

SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SKOR DEPRESI PADA
REMAJA PONOROGO



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMUKESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SKOR DEPRESI PADA
REMAJA PONOROGO**

SKRIPSI

Untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) dalam program studi
S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMUKESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYA H PONOROGO

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SKOR DEPRESI PADA
REMAJA PONOROGO**

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal :

Oleh :

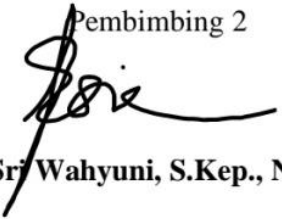
Pembimbing 1



Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN.0731038002

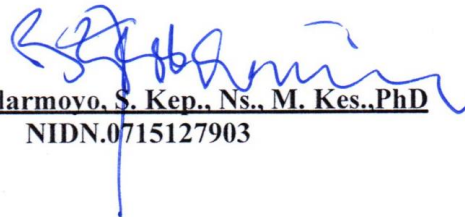
Pembimbing 2



Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0707017503

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., PhD

NIDN.0715127903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji proposal pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 20 juli 2023

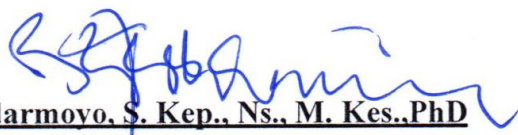
PANITIA PENGUJI

Ketua : Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., PhD

Anggota : 1. Ririn Nasriati, S.Kep., Ns., M.Kep

2. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., PhD
NIDN.0715127903



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang

Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 20 juli 2023

Yang Menyatakan,



SULISTYAWATI
NIM : 19631828



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skor Depresi Pada Remaja Ponorogo”. Penyusunan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,PhD sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes., sebagai Pembimbing I yang memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Nurul Sri W, S.Kep.,Ns., M.Kes sebagai Pembimbing II yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
6. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
7. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 atas kerja sama dan motivasinya dalam penyusunan skripsi ini

8. Terimakasih kepada kedua orang tua saya, orang yang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak ada hentinya memberikan kasih dan sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi , terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, terimakasih untuk semuanya berkat doa nya dan dukungan ibu & bapak harus selalu ada disetiap perjalanan & pencapaian hidup saya, *Iloveyou more more more.*
9. Terimakasih kepada calon pendamping hidupku Mas Indra yang telah menjadi sosok rumah serta menemani dan menjadi support system saya pada hari yang tidak mudah proses pengerjaan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga ,pikiran & selalu ada disamping saya dan senantiasa sabar menghadapi saya. Terimakasih telah menjadi rumah yang tidak hanya berupa tanah dan bangunan. Tetap kebersamai dan tidak tunduk pada apa apa . tabah & kuat sampai akhir
10. Terimakasih kepada kedua Adikku Tari dan Andra yang sudah mensupport kakakmu ini sampai dengan sekarang dan juga terimakasih kepada Theo anabull kesayanganku terimakasih sudah menemaniku dari saya SD sampai dengan akan lulus Pendidikan S1 ini sehat sehat terus ya.

Penulis menyadari bahwa Proposal Skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo,
Peneliti,

SULISTYAWATI
NIM : 19631828

ABSTRAK

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Skor Depresi Pada Remaja Ponorogo

Sulistyawati
Nim.19631828

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat khususnya remaja, berawal dari stres yang tidak bisa diatasi maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi. Prevalensi depresi di Indonesia sendiri pada tahun 2018 berdasarkan Riskesdas didapatkan presentase sebesar (6,1%) dari remaja usia ≥ 15 tahun (Kemenkes RI,2018). Aktivitas fisik dapat mempengaruhi skor depresi pada remaja SMA penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan skor depresi remaja ponorogo

Penelitian ini menggunakan desain cross – sectional. Populasi dari SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo diperoleh sebesar 172 siswa dan sampel yang digunakan yaitu 62 siswa. Variabel independen aktivitas dan instrument penelitian berupa kuesioner *Global physical activity questionnaire* (GPAQ) dan variabel dependen skor depresi dengan instrument penelitian kuesioner *Beck Depression inventory – II* (BDI-II).

Penilaian aktivitas fisik dikelompokkan menjadi ringan, sedang, berat. dan penilaian depresi dikelompokkan menjadi ringan, sedang, berat. Hasil penelitian mendapatkan 62 responden. Responden terbanyak memiliki tingkat depresi sedang dengan jumlah 37 siswa (59,7%) dan responden terbanyak aktivitas fisik AB memiliki aktivitas sedang dengan jumlah AB 41 siswa (66,1) dan aktivitas C dengan jumlah 45 siswa (72,6%). Dari hasil Uji statistic Chi-Square mendapatkan nilai p value $0,033 \leq 0,05$ terhadap hubungan aktivitas fisik AB dengan skor depresi. Dan aktivitas fisik C dengan depresi mendapatkan nilai $0,000 \leq 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini ialah ada hubungan antara aktivitas fisik AB dan C dengan depresi di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo

Kata kunci : Sekolah Menengah Keatas, Depresi, Aktivitas fisik

ABSTRACT

The Relationship between Physical Activity and Depression Scores in Ponorogo Adolescents

*Sulistyawati
Nim. 19631828*

Depression is a mental disorder that often occurs in society, especially teenagers, starting from stress that cannot be overcome, then a person can fall into a depressive phase. The prevalence of depression in Indonesia itself in 2018 based on Riskesdas obtained a percentage of (6.1%) of adolescents aged ≥ 15 years (RI Ministry of Health, 2018). Physical activity can affect depression scores in high school adolescents. This study aims to determine the relationship between physical activity and depression scores in Ponorogo adolescents.

This study used a cross-sectional design. The population of SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo was 172 students and the sample used was 62 students. The independent variable of activity and the research instrument was the Global physical activity questionnaire (GPAQ) and the dependent variable depression score with the Beck Depression Inventory – II (BDI-II) questionnaire research instrument.

Assessment of physical activity was grouped into mild, moderate, severe. And assessment of depression was grouped into mild, moderate, severe. The results of the study obtained 62 respondents. Most respondents had a moderate level of depression with a total of 37 students (59.7%) and most respondents with physical activity AB had moderate activity with a total of 41 students (66.1) AB and activity C with a total of 45 students (72.6%). From the results of the Chi-Square statistical test, a p value of $0.033 \leq 0.05$ was obtained for the relationship between AB physical activity and depression scores. and physical activity C with depression got a value of $0.000 \leq 0.05$. The conclusion of this study is that there is a relationship between AB and C physical activity with depression at SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo

Keywords: *High school and above, Depression, Physical activity*

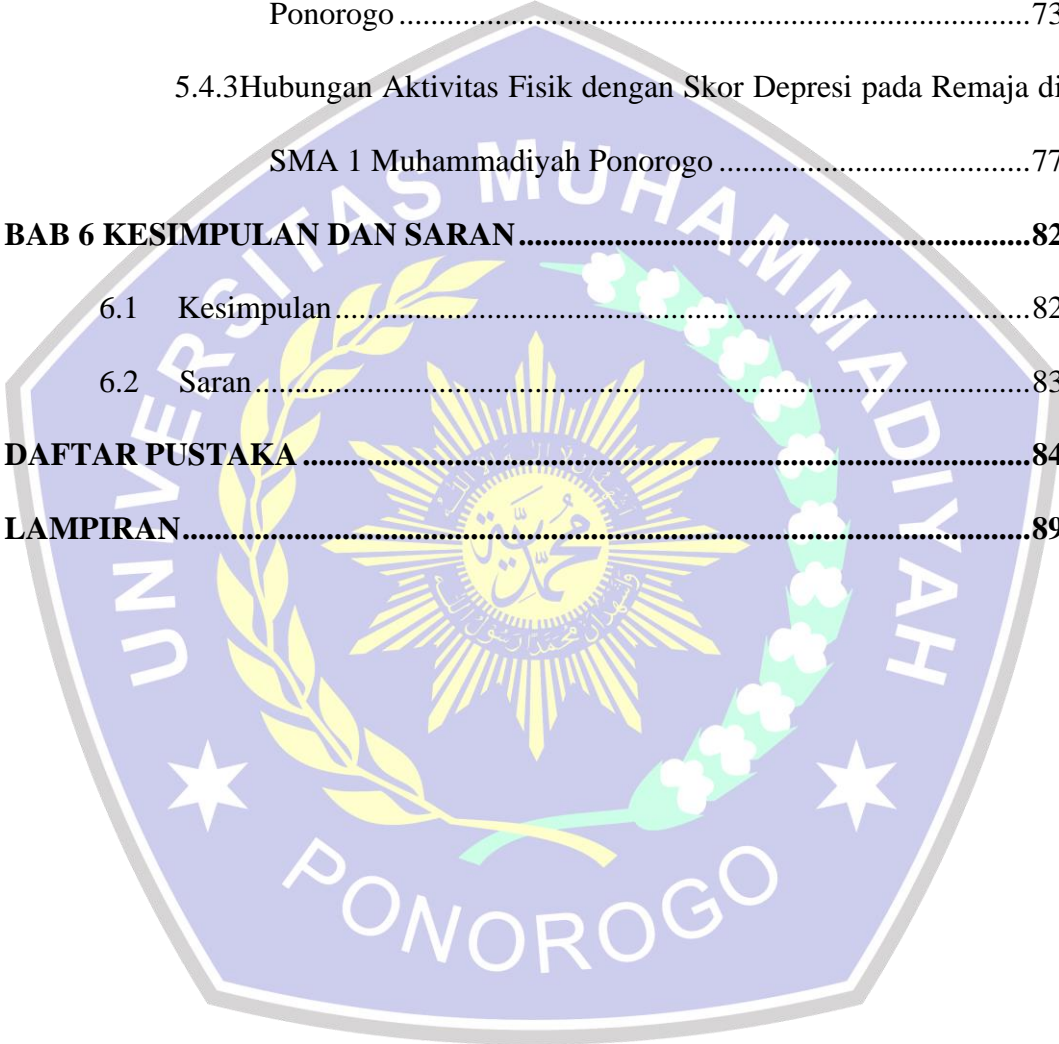
DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Manfaat Teoritis	5
1.4.2. Manfaat Praktis	6
1.5. Keaslian Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Konsep Aktivitas Fisik	8
2.1.1. Definisi Aktivitas Fisik	8
2.1.2. Jenis Aktivitas Fisik	8
2.1.3. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	9
2.1.4. Manfaat Umum Aktivitas Fisik.....	13
2.1.5. Rekomendasi Aktivitas Fisik	14
2.1.6. Pengukuran Aktivitas Fisik	15
2.2. Konsep Depresi.....	19
2.2.1. Definisi Depresi	19
2.2.2. Faktor Penyebab Depresi	19
2.2.3. Ciri-ciri Kepribadian Depresi.....	21
2.2.4. Macam-macam Depresi	22
2.2.5. Risiko Depresi.....	24
2.2.6. Pencegahan Depresi	28
2.2.7. Pengukuran Depresi	29
2.3. Konsep Remaja.....	34
2.3.1. Definisi Remaja.....	34
2.3.2. Karakteristik Masa Remaja	36
2.4. Landasan Teori	40
 BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
PENELITIAN.....	45
3.1. Kerangka Konseptual	45
3.2. Hipotesis Penelitian	46

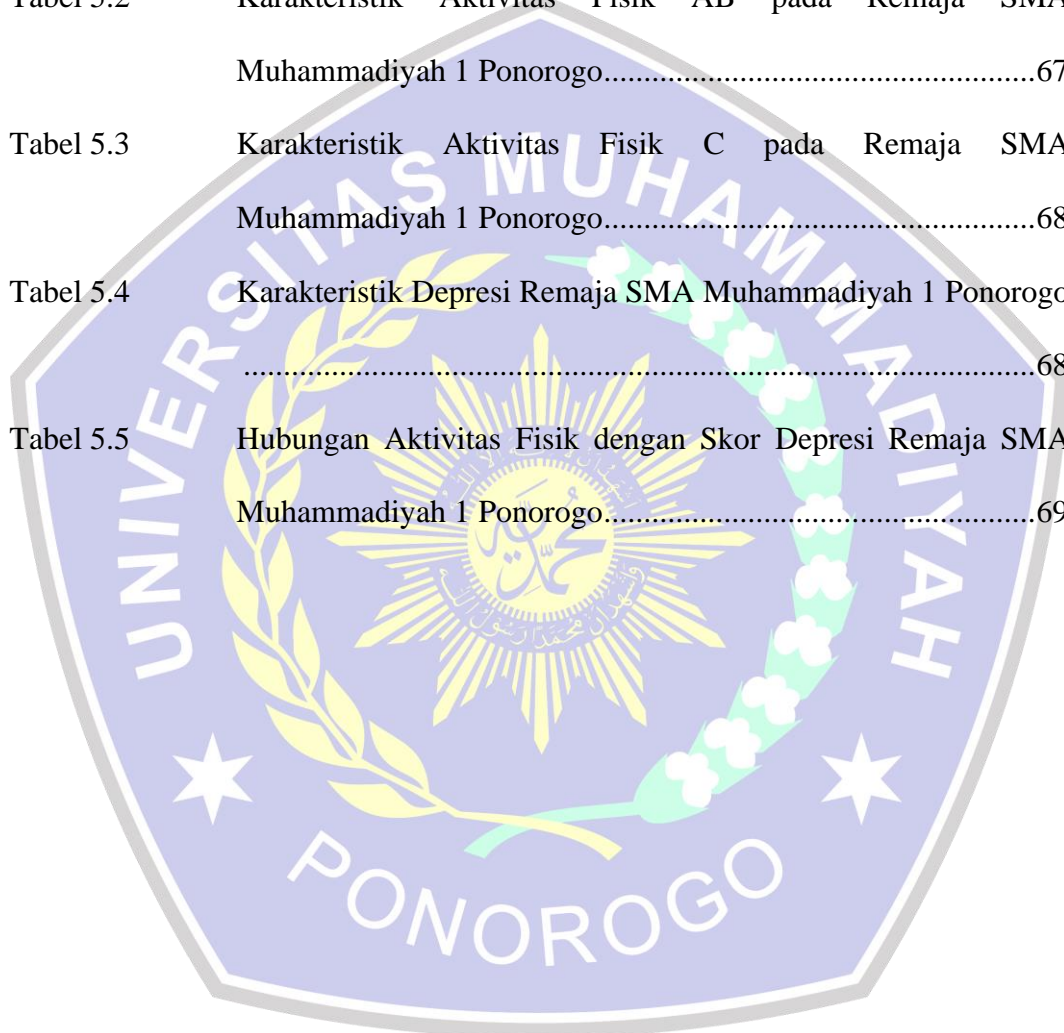
BAB IV METODE PENELITIAN	47
4.1. Desain Penelitian	47
4.2. Kerangka Operasional	48
4.3. Populasi, Sampel, Sampling	49
4.3.1. Populasi.....	49
4.3.2. Sampel.....	49
4.3.3. Sampling	50
4.4. Variabel Penelitian.....	51
4.4.1. Variabel Independen	51
4.4.2. Variabel Dependen.....	51
4.4.3. Definisi Operasional	51
4.5. Instrumen Penelitian	54
4.6. Lokasi dan Waktu Penelitian	57
4.6.1. Lokasi Penelitian.....	57
4.6.2. Waktu Penelitian	57
4.7. Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data	57
4.7.1 Pengumpulan Data	58
4.7.2 Pengolahan data	59
4.8. Etika Penelitian.....	64
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	65
5.2 Keterbatasan Penelitian	66
5.3 Hasil Penelitian.....	66
5.3.1 Data Umum.....	66

5.3.2 Data Khusus.....	70
5.4 Pembahasan	71
5.4.1 Aktivitas Fisik pada Remaja di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo	71
5.4.2 Skor Depresi pada Remaja di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo	73
5.4.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Skor Depresi pada Remaja di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo	77
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	82
6.1 Kesimpulan.....	82
6.2 Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	89



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional	51
Tabel 5.1	Karakteristik Responden berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.....	66
Tabel 5.2	Karakteristik Aktivitas Fisik AB pada Remaja SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.....	67
Tabel 5.3	Karakteristik Aktivitas Fisik C pada Remaja SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.....	68
Tabel 5.4	Karakteristik Depresi Remaja SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo	68
Tabel 5.5	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Skor Depresi Remaja SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.....	69



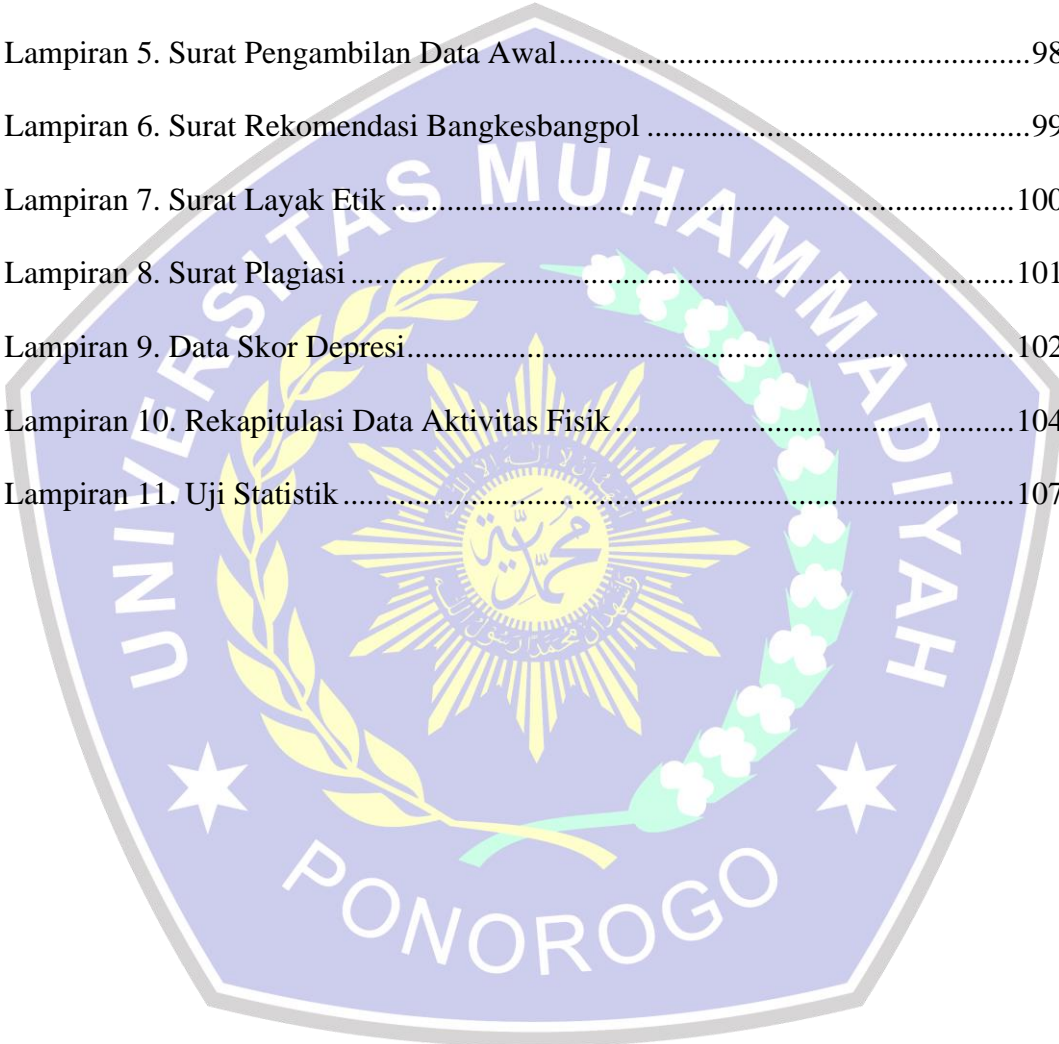
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	41
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual.....	45
Gambar 4.1	Kerangka Operasional	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	89
Lampiran 2. Lembar Persetujuan menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)	90
Lampiran 3. Kisi-kisi Kuesioner	91
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian	92
Lampiran 5. Surat Pengambilan Data Awal	98
Lampiran 6. Surat Rekomendasi Bangkesbangpol	99
Lampiran 7. Surat Layak Etik	100
Lampiran 8. Surat Plagiasi	101
Lampiran 9. Data Skor Depresi	102
Lampiran 10. Rekapitulasi Data Aktivitas Fisik	104
Lampiran 11. Uji Statistik	107



DAFTAR SINGKATAN

1. Who = World Health Organization
2. Riskesdas = Riset Kesehatan Dasar
3. Asean = Association of Southeast Asian Nations
4. Kcal = Kilo kalori
5. Pa = Physical activity
6. Gpaq = Global Physical activity questionnaire
7. Bdi II = Beck depression inventory II
8. Bkkbn = Badan kependudukan dan keluarga berencana
9. Tpb = Theory of planned behavior

