

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN *SCREEN TIME BEHAVIOR* dengan *SEDENTARY BEHAVIOR* dan
SCREEN TIME, SEDENTARY BEHAVIOR, DAN BODY MASSINDEX PADA
*REMAJA DI JATIREJO MOJOKERTO***



EGO ROY SUHARSONO

1714201008

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2021**

PERNYATAAN

Dengan ini saya selaku mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : EGO ROY SUHARSONO
NIM : 1714201008
Program Studi : S1 ILMU KEPERAWATAN

~~Setuju/Tidak Setuju~~*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan ~~dengan/tanpa~~*) mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author. Demikian pernyataan yang saya buat bila ada kesalahan mohon untuk dimaklumi.

Mojokerto, 27 Agustus 2021

Ego Roy Suharsono

NIM. 1714201008

Mengetahui,

PEMBIMBING 1



Atikah Fatmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 220 250 155

PEMBIMBING 2



Fitri Wahyu A, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 220 250 133

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

***SCREEN TIME, SEDENTARY BEHAVIOR, DAN BODY MASSINDEX PADA
REMAJA DI JATIREJO MOJOKERTO***



EGO ROY SUHARSONO

1714201008

PEMBIMBING 1

**Atikah Fatmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 220 250 155**

PEMBIMBING 2

**Fitri Wahyu A, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 220 250 133**

**SCREEN TIME, SEDENTARY BEHAVIOR, DAN BODY MASSINDEX PADA
REMAJA DI JATIREJO MOJOKERTO**

EGO ROY SUHARSONO
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
egosuharsono5@gmail.com

Atikah Fatmawati,S.Kep.,M.Kep
Dosen STIKes Majapahit Mojokerto
tikaners87@gmail.com

Fitria Wahyu A,S.Kep.,M.Kep
Dosen STIKes Majapahit Mojokerto
fitria.hariyandi@gmail.com

Abstrak -Remaja banyak menghabiskan waktu mereka melakukan aktivitas menetap (*sedentary behavior*) dan mengalami perubahan komposisi tubuh seperti *bmi (body mass index)*. **Tujuan** -Mengetahui hubungan *screen time behavior* dengan *sedentary behavior* dan *bmi (body mass index)* pada remaja di smk ma'arif nu jatirejo wilayah kabupaten mojokerto jawa timur.**Desain Penelitian** - Penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, teknik sampling konsekutif (*consecutive sampling*) dengan 56 sampel remaja SMK. Penelitian dilakukan bulan Juli 2021.**Hasil Penelitian** - Hampir seluruh responden *screen time behavior* adalah > 2 jam/hari sebanyak 32 (69,57%), sebagian besar *sedentary behavior* kategori berat sebanyak 34 (73,92%) dan sebagian besar *BMI (Body Mass Index)* kategori gemuk sebesar 31 (67,39%).**Analisa Data** - Hasil uji statistik *spearman rho* nilai $p = 0,001$, $\alpha = < 0,05$ maka ada hubungan *screen time behavior* dengan *sedentary behavior* pada remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo. dan hasil uji statistik *spearman rank* nilai $p = 0,008$, $\alpha = < 0,05$ maka ada hubungan *screen time behavior* dengan *bmi (body mass index)* pada remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo.**Kesimpulan** – Membatasi *screen time* dengan istirahat selama 15 – 30 menit, *sedentary behavior* tidak berdampak buruk bisa melakukan olahraga ringan selama 10 menit-30 menit dan *BMI (body mass index)* memperhatikan asupan gizi bagi anak dengan memberika asupan gizi yang baik.

Kata Kunci : Durasi Penggunaan Waktu, Aktivitas Fisik Menetap, Indeks Masa Tubuh (IMT)

Abstract –Adolescents spend a lot of their time doing sedentary behavior and experiencing changes in body composition such as BMI (body mass index). The purpose of the study was to determine the relationship between screen time behavior and sedentary behavior and BMI (body mass index) in adolescents at SMA Ma'arif Nu Jatirejo, Mojokerto Regency, East Java. The research design is a correlational study with a cross-sectional approach, a consecutive sampling technique with 56 samples of SMK youth. The research was conducted in July 2021. The results of the study were almost all respondents screen time behavior was > 2 hours/day as many as 32 (69.57%), most of the sedentary behavior in the heavy category were 34 (73.92%) and most of the BMI (Body Mass Index) for the fat category was 31 (67.39%). The results of the Spearman rho statistical test with $p\text{-value} = 0.001, = <0.05$, then there is a relationship between screen time behavior and sedentary behavior in adolescents at SMK Ma'arif NU Jatirejo. and the results of the Spearman rank statistic test, $p = 0.008, = <0.05$, then there is a relationship between screen time behavior and BMI (body mass index) in adolescents at SMK Ma'arif NU Jatirejo. Limiting screen time by resting for 15-30 minutes, sedentary behavior does not have a bad impact, can do light exercise for 10 minutes-30 minutes and BMI (body mass index) pays attention to nutritional intake for children by providing good nutritional intake.

Keywords: *Screen time behavior, Sedentary Behavior, BMI (Body Mass Index)*

PENDAHULUAN

Anak-anak dan remaja banyak menghabiskan waktu mereka melakukan aktivitas menetap (*sedentary behavior*) seperti menonton TV, bermain *video game*, dan menggunakan komputer yang menyebabkan remaja kurang melakukan aktifitas fisik, mengalami penurunan kebugaran, penurunan harga diri, prososial, prestasi akademik dan mengalami perubahan komposisi tubuh seperti *bmi (body mass index)*. Aktivitas menetap terkait dengan obesitas (Ilmu & Teknologi, 2019).

Terlebih di era digital seperti sekarang ini, dapat dipastikan bahwa tidak ada anak yang tidak terpapar *gawai*, TV, *video games*, dan layar komputer dalam waktu yang tinggi atau disebut *screen time*. *Screen time* yang tinggi merupakan fenomena baru yang berdampak pada timbulnya gizi lebih. Paparan layar atau *sscreen time* secara langsung berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah karena tergolong aktivitas *sedentary* (Program et al., 2018).

Berdasarkan data RISKESDAS 2018, di Indonesia remaja kurus berusia 13 – 15 tahun prevalensinya yakni 6,8% sedangkan, remaja gemuk prevalensinya sebesar 11,2%. Remaja kurus berusia 16 – 18 tahun prevalensinya yakni 6,7% sedangkan, remaja gemuk prevalensinya sebesar 9,5%. Prevalensi remaja gemuk di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja 13 – 15 tahun meningkat sebanyak 0,4% sedangkan, prevalensi gemuk remaja usia 16 – 18 tahun meningkat sebanyak 2,2%, dan pada remaja kurus relatif mengalami penurunan dibandingkan pada 2013, Provinsi Jawa Timur termasuk dalam provinsi dengan prevalensi remaja gemuk melebihi prevalensi nasional. Pada remaja usia gemuk 13 – 15 tahun di Jawa Timur prevalensinya sebesar 13,3% dan 11,3% untuk usia 16 – 18 tahun (Arihandayani & Martha, 2020).

Hasil studi pendahuluan didapatkan 3 anak dari 5 anak yang diwawancarai dengan rentang usia 16 – 17 tahun menggunakan gawai dalam satu hari yakni lebih dari > 2 jam/hari di depan layar gawai atau bisa di katakan lebih dari 50% dari kriteria screen time yang telah di rekomendasikan, dengan aktivitas tidur dan berbaring. Tidak ada aktivitas seperti olahraga yang bisa dilakukan hanya duduk dan menggunakan gawai untuk pendidikan (zoom, google classroom, google meet, dll), game (*mobile legend*), dan mencari tugas-tugas sekolah, hal tersebut menjadi salah satu faktor dari body mass index remaja. Karena remaja tidak ada aktivitas yang bisa dilakukan dan hanya duduk atau berbaring dengan menggunakan gawai saja.

Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor eksternal yang paling berpengaruh besar pada terjadinya obesitas. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang menyumbang pengeluaran energi sebesar 20 – 50%. Setiap melakukan olahraga terjadi pembakaran atau peningkatan metabolisme di dalam tubuh yang membuat tubuh menjadi panas dan berkeringat. Durasi atau lamanya olahraga dan frekuensi olahraga yang sesuai akan memberikan manfaat baik bagi tubuh (Setiawati, Mahmudiono, Ramadhani, & Hidayati, 2019).

Olahraga dikatakan kurang jika frekuensi berolahraga < 3 kali/minggu dan durasi < 30 menit sedangkan olahraga dikatakan cukup atau baik jika dilakukan sebanyak minimal 3x/minggu dan berdurasi minimal 30 menit. Kurang aktivitas fisik seperti berolahraga menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang kemudian menjadi simpanan lemak di dalam tubuh (Setiawati et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, Populasi dalam penelitian ini adalah 52 remaja di SMK Ma'arif Nu Jatirejo wilayah kabupaten Mojokerto Jawa Timur dan untuk sampel sebesar 46 sampel. Dalam penelitian ini untuk pengambilan sampel menggunakan cara sampling konsekutif (*consecutive sampling*). Penelitian ini dilakukan di Wilayah Mojokerto Jawa Timur. Teknik pengumpulan data yakni mengajukan surat permohonan izin penelitian dari kampus kemudian kepada responden diberikan penjelasan maksud dan tujuan penelitian ini dilakukan, bila berkenan menjadi responden maka dipersilakan untuk menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*), Kemudian peneliti akan memberikan lembar kuesioner atau link kuesioner kepada responden. Jika responden belum faham dengan pertanyaan-pertanyaan yang ada, maka peneliti akan mendampingi dan memberikan penjelasan disetiap pertanyaan-pertanyaan yang tertulis, Hasil dari kuesioner yang telah di isi oleh responden, selanjutnya oleh peneliti akan diolah. Instrumen pengumpulan data yakni Kuesioner *screen time* kriteria Menurut *American Academy Of Pediatric (AAP)* yang berisi pertanyaan berjumlah 1 pertanyaan, Kuesioner recall kriteria Menurut PAL (*Physical Activity Level*) yang berisi pertanyaan berjumlah 16 pertanyaan, dan Kuesioner IMT kriteria Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019 yang berisi pertanyaan berjumlah 2 pertanyaan. Pengolahan data yakni Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan komputer program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut disajikan hasil pengolahan data penelitian “hubungan *screen time behavior* dengan *sedentary behavior* dan *bmi (body mass index)* pada remaja di smk ma’arif nu jatirejo wilayah kabupaten mojokerto jawa timur”

1. Data Umum

a. Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (fn)	Persentase (%)
1.	Usia		
	15 tahun	9	19,57
	16 tahun	26	56,52
	17 tahun	10	21,74
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	33	71,73
	Perempuan	13	28,37
	3.	Pendidikan Orang Tua (Ayah)	
SD		16	34,78
SMP		13	28,26
SMA		18	39,13
Pendidikan Orang Tua (Ibu)			
SD		18	39,13
SMP		11	23,91
SMA		17	36,95

Hasil Penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, bahwa sebagian besar usia remaja di SMK Ma’arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa Timur yakni usia 16 tahun sebanyak 26 (56,52%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, bahwa sebagian besar jenis kelamin remaja di SMK Ma’arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa Timur yakni laki-laki sebanyak 33 (71,73%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua bahwa hampir setengahnya pendidikan terakhir

orang tua (ayah) remaja di smk ma'arif nu jatirejo adalah SMA/SMK sebanyak 18 (39,13%) dan hampir seluruhnya pendidikan terakhir orang tua (ibu) remaja di smk ma'arif nu jatirejo adalah SD sebanyak 18 (39,13%).

2. Data Khusus

b. Karakteristik responden berdasarkan *Screen Time Behavior*, *Sedentary behavior*, dan *BMI (Body Mass Index)*

Tabel 2. *Screen Time Behavior*, *Sedentary behavior*, dan *BMI (Body Mass Index)*

Karakteristik	Frekuensi (fn)	Persentase (%)
	<i>Sedentary Behavior</i>	
Durasi Penggunaan <i>Gawai</i>		
≤ 2 jam/hari	14	30,43
> 2 jam/hari	32	69,57
	<i>Sedentary Behavior</i>	
Aktivitas Fisik		
Ringan	0	0
Sedang	12	26,08
Berat	34	73,92
	<i>BMI (Body Mass Index)</i>	
Indeks Mass Tubuh (IMT)		
Kurus	11	23,92
Normal	4	8,09
Gemuk	31	67,39

Hasil penelitian *screen time behavior* menjelaskan bahwa hampir seluruh responden dalam *screen time behavior* atau durasi menggunakan/ menonton tv, komputer, *gawai* ataupun *smartphone*, *tablet*, dan *video game* atau *digital video disc* dalam sehari adalah > 2 jam/hari yakni sebanyak 32 (69,57%). *Sedentary Behavior* menjelaskan bahwa sebagian besar aktivitas fisik ada pada kategori

berat yaitu sebanyak 34 (73,92%). Aktivitas berat meliputi yakni kegiatan ringan, mengerjakan tugas sekolah, pekerjaan rumah tangga yang berat, melipat baju, dan menyimpan baju, membersihkan kamar tidur. *BMI (Body Mass Index)* menjelaskan bahwa sebagian besar remaja di smk ma'arif nu jatirejo wilayah kabupaten mojokerto jawa timur adalah kategori gemuk sebesar 31 (67,39%).

c. Hubungan Screen Time Behavior dengan Sedentary Behavior

<i>Screen Time Behavior</i>	<i>Sedentary Behavior</i>						Jumlah	
	Ringan		Sedang	Berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%
≤ 2 jam/hari	0	0	9	10,20	5	12,20	14	22,4
> 2 Jam/hari	0	0	2	2,20	30	75,40	32	77,6
Total	0	0	11	12,4	35	87,6	46	100
Uji Spearman Rank p =,001 ; r =,429								

Berdasarkan tabel atas menunjukkan hubungan *screen time behavior* dengan *sedentary behavior*. Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa dari 46 responden memiliki tingkat *screen time* atau durasi penggunaan *gawai* atau *smartphone* adalah > 2 jam/hari sebanyak 30 (75,40%) dengan tingkat *sedentary behavior* atau aktivitas fisik kategori berat.

Hasil uji statistik *spearman rank* diperoleh derajat signifikansi sebesar $p = 0,001$ dengan menetapkan derajat signifikansi $\alpha = < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kekuatan korelasi (r) = 0,429 menunjukkan derajat korelasi satu arah dan korelasinya cukup kuat dikarenakan antara 0,40 – 0,599. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan *screen time behavior* dengan *sedentary behavior* pada remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo Wilayah Mojokerto Jawa Timur.

Hal lain peneliti ungkapkan yakni tingkat *screen time* atau durasi penggunaan *gawai* atau *smartphone* adalah ≤ 2 jam/hari sebanyak 9 (19,57%) dengan tingkat *sedentary behavior* atau aktivitas fisik kategori sedang, hal tersebut dipengaruhi oleh aktivitas yang paling sering dilakukan responden aktivitas duduk malas-malasan, menonton tv, dan naik kendaraan bermotor.

d. Hubungan Screen Time Behavior dengan BMI (Body Mass Index)

<i>Screen Time Behavior</i>	BMI (Body Mass Index)						Jumlah	
	Kurus		Normal		Gemuk			
	N	%	N	%	N	%	N	%
≤ 2 jam/hari	6	7,70	3	4,30	5	10,15	14	20,15
> 2 Jam/hari	5	10,15	1	2,25	26	65,45	32	77,85
Total	11	17,85	4	6,55	31	75,6	46	100
Uji Spearman Rank $p = ,008$; $r = ,389$								

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan gambaran hubungan *screen time behavior* dengan *bmi (body mass index)*. Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa dari 46 responden memiliki tingkat *screen time behavior* atau durasi penggunaan *gawai* atau *smartphone* adalah > 2 jam/hari sebanyak 26 (65,45%) dengan *bmi (body mass index)* atau tingkat indeks masa tubuh kategori gemuk.

Hasil uji statistik *spearman rank* diperoleh derajat signifikansi sebesar $p = 0,008$ dengan menetapkan derajat signifikansi $\alpha = < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kekuatan korelasi (r) = 0,389 menunjukkan derajat korelasi satu arah dan korelasinya lemah dikarenakan antara 0,20 – 0,399. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan *screen time behavior* dengan *bmi (body mass index)* pada remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo Wilayah Mojokerto Jawa Timur.

Hal lain peneliti ungkapkan yakni tingkat *screen time* atau durasi penggunaan *gawai* atau *smartphone* adalah ≤ 2 jam/hari sebanyak

6 (19,57%) dengan *bmi (body mass index)* atau indeks masa tubuh kategori kurus, hal tersebut dipengaruhi oleh faktor genetik, remaja dengan orang tua gemuk akan mewariskan tingkat metabolisme yang rendah dan cenderung gemuk jika dibandingkan dengan remaja dari orang tua dengan berat badan normal. Hal ini diduga karena adanya heretabilitas dari rerata massa lemak. Genetik berperan penting dalam patogenesis obesitas ataupun meningkatkan risiko. (Ii & Pustaka, n.d.)

KESIMPULAN DAN SARAN

Hampir seluruh responden untuk tingkat *screen time behavior* dalam sehari adalah > 2 jam/hari yakni sebanyak 32 (86,5%), Sebagian besar responden untuk *sedentary behavior* ada pada kategori berat yaitu sebanyak 34 (69,75%). Sebagian besar responden untuk *BMI (Body Mass Index)* ada pada kategori gemuk yakni sebesar 31 (65,30%).

Ada hubungan *Screen Time Behavior* dengan *Sedentary Behavior* pada Remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa Timur. Ada hubungan *Screen Time Behavior* dengan *BMI (Body Mass Index)* pada Remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa Timur.

Harus bisa membatasi untuk menggunakan/ menonton TV, komputer, *gawai* ataupun *smartphone, tablet, dan video game* atau *digital video disc* dalam sehari, dengan istirahat sebentar selama 15 – 30 menit atau bisa melakukan peregangan otot selama 30 menit dari posisi yang digunakan, Agar aktivitas yang dilakukan tidak berdampak buruk pada remaja atau responden itu sendiri, bisa melakukan olahraga ringan seperti melakukan pegasan fisik ditempat, *push up, sit up* dan *pull up* selama 10 menit-30 menit dan orang tua perlu memperhatikan asupan gizi bagi anak dengan memberika asupan gizi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arihandayani Yunita, Evi Martha. (2020). “Perilaku Sedentari Siswa SMP Di Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Jawa Barat Tahun 2018”. *Jurnal Ekokologi Kesehatan*, Nomor 1, Volume 19, Juni 2020, Halaman : 76-83.
2. Bab II, Tinjauan Pustaka. Nomor 2, Halaman : 7-25.
3. Subu Arsyad Muhammad, Peni Rahmawati, Imam Waluyo & Rinto Agustino. (2019). “Kecanduan Internet Gaming Dan Status Body Mass Index (BMI) Pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama Tahun 2018”. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi*, Nomor 2, Volume 1, Desember 2018, Halaman : 71-78.
4. Utami Putrie Nurul, Martalenta Br Purba & Emy Heriyandi. (2018). “Original Article Paparan Screen Time Hubungannya Dengan Obesitas Pada Remaja SMP Di Kota Yogyakarta”. *Jurnal Dunia Gizi*, Nomor 2, Volume 1, Desember 2018, Halaman : 71-78.
5. Setiawan Sabatini Frisiska, Trias Mahmudiono, Nadia Ramadhani, Khairina Fadiah Hidayat. (2019). “Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olaraga, Dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019”. *Jurnal Research Study*, 2019, Halaman : 142-148.