

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KECEMASAN PADA REMAJA

Di SMK Muhammadiyah Jenangan Ponorogo.



Oleh :

TAUFIK ADI NUGROHO

NIM 20632008

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2024

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KECEMASAN PADA REMAJA

Di SMK Muhammadiyah Jenangan Ponorogo

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

TAUFIK ADI NUGROHO

NIM 20632008

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2024

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KECEMASAN PADA REMAJA

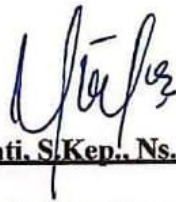
Di SMK Muhammadiyah Jenangan

Taufik Adi Nugroho

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 16 Juli 2024

Oleh :

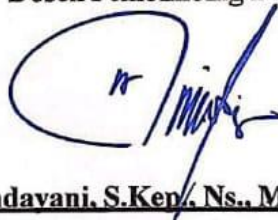
Dosen Pembimbing 1



Ririn Nasriati, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0704077501

Dosen Pembimbing 2



Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0711128601

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D.

NIDN. 0715127903

SURAT PERNYATAAN

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, 15 Juli 2024

Yang menyatakan,




Taufik Adi Nugroho

NIM: 20632008

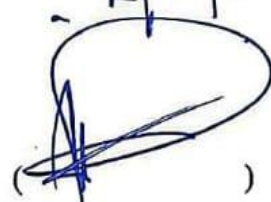
SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI


Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 19 Juli 2024.

PANITIA PENGUJI

Ketua : Sulistyو Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D. ()

Anggota :

1. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep. ()

2. Ririn Nasriati, S.Kep., Ns., M.Kep. ()

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyو Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kep., Ph.D.

NIDN. 0715127903

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KECEMASAN DI SMK MUHAMMADIYAH JENANGAN”. 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 terima kasih kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D 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. Ririn Nasriati, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Pembimbing pertama yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing kedua yang 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. Keluarga saya, yang telah luar biasa memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Kerabat dan rekan kerja mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah

mendukung dan memberikan semangat secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat diselesaikan

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



Ponorogo, 15 Juli 2024

Peneliti

Taufik Adi Nugroho

NIM.20632008

ABSTRAK

HUBUNGNAN AKTIVITAS FISIK DAN KECEMASAN PADA REMAJA DI SMK MUHAMMADIYAH JENANGAN KABUPATEN PONOROGO

Taufik Adi Nugroho

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Kecemasan adalah kondisi dimana perasaan yang berlebihan akan suatu permasalahan seperti hubungan dengan teman, percintaan dan lain lain menjadi dominan dan mengganggu fungsi sosial, akademik, atau pribadi remaja. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan kecemasan pada remaja di SMK Muhammadiyah Jenangan Kabupaten Ponorogo.

Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dengan responden 47 siswa SMK Muhammadiyah Jenangan, pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* serta pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan metode *uji Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $p\text{ value} < \alpha 0,05$.

Data aktivitas Fisik remaja tertinggi dengan kategori berat dengan jumlah 23 responden (48,9%), data Kecemasan tertinggi dengan kategori tidak cemas dengan jumlah 28 responden (59,6%). Hasil uji statistik *Spearman Rank* untuk menilai hubungan antara aktivitas fisik dan kecemasan diperoleh hasil $p\text{ value} = 0,015 < \alpha = 0,05$.

Berdasarkan uji statistik diperoleh hasil $p\text{ value} 0,015 < \alpha = 0,05$, dengan demikian H1 diterima dengan kesimpulan terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kecemasan pada Remaja di SMK Muhammadiyah Jenangan kabupaten Ponorogo.

Hasil penelitian ini diperoleh remaja dengan aktivitas fisik yang tinggi/berat memiliki manfaat pada tingkat kecemasan pada remaja, diharapkan untuk aktif dalam melakukan aktivitas fisik sehingga manfaat baik fisik maupun psikologis berupa kecemasan dapat membaik.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kecemasan, Remaja

ABSTRAC

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND ANXIETY IN ADOLESCENTS AT MUHAMMADIYAH JENANGAN VOCATIONAL SCHOOL, PONOROGO DISTRICT

Taufik Adi Nugroho

Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo.

Anxiety is a condition where excessive feelings about a problem such as relationships with friends, romance, etc. become dominant and interfere with a teenager's social, academic or personal functioning. The research aims to analyze the relationship between physical activity and anxiety in adolescents at SMK Muhammadiyah Jenangan, Ponorogo Regency.

The design of this research was a correlation with a cross sectional approach with 47 respondents at SMK Muhammadiyah Jenangan, sampling using Total Sampling and data collection using a questionnaire. Data were analyzed using the Spearman Rank test method with a significance level of $p \text{ value} < \alpha 0.05$.

The highest physical activity data for teenagers was in the heavy category with 23 respondents (48.9%), the highest anxiety data was in the non-anxious category with 28 respondents (59.6%). The results of the Spearman Rank statistical test to assess the relationship between physical activity and anxiety showed $p \text{ value} = 0.015 < \alpha = 0.05$.

Based on statistical tests, the results obtained were $p \text{ value} 0.015 < \alpha = 0.05$, thus H_1 was accepted with the conclusion that there was a relationship between Physical Activity and Anxiety in Adolescents at SMK Muhammadiyah Jenangan, Ponorogo district.

The results of this research show that teenagers with high/heavy physical activity have benefits on the level of anxiety in teenagers. They are expected to be active in doing physical activities so that both physical and psychological benefits in the form of anxiety can improve.

Keywords: Physical Activity, Anxiety, Adolescents

DAFTAR ISI

<u>LEMBAR PENGESAHAN</u>	iii
<u>SURAT PERNYATAAN</u>	iv
<u>SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>KATA PENGANTAR</u>	vi
<u>DAFTAR ISI</u>	viii
<u>DAFTAR TABEL</u>	xiii
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xiv
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	xvi
<u>BAB 1 PENDAHULUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
1.1. <u>Latar Belakang Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
1.2. <u>Rumusan Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
1.3. <u>Tujuan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
1.3.1. <u>Tujuan Umum</u>	Error! Bookmark not defined.
1.3.2. <u>Tujuan Khusus</u>	Error! Bookmark not defined.
1.4. <u>Manfaat Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
1.4.1. <u>Manfaat Teoritis</u>	Error! Bookmark not defined.
1.4.2. <u>Manfaat Praktis</u>	Error! Bookmark not defined.
1.4.3. <u>Keaslian Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1 <u>Konsep Aktivitas Fisik</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 <u>Pengertian Aktivitas Fisik</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 <u>Jenis Aktivitas Fisik</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 <u>Skor METs dalam aktivitas fisik</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 <u>Cara mengukur aktivitas fisik</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 <u>Faktor faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 <u>Manfaat aktivitas fisik</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2 <u>Konsep Kecemasan</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 <u>Definisi Kecemasan</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 <u>Penyebab kecemasan</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 <u>Klasifikasi Kecemasan</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 <u>Tingkat kecemasan</u>	Error! Bookmark not defined.

2.2.5	<u>Jenis jenis gangguan kecemasan</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.6	<u>Patofisiologi.....</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.7	<u>Tanda dan Gejala.....</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.8	<u>Faktor yang mempengaruhi kecemasan</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.9	<u>Penatalaksanaan.....</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.10	<u>Pengukuran kecemasan</u>	Error! Bookmark not defined.
2.3	<u>Konsep Remaja</u>	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	<u>Definisi Remaja.....</u>	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	<u>Tahap perkembangan remaja.....</u>	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	<u>Tahap Pertumbuhan dan perkembangan remaja</u>	Error! Bookmark not defined.
2.4	<u>Kerangka Teori</u>	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.		Error! Bookmark not defined.
3.1	<u>Kerangka Konseptual Penelitian.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.2	<u>Hipotesis</u>	Error! Bookmark not defined.
BAB IV METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	<u>Desain Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
4.2	<u>Kerangka Operasional.....</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3	<u>Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Sampling</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.1	<u>Populasi.....</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.2	<u>Sampel.....</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.3	<u>Sampel.....</u>	Error! Bookmark not defined. Besar
4.3.4	<u>Sampling.....</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.5	<u>Variabel Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
4.4	<u>Definisi Operasional</u>	Error! Bookmark not defined.
4.5	<u>Instrumen Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
4.5.1	<u>Uji Validitas dan Reabilitas.....</u>	Error! Bookmark not defined.
4.6	<u>Lokasi dan Waktu Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.

4.6.1	Lokasi
penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.6.2 Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.7.1 Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
4.7.2 Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
4.7.3 Analisa data	Error! Bookmark not defined.
4.8 Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.9 Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
5.1 Gambaran Lokasi.....	63
5.2 Hasil Penelitian.....	64
5.2.1 Data Umum.....	64
5.2.2 Data Khusus.....	66
5.3 Pembahasan.....	68
5.3.1 Mengidentifikasi Aktivitas Fisik Remaja.....	68
5.3.2 Kecemasan Pada Remaja.....	72
5.3.3 Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecemasan.....	75
BAB VI KESIMPULAN.....	78
6.2 Saran.....	79
6.2.1 Bagi Sekolah.....	79
6.2.2 Bagi Siswa.....	79
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	79
6.2.4 Bagi Profesi Keperawatan.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional.....	44
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	66
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	67
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Olah Raga.....	67
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi Aktivitas Fisik.....	68
Tabel 5.5	Distribusi frekuensi Kecemasan.....	68
Tabel 5.6	Hubunga Aktivitas Fisik dan Kecemasan.....	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gambar Kerangka Teori Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecemasan Pada Remaja di SMK Muhammadiyah Jenangan.....	42
Gambar 3.1	Gambar Kerangka Konsep Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecemasan Pada Remaja di SMK Muhammadiyah Jenangan.....	44
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecemasan Pada Remaja di SMK Muhammadiyah Jenangan.....	46

The logo of Universitas Muhammadiyah Ponorogo is a purple pentagon with a white border. Inside, there is a central emblem featuring a sunburst and a crescent moon with a star. The text "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH" is written in white along the top inner edge, and "PONOROGO" is written along the bottom inner edge. There are also two white stars on the left and right sides of the bottom edge.

DAFTAR SINGKATAN

APA (American Psyciatric Asociation)

GPAQ (Global Physical Activity Questionare)

ZSAS (Zung Self Rating Anxiety Scale)

I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey)

DSM-II (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Second Edition)



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Pembuatan Skripsi.....	85
Lampiran 2	Penjelasan Penelitian.....	85
Lampiran 3	Informent Consent.....	97
Lampiran 4	Instrumen Penelitian.....	98
Lampiran 5	Surat Permohonan Data Awal.....	104
Lampiran 6	Surat Ijin Penelitian.....	105
Lampiran 4	<i>Ethical Clearance</i>	106
Lampiran 5	Tabulasi Data Umum.....	107
Lampiran 6	Tabulasi Data Khusus.....	108
Lampiran 7	Tabulasi silang Aktivitas Fisik.....	109
Lampiran 8	Tabulasi silang Kecemasan.....	112
Lampiran 9	Hasil Uji <i>Spearman Rank</i>	114
Lampiran 10	Data Responden.....	115
Lampiran 11	Raw data Aktvitas Fisik.....	117

Lampiran 12	Raw data Kecemasan.....	119
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian.....	121
Lampiran 14	Buku kegiatan bimbingan skripsi.....	122



