

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES
SELAMA PANDEMI *COVID-19* PADA MAHASISWA PSIK
FKIK UMY**



**Disusun oleh
SURYO WIBISONO
20180320107**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suryo Wibisono
NIM : 20180320107
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka bagian akhir skripsi ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Yogyakarta, 29 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



Suryo Wibisono

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi dimana pun berada. Teruntuk:

1. Allah SWT yang telah memberikan kelancaran bagi saya, nikmat sehat yang luar biasa dan membuat saya selalu bersyukur.
2. Kedua orang tua yang saya hormati, sayangi dan banggakan Bapak Sugiyanto, Ibu Suparmi dan juga adik saya Bintari yang selalu mendoakan, mendukung, dan memotivasi saya sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan saya.
3. Bapak Syahruramdhani, S. Kep., Ns., MSN yang telah memberikan ilmu, waktu dan kesabarannya dalam membimbing saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Serta teman-teman saya yang senantiasa memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillahirabbil'alamin dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres selama Pandemi *COVID-19* pada Mahasiswa PSIK FKIK UMY” dengan baik dan lancar. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan kelulusan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Selama penyusunan Skripsi ini tentunya saya mendapat motivasi, bimbingan, support, dan saran yang sangat membantu. Oleh sebab itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas nikmat dan ridho-Nya beserta Nabi Muhammad SAW atas tuntunan dan ajarannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
2. Ibu Dr. dr. Hj. Sri Sundari, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Ibu Sutantri, S.Kep., Ns., M.Sc., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Bapak Syahruramdhani, S.Kep., Ns., MSN, selaku dan selaku pembimbing yang telah dengan sabar membimbing, memberikan banyak masukan serta meluangkan waktunya untuk membimbing penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua penulis, Bapak Sugiyanto dan Ibu Suparmi yang selalu memberikan doá dan motivasi serta dukungan finansial selama penyusunan skripsi ini.
6. Teman satu bimbingan penelitian penulis Karina, Azizah, dan Anzalna sebagai teman bimbingan penelitian penulis yang telah memberikan dorongan serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Semua laki-laki PSIK 2018 yang telah mendukung selama mengerjakan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Atas kekurangan dan kesalahan dalam skripsi ini, penulis mohon maaf. Demi kebaikan skripsi ini, penulis mengharapkan kritik dan saran. Akhir kata penulis mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 29 Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terkait.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Landasan Teori.....	12
B. Kerangka Teori.....	30
C. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sample Penelitian.....	33
D. Variabel Penelitian.....	35
E. Definisi Operasional.....	36
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	39
H. Cara Pengumpulan Data.....	40
I. Pengolahan dan Metode Analisa Data.....	42
J. Etika Penelitian.....	44

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	45
B. Hasil Penelitian	46
C. Pembahasan	48
D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Penelitian Terkait	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional	36
Tabel 3.2 Penyajian Data Univariat	43
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	46
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik	47
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Stres	47
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Spearman's Rank</i> Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres	48

DAFTAR SINGKATAN

<i>COVID-19</i>	: <i>Corona Virus Disease</i>
PSIK	: Program Studi Ilmu Keperawatan
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
GAS	: <i>General Alarm System</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
NK	: <i>Natural Killer</i>
PSS-10	: <i>Perceived Stress Scale</i>
UMY	: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
WHO	: <i>World Health Organization</i>
HRQoL	: <i>Health Related Quality of Life</i>

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Lembar Permohonan dan Persetujuan Menjadi Responden
2. Lampiran 2 Identitas Responden
3. Lampiran 3 Kuisisioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ)
4. Lampiran 4 Kuisisioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10)
5. Lampiran 5 Surat-Surat
6. Lampiran 6 Hasil Uji Stsatisfik SPSS