

**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN
GADGET DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA AWAL**

SKRIPSI



**OLEH:
Anita Ester Linda Nahak
NRP: 9103019021**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2023**

**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN
GADGET DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Anita Ester Linda Nahak
NRP: 9103019021

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2023**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Anita Ester Linda Nahak

NRP : 9103019021

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi saya yang berjudul: “Hubungan antara Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Aktivitas Fisik pada Remaja Awal” benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 03 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Anita Ester Linda Nahak

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Anita Ester Linda Nahak

NRP : 9103019021

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja Awal

Untuk dipublikasi/ditampilkan diinternet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang hak cipta

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2023

Yang menyatakan



Anita Ester Linda Nahak

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN
AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA AWAL

OLEH:

Anita Ester Linda Nahak

NRP. 9103019021

Pembimbing Utama : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep.



Pembimbing Pendamping: Made Indra Ayu Astarini., S.Kep., Ns., M.Kep. (...)



Surabaya, Juli 2023



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA AWAL

Skripsi yang ditulis oleh Anita ester linda nahak NRP. 9103019021 telah diuji dan disetujui oleh tim penguji skripsi pada tanggal 11 juli 2023 dan telah dinyatakan lulus oleh.

Tim Penguji

1. Ketua : Ni Putu Wulansari, S.Kep., Ns., M.Kep ()
2. Sekretaris : Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes ()
3. Anggota : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep ()
4. Anggota : Made Indra Ayu Astarini, S.Kep., Ns., M.Kep ()

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Wi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi dipersembahkan kepada Sang Pencipta yaitu Tuhan Yesus Kristus yang telah menyertai dan menuntun peneliti selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir. Skripsi ini juga peneliti persembahkan kepada kedua orang tua dan kedua saudara peneliti yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti. Kepada para sahabat, Cia, Gania, Gintha, Yuni, Mesya, Echa, Petra, Shanty, Eva dan Susan yang telah memberikan dukungan baik moral maupun tindakan.

HALAMAN MOTTO

“Bukankah telah Kuperintahkan kepadamu: kuatkan dan teguhkanlah hatimu?

Jangan kecut dan tawar hati, sebab TUHAN, Allahmu, menyertai engkau,

kemanapun engkau pergi” Yosua 1:9

“Kiranya diberikan-Nya kepadamu apa yang kaukehendaki dan dijadikan-nya

berhasil apa yang kaurencanakan” Mazmur 20:5

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada remaja awal”. Proposal skripsi ini disusun oleh peneliti sebagai persyaratan pengerjaan skripsi pada program studi Strata-1 di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya guna mendapat gelar Sarjana Keperawatan.

Penyusunan skripsi ini tak lepas dari dukungan dan arahan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini. Pihak-pihak yang bersangkutan:

1. Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2. Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen pembimbing utama yang sudah memberikan bimbingan, saran, dan arahan selama proses penyusunan proposal skripsi ini.
3. Made Indra Ayu Astarini S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen pembimbing pendamping dan selaku Dosen penasehat akademik yang telah membimbing, memberikan motivasi dan saran kepada penulis dalam proses pengerjaan skripsi.
4. Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen penguji utama yang sudah memberikan arahan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi.
5. Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dosen penguji pendamping yang sudah memberikan arahan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi.

6. Pihak SD Kurnia Indah Surabaya atas kesempatan yang telah diberikan pada penelitian untuk melakukan survei awal dan pengambilan data penelitian.
7. Kepada para responden yang telah bersedia mengisi kuesioner dan telah bersedia membantu peneliti dalam penyusunan skripsi.
8. Para Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membimbing dan memberikan kesempatan berproses di Fakultas Keperawatan agar mencapai cita-cita.
9. Kepada kedua orang tua peneliti, Andreas Nahak dan Lefernia Tanaem, adik-adik saya Kristoforus Lorenzo Nahak dan Andriano Yundra Nahak, serta keluarga besar di Kalimantan dan di NTT yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam berproses di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Windya Mandala Surabaya.
10. Kepada sahabat-sahabat peneliti Gintha, Gania, Yuni, Cia, Mesya dan Apeana yang telah mendukung, membangun semangat, memotivasi, serta membantu semasa proses belajar dan penyusunan proposal skripsi.
11. Untuk puput yang selalu membantu dan memberi motivasi kepada peneliti dalam perkuliahan dan penyusunan proposal skripsi.
12. Kepada Angkatan 2019 yang memberikan motivasi selama berproses di Fakultas Keperawatan.
13. Untuk kamu yang sudah membuat peneliti semakin bersemangat dalam penyusunan proposal skripsi. Untuk dia yang sudah menemani peneliti dalam penyusunan proposal skripsi.

Demikian ucapan terima kasih ini saya sampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi selama proses penyusunan skripsi di Fakultas Keperawatan.

Penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga penulis berharap diberikan masukan, saran dan kritikan. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Surabaya, Juli 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep <i>Gadget</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Gadget</i>	7
2.1.2 Fungsi <i>Gadget</i>	7
2.1.3 Jenis-Jenis <i>Gadget</i>	8
2.1.4 Fitur-Fitur <i>Gadget</i>	8
2.1.5 Faktor-Faktor Penggunaan <i>Gadget</i>	9
2.1.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	9
2.1.7 Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	10
2.1.8 Dampak Penggunaan <i>Gadget</i>	10

2.1.8	Instrumen Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	11
2.2	Konsep Aktivitas Fisik.....	12
2.2.1	Definisi Aktivitas Fisik.....	12
2.2.2	Jenis Aktivitas Fisik.....	12
2.2.3	Manfaat Aktivitas Fisik.....	12
2.2.4	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	13
2.2.5	Risiko Penurunan Aktivitas Fisik	15
2.2.6	Instrumen Aktivitas Fisik.....	15
2.3	Konsep Remaja	16
2.3.1	Definisi Remaja	16
2.3.2	Klasifikasi Remaja	16
2.3.3	Tumbuh Kembang Remaja	17
2.3.4	Tugas dan Peran Remaja.....	20
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS		21
3.1	Kerangka Konseptual.....	21
3.2	Hubungan Antara Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja Awal.....	22
3.3	Hipotesis	22
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		23
4.1	Desain Penelitian	23
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
4.2.1	Variabel Independen	23
4.2.2	Variabel Dependen.....	23
4.3	Definisi Operasional Variabel Peneliti.....	24
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	25
4.4.1	Populasi.....	25
4.4.2	Sampel.....	25
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	25
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	26
4.6	Metode Pengumpulan Data.....	28
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data.....	28
4.6.2	Instrumen	29
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	30
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	31
4.7.1	Uji Validitas	31
4.7.2	Uji Reliabilitas	32
4.8	Teknik Analisa Data	33
4.8.1	<i>Editing</i>	33
4.8.2	<i>Skoring</i>	33
4.8.2	<i>Coding</i>	35
4.8.3	<i>Tabulating</i>	35
4.8.4	Uji Hipotesis	35
4.9	Etika Penelitian	36
4.9.2	Prinsip Manfaat.....	36
4.9.3	Prinsip Manfaat.....	36
4.9.4	Prinsip Keadilan.....	37

BAB 5	HASIL PENELITIAN	38
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	38
5.2	Hasil Penelitian	39
5.2.1	Data Umum	40
5.2.2	Data Khusus	44
5.2.3	Uji Hipotesis	46
BAB 6	PEMBAHASAN	47
6.1	Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	47
6.2	Aktivitas fisik	50
6.3	Hubungan Antara Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Aktivitas Fisik	52
6.4	Keterbatasan	55
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	57
7.1	Kesimpulan	57
7.2	Saran	57
7.2.1	Bagi Orang Tua	57
7.2.2	Bagi Peneliti Selanjutnya	58
	DAFTAR PUSTAKA	59
	LAMPIRAN	70
	ARTIKEL PENELITIAN	101

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.3 Definisi Operasional Durasi Penggunaan Gadget dan Aktivitas Fisik	24
Tabel 4.6 Kisi-Kisi Kuesioner Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	30
Tabel 4.7 Kisi-Kisi Kuesioner Aktivitas Fisik <i>Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)</i>	30
Tabel 4.8 Skoring Kuesioner Aktivitas Fisik	34
Tabel 5.1 Tabulasi Silang Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Dan Aktivitas Fisik	46
Tabel 5.2 Hasil Uji Korelasi Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Aktivitas Fisik Menggunakan <i>Rank Spearman</i>	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Antara Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja Awal	21
Gambar 4.5 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Antara Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja Awal	27
Gambar 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di SD Kurnia Indah pada tanggal 29 Mei- 31 Mei 2023	40
Gambar 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SD Kurnia Indah pada tanggal 29 Mei- 31 Mei 2023	41
Gambar 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua di SD Kurnia Indah pada tanggal 29 Mei- 31 Mei 2023	41
Gambar 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Kepemilikan <i>Gadget</i> di SD Kurnia Indah pada tanggal 29 Mei- 31 Mei 2023	42
Gambar 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan <i>Gadget</i> di SD Kurnia Indah pada tanggal 29 Mei- 31 Mei 2023	42
Gambar 5.6 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis <i>Gadget</i> yang digunakan di SD Kurnia Indah pada tanggal 29 Mei- 31 Mei 2023	43
Gambar 5.7 Distribusi Responden Berdasarkan <i>Gadget</i> Memiliki Fitur Batasan Waktu di SD Kurnia Indah pada tanggal 29 Mei- 31 Mei 2023	43
Gambar 5.8 Distribusi Responden Berdasarkan Kegiatan Bermain <i>Gadget</i> Dipengaruhi di SD Kurnia Indah pada tanggal 29 Mei- 31 Mei 2023	44
Gambar 5.9 Distribusi data Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> di SD Kurnia Indah Surabaya pada tanggal 29 Mei-30 Mei 2023	45
Gambar 5.10 Distribusi Data Aktivitas Fisik Selama 7 Hari Terakhir di SD Kurnia Indah Surabaya pada 29 Mei-30 Mei 2023	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden	70
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	71
Lampiran 3. Lembar Data Demografi	72
Lampiran 4. Kuesioner Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	74
Lampiran 5. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik	75
Lampiran 6. Rekapitulasi Data Penelitian	79
Lampiran 7. Hasil Kuesioner Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	85
Lampiran 8. Hasil Kuesioner Aktivitas Fisik	88
Lampiran 9. Uji Validitas Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	91
Lampiran 10. Uji validitas Kuesioner Aktivitas Fisik	92
Lampiran 11. Uji Reabilitas Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	94
Lampiran 12. Uji Reabilitas Aktivitas Fisik	95
Lampiran 13. Tabulasi Silang	96
Lampiran 14. Uji <i>Rank Speraman</i>	97
Lampiran 15. Surat Ijin Melakukan Penelitian	98
Lampiran 16. Surat Keterangan Melakukan Penelitian	99
Lampiran 17. Dokumentasi	100

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA AWAL

Oleh: Anita Ester Linda Nahak

Penggunaan *gadget* dengan durasi yang berlebihan berpotensi menyebabkan aktivitas fisik menurun. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada remaja awal. Desain penelitian menggunakan *Cross Sectional*. Variabel independent: durasi penggunaan *gadget* dan variabel dependen: aktivitas fisik. Populasi penelitian adalah siswa/I di SD Kurnia Indah Surabaya dengan besar sampel 68 orang anak (10-14 tahun) menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner durasi penggunaan *gadget* dan *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C), teknik analisa menggunakan uji korelasi *rank spearman*. Hasil penelitian didapatkan mayoritas berusia 12 tahun (41%), laki-laki (56%), pekerjaan orang tua wiraswasta (35%), *gadget* milik sendiri (76%), digunakan sebagai media hiburan (71%), jenis *gadget* *smartphone* (94%), ada fitur pengaturan batasan waktu (57%), durasi penggunaan *gadget* tinggi (62%) dan aktivitas fisik rendah (57%). Hasil uji *Rank Spearman* yaitu $p=0,000$ dan koefisien korelasi yaitu $-0,739$ yang berarti terdapat hubungan yang kuat, berlawanan arah dan signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada remaja awal. Penggunaan *gadget* dengan durasi yang tinggi dapat membuat rendahnya aktivitas fisik karena penggunaan *gadget* seseorang lebih asik dengan *gadget*, menjadi malas bergerak, dan kurang berinteraksi sosial.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Durasi Penggunaan *Gadget*, Remaja Awal

ABSTRACT

THE RELATION BETWEEN DURATION OF GADGET USE AND PHYSICAL ACTIVITY IN EARLY ADOLESCENTS

By: Anita Ester Linda Nahak

The use of gadgets with excessive duration has the potential decreased physical activity. The aim of this study to explain the relationship between duration of gadget use and physical activity in early adolescents. The design of this study was cross sectional. The independent variable was gadget use duration and dependent was physical activity. The population were 68 students (10-14 years) at Elementary of Kurnia Indah Surabaya. The sampling technique was purposive sampling. The instruments were gadget usage duration questionnaire and the PAQ-C questionnaire. The results showed 12 years old (41%), male (56%), self-employed parents (35%), own gadgets (76%), entertainment media (71%), smartphone gadgets (94%), there is a time limit setting feature (57%), high duration of using gadget (62%) and low physical activity (57%). The Rank Spearman test that $p=0.000$ and the correlation coefficient was -0.739 . It means that there is a strong, opposite and significant relationship between the duration of using gadget and physical activity in early adolescents. The use of gadgets with a high duration can lead to low physical activity because a person's use of gadgets is more preoccupied with gadgets, becomes lazy to move, and lack social interaction.

Keywords: *Physical Activity, Duration Of Gadget Use, Early Adolescents*