

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN
KUALITAS HIDUP REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19
DI KABUPATEN SIDOARJO**

PENELITIAN KORELASIONAL



Oleh :

KHOIROTUR RIZKIA DARIROH

NIM. 132011123016

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

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN
KUALITAS HIDUP REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19
DI KABUPATEN SIDOARJO**

PENELITIAN KORELASIONAL

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi
Keperawatan Fakultas Keperawatan UNAIR



Oleh :

KHOIROTUR RIZKIA DARIROH

NIM. 132011123016

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

SURAT PERNYATAAN

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

Surabaya, Maret 2022
Yang Menyatakan



Khoirotur Rizkia Dariroh
NIM. 132011123016

HALAMAN PERNYATAAN

PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Airlangga, saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khoirotur Rizkia Dariroh

NIM 132011123016

Program Studi : Pendidikan Ners

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 yang berjudul :

Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Kualitas Hidup Remaja di Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Sidoarjo beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Non-eksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Maret 2022
Yang Menyatakan



Khoirotur Rizkia Dariroh
NIM. 132011123016

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN
KUALITAS HIDUP REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19
DI KABUPATEN SIDOARJO**

Oleh :
Khoirotur Rizkia Dariroh
132011123016

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL 02 Februari 2022

Oleh
Pembimbing Ketua



Dr. Eka Mishbahatul Mar'ah Has., S.Kep.Ns., M.Kep
NIP. 198509112012122001

Pembimbing



Erna Dwi Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP. 19840201201402001

Mengetahui

a.n Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Airlangga
Wakil Dekan I



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

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN
KUALITAS HIDUP REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19
DI KABUPATEN SIDOARJO**

Oleh:

Khoirotur Rizkia Dariroh

132011123016

Telah diuji

Pada tanggal, 07 Februari 2022

PANITIA PENGUJI

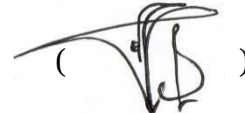
Ketua : Nuzul Qur'aniati, S.Kep.Ns., M.Ng., PhD
NIP. 197802082014092001

()

Anggota : 1. Dr. Eka Misbahatul Mar'ah Has., S.Kep.,Ns., M.Kep (

)

2. Erna Dwi Wahyuni, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIP. 19840201201402001

()

Mengetahui

a.n Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Airlangga
Wakil Dekan I



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

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan antara Sedentary Lifestyle dan Kualitas Hidup Remaja di Masa Pandemi di Kabupaten Sidoarjo”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S.Kep) pada Program Studi Keperawatan fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ah. Yusuf S., S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada saya untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Keperawatan.
2. Ibu Dr. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Program Studi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan fasilitas untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.
3. Ibu Dr. Eka Mishbahatul Mar'ah Has., S.Kep.Ns., M.Kep selaku pembimbing ketua skripsi yang telah memberikan waktu, arahan, bimbingan, masukan sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
4. Ibu Erna Dwi Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
5. Ibu Nuzul Qur'aniati, S.Kep.Ns., M.Ng., PhD selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan skripsi yang lebih baik.
6. Seluruh dosen Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu selama penyusunan proposal skripsi.

7. Bapak Suprianto, S.Kep.,Ns., M.Psi selaku Kepala Program Studi D3 Keperawatan Sidoarjo yang telah memberikan izin penelitian dan bantuan selama proses penelitian berlangsung.
8. Bapak Muh. Afif Hilmi M., S.Kep., M.Kep selaku koordinator kemahasiswaan D3 Keperawatan Sidoarjo yang telah membantu proses pengambilan data awal.
9. Responden studi pendahuluan yakni mahasiswa-mahasiswi D3 Keperawatan Sidoarjo.
10. Kedua orang tua saya Bapak Mochammad Kholiq dan Ibu Siti Khotimah yang telah memberikan doa serta dukungan moril dalam menyelesaikan skripsi.
11. Sahabat seperjuangan angkatan 2020 (B23) atas kebersamaannya selama menempuh pendidikan di Universitas Airlangga.
12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran dalam mengerjakan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi saya berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi bidang keperawatan.

Surabaya, Maret 2022



Khoirotur Rizkia Dariroh

ABSTRAK

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN
KUALITAS HIDUP REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19
DI KABUPATEN SIDOARJO**

Khoirotur Rizkia Dariroh

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Pendahuluan : Pandemi global Covid-19 masih menjadi ancaman serius di seluruh dunia termasuk Indonesia. Prevalensi kasus positif Covid-19 masih terus meningkat, tidak terkecuali pada kelompok usia remaja. Pasca penetapan pandemi Covid-19 pemerintah membatasi mobilitas masyarakat. Hal ini dapat meningkatkan *sedentary lifestyle* pada remaja. Perilaku *sedentary lifestyle* berpotensi mengganggu kesehatan dan berdampak pada kualitas hidup remaja. Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan hubungan *sedentary lifestyle* dan kualitas hidup pada remaja di masa pandemi Covid-19. **Metode :** Penelitian ini menggunakan deskripsi korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Besar sampel adalah 150 responden yaitu remaja berusia 18-20 tahun yang sesuai dengan kriteria penelitian dan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel independen pada penelitian ini adalah *sedentary lifestyle*. Variabel dependen pada penelitian ini adalah kualitas hidup. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner. Analisis menggunakan uji statistik *spearman rho* dengan tingkat signifikansi $P \leq 0,05$. **Hasil :** Hasil penelitian sebagian besar menunjukkan bahwa responden mengalami *sedentary lifestyle* dengan kategori sedang dengan kualitas hidup baik. Hasil uji statistik *spearman rho* pada penelitian ini menunjukkan hasil ($p=0,045$ $r=-0,164$) yang artinya adanya hubungan *sedentary lifestyle* dan kualitas hidup pada domain kesehatan fisik dengan hasil statistik. **Diskusi :** Kualitas hidup remaja pada domain kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan lingkungan menunjukkan tidak ada hubungan dengan *sedentary lifestyle*. Remaja yang mengalami *sedentary lifestyle* dalam kategori tinggi belum tentu memiliki kualitas hidup yang buruk.

Kata Kunci : Sedentary lifestyle, kualitas hidup, remaja

ABSTRACT**THE CORRELATION BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE
AND QUALITY OF LIFE OF ADOLESCENTS DURING THE
COVID-19 PANDEMIC IN SIDOARJO REGENCY**

Khoirotur Rizkia Dariroh
Faculty of Nursing, Airlangga University

Introduction : The global pandemic covid-19 remains a serious worldwide threat including Indonesia. The prevalence of positive cases of Covid-19 was continuing to increase, including the adolescent's group. After the establishing of the covid-19 pandemic, governments restricted public's mobility. It can increase the sedentary lifestyle in adolescents. Sedentary lifestyle behaviour has the potential to interfere health and affect the quality of life for adolescents. The purpose of this study is to explain the relationships between sedentary lifestyle and the quality of life in adolescents during the covid-19 pandemic. **Methods :** This study used correlational description by using cross-sectional approach. The sample size was 150 respondents, teenagers aged 18-20 years old who fit the criteria for research and sample retrieval using a simple random sampling technique. The independent variable on this study is sedentary lifestyle. The dependent variable on this study is the quality of life. The instruments used were questionnaires. The analysis used the spearman rho statistical test with a significance level of $p \leq 0.05$. **Results :** The results of the study mostly showed that the respondents experienced a sedentary lifestyle with a moderate category with good quality of life. The results of the spearman rho statistical test in this study showed the results ($p = 0.045$ $r = -0.164$) which means that there was a relationship between sedentary lifestyle and quality of life in the physical health domain with statistical results. **Discussion :** The quality of life of adolescents in the domains of psychological well-being, social relations, and environmental relations shows that there is no relationship with sedentary lifestyle. Adolescents who experience a sedentary lifestyle in the high category do not necessarily have a poor quality of life.

Keywords : Sedentary lifestyle, quality of life, adolescents

DAFTAR ISI

Halaman Judul dan Prasyarat Gelar	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi	iv
Lembar Persetujuan.....	v
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	vi
Ucapan Terimakasih.....	vii
Abstrak	ix
Abstract	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Lambang, Singkatan, dan Istilah.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Pandemi Covid-19.....	9
2.1.1 Definisi Pandemi Covid-19	9
2.1.2 Tanda dan Gejala Pandemi Covid-19.....	9
2.1.3 Karakteristik Epidemiologi	10
2.1.4 Pencegahan Penularan Covid-19.....	11
2.2 Konsep Remaja.....	11
2.2.1 Definisi Remaja.....	11
2.2.2 Tugas Perkembangan Remaja	12

2.2.3 Perkembangan Masa Remaja	13
2.2.4 Aktivitas Remaja sesuai dengan Standar Kesehatan	14
2.2.5 Aktivitas Remaja saat Pandemi Covid-19.....	15
2.3 Konsep <i>Sedentary Lifestyle</i>	16
2.3.1 Definisi <i>Sedentary Lifestyle</i>	16
2.3.2 Penyebab <i>Sedentary Lifestyle</i>	17
2.3.3 Dampak <i>Sedentary Life</i> pada Remaja	18
2.3.4 Penilaian <i>Sedentary Lifestyle</i>	19
2.4 Konsep Kualitas Hidup.....	19
2.4.1 Definisi Kualitas Hidup.....	19
2.4.2 Model Kualitas Hidup Ferrans <i>Model of Quality of Life</i>	20
2.4.3 Pengukuran Kualitas Hidup.....	23
2.5 Keaslian Penelitian	24
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	29
3.1 Kerangka Konseptual	29
3.2 Hipotesis Penelitian	30
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	31
4.1 Rancangan penelitian yang digunakan	31
4.2 Populasi dan Sampel.....	31
4.2.1 Populasi Target (<i>Target Population</i>).....	31
4.2.2 Populasi Terjangkau (<i>Accesible Population</i>)	31
4.2.3 Sampel	32
4.2.4 Besar Sampel	32
4.2.5 Teknik Pengambilan Sampel.....	32
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	33
4.3.1 Variabel Independen.....	33
4.3.2 Variabel Dependen	33
4.3.3 Definisi Operasional.....	33
4.4 Instrumen Penelitian.....	34
4.4.1 Kuisiomer Demografi.....	34
4.4.2 Kuisiomer <i>Sedentary Lifestyle</i>	34
4.4.3 Kuisiomer Kualitas Hidup (WHOQOL-BREEF).....	35
4.5 Uji Validitas dan Reabilitas.....	36
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
4.7 Prosedur dan Pengambilan Data.....	38

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA	
4.8 Cara Analisis Data	39
4.9 Kerangka Operasional/Kerja	41
4.10 Masalah Etik (<i>Ethical Clearance</i>)	42
4.11 Keterbatasan Penelitian	43
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	43
5.1 Hasil Penelitian.....	44
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian.....	44
5.1.2 Karakteristik demografi responden	45
5.1.3 Variabel yang diukur	46
5.2 Pembahasan	52
5.2.1 Pembahasan Sedentary Lifestyle.....	52
5.2.2 Pembahasan Kualitas Hidup.....	53
5.2.3 Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Kualitas Hidup Remaja	56
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
6.1 Simpulan.....	59
6.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi dengan Format PICO	24
Tabel 2. 2 Kata Kunci Pencarian <i>Literature</i>	25
Tabel 2. 3 Keaslian Penelitian.....	25
Tabel 4. 1 Definisi Operasional	33
Tabel 4. 2 Kategori penilaian <i>sedentary lifestyle</i>	35
Tabel 4. 3 Domain/Dimensi Kualitas Hidup.....	35
Tabel 4. 4 Kriteria Skor Kualitas Hidup	36
Tabel 4. 5 Kekuatan Korelasi.....	40
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Demografi Remaja D3 Keperawatan Sidoarjo saat Pandemi Covid-19.....	45
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Aktivitas <i>Sedentary</i> Remaja di saat Pandemi Covid-19	46
Tabel 5. 3 Variabel Independen	46
Tabel 5. 4 Variabel Dependen.....	47
Tabel 5. 5 Tabulasi Silang antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Kualitas Hidup Domain Kesehatan Fisik	48
Tabel 5. 6 Tabulasi Silang antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Kualitas Hidup Domain Kesejahteraan Psikologis.....	49
Tabel 5. 7 Tabulasi Silang antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Kualitas Hidup Domain Hubungan Sosial.....	50
Tabel 5. 8 Tabulasi Silang antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Kualitas Hidup Domain Hubungan Lingkungan	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ferrans <i>Model of Quality of Life</i> (Ferrans et al., 2005).....	20
Gambar 3. 1 Kerangka konseptual hubungan antara <i>sedentary lifestyle</i> dan kualitas hidup remaja di masa pandemi Covid-19 berdasarkan teori Ferrans 2005	27
Gambar 4. 1 Kerangka Operasional/Kerja Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dan Kualitas Hidup Remaja di Masa Pandemi Covid di Kabupaten Sidoarjo.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Lulus Uji Etik	64
Lampiran 2 Surat Perijinan Penelitian	65
Lampiran 3 Lembar Penjelasan Penelitian.....	67
Lampiran 4 Lembar Permintaan Menjadi Responden	67
Lampiran 5 Lembar <i>Informed Consent</i>	69
Lampiran 6 Lembar Pengumpulan Data (Kuisisioner).....	70
Lampiran 7 Tabulasi Data Responden	78
Lampiran 8 Hasil SPSS Karakteristik Responden	85
Lampiran 9 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Kuisisioner <i>Sedentary Lifestyle</i>	87
Lampiran 10 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Kuisisioner Kualitas Hidup	88
Lampiran 11 Uji Statistik Spearman Rho <i>Sedentary</i> dan Kualitas Hidup	89

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

ASAQ	: <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i>
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
<i>Blended learning</i>	: Pembelajaran antara tatap muka dan <i>online</i>
CDC	: <i>Centers for Disease Control</i>
Daring	: Dalam Jaringan
KHI	: Kualitas Hidup Indonesia
KKM	: Kegiatan Kesehatan Masyarakat
Luring	: Luar Jaringan
METS	: <i>Metabolic Equivalents</i>
ODP	: Orang Dalam Pemantauan
PDP	: Pasien Dalam Pengawasan
Sars Cov-2	: <i>Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2</i>
UKM	: Unit Kegiatan Mahasiswa
WFH	: <i>Work From Home</i>
WHO	: World Health Organization