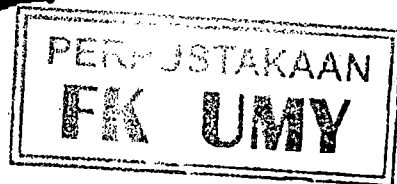


KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT STRES
PADA ORANG USIA PRODUKTIF

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat
Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

Nama : Arif Setyo Hutomo
No. Mahasiswa : 20070310079

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT STRES PADA ORANG USIA PRODUKTIF

Disusun oleh

Nama : Arif Setyo Hutomo

No. Mahasiswa : 20070310079

Telah Diajukan dan Diseminarkan Pada Tanggal 14 Juni 2011

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

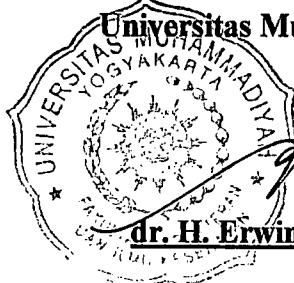

dr. Warih Andan Puspitosari, Sp. KJ, M. Sc


dr. H. Kusbarvanto, M. Kes

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



dr. H. Erwin Santosa, Sp. A, M. Kes

LEMBAR PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiahku Ini Kupersembahkan Kepada:

Tuhanku Semesta Alam, Allah SWT

Dan Junjunganku Rasulullah Muhammad SAW

Ayahanda Mochammad Soedarto, S.E., M.M.

Ibunda Karmini Wahyu dan

Kedua kakakku, Intan Wahyu Widianingrum, S.T. dan Dion Dwi Saputra, S.E.

Yang begitu berharga dalam hidupku ini.

MOTTO

- ▶ *“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sesungguhnya (urusan) yang lain, dan hanya Tuhanmulah hendaknya kamu berharap” (Alam Nasyrâh: 6 – 8).*
- ▶ *“Barang siapa memudahkan langkahnya untuk menuntut ilmu niscaya Allah akan memudahkan jalannya menuju surga” (HR. Bukhari dan Muslim).*
- ▶ *“Allah tidak akan merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, sehingga sampai saat ini masih selalu terjaga dalam Iman dan Islam. Atas rahmat-Nya pula akhirnya karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan pada waktunya.

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang studi sarjana pada Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, diwajibkan untuk menyusun karya tulis ilmiah yang dipresentasikan di depan dosen penguji. Karya tulis ilmiah ini mengambil judul **“Hubungan Olahraga Terhadap Tingkat Stres Pada Orang Usia Produktif”**.

Dengan ketulusan dan kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. dr. Warih Andan Puspitosari, Sp. KJ, M. Sc, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan waktu dan sumbangan pemikiran kepada penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
2. dr. H. Kusbaryanto, M. Kes, selaku dosen penguji pada sidang penelitian KTI saya yang telah bersedia meluangkan waktu serta sumbangan pemikiran kepada penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

3. dr. H. Erwin Santosa, Sp. A, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Kedua orang tua saya, yang telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, mendidik saya dengan penuh kesabaran, doa yang terus dipanjatkan, dan atas pengorbanannya yang tak terhingga.
5. Kedua kakak saya yang telah membantu dan menemani saya dalam mengerjakan karya tulis ilmiah ini dari awal hingga akhir.
6. Teman-teman satu bimbingan, Citra, Anti, Hastin, Arifah, Antok, Ima, Agit, Addin, atas kerja sama yang baik.
7. Teman terdekat saya, Prima, Andry, Andy, Fahmi, Dita, Fryzka, Frischa, Mbak Ipeh, atas dukungan yang diberikan.
8. Seluruh teman-teman FK UMY atas bantuan yang telah diberikan.
9. Annisa Savitri, atas kesediaannya membantu dan menemani serta memberi semangat pada penulis selama pengerjaan karya tulis ilmiah ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bermanfaat dari pembaca sangat diharapkan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peneliti lain, para pembaca, dan *civitas akademika*

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan KTI	ii
Lembar Persembahan	iii
Motto	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Lampiran	x
Abstract	xi
BAB I. PENDAHULUAN	1
I.A. Latar Belakang	1
I.B. Rumusan Permasalahan	2
I.C. Tujuan Penelitian	2
I.D. Manfaat Penelitian	3
I.E. Keaslian Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	5
II.A. Stres	5
II.A.1. Pengertian Stres	5
II.A.2. Tanda dan Gejala Stres	6
II.A.3. Tahapan Stres	7
II.A.4. Reaksi Fisiologis Terhadap Stres	11
II.A.5. Reaksi Tubuh Terhadap Stres	12
II.A.6. Faktor Resiko Stres	16
II.A.7. Manajemen Stres	16
II.B. Olahraga	17
II.B.1. Pengertian Olahraga	17

II.B.3. Fisiologi Olahraga	19
II.B.4. Manfaat Olahraga	26
II.C. Kerangka Konsep	30
II.D. Hipotesis	30
BAB III. METODELOGI PENELITIAN	31
III.A. Desain Penelitian	31
III.B. Populasi dan Sampel Penelitian	31
III.C. Variabel Penelitian	33
III.D. Definisi Operasional Variabel	33
III.E. Alat dan Instrumen Penelitian	35
III.F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	35
III.G. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	36
III.H. Analisa Data	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
IV.A. Hasil penelitian	37
IV.B. Pembahasan	40
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	46
V.A. Kesimpulan	46
V.B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin ..	38
Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	38
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan	38
Tabel 4. Tingkat Stres Seluruh Responden Usia Produktif	39
Tabel 5. Hubungan Olahraga Terhadap Tingkat Stres Pada	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Hasil statistik tingkat stres pada seluruh responden usia produktif	50
Lampiran 2. Hasil statistik kebiasaan berolahraga responden usia produktif terhadap tingkat stres	50
Lampiran 3. Kuesioner Olahraga	52