

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRESS  
REMAJA DI SMAN 1 JENANGAN PONOROGO**



Oleh :  
**SERLI UPITA SARI**  
**19631881**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRESS REMAJA  
DI SMAN 1 JENANGAN PONOROGO**

**SKRIPSI**

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



Oleh :  
**SERLI UPITA SARI**  
**19631881**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRESS REMAJA  
DI SMAN 1 JENANGAN PONOROGO**

Serli Upita Sari

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  
NIDN.0715127903

**LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI**

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji Skripsi pada Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada tanggal 26 Juli 2023

**PANITIA PENGUJI**

Ketua : Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes

(.....)


Anggota : 1. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kes

(.....)

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

(.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

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



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bersumpah bahwa proposal 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, 26 Juli 2023  
Yang Menyatakan,



Serli Upita Sari  
NIM : 19631881



## 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 Tingkat Stress Remaja di SMAN 1 Jenangan 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 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 banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
5. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai Pembimbing II yang memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
6. Terimakasih kepada Bambang Hermawan, SE selaku Kepala Bidang Dinas Pendidikan yang telah memberikan bantuan dan arahan untuk dapat melakukan penelitian.

7. Terimakasih kepada Titik Ruwaidah, S.Pd, M.Pd Kepala Sekolah yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian di SMAN 1 Jenangan.
8. Bapak ibu Dosen S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
9. Orang Tua tercinta saya yang tak henti-henti selalu memberi kasih sayang. Motivasi dan cinta kepadaku, yang selalu memberi semangat untuk mewujudkan cita-citaku. Terimakasih atas doa dan dukungan yang selalu diberikan untukku, terimakasih telah menjadi support system terbaikku. Untuk bapak dan ibu semoga sehat selalu, panjang umur dan semoga selalu dalam lindungan Allah.
10. Rekan-rekan S1 Keperawatan Angkatan 2019 atas kerja sama dan motivasinya dalam penyusunan ini.

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

Ponorogo, 26 Juli 2023  
Peneliti,



**Serli Upita Sari**  
**NIM : 19631881**

## ABSTRAK

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Setres Pada Remaja di SMAN 1 Jenangan Ponorogo

Serli Upita Sari  
Nim. 19631881

Aktivitas fisik dapat menjadi cara penting untuk melindungi tubuh dari efek negatif stres dan untuk meningkatkan hasil kesehatan mental. Aktivitas fisik secara luas dianggap sebagai perilaku yang mempromosikan kesehatan yang membantu mereka yang mengalami stres.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stress Remaja di SMAN 1 Jenangan Ponorogo. Jenis penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi dari Anak SMAN 1 Jenangan Ponorogo kelas 11 dan 12 diperoleh sebesar 23 responden. Teknik Sampling yang digunakan *stratified random sampling* dengan jumlah 70 responden. Variabel independent Aktivitas fisik dan Instrumen penelitian berupa Kuesioner *Global physical activity questionnaire* (GPAQ) dan variabel dependen Tingkat setres dengan instrument penelitian Kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*).

Penilaian aktivitas fisik dan setres dikelompokkan menjadi, ringan, sedang, berat. Hasil penelitian ini mendapatkan 70 responden. Responden terbanyak mengalami stres sedang dengan jumlah 25 siswa (35.7%) dan responden terbanyak melakukan aktivitas fisik Perjalanan dan Rekreasi, aktivitas Perjalanan memiliki aktivitas sedang dengan jumlah 30 siswa (42.9%), dan aktivitas Rekreasi memiliki aktivitas fisik ringan dengan jumlah 39 siswa (55.7%). Dari hasil Uji statistic *Chi-Square* mendapatkan value  $0,005 \leq 0,05$  terhadap Hubungan Aktivitas fisik Perjalanan dengan tingkat stres, dan aktivitas fisik Rekreasi dengan stres mendapatkan nilai value  $0,020 \leq 0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara aktivitas fisik Perjalanan dan Rekreasi dengan setres di SMAN 1 Jenangan Ponorogo.

**Kata kunci :** Sekolah Menengah Atas, Stress, Aktivitas fisik.



## **ABSTRACT**

### *The Relationship between Physical Activity and Adolescent stress levels at SMAN 1 Jenangan Ponorogo*

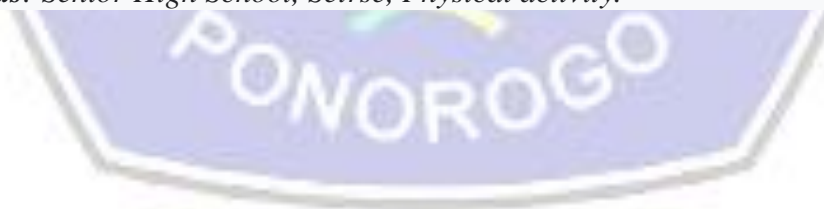
Serli Upita Sari  
Nim. 19631881

*Physical activity can be an important way to protect the body from the negative effects of stress and to improve mental health outcomes. Physical activity is widely considered a health-promoting behavior that helps those experiencing stress.*

*This study aims to determine the relationship between physical activity and adolescent stress levels at SMAN 1 Jenang Ponorogo. This type of research uses a cross-sectional design. The population of SMAN 1 Jenangan Ponorogo students in grades 11 and 12 was 23 respondents. The sampling technique used was stratified random sampling with a total of 70 respondents. The independent variable physical activity and the research instrument are the Global physical activity questionnaire (GPAQ) and the dependent variable is the level of stress with the research instrument DASS 42 Questionnaire (Depression Anxiety Stress Scale 42.*

*Assessment of physical activity and stress is grouped into, light, moderate, heavy. The results of this study get 70 respondents. Most respondents experienced moderate stress with a total of 25 students (35.7%) and most respondents carried out Travel and Recreation physical activities, Travel activities had moderate activities with a total of 30 students (42.9%), and Recreation activities had light physical activities with a total of 39 students (55.7 %). From the results of the Chi-Square statistical test, a value of  $0.005 \leq 0.05$  was obtained for the relationship between physical activity, travel and stress levels, and recreational physical activity with stress, a value of  $0.020 \leq 0.05$ . The conclusion of this study is that there is a relationship between travel and recreation physical activity and stress at SMAN 1 Jenang Ponorogo..*

**Keywords:** Senior High School, Setrse, 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
<i>Abstract</i> .....	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xiv
Daftar Gambar .....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
Daftar Singkatan .....	xvii
BAB 1 Pendahuluan .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1.5 Keaslian Penelitian .....	6

BAB 2 Tinjauan Pustaka .....	8
2.1 Konsep Aktivitas Fisik.....	8
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	8
2.1.2 Jenis Aktivitas Fisik.....	9
2.1.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	10
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	12
2.1.5 Manfaat Umum Aktivitas Fisik.....	14
2.1.6 Rekomendasi Aktivitas Fisik .....	15
2.1.7 Tipe Pertanyaan Kuesioner .....	16
2.2 Konsep Tingkat Stress .....	20
2.2.1 Definisi Tingkat Stress.....	20
2.2.2 Patofisiologi Stress .....	20
2.2.3 Jenis Stress .....	21
2.2.4 Kriteria Stress.....	22
2.2.5 Tahapan Stress.....	23
2.2.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress.....	27
2.2.7 Strategi Menghadapi Stress.....	29
2.2.8 Pengukuran Tingkat Stress.....	32
2.3 Konsep Remaja .....	36
2.3.1 Definisi Remaja.....	36
2.3.2 Karakteristik Masa Remaja .....	37
2.4 Landasan Teori.....	42
BAB 3 Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian.....	46
3.1 Kerangka Konseptual.....	46

3.2	Hipotesis Penelitian .....	47
BAB 4 Metode Penelitian .....		48
4.1	Desain Penelitian .....	48
4.2	Kerangka Operasional .....	50
4.3	Populasi, Sampel, Sampling.....	51
4.3.1	Populasi.....	51
4.3.2	Sampel .....	51
4.3.3	Sampling .....	52
4.4	Variabel Penelitian .....	53
4.4.1	Variabel Independen.....	53
4.4.2	Variabel Dependen .....	53
4.4.3	Definisi Operasional.....	54
4.5	Instrumen Penelitian .....	57
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	60
4.6.1	Lokasi Penelitian .....	60
4.6.2	Waktu Penelitian .....	60
4.7	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	60
4.7.1	Pengumpulan Data.....	60
4.7.2	Pengolahan Data.....	60
4.8	Etika Penelitian .....	64
BAB 5 Hasil Penelitian dan Pembahasan .....		66
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian .....	66
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	67
5.3	Hasil Penelitian .....	67

5.3.1	Data Umum.....	67
5.3.2	Data Khusus .....	68
5.4	Pembahasan.....	72
5.4.1	Aktivitas Fisik pada Remaja di SMA N 1 Jenangan Ponorogo.....	72
5.4.2	Tingkat Stress pada Remaja di SMA N 1 Jenangan Ponorogo.....	78
5.4.3	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stress Remaja di SMA N 1 Jenangan Ponorogo .....	80
BAB 6 Kesimpulan dan Saran .....		83
6.1	Kesimpulan .....	83
6.2	Saran.....	83
Daftar Pustaka.....		85
Lampiran.....		90



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Aktivitas <i>Global Physical Activity</i> (GPAQ).....	17
Tabel 2.2	Kuesioner <i>Intentions</i> Aktivitas Fisik GPAQ .....	18
Tabel 2.3	Kuesioner DASS-42.....	34
Tabel 2.4	Indikator Penilaian .....	36
Tabel 2.5	Riset Terkait .....	44
Tabel 4.1	Definisi Operasional .....	54
Tabel 5.1	Karakteristik Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di SMA N 1 Jenangan Ponorogo .....	67
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik AB di SMA N 1 Jenangan Ponorogo .....	68
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik C di SMA N 1 Jenangan Ponorogo .....	68
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Stress di SMA N 1 Jenangan Ponorogo .....	69
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik AB dengan Tingkat Stress Remaja di SMA N 1 Jenangan Ponorogo .....	69
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik C dengan Tingkat Stress Remaja di SMA N 1 Jenangan Ponorogo .....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	43
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual .....	46
Gambar 4.1 Kerangka Operasional .....	50



## DAFTAR LAMPIRAN

<a href="#">Lampiran 1.</a>	Jadwal Kegiatan Pembuatan Skripsi Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Remaja Ponorogo .....	87
<a href="#">Lampiran 2.</a>	<i>Informed Consent</i> .....	88
<a href="#">Lampiran 3.</a>	Kisi-Kisi Kuesioner.....	89
<a href="#">Lampiran 4.</a>	Kuesioner Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stress Remaja Ponorogo.....	90
<a href="#">Lampiran 5.</a>	Surat Pengambilan Data Awal.....	97
<a href="#">Lampiran 6.</a>	Surat Rekomendasi Bangkesbangpol .....	98
<a href="#">Lampiran 7.</a>	Surat Izin Penelitian .....	99
<a href="#">Lampiran 8.</a>	Surat Layak Etik .....	100
<a href="#">Lampiran 9.</a>	Surat Bukti Plagiasi.....	101
<a href="#">Lampiran 10.</a>	Data Aktivitas Fisik .....	102
<a href="#">Lampiran 11.</a>	Data Tingkat Stress Remaja .....	126
<a href="#">Lampiran 12.</a>	Uji Statistik.....	129
<a href="#">Lampiran 13.</a>	Dokumentasi Penelitian.....	131
<a href="#">Lampiran 14.</a>	Logbook .....	132



**DAFTAR SINGKATAN**

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
MSSQ	: <i>Medical Student Questionnaire</i>
DM	: Diabetes Mellitus
PA	: <i>Physical Activity</i>
HAPA	: <i>Health Action Procet</i>
MET	: <i>Metaboilic Equivallent</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
DASS-42	: <i>Depression Anxiety Stress Scale-42</i>
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana

