

ABSTRAK

PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA MAHASISWA PRODI D3 KEPERAWATAN TUBAN

Oleh:

RIRIN KRISNAWATI
NIM: P27820521040

Sedentary lifestyle adalah perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari, baik di tempat kerja, di rumah, maupun di perjalanan/transportasi yang tidak termasuk waktu tidur. *Sedentary lifestyle* paling banyak terjadi di kalangan mahasiswa di seluruh dunia karena sebagian besar waktu yang dimilikinya digunakan untuk menghadapi *gadget* atau komputer ketika belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dengan tingkat *sedentary lifestyle* pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban.

Desain penelitian menggunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban TA. 2023/2024 dengan besar sampel sejumlah 123 mahasiswa dan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*. Analisis data menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* kategori cukup dan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *sedentary lifestyle* kategori sedang. Hasil uji *spearman rank* didapatkan *p-value* = 0,001 yang berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat *sedentary lifestyle* pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban.

Pengetahuan berkaitan erat dengan tingkat *sedentary lifestyle*. Artinya, semakin baik pengetahuan seseorang, semakin rendah pula tingkat *sedentary lifestyle* karena dengan pengetahuan yang baik, seseorang mampu mengetahui, memahami, dan mengaplikasikan sehingga terwujud perilaku yang sehat.

Kata kunci: Pengetahuan, Tingkat *Sedentary Lifestyle*, Mahasiswa

ABSTRACT

KNOWLEDGE WITH SEDENTARY LIFESTYLE LEVEL IN TUBAN D3 NURSING STUDY PROGRAM STUDENTS

By:

**RIRIN KRISNAWATI
NIM: P27820521040**

Sedentary lifestyle is the behavior of sitting or lying down every day, whether at work, home, or travel/transportation, which does not include sleep time. The sedentary lifestyle is most common among students worldwide because most of their time is spent facing gadgets or computers when studying. This research aims to analyze the relationship between knowledge and the level of sedentary lifestyle in Tuban D3 Nursing Study Program Students.

The research design uses correlation with a cross-sectional approach. The population in this study were all Tuban D3 Nursing Study Program Students in the academic year 2023/2024 with a sample size of 123 students and the sampling technique uses simple random sampling. The research instrument used a knowledge questionnaire and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Data analysis used the Spearman rank test.

The research results show that the majority of students have sufficient knowledge about sedentary lifestyles and the majority have a moderate level of sedentary lifestyle. The results of Spearman rank tests obtained a p-value = 0.001, which means there is a relationship between knowledge and the level of sedentary lifestyle in Tuban D3 Nursing Study Program Students.

Knowledge is closely related to the level of a sedentary lifestyle. This means that the better a person's knowledge, the lower the level of sedentary lifestyle because with good knowledge, a person can know, understand, and apply it so that healthy behavior can be realized.

Keywords: Knowledge, Sedentary Lifestyle Level, Students