

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEAKTIFAN LATIHAN
GYMNASIUM**

Di King Fitnes Ponorogo



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2024**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEAKTIFAN LATIHAN
GYMNASIUM**

Di King Fitnes Ponorogo

SKRIPSI

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



Oleh:

Chelvin Mochammad Styawan

NIM 20631938

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hubungan Tingkat Stres Dengan Keaktifan Latihan Gymnasium
di Klub Fitnes Ponorogo

Chelvia Mochammad Setyawan

Skripsi ini telah disetujui tanggal: 15 Februari 2025

Oleh:
Pembimbing 1

Laili Isro'ila, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN: 0704057002

Pembimbing 2

Rika Maya Sari, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN: 0711068503

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyono Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., Ph.D
NIDN.0715127903

LEMBAR 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 6 Maret 2025.

PANITIA PENGUJI

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns., M.Kep

Anggota :

1. Dr. Hery Ernawati, Skep.,Ns.,M.Kep

2. Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep.

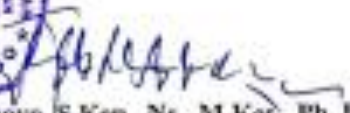
()
()
()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo




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

NIDN.07-1512-7903

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, 25 Febuari 2025
Yang Menyatakan,

A red 10,000 Rupiah stamp is placed over the signature. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "REPUBLIK INDONESIA", "10000", and the serial number "A8T73AMX187880280".

Chelvin Mochammad Setvawan
NIM: 20631938

KATA PENGANTAR

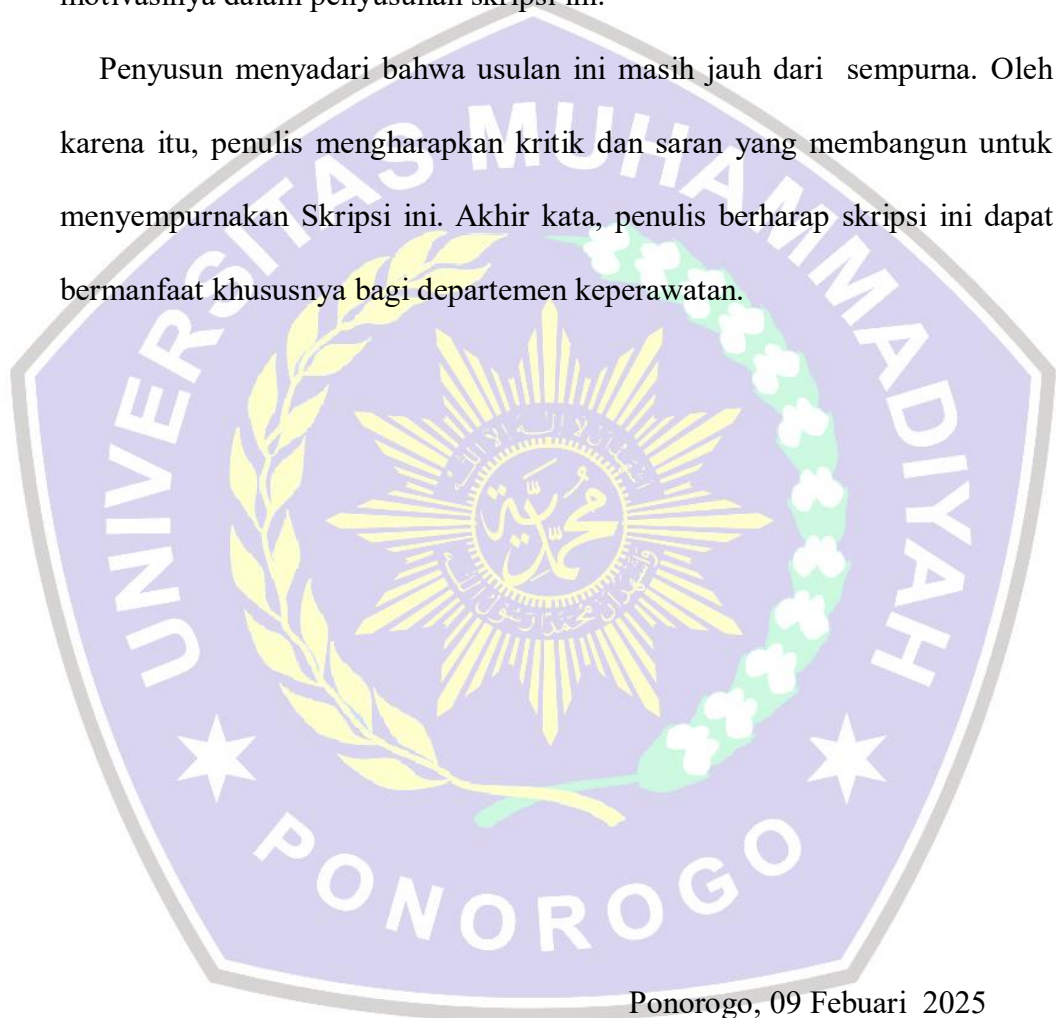
Penulis panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan karya yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Keaktifan Latihan Gymnasium di King Fitnes Ponorogo”. bidang Keperawatan dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan dapat berjalan sesuai harapan tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis. Oleh karena itu, saya ingin menggunakan kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih. Kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kep., Ph. D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kepala Program Studi S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Owner Club Gym King Fitnes Ponorogo yang telah mengizinkan untuk melaksanakan penelitian tugas akhir Skripsi ini
5. Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan Skripsi ini.
6. Rika Maya Sari, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan Skripsi ini.

7. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
8. Keluarga saya, yang telah luar biasa memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
9. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2020 atas kerja sama dan motivasinya dalam penyusunan skripsi ini.

Penyusun menyadari bahwa usulan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan Skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi departemen keperawatan.



Ponorogo, 09 Febuari 2025
Peneliti,

Chelvin Mochammad Styewan
NIM: 20631938

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEAKTIFAN LATIHAN GYMNASIUM

Di King Fitnes Ponorogo

Chelvin Mochammad Setyawan

chelvinmoch919@gmail.com

Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Stres bisa berdampak pada setiap orang, tidak peduli usia, jenis kelamin, atau situasi. Setiap individu memiliki kerentanan untuk mengalami stress dalam hidupnya. Oleh karena itu, olahraga menjadi strategi yang lebih efektif dalam mengatasi stres, karena dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang berperan dalam meningkatkan perasaan bahagia. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan keaktifan latihan *gymnasium* di King Fitnes Ponorogo.

Penelitian dilakukan secara *cross-sectional* hasil dari 120 anggota peneliti menggunakan *purposive sampling* yang menjadi anggota *gymnasium* King Fitnes dari 120 diambil sebagian didapatkan hasil 55 responden data diambil menggunakan instrumen kuisisioner. Dengan analisa data Entri Data, Pembersihan Data, Klasifikasi Variabel, dan Uji signifikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden atau 29,1% dengan tingkat stres berat, dan sebanyak 12 responden atau 21,8% responden dengan tingkat ringan dan sedang. Sedangkan latihan *gymnasium* diketahui sebanyak 31 orang aktif atau 56,4% responden, dan sebanyak 24 atau 43,6% responden yang tidak aktif dalam latihan *gymnasium*. uji statistik dengan metode *chi-square* pada tingkat kepercayaan 95% (0,05) untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan secara statistik, data dari masing-masing subvariabel dimasukkan ke dalam tabel dan kemudian dibandingkan antara nilai P-value dan nilai alpha (0,05) didapatkan hasil probabilitas p value *Chi-Square* = 0,020 sehingga dapat disimpulkan bahwa menunjukkan ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Latihan di King Fitnes Ponorogo.

Kata kunci : stres, *gymnasium*, pemilik, responden

ABSTRACT
RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND GYMNASIUM
EXERCISE ACTIVITY

at King Fitness Ponorogo

Chelvin Mochammad Setyawan

chelvinmoch919@gmail.com

Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo

Stress can affect anyone, regardless of age, gender, or situation. Every individual is susceptible to experiencing stress in their life. Therefore, exercise becomes a more effective strategy in dealing with stress, because it can increase the production of endorphins, hormones that play a role in increasing feelings of happiness. The study aims to determine the relationship between stress levels and gymnasium exercise activity at King Fitness Ponorogo.

The study was conducted cross-sectionally, the results of 120 research members using purposive sampling who were members of the King Fitness gymnasium from 120 were taken, some of the results obtained were 55 respondents, data was taken using a questionnaire instrument. With data analysis Data Entry, Data Cleaning, Variable Classification, and Significant Test.

The results of the study showed that as many as 16 respondents or 29.1% with severe stress levels, and as many as 12 respondents or 21.8% of respondents with mild and moderate levels. While gymnasium training is known to be 31 people active or 56.4% of respondents, and as many as 24 or 43.6% of respondents who are not active in gymnasium training. statistical test with the chi-square method at a confidence level of 95% (0.05) to determine whether there is a statistically significant relationship, data from each subvariable is entered into a table and then compared between the P-value and alpha value (0.05) obtained the probability result p value Chi-Square = 0.020 so that it can be concluded that there is a Relationship Between Stress Levels and Exercise at King Fitness Ponorogo.

Keywords: stress, gymnasium, owner, respondents

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
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 Praktis	6
1.4.2 Bagi masyarakat	6
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Stress	10
2.1.1 Pengertian Stress	10
2.2.2 Indikasi Gejala Stres.....	10
2.2.3 Faktor Yang Dapat Menimbulkan Stres.....	11

2.1.2	Jenis Stres.....	12
2.1.3	Manajemen Stres	12
2.1.4	Aspek – Aspek Stres.....	14
2.2.7	Skala Stres.....	16
2.2.8	Alat Ukur	17
2.2.9	Tingkatan stres	18
2.2	Konsep Gimnasium	18
2.2.1	Definisi.....	18
2.2.2	Jenis-jenis Gymnasium.....	19
2.2.3	Faktor penyebab melakukan Gimnasium	21
2.2.4	Klasifikasi Program Latihan Di Pusat Gimnasium	22
2.2.5	Siklus Gimnasium	24
2.2.6	Tinjauan Tentang Gimnasium	24
2.2.7	Fungsi Pusat Kebugaran Gymnasium.....	25
2.3	Kerangka Teori Penelitian.....	28
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	29
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	29
3.2	Hipotesis.....	30
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	31
4.1	Desain Penelitian	31
4.2	Kerangka Operasional.....	31
4.3	Populasi, Sample, Besar Sampel, Sampling.....	33
4.3.1	Populasi.....	33
4.3.2	Sampel	33
4.3.3	Sampling	34
4.4	Variabel Penelitian	34

4.4.1	Variabel Bebas.....	34
4.4.2	Variabel Terikat	34
4.5	Definisi Operasional	35
4.6	Instrumen Penelitian	36
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	38
4.7.1	Lokasi	38
4.7.2	Waktu Penelitian.....	38
4.8	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data	39
4.8.1	Pengumpulan Data.....	39
4.8.2	Prosedur Pengumpulan Data.....	39
4.9	Pengolahan Data	40
4.10	Analisa Data	41
4.10.1	Analisis univariat.....	41
4.10.2	Analisa bivariat.....	42
4.11	Etika Penelitian.....	43
4.12	Keterbatasan penelitian.....	44
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
5.1	Hasil Penelitian.....	45
5.1.1	Pengantar.....	45
5.1.2	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
5.1.3	Data Umum.....	46
5.1.4	Data Khusus	49
5.2	Pembahasan.....	51
5.2.1	Tingkat Stres	51
5.2.2	Latihan Gymnasium	54

5.2.3	Hubungan Tingkat Stres Dengan Latihan Gynasium di King Fitnes Ponorogo.....	56
BAB 6	PENUTUPAN.....	63
6.1	Kesimpulan.....	63
6.2	Saran	63
LAMPIRAN		68



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi operasional Hubungan Tingkat Stres Dengan Latihan Gimnasium di King Fitnes Ponorogo	35
Tabel 5.1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur responden pada anggota member King Fitness Ponorogo	46
Tabel 5.2 distribusi frekuensi responden berdasarkan usia responden pada anggota member King Fitness	46
Tabel 5.3 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir responden pada anggota member King Fitness ponorogo.	47
Tabel 5,4 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada anggota member King Fitness Ponorogo	47
Tabel 5.5 distribusi frekuensi responden berdasarkan alasan latihan gymnasium.	48
Tabel 5.6 distribusi frekuensi responden berdasarkan halangan dalam melakukan latihan gymnasium	48
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi tingkat stres	49
Tabel 5.6 Distribusi berdasarkan latihan gymnasium	49
Tabel 5.7 Tabulasi silang tingkat stres dengan latihan gymnasium di King Fitness Ponorogo	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka teori	28
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	29
Gambar 4.1 Kerangka Oprasional	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 permohonan ijin penelitian	67
Lampiran 2 layak etik	68
Lampiran 3 jadwal kegiatan	69
Lampiran 4 penjelasan penelitian	70
Lampiran 5 inform consent.....	71
Lampiran 6 ikut serta penelitian.....	80
Lampiran 7 permohonan responden.....	81
Lampiran 8 persetujuan penelitian.....	82
Lampiran 9 intrumen penelitian.....	83
Lampiran 10 Data demografi responden.....	87
Lampiran 11 Data responden berdasarkan tingkat stres dan latihan gymnasium	
Lampiran tabulasi data dan analisis data.....	90