



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN

GAYA HIDUP SEDENTARI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

PRODI SARJANA KEPERAWATAN STIKES BETHESDA

YAKKUM YOGYAKARTA TAHUN 2024

MARIA VELINDA ETRI TALIP

2002049

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

TAHUN 2024

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN
GAYA HIDUP SEDENTARI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PRODI SARJANA KEPERAWATAN STIKES BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana

Keperawatan

MARIA VELINDA ETRI TALIP

2002049

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

TAHUN 2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan antara Kemampuan Manajemen Waktu dengan Gaya Hidup Sedentari pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2024” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi keserjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar keserjanaan saya.

Yogyakarta, Desember 2023



Maria Velinda Etri Talip

2002049

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN

GAYA HIDUP SEDENTARI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

PRODI SARJANA KEPERAWATAN STIKES BETHESDA

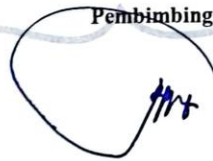
YAKKUM YOGYAKARTA TAHUN 2024

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan sudah dilakukan ujian

skripsi

Yogyakarta, 12 September 2024

Pembimbing



Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang

Pada Tanggal : 08 Agustus 2024

Ketua Penguji :

Mei Rianita Elfrida Sinaga, S.Kep., Ns., M.Kep.

Penguji I :

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep.

Penguji II :

Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep.MB., Ph.D.NS

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Keperawatan Bethesda
Yakkum Yogyakarta

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep.

HALAMAN MOTTO

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur” (Filipi 4:6)

“If you want to love others, I think you should love yourself first” (Kim Namjoon)

“Ketika segala sesuatunya menjadi sulit, berhentilah sejenak dan lihat ke belakang untuk melihat seberapa jauh Anda telah melangkah. Jangan lupa betapa berharganya itu. Kamu adalah bunga terindah, melebihi siapapun di dunia ini”
(Kim Taehyung)

“Percayalah pada diri sendiri, maka orang lain pun akan percaya pada Anda” (Ji Chang Wook)

“Jika isi kepalamu terlalu berisik, berserahlah kepada Tuhanmu karena Tuhan pasti akan memberikan jalan keluar sesuai kehendak yang telah dipersiapkan untukmu”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus yang sudah memampukkan saya sampai titik ini.
2. Orangtua tersayang, Bapak Mateus Talip dan Ibu Yustina Yosna yang sudah memberikan dukungan doa, materi dan selalu memberikan motivasi serta apresiasi mengenai pencapaian kecil yang saya lakukan.
3. Kakak Apriani Carlin Talip yang selalu perhatian dan memberikan saya ruang untuk curhat.
4. Sahabat saya Sarina Chantika Rambu M. Guna dan Yuliani yang saling memberikan semangat satu sama lain dan menemani dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., PhD.NS. selaku pembimbing akademik dan dosen pembimbing yang berkenan membimbing peneliti dengan penuh kesabaran dan memberikan saran yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Teman-teman S1 Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2020 yang sudah mau bekerja sama selama 4 tahun perkuliahan, terima kasih atas dukungan, cerita, canda tawa yang pernah kita lalui bersama.
7. Terakhir kepada diri sendiri, terimakasih sudah bisa melewati semua proses dengan baik walaupun selalu mengeluh dan terimakasih sudah mengandalkan Tuhan dalam setiap situasi serta bisa membuktikan kepada diri sendiri bahwa kamu mampu dan dapat menyelesaikan skripsi ini.

ABSTRAK

MARIA VELINDA ETRI TALIP. “Hubungan Antara Kemampuan Manajemen Waktu Dengan Gaya Hidup Sedentari Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2024”.

Latar Belakang: Seringkali mahasiswa tingkat akhir mengalami tantangan dalam mengelola waktu sehingga bisa mengarah pada gaya hidup sedentari yang berlebihan dimana kebanyakan waktu habis menuntaskan tugas menggunakan komputer atau laptop, yang mengakibatkan kurang gerak. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi aktifitas fisik kurang diusia ≥ 10 tahun secara nasional sebanyak 26,1%.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemampuan manajemen waktu dengan gaya hidup sedentari pada mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan.

Metode Penelitian: Penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, teknik pengambilan sampel adalah *Simple Random Sampling*. Responden sebanyak 64 mahasiswa. Alat ukur menggunakan kuesioner. Analisis data memakai uji statistik *Spearman Rank*.

Hasil Penelitian: Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai *p-value* $0,021 < \alpha$ $0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan gaya hidup sedentari pada mahasiswa tingkat akhir. Sebagian besar manajemen waktu kategori baik (64.1%) dan gaya hidup sedentari paling banyak dalam kategori rendah (79.9%).

Kesimpulan: Ada hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan gaya hidup sedentari pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2024 dengan keeratan rendah.

Saran: Peneliti selanjutnya bisa menggali lebih lanjut mengenai faktor eksternal, seperti lingkungan kampus dan fasilitas olahraga terhadap kecenderungan gaya hidup sedentari pada mahasiswa.

Kata Kunci: mahasiswa tingkat akhir - manajemen waktu - gaya hidup sedentari

xvii+81 hal+11 tabel+2 skema+ 13 lampiran

Kepustakaan: 40, 2014-2023

ABSTRACT

MARIA VELINDA ETRI TALIP. "The Relationship Between Time Management Skills and Sedentary Lifestyle Among Final Year Students of the Bachelor of Nursing Program at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2024."

Background: Often final year students experience challenges in managing time so that it can lead to an excessive sedentary lifestyle where most of the time is spent completing tasks using a computer or laptop, which results in lack of movement. Riskesdas data in 2018 showed that the prevalence of physical inactivity at the age of ≥ 10 years nationally was 26.1%.

Objective: This study aims to determine the relationship between time management skills and sedentary lifestyle in final year students of the nursing undergraduate program.

Method: Correlational quantitative research with a cross sectional approach, the sampling technique is Simple Random Sampling. Respondents were 64 students. The measuring instrument uses a questionnaire. Data analysis using the Spearman Rank statistical test.

Results: The results of the Spearman Rank test showed a p-value of $0.021 < \alpha 0.05$, so H_0 was rejected, meaning that there was a relationship between time management skills and sedentary lifestyle in final year students. Time management in the good category was 64.1% and sedentary lifestyle in the low category was 79.9%.

Conclusion: There is a relationship between time management skills and sedentary lifestyle in final year students of the Bachelor of Nursing Program at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2024.

Suggestion: Future researchers can further explore external factors, such as the campus environment and sports facilities on the tendency of sedentary lifestyles in students.

Keywords: final year students - time management - sedentary lifestyle

xvii+81 pages+15 tables+2 schemas+ 12 appendices

Bibliography: 40, 2014-2023

PRAKATA

Puji syukur Peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan anugerahNya Peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan antara Kemampuan Manajemen Waktu dengan Gaya Hidup Sedentari pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2024”.

Tujuan dari penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Peneliti menyadari selama proses penyusunan skripsi ini, banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu Peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., PhD.NS. selaku ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, pembimbing akademik dan dosen pembimbing yang sudah memberikan bimbingan kepada peneliti, yang selalu memberi dukungan, semangat, motivasi dan memberikan bimbingan serta pengarahaan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku Wakil Ketua I STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
3. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Kepala Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan Dosen Penguji 1 yang sudah memberikan masukan dan saran dalam pembuatan skripsi ini.

4. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku koordinator Skripsi Keperawatan.
5. Ibu Tri Wahyuni Ismoyowati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing juga yang selalu memberi dukungan, semangat, motivasi dan memberikan bimbingan serta pengarahaan kepada peneliti sampai peneliti melakukan ujian proposa;
6. Ibu Mei Rianita Elfrida Sinaga, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan saran dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Staf Tata Usaha dan Administrasi Akademik Prodi Sarjana Keperawatan yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Staf Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
9. Bapak Mateus Talip dan Ibu Yustina Yosna, selaku orang tua yang selalu mendukung, memberikan doa, memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman mahasiswa Semester VII Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden, memberikan semangat dan bekerja sama dalam proses penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan.

Peneliti mengaharapkan saran dan kritik untuk perbaikan skripsi ini.

Yogyakarta, Juni 202



Maria Velinda Etri Talip

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
A. Landasan Teori	12
1. Mahasiswa	12
2. Manajemen Waktu	14
3. Gaya Hidup Sedentari atau <i>Sedentary Lifestyle</i>	24
B. Kerangka Teori.....	28
C. Kerangka Konsep	30
D. Hipotesis.....	31
E. Asumsi Penelitian	31
F. Variabel Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	36

A.	Desain Penelitian	36
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	36
C.	Populasi dan Sampel	36
D.	Alat Ukur Penelitian	39
E.	Uji Validitas dan Reliabilitas	41
F.	Etika Penelitian	44
G.	Prosedur Pengumpulan Data	45
H.	Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		55
A.	Hasil Penelitian.....	55
B.	Pembahasan	61
C.	Keterbatasan Penelitian	70
BAB V PENUTUP.....		71
A.	KESIMPULAN	71
B.	SARAN	72
DAFTAR PUSTAKA		73

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2 Definisi Operasional.....	39
Tabel 3 Kisi-Kisi Umum.....	49
Tabel 4 Kisi-Kisi Khusus Manajemen Waktu.....	49
Tabel 5 Kisi-Kisi Khusus Gaya Hidup Sedentari.....	50

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	34
Skema 2 Kerangka Konsep.....	36

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat balasan ijin studi pendahuluan dari STIKES Bethesda Yakkum

Yogyakarta

Lampiran 2 Surat balasan keterangan layak etik

Lampiran 3 Surat balasan persetujuan uji validitas

Lampiran 4 Surat balasan persetujuan penelitian

Lampiran 5 Lampiran uji validitas, Distribusi r -Tabel dan reliabilitas

Lampiran 6 Alat Ukur Manajemen Waktu

Lampiran 7 Alat Ukur Gaya Hidup Sedentari

Lampiran 8 Surat Permohonan menjadi Responden (*informed consent*)

Lampiran 9 Data Tabel Umum

Lampiran 10 Data Tabel Khusus

Lampiran 11 Bukti Lolos Turnitin

Lampiran 12 Lembar Konsultasi