

**HUBUNGAN ADIKSI *SMARTPHONE* DENGAN
SEDENTARY LIFESTYLE PADA REMAJA**

SKRIPSI



**Oleh :
Dini Fajrianti
NIM. 21102131**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Adiksi *Smartphone* Dengan *Sedentary Lifestyle* pada Remaja telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas dr. Soebandi pada:

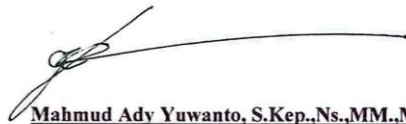
Nama : Dini Fajrianti

NIM : 21102131

Hari, Tanggal : Rabu, 04 Juni 2025

Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji,



Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep.,Ns.,MM.,M.Kep
NIDN.0708108502

Penguji II



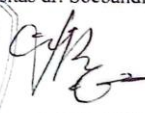
Lailil Fatkurivah, S.Kep.,Ns.,MSN
NIDN. 0703118802

Penguji III



Roby Aji Permana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 07140669205

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah S.St., M.Keb.
NIDN.0719128902

HUBUNGAN ADIKSI *SMARTPHONE* DENGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA REMAJA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND SEDENTARY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS

Dini Fajrianti ¹, Roby Aji Permana ²

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember

²Dosen Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember

Email Koresponden: dinicantik2602@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan adiksi yang berdampak pada penurunan aktivitas fisik, sehingga memicu *sedentary lifestyle* pada remaja. Gaya hidup sedentari pada remaja berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan menghambat perkembangan yang optimal di masa pertumbuhan.

Tujuan: Menganalisis hubungan adiksi *smartphone* dengan *sedentary lifestyle* pada remaja di SMPN 01 Jelbuk.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini, siswa kelas VII dan VIII di SMPN 01 Jelbuk sebanyak 279 responden dengan sampel sebanyak 74 siswa dipilih menggunakan *teknik proportional random sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini, responden merupakan siswa kelas VII dan VIII di SMPN 01 Jelbuk, memiliki akses dan menggunakan *smartphone*, serta responden yang bersedia berpartisipasi. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah responden kelas IX di SMPN 01 Jelbuk, siswa yang tidak mengakses dan memiliki *smartphone*, serta dalam keadaan sakit. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS) untuk mengukur tingkat adiksi *smartphone* dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk mengukur *sedentary lifestyle*. Analisis data menggunakan uji *Spearman rank*.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian lebih dari setengah responden sebanyak 54,1% memiliki tingkat adiksi *smartphone* yang tinggi dan lebih dari setengah responden sebanyak 56,8% memiliki tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi. Berdasarkan uji *spearman rank* diperoleh *p-value* 0,000 yang artinya terdapat hubungan antara adiksi *smartphone* dengan *sedentary lifestyle* dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,474 yang artinya arah hubungan positif dengan kekuatan cukup.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi *smartphone* dengan *sedentary lifestyle* pada remaja di SMPN 01 Jelbuk. Upaya pencegahan dan edukasi mengenai penggunaan *smartphone* serta peningkatan aktivitas fisik sangat diperlukan untuk menurunkan risiko *sedentary lifestyle* pada remaja.

Kata Kunci: Adiksi *Smartphone*, *Sedentary lifestyle*, Remaja