

**GAMBARAN PERILAKU SEDENTARY PADA REMAJA USIA 11-18  
TAHUN DI DESA WATUGANDU KECAMATAN SUMOWONO**

**Tugas Akhir**



**Disusun Oleh:**

**Alif Arya Davikri**

**482019017**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
SALATIGA  
2023**

**Gambaran Perilaku Sedentary Pada Remaja Usia 11-18 Tahun Di Desa  
Watugandu Kecamatan Sumowono**

*Description of Sedentary Behavior in Adolescents Aged 11-18 Years in  
Watugandu Village, Sumowono District*

**Tugas Akhir**



**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Alif Arya Davikri**

**482019017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
SALATIGA  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

Tugas Akhir Telah Disetujui Oleh Pembimbing



## HALAMAN PENGESAHAN

Alif Arya Davikri

482019017

Telah menyelesaikan tugas akhirnya berjudul:

**Gambaran Perilaku Sedentary Pada Remaja Usia 11-18 Tahun Di Desa Watugandu  
Kecamatan Sumowono**

Tugas akhir ini telah melalui proses *review* dan dinyatakan selesai oleh  
Pembimbing pada 7 Desember 2023

*Reviewer*



Cahyo Wibowo, M.Pd., AIFO-P

Menyetujui,

Pembimbing I



Dennys Christovel Dese, S.Psi., MBA

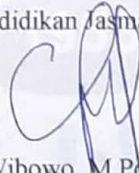
Pembimbing II



Kukuh Pambuka Putra, S.Or., M.Kes

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Cahyo Wibowo, M.Pd., AIFO-P

Disahkan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar

**\*SARJANA PENDIDIKAN\***

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan



Ir. Ferry F. Karwur, M.Sc., Ph.D.

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alif Arya Davikri  
Nim : 482019017  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir ini dengan judul:

**“ Gambaran Perilaku Sedentary Pada Remaja Usia 11-18 Tahun Di Desa Watugandu Kecamatan Sumowono”** yang dibimbing oleh:

1. Dennys Christovel Dese, S.Psi., MBA
2. Kukuh Pambuka Putra, S.Or., M.Kes

Di dalam tugas akhir ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau gambar serta simbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada peneliti atau sumber aslinya.

Salatiga, 27 November 2023

Alif Arya Davikri

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. IDENTITAS

Nama : Alif Arya Davikri  
Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 23 Agustus 2000  
Agama : Islam  
Jenis kelamin : Laki-laki  
No. telepon : 0895359589851

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Riwayat Sekolah / Institusi Pendidikan	Tahun Lulus
1	MI Darussalam Sumowono	2013
2	SMP N 6 Tangerang	2016
3	SMA Muhammadiyah Sumowono	2019

### C. RIWAYAT PEKERJAAN / ORGANISASI

No.	Riwayat Instansi	Periode
1	Anggota HMP PJKR	2021
2	Kepala Bidang Eksternal HMP PJKR	2022
3	Panitia Webinar Olahraga Selama Pandemi	2021
4	Panitia Kegiatan Gerontic Art Festival "Intergenerasi Pada Lansia"	2022
5	Satgas Kegiatan "A Day With The Elderly" Di Panti Salib Putih	2022

### D. RIWAYAT SEMINAR

No.	Nama Kegiatan / Pelatihan	Tahun
1	Peserta Dies Natalis FKIK UKSW 2019 Seminar Nasional Kesehatan	2019
2	Peserta Webinar Evaluasi Proses Pembelajaran PJOK Selama Masa New Normal2	2021
3	Peserta Webinar Tantangan Pemenuhan Kebutuhan Gizi dan Nutrisi Olahraga Prestasi di Masa Pandemi	2021
4	Peserta Seminar Nasional Desain Besar Olahraga Nasional	2022
5	Peserta Seminar Gizi Nasional Pencegahan dan Penanganan Sindrom Metabolik Melalui Pendekatan Nutrigenomik	2021

Salatiga, 27 November 2023

(Alif Arya Davikri)

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb. Tiada kata dan kalimat yang pantas untuk saya ucapkan selain Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penelitian dan penyusunan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Perilaku Sedentary Pada Remaja Usia 11-18 Tahun Di Desa Watugandu Kecamatan Sumowono” dapat terselesaikan dengan baik. Selama penelitian dan penyusunan Tugas Akhir ini penulis menyadari banyak pihak yang turut membantu dan memberi semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan Tugas Akhir dengan baik.

Sehingga, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dennys Christovel Dese, S.Psi., MBA. Selaku pembimbing 1 dan Bapak Kukuh Pambuka Putra, S.Or., M.Kes. Selaku pembimbing 2 saya ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya atas bimbingan dan pengarahan yang telah di berikan selama proses pengerjaan Tugas Akhir.
2. Pihak Karang Taruna Desa Watugandu Kecamatan Sumowono yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan Remaja Karang Taruna Desa Watugandu Kecamatan Sumowono yang sudah bersedia menjadi responden penelitian.
3. Orang tua, Ibunda Nuryati yang telah membantu dan memberikan motivasi serta support dengan dukungan material dan doa kepada penulis.
4. Teman dekat, sahabat saya Aguch Vergianata, Jon Maulana dan saudara saya Imam Nawawi dan Erlia Setyo Utami yang telah memberikan motivasi kepada penulis selama pengerjaan Tugas Akhir.
5. Seluruh pihak lain yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu selama proses pengerjaan Tugas Akhir.

Penulis menyadari akan ketidaksempurnaan Tugas Akhir ini dikarenakan penulis menyadari keterbatasan pengetahuan dan pengalaman serta hal lainnya. Oleh karena itu, kritik dan saran terhadap Tugas Akhir ini sangat dibutuhkan.

Salatiga, 27 November 2023

Alif Arya Davikri

## Daftar Isi

Halaman Persetujuan Pembimbing Tugas Akhir.....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Pernyataan Keaslian Karya Tulis.....	v
Daftar Riwayat Hidup.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi .....	viii
Abstrak.....	1
Abstract.....	2
Pendahuluan.....	3
Metode .....	6
A. Desain Penelitian .....	6
B. Populasi Dan Sampel.....	6
C. Variabel Penelitian Dan Instumen Penelitian.....	6
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	8
E. Teknik Pengumpulan Data.....	8
F. Teknik Analisis Data.....	8
Hasil Dan Pembahasan .....	9
Pembahasan.....	12
Kesimpulan.....	14
Daftar Pustaka.....	15
Lampiran.....	17



# Gambaran Perilaku Sedentary pada Remaja usia 11-18 tahun di Desa Watugandu Kecamatan Sumowono

Alif Arya Davikri, Dennys Christovel Dese, Kukuh Pambuka Putra

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan,

Universitas Kristen Satya Wacana

Email: [dennys.christovel@uksw.edu](mailto:dennys.christovel@uksw.edu)

## Abstrak

Wabah pandemi Covid-19 melanda banyak terjadi pergeseran pola hidup dan kebiasaan pada kehidupan Masyarakat. Kebiasaan tersebut adalah kebiasaan malas untuk bergerak atau juga perilaku hidup *sedentary*. Kalangan yang rata-rata mengalami kebiasaan ini adalah usia remaja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui aktivitas sedentary yang dilakukan oleh remaja di desa watugandu. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 100 remaja dan Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 50 remaja yang merupakan remaja di desa watugandu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan menggunakan instrument untuk mengukur aktivitas sedentary yaitu *Adolescent Sedentary Activity Questuonnaire* (ASAQ). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa aktivitas sedentary per hari memperoleh rata-rata tinggi di hari sabtu sebesar 450 menit dan minggu sebesar 503 menit. Aktivitas per minggu memperoleh hasil aktivitas sedentary yang tinggi pada penggunaan sosial media sebesar 851 menit per minggu. Aktivitas sedentary yang terjadi pada remaja di desa watugandu telah melebihi batas yang telah ditetapkan. Remaja di desa watugandu lebih banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan sosial media, bermain game, menggunakan kendaraan bermotor atau transportasi dan lain sebagainya.

**Kata kunci:** Aktivitas sedentary, aktivitas fisik, remaja

## ***Abstract***

*The Covid-19 pandemic outbreak has caused many shifts in lifestyle patterns and habits in people's lives. This habit is a lazy habit of moving or a living behavior sedentary. The people who generally experience this habit are teenagers. The aim of this research is to determine the sedentary activities carried out by teenagers in Watugandu village. This type of research uses quantitative descriptive using survey methods. The population in this study was 100 teenagers and the sample used in this study was 50 teenagers who were teenagers in Watugandu village. The sampling technique uses purposive sampling and using instruments to measure sedentary activity, namely Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). The data analysis technique in this research uses descriptive percentages. Based on the results of research that has been carried out, it shows that sedentary activity per day has a high average on Saturdays of 450 minutes and Sundays of 503 minutes. Activities per week obtained high sedentary activity results in social media use of 851 minutes per week. The sedentary activities that occur among teenagers in Watugandu village have exceeded the established limits. Teenagers in Watugandu village spend more time using social media, playing games, using motorized vehicles or transportation and so on.*

**Keywords:** *Sedentary activity, physical activity, teenagers*