

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES  
MAHASISWA PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA ANGKATAN 2024**



**OLEH**

**KADEK ANGGA DEWANTARA**

**NIM 2018011008**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2024**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES  
MAHASISWA PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA ANGKATAN 2024**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan**

**Program Sarjana Kedokteran**

**Oleh**

**Kadek Angga Dewantara**

**NIM 2018011008**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2024**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI TUGAS DAN  
SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**



**Oleh**

**Kadek Angga Dewantara**

**NIM 2018011008**

**Menyetujui,**

**Pembimbing I,**

A blue ink signature of Dr. dr. Made Budiawan, consisting of stylized initials and a surname.

**Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO**  
**NIP. 197705122005011002**

**Pembimbing II,**

A blue ink signature of dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, consisting of stylized initials and a surname.

**dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE**  
**NIP. 199210172019032018**

Skripsi oleh Kadek Angga Dewantara dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024" ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Selasa

Pada tanggal : 7 Januari 2024

Dewan Penguji



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO  
NIP. 197705122005011002

(Ketua)



dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE  
NIP. 199210172019032018

(Anggota)



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes., PGDMTHM  
NIP. 198202172008122001

(Anggota)



dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 197512152008121001

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran  
Universitas Pendidikan Ganesha  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada

Hari : Selasa  
Tanggal : 7 Januari 2025

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO  
NIP. 197705122005011002



dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE  
NIP. 198208112008121005

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Kedokteran



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.  
NIR. 1942062720180501380

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan atau ada klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja, 3 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Kadek Angga Dewantara

NIM. 2018011008

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024”. Usulan penelitian ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan usulan penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karenanya, dalam kesempatan ini penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan kepada penulis.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran penyusunan usulan penelitian ini.
3. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
4. dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
5. Kepala perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan usulan penelitian ini.



6. Orang tua, teman-teman, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan usulan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam usulan penelitian ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap usulan penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 2 Januari 2025

Penulis



<b>PRAKATA .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Aktivitas Fisik.....	5
2.1.2 Fungsi Aktivitas Fisik.....	6
2.1.3 Fisiologi Aktivitas Fisik .....	7
2.1.4 Jenis-jenis Aktivitas Fisik.....	8
2.1.5 Pengukuran Aktivitas Fisik .....	10
2.2 Stres.....	11
2.2.2 Pengertian Stres .....	11
2.2.3 Etiologi Stres .....	13
2.2.4 Patofisiologi Stres .....	15
2.2.5 Pengukuran Stres .....	18
2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres .....	20
2.4 Penelitian Relevan.....	21
2.5 Kerangka Penelitian .....	23
2.6 Hipotesis Penelitian.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
3.2 Desain Penelitian.....	25
3.3 Populasi dan Sampel .....	26
3.3.1 Populasi .....	26
3.3.2 Sampel.....	26
3.4 Variabel Penelitian .....	27
3.5 Definisi Operasional.....	28

3.6	Alat dan Bahan Penelitian.....	28
3.6.1	Kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).....	28
3.6.2	Depression, Anxiety, and Stress Scale-42 (DASS-42) .....	29
3.7	Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data .....	31
3.8	Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
4.1	Deskripsi Data.....	33
4.2	Karakteristik Subjek Penelitian.....	34
4.3	Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik .....	35
4.3.1	Hasil Kuesioner GPAQ.....	35
4.3.2	Gambaran Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	37
4.4	Gambaran Tingkat Stres.....	37
4.4.1	Hasil Kuesioner DASS-42 .....	37
4.4.2	Gambaran Kategori DASS-42.....	39
4.5	Tabulasi Silang Derajat Keperahan ASD terhadap Indeks Prestasi Akademik .....	40
4.6	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres .....	41
4.6.1	Uji Hipotesis.....	41
<b>BAB V</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
5.1	Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024 .....	44
5.2	Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024.....	46
5.3	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024.....	48
5.4	Kelemahan Penelitian.....	50
<b>BAB VI</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>52</b>
6.1	Kesimpulan .....	52
6.2	Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>	
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Usia .....	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin .....	34
Tabel 4.3 Hasil Kuesioner GPAQ .....	36
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kategori Aktivitas Fisik Subjek Penelitian.....	37
Tabel 4.5 Hasil Kuesioner DASS-42 .....	39
Tabel 4.6 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres.....	40
Tabel 4.7 Hasil Uji Rank Spearman Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres .....	42



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian .....23

