

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN MANAJEMEN
STRESS MAHASISWA KEPERAWATAN S1 DALAM MENYUSUN
SKRIPSI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

ELFIN NURMASYAH

1811020137

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2022**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN MANAJEMEN
STRESS MAHASISWA KEPERAWATAN S1 DALAM MENYUSUN
SKRIPSI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

ELFIN NURMASYAH

1811020137

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2022**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN MANAJEMEN
STRESS MAHASISWA KEPERAWATAN S1 DALAM MENYUSUN
SKRIPSI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

“Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan”

ELFIN NURMASYAH

1811020137

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2022**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elfin Nurmasyah
NIM : 1811020137
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

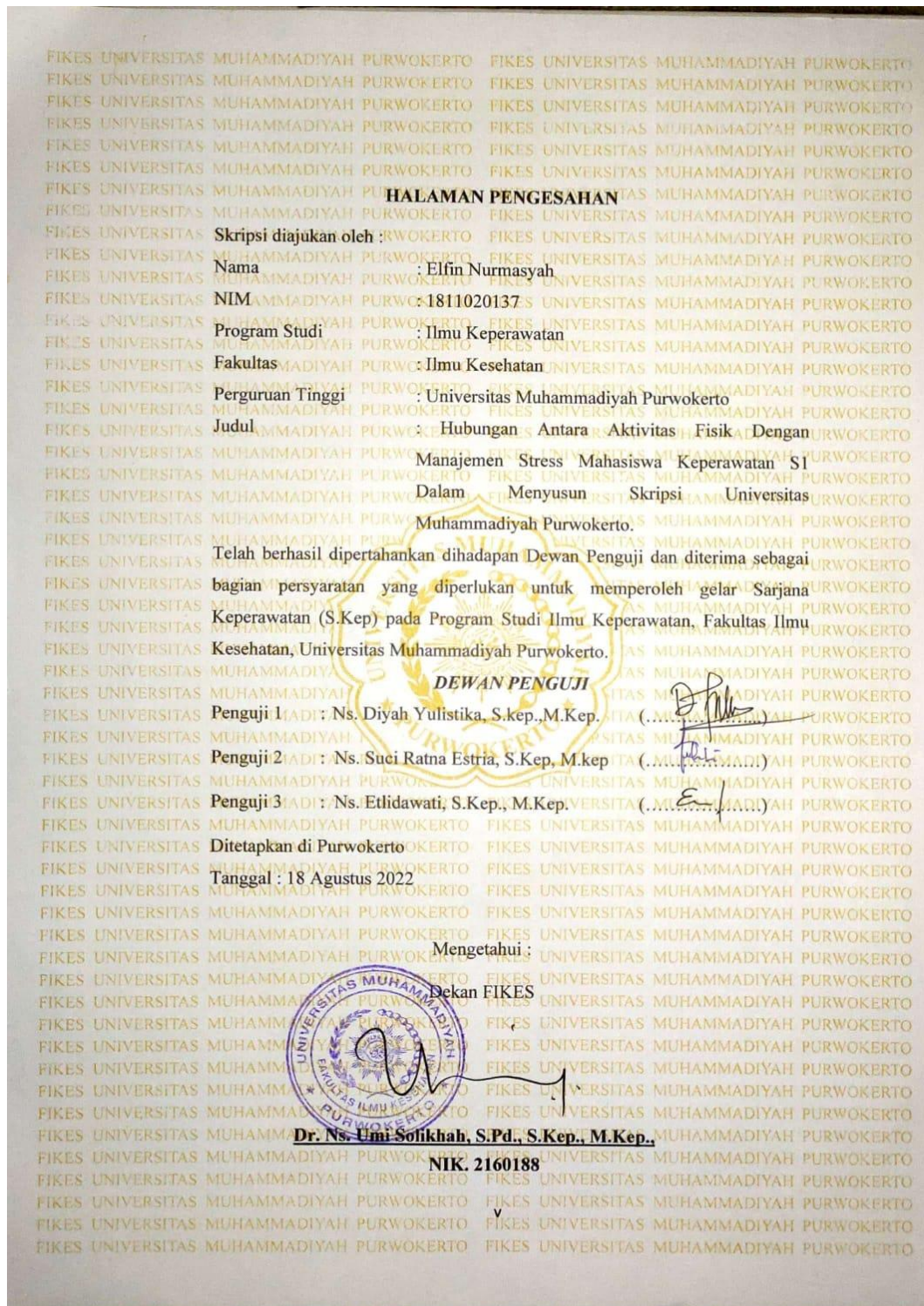
Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain. Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 18 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Elfin Nurmasyah



CS Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah yang pertama dan utama kupanjatkan rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan ridho-Nya yang tak terhingga, karena dengan ridho-Nya saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang saya paling saya sayangi dan saya cintai.

Pertama tama, skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yaitu Mama dan Bapak saya, yang saya paling sayangi dan saya cintai. Karena berkat doa dan dukungan mental maupun materi yang selalu menjadi suport besar, sehingga skripsi ini bisa saya selesaikan. Mama dan Bapak yang selalu menjadi alasan saya untuk menyelesaikan skripsi ini, dan mereka selalu memberikan motivasi untuk saya. Mama dan Bapak adalah orang tua yang paling hebat, tanpa adanya kalian anakmu ini bukanlah apa-apa. Terimakasih saya ucapkan kepada kedua orang tua saya yang sudah membesarkan anaknya dengan sabar dan penuh pengorbanan.

Yang kedua, skripsi ini saya persembahkan untuk saudara-saudara dan keluarga besar saya yang selalu turut dalam memberikan semangat serta menghibur saya disaat masa-masa mengerjakan skripsi ini hingga skripsi ini selesai. Terimakasih untuk saudara saudara keluarga besar saya.

Teruntuk Ibu Ns. Etlidawati, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing skripsi saya, terimakasih yang sebesar besarnya untuk Ibu karena semangat, ilmu, dan waktunya untuk membimbing saya dalam proses pembuatan skripsi ini. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Teruntuk sahabat-sahabatku terutama squad “*Rattel Brave*” teman mabar saya terimakasih banyak untuk motivasi, semangat, bantuan, dan doanya selama proses pembuatan skripsi ini. Berkat kalian juga, skripsi ini bisa selesai tepat waktu. Semangat buat kalian semua, semangat untuk meraih cita-cita untuk kita semua, semoga kelak kita semua menjadi orang yang sukses dan membanggakan kedua orang tua kita, ammiin.

MOTTO

“Jadilah Pemaaf”

-QS Al-A'raf:199-

“Kalau kau terus berpikir dan tak melakukan apa-apa, kau akan tertinggal jauh “

-Killua Zoldyck-

“Semua orang itu punya tipenya sendiri, tapi semua wanita itu cantik. Benar kan?.”

-Ryusui Nanami-

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Manajemen Stress Mahasiswa Keperawatan S1 Dalam Menyusun Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto”.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Program Studi Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto dalam Tugas Akhir. Skripsi ini disusun atas kerjasama dan berkat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Ns. Jebul Suroso, S.Kep., M.Kep selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
2. Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., M.Kep Selaku Dekan FIKES yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi.
3. Ns. Happy Dwi Aprilia, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan S1 yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi.
4. Ns. Etlidawati, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Ns. Diyah Yulistika, S.Kep, M.Kep., selaku penguji 1 yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan selama proses ujian skripsi dan telah menyediakan waktu serta tenaga, serta pikiran selama proses penyusunan skripsi.
6. Ns. Suci Ratna Estria, S.Kep, M.Kep., selaku penguji 2 yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan selama proses ujian skripsi dan telah menyediakan waktu serta tenaga, serta pikiran selama proses

penyusunan skripsi.

7. Seluruh dosen, staf pengajar dan pegawai/karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas segala ilmu pengetahuan yang diajarkan serta pelayanan yang tulus selama ini;
8. Bapak, ibu, dan saudara tercinta yang telah memberi bantuan dukungan material maupun moral.
9. Kepada teman-teman keperawatan S1 angkatan 2018 khususnya kelas C, teman yang selalu ada, dan teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan doa dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just being me at all times.*

Purwokerto, 18 Agustus 2022

Elfin Nurmasyah

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elfin Nurmasyah
NIM : 1811020137
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) Kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Manajemen Stress Mahasiswa Keperawatan S1 dalam Menyusun Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto”

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto
Pada Tanggal : 18 Agustus 2022

Yang Menyatakan



Elfin Nurmasyah

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN MANAJEMEN STRESS MAHASISWA KEPERAWATAN S1 DALAM MENYUSUN SKRIPSI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

Elfin Nurmasyah¹, Etlidawati²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
enurmasyah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dalam proses pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa diwajibkan menyelesaikan tugas akhir skripsi. Salah satu dampak dalam menyusun skripsi adalah tidak sedikit mahasiswa kurang beraktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat menimbulkan stress pada mahasiswa selama proses menyusun skripsi.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan manajemen stress pada mahasiswa keperawatan S1 dalam menyusun skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Metode: Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sample ini adalah mahasiswa Keperawatan S1 yang sedang proses menyusun skripsi dengan jumlah 75 responden dengan Teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner aktivitas fisik *International Physical Activity Questions-Short Form* (IPAQ-SF) dan manajemen stress serta diolah dengan program komputer pengolah data.

Hasil: Karakteristik responden dengan responden terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 responden sedangkan usia responden terbanyak adalah 22 tahun sebanyak 44 responden. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa terbanyak adalah aktivitas fisik sedang sebanyak 33 responden dan manajemen stress mahasiswa terbanyak adalah manajemen stress kurang baik sebanyak 29 responden. Uji *chi-square* didapatkan *p value* 0,004 (<0,005) dan nilai $r=0,225$, artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan manajemen stress mahasiswa Keperawatan S1 dalam menyusun skripsi.

Kesimpulan: Adanya hubungan yang cukup signifikan antara aktivitas fisik dengan manajemen stress mahasiswa Keperawatan S1 dalam menyusun skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Manajemen Stress, Mahasiswa Keperawatan

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES AND STRESS MANAGEMENT AMONG S1 NURSING STUDENTS DURING THEIR THESIS WRITING AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

Elfin Nurmasyah¹, Etlidawati²

¹Student of Nursing Program faculty of Health, University of Muhammadiyah Purwokerto

²Lecturer of Faculty of Health Sciences University of Muhammadiyah Purwokerto

enurmasyah@gmail.com

ABSTRACT

Background: Students at higher education institutions must finish their final thesis as part of their education. One effect of writing a thesis is that many students do not really exercise regularly, which can make students stressed out while they are writing their thesis.

Objective: To determine the relationship between physical activity and stress management for undergraduate nursing students in writing a thesis at the Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Methods: This study employs a cross-sectional methodology and is quantitatively descriptive. With 75 responses utilizing a straightforward random selection procedure, this sample consists of undergraduate nursing students currently writing their thesis. The stress management and physical activity questionnaires from the International Physical Activity Questions-Short Form (IPAQ-SF) were utilized in the research instrument, which was processed using a data processing computer program.

Results: The majority of respondents (57 out of 44) were female, and the majority (44 out of 57) were between the ages of 22 and 34. 33 respondents indicated that their highest level of student physical activity was moderate, and 29 indicated that their highest level of student stress management was poor stress management. The chi-square test produced a p-value of 0.004 (0.005) and an r-value of 0.225, indicating a correlation between physical activity and stress management among undergraduate nursing students writing theses.

Conclusion: There is a significant correlation between physical activity and stress management among undergraduate Nursing students in writing a thesis at the Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Keywords: Physical activity, Stress Management, Nursing Student

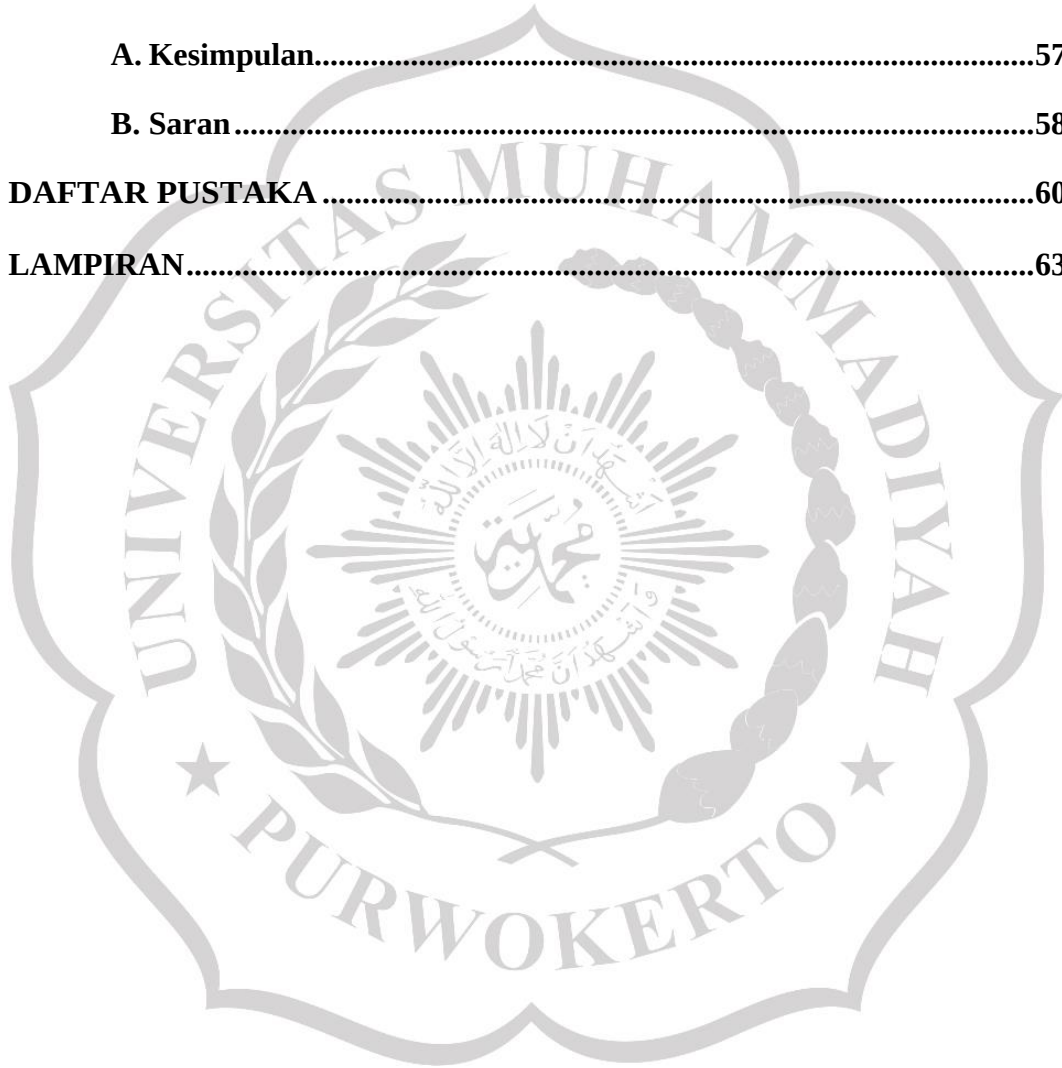
DAFTAR ISI

Content

HALAMAN SAMPUL.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	xi
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8

A. Hasil Penelitian Terkait	8
B. Aktivitas Fisik.....	9
C. Manajemen Stress	16
D. Mahasiswa	18
E. Skripsi	21
F. Kerangka Teori Penelitian.....	22
G. Kerangka Konsep Dan Hipotesis	23
H. Hipotesis Penelitian	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sample.....	24
D. Teknik Sampling	26
E. Variable Penelitian	27
F. Definisi Operasional	27
G. Instrumen Penelitian	28
H. Uji Validitas Dan Reabilitas.....	31
I. Teknik Pengumpulan Data.....	34
J. Analisis Data	35
K. Pengolahan Data.....	37
L. Alur Penelitian	38
M. Etika Penelitian	39
BAB IV	42
HASIL DAN PEMBAHASAN	42

A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	45
C. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V.....	57
KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	23



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	8
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	28
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Kuesioner	31
Tabel 4. 1 Karakteristik Usia Dan Jenis Kelamin Responden.....	42
Tabel 4. 2 Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Keperawatan S1 Dalam Menyusun Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto	43
Tabel 4. 3 Gambaran Manajemen Stress Mahasiswa Keperawatan S1 Dalam Menyusun Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto	44
Tabel 4. 4 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Manajemen Stress Mahasiswa Keperawatan S1 Dalam Menyusun Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden	65
Lampiran 2 Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden.....	66
Lampiran 3 Kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ)	67
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Variabel Manajemen Stress	70
Lampiran 5 Uji Validitas Manajemen Stress Pertanyaan Favorable	73
Lampiran 6 Uji Validitas Manajemen Stress Pertanyaa Unfavorable	78
Lampiran 7 Aktivitas Fisik Mahasiswa	81
Lampiran 8 Manajemen Stress Mahasiswa.....	85
Lampiran 9 SPSS Karakteristik Responden	90
Lampiran 10 Aktivitas Fisik Dan Manajemen Stress Mahasiswa.....	91
Lampiran 11 Hasil Uji Chi-Square	92
Lampiran 12 Uji Etik Penelitian.....	94
Lampiran 13 Ijin Studi Pendahuluan	95
Lampiran 14 Ijin Uji Validitas	96
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	97
Lampiran 16 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	98
Lampiran 17 Dokumentasi Proses Penyebaran Kuesioner.....	99
Lampiran 18 Kartu Bimbingan Proposal Skripsi.....	100
Lampiran 19 Kartu Bimbingan Skripsi.....	101
Lampiran 21 Lembar Pesetujuan Perbaikan Skripsi.....	102
Lampiran 22 Surat Pengesahan Terjemahan Judul Skripsi.....	103
Lampiran 23 Abstract	104
Lampiran 24 Surat Pernyataan Publikasi Mahasiswa	105
Lampiran 25 Surat Keterangan Plagiasi	106
Lampiran 26 Hasil Cek Turnitin	107