



SKRIPSI

HUBUNGAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN GAYA HIDUP SEDENTARI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI KECAMATAN SUMBERBARU KABUPATEN JEMBER

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

Dania Risqi Awalia Firnanda
NIM:22.1101.1024

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

SKRIPSI

HUBUNGAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN GAYA HIDUP SEDENTARI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI KECAMATAN SUMBERBARU KABUPATEN JEMBER

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

Dania Risqi Awalia Firnanda
NIM:22.1101.1024

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya dari usaha peneliti sendiri, melainkan dengan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Yang sangat luar biasa untuk kedua orang tua saya ayahanda Erwin Saputra dan pintu surgaku ibu Anik Purwati yang selalu memberikan dukungan yang tak terhingga serta selalu mendoakan saya di setiap sujudnya tanpa ada batasnya menjadi penyemangat penulis agar bisa menyelesaikan kuliah tepat waktu. Dan saya ucapkan beribu ribu kata terimakasih atas cinta yang tidak pernah putus, atas semangat yang selalu kalian tiupkan dalam setiap kelelahan dan keraguan. Tanpa doa dan restu kalian, saya bukanlah siapa-siapa.
2. Kakek dan Nenek Tercinta, terima kasih telah merawat, membesarkan, dan menyayangi saya dengan penuh kesabaran sejak saya masih bayi, ketika harus tumbuh jauh dari orang tua. Setiap perhatian dan keteladanan yang diberikan menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup dan pendidikan saya. Semoga kasih sayang yang telah diberikan selalu menyertai, dan semoga selalu sehat.
3. Kepada kedua adik laki-laki yang sangat saya cintai, Ahmad Ifan Saputra dan Achmad Khalis Setiawan terima kasih telah menjadi penyemangat dalam setiap Langkah perjuangan ini. Semoga kalian tumbuh menjadi pribadi yang kuat, berilmu, dan berakhlak baik, mampu meraih masa depan yang lebih baik dari

kakak, serta senantiasa menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi orang tua dan keluarga.

4. Dosen pembimbing Dr. Nikmatur Rohmah S.Kep., Ners., M.Kes dan Ns. Siti Kholifah S.Kep., M.Kep. Terimakasih sudah senantiasa memberikan motivasi, masukan, dukungan dan arahan dengan penuh kesabaran dan membimbing hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis dari awal semester hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadiran nya dalam perjalanan ini, Moch Ridwan Hermansyah. Terima kasih telah menjadi bagian dari proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, tenaga, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan. Terima kasih telah menemani, mendengarkan setiap keluh kesah, serta selalu mengingatkan penulis untuk tetap berusaha dan tidak mudah menyerah hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini.
7. Sahabat terdekat saya Nanda Febi Rinata dengan NIM 2211011032 yang telah memberikan semangat, *support*, dan motivasi bagi penulis serta selalu mau menjadi pendengar yang baik bagi penulis selama penyusunan skripsi ini, Semoga kita berdua bisa lulus bersama-sama.
8. Teman-teman seperjuangan Angkatan 2022, yang selalu berjuang untuk meraih gelar sarjana keperawatan, terimakasih atas support dan dukungannya.

9. Yang terakhir untuk diri saya sendiri Dania Risqi Awalia Firnanda yang sudah bertahan sejauh ini, terimakasih sudah tidak mengenal kata menyerah, walaupun banyak rasa lelah dan ingin berhenti. Terimakasih sudah belajar untuk bangkit setiap sedang terpuruk. Skripsi ini adalah suatu bukti nyata bahwa penulis mampu menghadapi setiap rintangan yang ada. Ini adalah pencapaian versi diri saya yang dulu sangat takut untuk memulai.



MOTTO

“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali

Allah berjanji bahwa FA INNA MA’AL USRI YUSRO”

(QS. Al-Insyirah 94:5-6)



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Orangtua Dengan Gaya Hidup Sedentari Pada Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Peneliti merasa bahwa selesainya skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh Pendidikan Keperawatan
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kemudahan bagi peneliti untuk melaksanakan pendidikan dan penelitian
4. Dr. Nikmatur Rohmah S.Kep., Ners., M.Kes.dan Ns. Siti Kholifah S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing 1 dan 2 pada Program Studi S1 Ilmu

Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti

5. Kedua orang tua dan keluarga peneliti, yang telah memberikan doa dan ridho sehingga peneliti dapat mencapai titik ini
6. Semua pihak dan teman almamater Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan, motivasi dan dukungan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini. Harapan peneliti semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jember, 16 Juli 2026

Peneliti

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN GAYA HIDUP SEDENTARI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI KECAMATAN SUMBERBARU KABUPATEN JEMBER

Dania Risqi Awalia Firnanda

NIM : 22.1101.1024

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 06 Juli 2026

Pembimbing I

Dr. Nikmatur Rohmah S.Kep., Ners., M.Kes

NIP. 197206262005012001

Pembimbing II

Ns. Siti Kholifah S.Kep., M.Kep

NPK. 1988092511703822

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN GAYA HIDUP SEDENTARI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI KECAMATAN SUMBERBARU KABUPATEN JEMBER

Dania Risqi Awalia Firnanda
22.1101.1024

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 16 Juli 2026

Penguji,

1. Ketua : Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat (.....)
NIP. 197011032005012002
2. Penguji I : Dr. Nikmatur Rohmah S.Kep., Ners., M.kes (.....)
NIP. 197206262005012001
3. Penguji II : Ns. Siti Kholifah S.kep., M.Kep (.....)
NPK. 1988092511703822

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

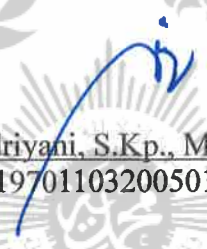
Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK. 1988030311703821

LEMBAR PENGUJI

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 16 Juli 2026

Penguji I


Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 197011032005012002

Penguji II


Dr. Nikmatur Rohmah S.Kep., Ners., M.Kes
NIP. 197206262005012001

Penguji III


Ns. Siti Kholifah S.Kep., M.Kep
NPK. 1988092511703822



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dania Risqi Awalia Firnanda
NIM : 22.1101.1024
Tempat, tanggal lahir : Jember, 07 Juli 2004
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Krajan Kidul Yosorati, Sumberbaru, Jember
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Universitas : Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Gaya Hidup Sedentari Pada Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 28 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



(Dania Risqi Awalia Firnanda)

NIM. 22.1101.1024

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vii
LEMBAR PENGESAHAN	ix
LEMBAR PENGUJI	vii
LEMBAR KEABSAHAN PENELITIAN.....	xi
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xv
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Dukungan Orang Tua.....	7
B. Konsep Gaya Hidup Sedentari	11
C. Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Gaya Hidup Sedentari.....	18
D. Kerangka Teori	20
E. Penelitian Terkait	22
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL.....	27
A. Kerangka Konsep	27
B. Hipotesis.....	28
BAB IV METODE PENELITIAN.....	29
A. Metode Penelitian.....	29

B. Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling	29
C. Definisi Operasional.....	33
D. Tempat dan Waktu Penelitian	35
E. Alat Pengumpulan Data	35
F. Prosedur Pengumpulan Data	39
G. Pengolahan Data.....	41
H. Analisis Data	44
I. Etika Penelitian	45
BAB V HASIL PENELITIAN.....	48
A. Data Umum	48
1. Usia	48
2. Jenis Kelamin	49
3. Tinggal Bersama	49
4. Pendidikan Terakhir Ibu.....	49
5. Pekerjaan Ibu.....	50
B. Data Khusus	50
1. Dukungan Orang Tua.....	50
2. Gaya Hidup Sedentari	51
3. Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Gaya Hidup Sedentari Anak Usia Sekolah.....	52
BAB VI PEMBAHASAN.....	54
A. Interpretasi dan Hasil Diskusi	54
1. Dukungan Orang Tua.....	54
2. Gaya Hidup Sedentari	55
3. Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Gaya Hidup Sedentari Anak Usia Sekolah.....	56
B. Keterbatasan Penelitian	58
C. Implikasi Keperawatan.....	59
BAB VII PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terkait.....	22
Tabel 4.1	Definisi Operasional.....	33
Tabel 4.2	<i>Blueprint</i> Variabel Dukungan Orang Tua.....	36
Tabel 4.3	Tabel Uji Validitas <i>Parents' Activity-Related Parenting Practices Questionnaire</i>	36
Tabel 4.4	<i>Blueprint Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ).....	38
Tabel 4.5	Uji Validitas <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ). 38	
Tabel 5.1	Distribusi Usia Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati	48
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Anak Usia Sekolah kelas.....	49
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Tinggal Bersama Anak Usia Sekolah	49
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir Ibu Anak Usia.....	49
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati 01 dan 02, Mei 2026 (n=105)	50
Tabel 5.6	Distribusi Dukungan Orang Tua Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati 01 dan 02, Mei 2026 (n=105)	50
Tabel 5.7	Mean Kuesioner Dukungan Orang Tua Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati 01 dan 02, Mei 2026 (n=105)	51
Tabel 5.8	Distribusi Gaya Hidup Sedentari Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati 01 dan 02, Mei 2026 (n=105)	51
Tabel 5.9	Mean Kuesioner Gaya Hidup Sedentari Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati 01 dan 02, Mei 2026 (n=105)	52
Tabel 5.10	Analisis Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Gaya Hidup Sedentari Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati 01 dan 02, Mei 2026 (n=105).....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	20
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Lembar Pengesahan Judul	68
Lampiran 2.	Surat Izin Studi Pendahuluan FIKes UnMuh Jember	69
Lampiran 3.	Surat Izin Studi Pendahuluan BANGKESBANGPOL.....	70
Lampiran 4.	Surat Uji Validitas.....	71
Lampiran 5.	Surat Etik	72
Lampiran 6.	Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan Unmuh Jember	73
Lampiran 7.	Surat Izin Penelitian BANGKESBANGPOL.....	76
Lampiran 8.	Surat Izin Penelitian Kecamatan	77
Lampiran 9.	Surat Izin Penelitian SDN Yosorati 1 dan 2	78
Lampiran 10.	Surat Telah Dilakukan Penelitian SDN Yosorati 1 dan 2	80
Lampiran 11.	Lembar <i>Informed Consent</i>	82
Lampiran 12.	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	83
Lampiran 13.	Lembar Kuesioner	84
Lampiran 14.	Rekapitulasi Data Umum Responden.....	87
Lampiran 15.	Rekapitulasi Variabel Dukungan Orang Tua	90
Lampiran 16.	Rekapitulasi Variabel Gaya Hidup Sedentari	93
Lampiran 17.	<i>Output</i> SPSS	96
Lampiran 18.	Dokumentasi Pengambilan Data	99
Lampiran 19.	Lembar Konsultasi	101
Lampiran 20.	<i>Plan of Action</i>	102
Lampiran 21.	Daftar Riwayat Hidup	103