



**HUBUNGAN *WEARABLE ACTIVITY TRACKER*, *SCREEN TIME*, BEBAN KERJA, DAN KARAKTERISTIK INDIVIDU
DENGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PEKERJA PT X TAHUN
2025**

SKRIPSI

**GITA ANDINI
2210713067**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM
SARJANA
2026**



**HUBUNGAN *WEARABLE ACTIVITY TRACKER*, *SCREEN TIME*, BEBAN KERJA, DAN KARAKTERISTIK INDIVIDU
DENGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PEKERJA PT X TAHUN
2025**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

GITA ANDINI

2210713067

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Gita Andini
NIM : 2210713067
Tanggal : 7 Januari 2026

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

Jakarta, 7 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Gita Andini)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Gita Andini
NIM : 2210713067
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan 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 *Wearable Activity Tracker*, *Screen Time*, Beban Kerja, dan Karakteristik Individu dengan *Sedentary Lifestyle* Pekerja PT X Tahun 2025”

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 skripsi 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: 7 Januari 2026

Yang menyatakan,



Gita Andini

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Gita Andini
NIM : 2210713067
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul : Hubungan *Wearable Activity Tracker*, *Screen Time*, Beban Kerja, dan Karakteristik Individu dengan *Sedentary Lifestyle* Pekerja PT X Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 7 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Dr. Laily Hanifah, S.K.M., M.Kes.
NIP. 197410202025212015

Penguji II

Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K.
NIP. 198304152009012008

Penguji III

Dr. Hj. Een Kurnaesih, S.K.M., M.Kes.
NIP. 196610031986032005

Mengetahui

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid.
NIP. 198510192014042001



Pt. Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Jf. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002

HUBUNGAN *WEARABLE ACTIVITY TRACKER*, *SCREEN TIME*, BEBAN KERJA, DAN KARAKTERISTIK INDIVIDU DENGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA PEKERJA PT X TAHUN 2025

Gita Andini

Abstrak

Perkembangan teknologi kerja meningkatkan risiko *sedentary lifestyle* pada pekerja. Di Indonesia, 37,4% penduduk kurang aktif secara fisik, terutama pada kelompok pekerja perkotaan. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan *sedentary lifestyle* pekerja PT X tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif analitik pada 91 pekerja melalui teknik *total sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat menggunakan uji Chi-Square, serta multivariat menggunakan regresi logistik ganda. Hasil analisis menunjukkan pada indikator aktivitas fisik tidak terdapat variabel yang berhubungan signifikan; namun *screen time* ($p=0,051$), usia ($p=0,064$) dan tingkat pendidikan ($p=0,057$) berperan sebagai variabel pengganggu. Pada indikator durasi duduk, jenis kelamin ($p=0,023$; POR=4,275; 95% CI: 1,220–14,978) dan penggunaan *wearable activity tracker* ($p=0,011$; POR=4,529; 95% CI: 1,404–14,615) berhubungan dengan *sedentary lifestyle*, sedangkan usia ($p=0,064$) dan tingkat pendidikan ($p=0,136$) berperan sebagai variabel pengganggu. Disimpulkan bahwa jenis kelamin dan penggunaan *wearable activity tracker* berhubungan dengan *sedentary lifestyle* berdasarkan indikator durasi duduk. Pada indikator aktivitas fisik tidak ditemukan hubungan yang signifikan, meskipun *screen time* menunjukkan kecenderungan arah hubungan, sehingga perhatian terhadap perilaku duduk dan pemanfaatan *wearable activity tracker* perlu dipertimbangkan dalam promosi aktivitas fisik di lingkungan kerja.

Kata Kunci: Pekerja, *Screen Time*, *Sedentary Lifestyle*, *Wearable Activity Tracker*.

THE ASSOCIATION OF WEARABLE ACTIVITY TRACKERS, SCREEN TIME, WORKLOAD, AND INDIVIDUAL CHARACTERISTICS WITH SEDENTARY LIFESTYLE AMONG WORKERS AT PT X IN 2025

Gita Andini

Abstract

Advancements in workplace technology have increased the risk of sedentary lifestyle among workers, with 37.4% of the Indonesian population classified as physically inactive, particularly in urban settings. This study aimed to analyze factors associated with sedentary lifestyle among workers at PT X in 2025 using a quantitative analytical cross-sectional design involving 91 workers selected through total sampling. Data were analyzed using univariate, bivariate (Chi-Square), and multivariate logistic regression analyses. The results indicated that for the physical activity indicator, no variables were significantly associated with sedentary lifestyle; however, screen time ($p=0,051$), age ($p=0,064$) and education level ($p=0,057$) acted as confounding variables. For the sitting duration indicator, gender ($p=0.023$; $POR=4.275$) and wearable activity tracker use ($p=0.011$; $POR=4.529$) were associated with sedentary lifestyle. It was concluded that gender and wearable activity tracker use were associated with sedentary lifestyle based on sitting duration, while screen time showed a tendency toward an association for the physical activity indicator, highlighting the importance of attention to sitting behavior in workplace physical activity promotion.

Keywords: Screen Time, Sedentary Lifestyle, Wearable Activity Tracker, Workers.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dilaksanakan Oktober-Desember 2025 dengan judul “Hubungan *Wearable Activity Tracker*, *Screen Time*, Beban Kerja, dan Karakteristik Individu dengan *Sedentary Lifestyle* Pekerja PT X Tahun 2025” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada manajemen dan seluruh pekerja PT X yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Hj. Een Kurnaesih, S.K.M., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K. dan Dr. Laily Hanifah, S.K.M., M.Kes. selaku dosen penguji atas saran, masukan, dan koreksi yang sangat berharga bagi penyempurnaan karya ilmiah ini. Tak lupa, penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada keluarga tercinta atas doa, dukungan, dan semangat yang tiada henti, serta kepada teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan bantuan dan motivasi hingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap segala saran dan masukan yang dapat membantu perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, 29 Desember 2025

Penulis,

Gita Andini

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.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah.....	4
I.3. Tujuan Penelitian	4
I.4. Manfaat Penelitian	5
I.5. Ruang Lingkup	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Sedentary Lifestyle.....	8
II.2 Faktor yang Berhubungan dengan Sedentary Lifestyle	11
II.3 Penelitian Terdahulu	23
II.4 Kerangka Teori	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
III.1. Kerangka Konsep	32
III.2. Hipotesis Penelitian.....	33
III.3. Definisi Operasional.....	35
III.4. Desain Penelitian.....	38
III.5. Populasi dan Sampel Penelitian	39
III.6. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
III.7. Metode Pengumpulan Data	39
III.8. Instrumen Pengumpulan Data	39
III.9. Pengolahan Data.....	41
III.10. Analisis Data	43
III.11. Etika Penelitian	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
IV.1. Gambaran Umum Tempat Penelitian	47
IV.2. Hasil Penelitian.....	49
IV.3. Pembahasan	70
IV.4. Keterbatasan Penelitian	84

BAB V PENUTUP.....	86
V.1. Kesimpulan.....	86
V.2. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	90
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 2	Definisi Operasional.....	35
Tabel 3	Instrumen Penelitian.....	41
Tabel 4	Kode Variabel Penelitian	42
Tabel 5	Distribusi Frekuensi <i>Sedentary Lifestyle</i> Indikator Aktivitas Fisik dan Indikator Durasi Duduk, Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan, Lokasi Tempat Tinggal, Status Pernikahan, <i>Screen Time</i> , Penggunaan WAT, dan Beban Kerja Mental pada Pekerja di PT X Tahun 2025.....	49
Tabel 6	Hasil Analisis Bivariat <i>Sedentary Lifestyle</i> indikator Aktivitas Fisik	51
Tabel 7	Hasil Analisis Bivariat <i>Sedentary Lifestyle</i> indikator Durasi Duduk	54
Tabel 8	Hasil Uji Seleksi Bivariat Indikator Aktivitas Fisik.....	58
Tabel 9	Hasil Uji Seleksi Bivariat Indikator Durasi Duduk.....	59
Tabel 10	Hasil Permodelan Regresi Logistik Pertama Indikator Aktivitas Fisik..	60
Tabel 11	Hasil Permodelan Regresi Logistik Kedua Indikator Aktivitas Fisik	60
Tabel 12	Perhitungan Perubahan Nilai POR Tanpa Variabel Usia.....	60
Tabel 13	Hasil Permodelan Regresi Logistik Ketiga Indikator Aktivitas Fisik	61
Tabel 14	Perhitungan Perubahan Nilai POR Tanpa Variabel Tingkat Pendidikan	61
Tabel 15	Hasil Permodelan Regresi Logistik Keempat Indikator Aktivitas Fisik	62
Tabel 16	Perhitungan Perubahan Nilai POR Tanpa Variabel <i>Screen Time</i>	62
Tabel 17	Hasil Permodelan Regresi Logistik Pertama Indikator Durasi Duduk ..	63
Tabel 18	Hasil Permodelan Regresi Logistik Kedua Indikator Durasi Duduk	63
Tabel 19	Perhitungan Perubahan Nilai POR Tanpa Variabel Status Pernikahan....	64
Tabel 20	Hasil Permodelan Regresi Logistik Ketiga Indikator Durasi Duduk	64
Tabel 21	Perhitungan Perubahan Nilai POR Tanpa Variabel Pendidikan	65
Tabel 22	Hasil Permodelan Regresi Logistik Keempat Indikator Durasi Duduk ..	65
Tabel 23	Hasil Permodelan Regresi Logistik Kelima Indikator Durasi Duduk....	66
Tabel 24	Perhitungan Perubahan Nilai POR Tanpa Variabel Pendidikan	66
Tabel 25	Hasil Permodelan Akhir Regresi Logistik Indikator Aktivitas Fisik.....	67
Tabel 26	Hasil Permodelan Akhir Regresi Logistik Indikator Durasi Duduk	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	31
Gambar 2 Kerangka Konsep	32

DAFTAR SINGKATAN

WAT	: <i>Wearable Activity Tracker</i>
IPAQ-SF	: <i>International Physical Activity Questionnaire – Short Form</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
HEPA	: <i>Health-Enhancing Physical Activity</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Schedule</i>
Lampiran 2	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 4	Kuesioner
Lampiran 5	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 7	Surat Balasan Izin Pengambilan Data
Lampiran 8	Surat Izin Etik
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Output Uji Normalitas
Lampiran 11	Output Analisis Univariat
Lampiran 12	Output Analisis Bivariat
Lampiran 13	Output Analisis Multivariat
Lampiran 14	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 15	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 16	Hasil Turnitin