiopn Inventory</i> II	42
Tabel 4. 5 Interpretasi hasil uji hipotesis berdasarkan kekuatan korelasi, nilai p dan arah korelasi.....	44
Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi data demografi responden berdasarkan karakteristik siswa SMA 17 Agustus 1945 Surabaya	50
Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat perilaku sedentari pada remaja di SMA 17 Agustus 1945 Surabaya Juni 2022	51
Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi berdasarkan indikator perilaku sedentari	52
Tabel 5. 4 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat depresi pada remaja di SMA 17 Agustus 1945 Surabaya Juni 2022	52
Tabel 5. 5 Distribusi frekuensi berdasarkan indikator tingkat depresi.....	53
Tabel 5. 6 Distribusi hubungan perilaku sedentari dengan tingkat depresi pada remaja pengguna gadget di SMA 17 Agustus 1945 Surabaya Juni 2022	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Perilaku Sedentari dengan Tingkat Depresi pada Remaja Pengguna Gadget	36
Gambar 4. 1 Kerangka Operasional Hubungan Perilaku Sedentari dengan Tingkat Depresi pada Remaja Pengguna Gadget	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perizinan Survey Pendahuluan	67
Lampiran 2 Perizinan Pengambilan Data	68
Lampiran 3 Sertifikat Etik	69
Lampiran 4 Penjelasan Penelitian bagi Responden	70
Lampiran 5 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden	72
Lampiran 6 Data Demografi Siswa	73
Lampiran 7 Kuesioner Penelitian	74
Lampiran 8 Bukti Perizinan Kuesioner Penelitian	78
Lampiran 9 Hasil Uji Statistik	79

DAFTAR ARTISINGKATAN

DSM	: <i>Diagnostic and Statistical Manual</i>
BDI-II	: <i>Beck Depression Inventory II</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
ASAQ	: <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i>
METs	: <i>Metabolic Equivalent</i>
SSR	: <i>Small Screen Recreation</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
BK	: Bimbingan Konseling