



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN ATENSI  
PADA REMAJA**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

**ADELIA NURFAYZA**

**2010702039**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2023**



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN ATENSI  
PADA REMAJA**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kesehatan**

**ADELIA NURFAYZA**

**2010702039**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas KTI ini merupakan hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Adelia Nurfayza

NIM : 201.0702.039

Tanggal : 5 Juni 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 5 Juni 2023

Yang menyatakan,



(Adelia Nurfayza)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adelia Nurfayza

NRP : 201.0702.039

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Atensi pada Remaja”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 5 Juni 2023

Yang menyatakan,



(Adelia Nurfayza)



## PENGESAHAN

KTI diajukan oleh:

Nama : Adelia Nurfayza  
NIM : 201.0702.039  
Program Stud : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Atensi pada Remaja

Telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Rena Mailani, S.Ft, M. Biomed., AIFO

Ketua Penguji

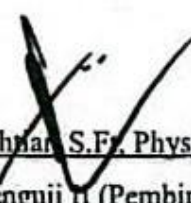


Andy Sirada, S.S.T., M.Fis., AIFO

Penguji I

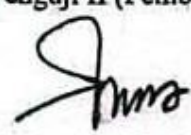
Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Farahdina Bachnar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO

Penguji II (Pembimbing)



Rena Mailani, S.Ft, M. Biomed., AIFO

Ka. Prodi Fisioterapi Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 5 Juni 2023

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN ATENSI PADA REMAJA

Adelia Nurhayza

## Abstrak

**Latar Belakang:** Tidak seperti beberapa dekade yang lalu, remaja sekarang menjadi semakin tidak aktif sebagai dampak dari kemajuan teknologi. Aktivitas fisik pada masa anak-anak dan remaja dapat menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam atensi, terutama pada perkembangan gerakan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan atensi pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan pendekatan korelatif. Sampel pada penelitian ini 155 siswa kelas XI di SMA Budhi Warman 2 Jakarta. Parameter yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah kuesioner IPAQ-SF dan atensi menggunakan *Stroop Effect Test*. Data dianalisis melalui uji statistik dengan menggunakan SPSS 25.0. **Hasil:** Penelitian ini menemukan bahwa tingkat aktivitas siswa terbanyak pada kategori sedang 44,5%. Hasil uji korelasi *Spearman*, didapatkan hasil  $p=0,008$  pada variabel aktivitas fisik dan *reaction time*, kemudian aktivitas fisik dan *stroop effect test* didapatkan nilai  $p=0,036$  sehingga  $p<0,05$  dengan *correlation coefficient* pada variabel aktivitas fisik yaitu  $r=1$  dan variabel *reaction time*  $r=0,212$  dan untuk skor *stroop effect test*  $r=0,168$ , maka nilai ini menandakan kekuatan korelasi cukup kuat antara aktivitas fisik dengan atensi. **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan atensi yang searah.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik; Atensi; IPAQ-SF; Remaja; *Stroop Effect Test*.

# RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND ATTENTION IN ADOLESCENT

Adelia Nurfayza

## Abstract

**Background:** Unlike a few decades ago, today's youth are becoming increasingly inactive as a result of technological advances. Physical activity during childhood and adolescence can lead to a significant increase in attention, particularly in movement development. **Purpose:** This study aims to determine whether there is a relationship between physical activity and attention in adolescents. **Methods:** This study used a cross-sectional study with a correlative approach. The sample in this study was 155 students of class XI at SMA Budhi Warman 2 Jakarta. The parameters used to measure physical activity are the IPAQ-SF questionnaire and attention using the Stroop Effect Test. Data were analyzed through statistical tests using SPSS 25.0. **Results:** This study found that the highest level of student activity was in the medium category, 44.5%. The results of the Spearman correlation test, obtained  $p = 0.008$  on the variable physical activity and reaction time, then physical activity and the stroop effect test obtained a value of  $p = 0.036$  so that  $p < 0.05$  with a correlation coefficient on the physical activity variable, namely  $r = 1$  and the reaction variable time  $r = 0.212$  and for the stroop effect test score  $r = 0.168$ , this value indicates a fairly strong correlation between physical activity and attention. **Conclusion:** The conclusion from this study is that there is a significant relationship between physical activity and unidirectional attention.

**Keywords:** Physical Activity; Attention; IPAQ-SF; Adolescence; Stroop Effect Test.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hirobbil alamin segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala karunia serta rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Atensi pada Remaja”. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Penulisan ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan.

Penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, terutama kepada : Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO selaku Dosen Pembimbing sekaligus Ketua Jurusan Fisioterapi yang telah membimbing serta memberikan saran serta masukan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, kepada Ibu Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed., AIFO selaku Ketua Penguji sekaligus Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, kepada Bapak Andy Sirada, SST.FT., M.Fis., AIFO selaku Dosen Penguji ketiga, kepada seluruh dosen dan staff Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta yang telah memberikan ilmu serta pelajaran selama ini, serta kepada kedua orang tua, adik saya tercinta Qailula Rizqiana Mahveen, dan keluarga yang selalu memberikan doa dan motivasi kepada penulis selama ini sampai dapat terselesaikannya karya tulis ilmiah ini.

Sebelumnya penulis sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, atas segala kekurangan dalam karya tulis ini penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya. Semoga karya tulis ilmiah ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan pihak terkait khususnya dalam bidang kesehatan.

Jakarta, April 2023

Penulis,

Adelia Nurfayza



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penulisan.....	2
I.4 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
II.1 Landasan Teori .....	4
II.2 Kerangka Teori.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
III.1 Kerangka Konsep .....	15
III.2 Hipotesis Penelitian.....	15
III.3 Definisi Operasional.....	16
III.4 Desain Penelitian.....	17
III.5 Populasi dan Sampel .....	17
III.6 Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
III.7 Instrumen Penelitian.....	19
III.8 Metode Pengambilan Data .....	20
III.9 Analisis Data .....	20
III.10 Etika Penelitian .....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	23
IV.1 Hasil Penelitian .....	23
IV.2 Pembahasan.....	27
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	29
BAB V PENUTUP.....	31
V.1 Kesimpulan .....	31
V.2 Saran.....	31

DAFTAR PUSTAKA .....	33
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Level METs Aktivitas Fisik.....	7
Tabel 2	Total METs Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik .....	8
Tabel 3	Definisi Operasional Variabel.....	16
Tabel 4	Karakteristik Subjek Penelitian.....	23
Tabel 5	Distribusi Frekuensi berdasarkan Aktivitas Fisik .....	24
Tabel 6	Hasil Pengukuran Atensi dengan Menggunakan <i>Stroop Effect Test</i> ....	24
Tabel 7	Uji Normalitas.....	25
Tabel 8	Hasil Uji Hipotesis Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Atensi...	26

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Color Congruent dan Incongruent Stroop Effect Test</i> .....	12
Gambar 2	Proses <i>Neurogenesis</i> .....	13

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	14
Skema 2	Kerangka Konsep .....	15
Skema 3	Desain Penelitian.....	17



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Surat Keterangan Persetujuan Komisi Etik
- Lampiran 4 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin