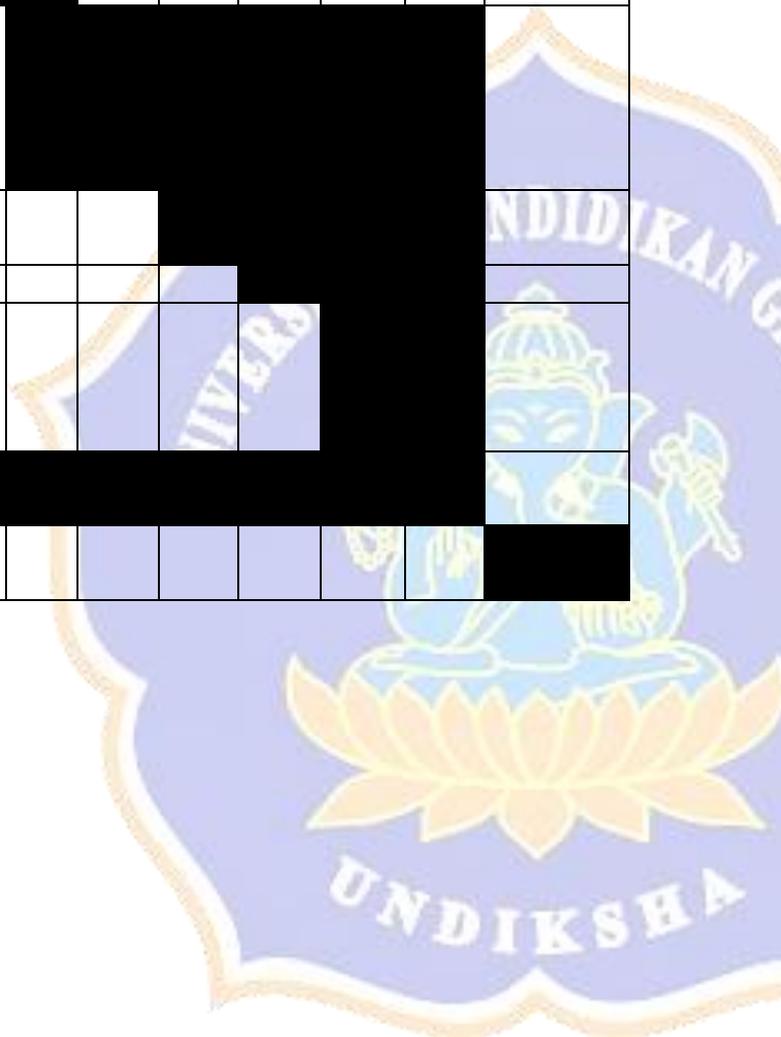


LAMPIRAN



Lampiran 01. Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Bulan di Tahun 2024										Bulan di Tahun 2025
		Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des	Jan
1	Penyusunan Proposal											
2	Bimbingan Proposal											
3	Pendaftaran Seminar Proposal											
4	Pelaksanaan Penelitian dan Pengumpulan Data											
5	Pengolahan Data											
6	Analisis Data											
7	Pembuatan Laporan dan Hasil Penelitian											
8	Bimbingan Skripsi											
9	Sidang Skripsi											



Lampiran 02. Persetujuan Etik



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
 RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN BULELENG
 Jalan Ngurah Rai No. 30 Singaraja - Bali 81112 Telp/Fax (0362) 22046
 website: rsud.bulelengkab.go.id email: rsud_buleleng@yahoo.com
 TERAKREDITASI PARIPURNA (★★★★★)
 Nomor: KARS - SERT/1082/III/2023

Singaraja, 18 Desember 2024

Nomor : 500.5.7.15/10211.2 /XII/RSUD/2024 Kepada,
 Sifat : Biasa Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal
 Lampiran : - dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
 Hal : Rekomendasi di-
 Singaraja

Menindaklanjuti surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) Nomor: 503/553/REK/DPMPTSP/2024 Tanggal 24 Agustus 2024 dengan perihal Rekomendasi, maka bersama ini disampaikan bahwa kami menerima mahasiswa atas nama :

Nama : Kadek Angga Dewantara

Judul Skripsi : "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024.

Untuk melakukan penelitian di RSUD Kabupaten Buleleng.

Demikian surat ini disampaikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
 WADIR SDM RSUD KAB. BULELENG
 (drg. Ketut Wika)
 NIP:19700320 200312 1 006

PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN BULELENG Jalan Ngurah Rai No. 30 Singaraja - Bali 81112 Telp/Fax (0362) 22046 website: rsud.bulelengkab.go.id email: rsud_buleleng@yahoo.com TERAKREDITASI PARIPURNA (★★★★★) Nomor: KARS - SERT/66/XI/2018	
KWITANSI / BUKTI PEMBAYARAN	
Sudah Terima Dari :	KADEK ANGGA DEWANTARA Mahasiswa Undiksha Fakultas Kedokteran
Jumlah Uang :	437.500,00
Terbilang :	Empat ratus tiga puluh tujuh ribu lima ratus rupiah
Untuk Pembayaran :	RUANG PERTEMUAN
Singaraja, 31-12- 2024 Yang Menerima	




PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN BULELENG
Jalan Ngurah Rai No. 30 Singaraja - Bali 81112 Telp/Fax (0362) 22046
website: rsud.bulelengkab.go.id email: rsud_buleleng@362.go.id
TERAKREDITASI PARIPURNA (★★★★★)
Memor: KARS - SEBT/1082/III/2023

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
(HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE)
RSUD KABUPATEN BULELENG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
(ETHICAL CLEARANCE)

NO: 047/EC/KEPK-RSB/XII/2024

Peneliti Utama	:	Kadek Angga Dewantara
Reviewer	:	1. Komang Sri Darmini, S.Si, Apt 2. Putu Sany Meiyanti, S.KM., M.Kes 3. Ni Luh Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep
Nama Institusi	:	Universitas Pendidikan Ganesha
Dengan Judul	:	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024

Dinyatakan layak etik sesuai dengan 7 (tujuh) standard WHO 2021, meliputi: nilai sosial, nilai ilmiah, pemerataan beban dan manfaat, resiko, bujukan atau eksploitasi, kerahasiaan dan privasi, persetujuan setelah penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu 1 tahun yaitu dari 18 Desember 2024 sampai 18 Desember 2025.

Pada akhir penelitian, peneliti utama harus menyerahkan:

1. Laporan kemajuan penelitian
2. Laporan kejadian efek samping (jika ada)
3. Laporan bahwa penelitian sudah selesai dilaksanakan.

Jika ada perubahan protokol dan atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Singaraja, 18 Desember 2024

Mengetahui,
Ketua KEPK RSUD Kab.Buleleng


(dr. Sri Wahyuni, Sp.P)
NIP. 19830610 200904 2 008

Lampiran 03. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
ANGKATAN 2024

DATA UMUM

1. Nama :
2. NIM :
3. Usia :

GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (GPAQ)

Pertanyaan		Respon	Kode
Aktivitas saat bekerja / belajar (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)			
1	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas berat (seperti membawa atau mengangkat beban berat, menggali, atau pekerjaan konstruksi) minimal 10 menit dalam satu hari?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)	P1
2	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas berat?	Jumlah hari:	P2
3	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan aktivitas berat?	Jam : menit = :	P3
4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang (seperti membawa atau mengangkat beban ringan) minimal 10 menit dalam satu hari?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P9)	P4
5	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas sedang?	Jumlah hari:	P5
6	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan aktivitas sedang?	Jam : menit = :	P6
Perjalanan dari tempat ke tempat (Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah diluar, dll)			
7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P10)	P7

8	Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jumlah hari:	P8
9	Berapa lama dalam sehari Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam: menit = :	P9
Aktivitas rekreasi (Olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)			
10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat (seperti lari atau sepak bola) minimal 10 menit kontinyu?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)	P10
11	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?	Jumlah hari:	P11
12	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?	Jam: menit = :	P12
13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang (seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, bola voli) minimal 10 menit kontinyu?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P16)	P13
14	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?	Jam: menit = :	P14
15	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?	Jam: menit = :	P15
Aktivitas menetap (Sedentary behavior) Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, KECUALI tidur			
16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari?	Jam: menit = :	P16

KUESIONER DASS-42
(Depression, Anxiety, and Stres Scale-42)
SKALA STRES

Petunjuk pengisian

Kuesioner ini terdiri dari 14 pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman anda selaku mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0: Tidak Pernah

1: Kadang-Kadang

2: Sering

3: Sangat Sering

Anda diperkenankan untuk menjawab dengan cara memberi tanda centang (√) atau memilih opsi pada kolom nilai yang disediakan pada google form/formulir sesuai dengan pengalaman anda selama satu minggu belakangan ini. Selamat mengisi

No	Pertanyaan	0 (TP)	1 (KK)	2 (S)	3 (SS)
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai				
4	Saya merasa diri saya mudah kesal				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
6	Saya merasa diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat				

9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal				
11	Saya sulit mentoleransi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12	Saya merasa dalam keadaan tegang				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
14	Saya merasa diri saya mudah gelisah				



Lampiran 04. Data Hasil Responden

Inisial	Usia	JK	tinggi 1	tinggi 2	sedang 1	sedang 2	jalan	tidak tidur	total MET	kategori MET	nilai DASS	kategori stres
AJ	22	L	0	2880	8640	2400	3600	360	17880	berat	18	stres ringan
HB	23	L	0	1920	360	720	3600	240	6840	berat	14	stres ringan
ES	22	P	0	0	4800	960	1280	300	7340	berat	16	stres ringan
PC	23	P	0	0	10080	960	0	180	11220	berat	17	stres ringan
IK	22	L	0	960	11760	0	5040	180	17940	berat	14	stres normal
ZA	22	L	0	2880	720	1200	0	360	5160	berat	13	stres normal
PR	20	P	0	0	3600	0	0	180	3780	berat	12	stres normal
TL	23	L	0	0	4800	60	0	150	5010	berat	20	stres sedang
GI	24	L	0	0	2880	0	1200	120	4200	berat	19	stres sedang
ND	23	P	0	0	960	1440	960	360	3720	berat	16	stres ringan
AM	23	L	0	0	8400	240	0	120	8760	berat	19	stres sedang
FA	23	L	0	0	0	2880	2880	240	6000	berat	30	stres berat
GD	22	L	0	1920	1920	0	0	100	3940	berat	15	stres ringan
WS	22	L	0	0	7200	1200	600	90	9090	berat	21	stres sedang
TA	22	P	480	480	400	0	0	180	1540	sedang	32	stres berat
GP	22	P	0	960	5000	180	0	30	6170	berat	20	stres sedang
GM	23	L	960	0	10800	10800	0	60	22620	berat	4	stres normal
PG	22	L	0	0	0	480	3600	180	4260	berat	14	stres normal
SE	23	P	0	1920	0	0	2400	180	4500	berat	17	stres ringan
PD	22	L	6720	6720	3360	3360	3360	150	23670	berat	0	stres normal
RM	22	P	0	1080	720	0	0	200	2000	sedang	7	stres normal
PK	22	P	0	0	0	0	300	300	600	sedang	18	stres ringan

KC	22	L	0	1920	1200	600	240	240	4200	berat	3	stres normal
KC	22	P	480	240	960	240	360	150	2430	sedang	24	stres sedang
KE	23	L	0	0	2880	720	2880	120	6600	berat	4	stres normal
GA	22	L	0	1920	6720	0	0	180	8820	berat	20	stres sedang
KA	22	L	0	0	5040	0	0	90	5130	berat	16	stres ringan
AD	22	P	0	0	0	240	720	180	1140	sedang	26	stres berat
WK	22	L	0	0	0	0	240	180	420	ringan	16	stres ringan
MD	22	P	0	0	0	0	400	300	700	sedang	14	stres normal
TC	22	L	0	0	0	200	0	120	320	ringan	7	stres normal
YH	22	L	0	1440	600	480	0	180	2700	sedang	17	stres ringan
BO	22	L	0	2880	1680	720	180	180	5640	berat	12	stres normal
RS	23	L	26880	0	0	240	120	60	27300	berat	34	stres sangat berat
AP	22	L	0	960	2400	0	0	180	3540	berat	6	stres normal
KJ	23	L	0	1440	720	0	600	180	2940	sedang	15	stres ringan
GS	22	P	0	0	0	0	1680	180	1860	sedang	18	stres ringan
KL	22	P	0	1440	5040	0	840	120	7440	berat	17	stres ringan
BK	22	L	0	0	0	2880	3360	100	6340	berat	28	stres berat
GR	23	L	0	2880	2400	2400	0	120	7800	berat	18	stres ringan
MR	22	P	0	0	1200	1300	0	160	2660	sedang	13	stres normal
DS	23	P	0	0	240	0	360	120	720	sedang	21	stres sedang
NP	23	L	0	1920	960	0	480	120	3480	berat	31	stres berat
AR	22	L	0	0	3360	0	0	320	3680	berat	24	stres sedang
IP	22	P	0	0	360	480	0	30	870	sedang	9	stres normal
PC	22	P	0	0	0	720	1200	240	2160	sedang	8	stres normal
VG	22	P	0	0	0	0	840	60	900	sedang	13	stres normal
CS	22	P	0	0	0	720	1200	300	2220	sedang	13	stres normal



Lampiran 05. Hasil SPSS

➔ Nonparametric Correlations

Correlations			Tingkat Aktivitas Fisik (Total MET)	Tingkat Stres (Nilai DASS)
Spearman's rho	Tingkat Aktivitas Fisik (Total MET)	Correlation Coefficient	1.000	.078
		Sig. (2-tailed)	.	.600
		N	48	48
	Tingkat Stres (Nilai DASS)	Correlation Coefficient	.078	1.000
		Sig. (2-tailed)	.600	.
		N	48	48

➔ Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tingkat Aktivitas Fisik (Total MET)	48	320.00	27300.00	6005.2083	6160.44934
Tingkat Stres (Nilai DASS)	48	.00	34.00	16.3125	7.54887
Valid N (listwise)	48				



Lampiran 06. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

DAFTAR HADIR MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA*)

Nama Mahasiswa : Kadek Angga Dewantara
NIM : 2018011008
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres
Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas
Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan
2024

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	02/05/2024	Bimbingan BAB I	
2	16/05/2024	Bimbingan BAB II	
3	22/05/2024	Bimbingan BAB III	
4	28/05/2024	Bimbingan Penulisan, Format, Acc Seminar Proposal	
5	21/06/2024	Bimbingan Revisi Proposal, Acc Revisi	
6	26/08/2024	Bimbingan Sistematika Penyajian Data	
7	09/10/2024	Bimbingan BAB IV-VI	
8	23/10/2024	Revisi BAB IV-VI	
9	20/11/2024	Bimbingan Format, Penulisan, Acc Seminar Hasil	





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : EKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

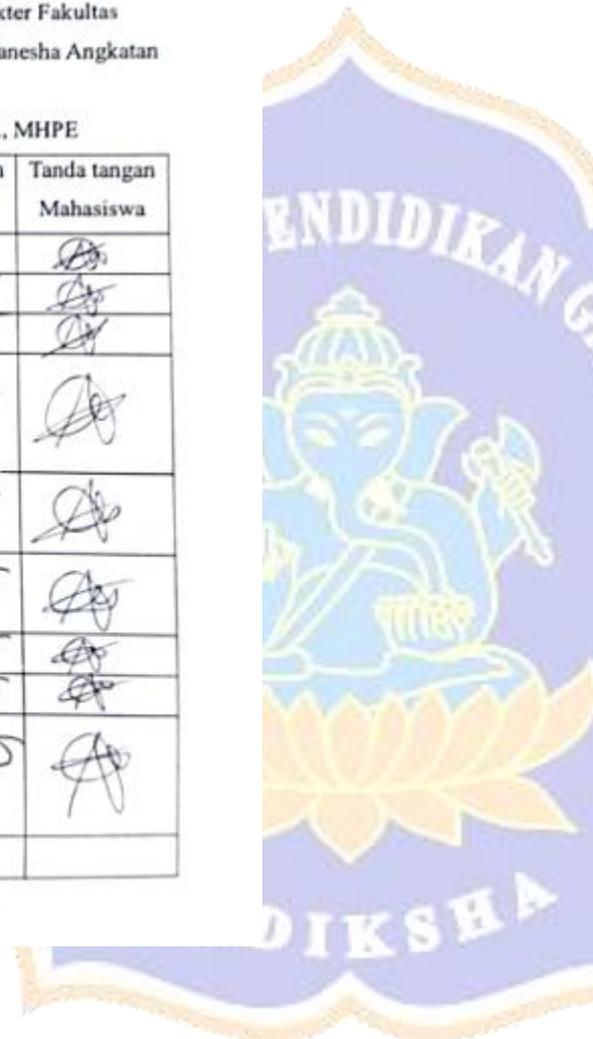
LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Kadek Angga Dewantara/2018011008

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres
Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas
Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan
2024

Pembimbing II : dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1	02/05/2024	Bimbingan BAB I		
2	16/05/2024	Bimbingan BAB II		
3	22/05/2024	Bimbingan BAB III		
4	28/05/2024	Bimbingan Penulisan, Format, Acc Seminar Proposal		
5	21/06/2024	Bimbingan Revisi Proposal, Acc Revisi		
6	26/08/2024	Bimbingan Sistematika Penyajian Data		
7	09/10/2024	Bimbingan BAB IV-VI		
8	23/10/2024	Revisi BAB IV-VI		
9	20/11/2024	Bimbingan Format, Penulisan, Acc Seminar Hasil		





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

DAFTAR HADIR
MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA*)

Nama Mahasiswa : Kadek Angga Dewantara
NIM : 2018011008
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres
Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas
Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan
2024

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	24/03/2024	Bimbingan Judul Skripsi	
2	22/05/2024	Bimbingan BAB I - III	
3	31/05/2024	Revisi BAB I - III	
4	03/06/2024	Revisi Format, Acc Seminar Proposal	
5	21/06/2024	Bimbingan Revisi Proposal, Acc Revisi	
6	28/08/2024	Bimbingan Sistematika Penyajian Data	
7	14/10/2024	Bimbingan BAB IV - VI	
8	22/10/2024	Revisi BAB V - VI	
9	19/11/2024	Bimbingan Format, Penulisan, Acc Seminar Hasil	





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS KEDOKTERAN
 Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
 E-Mail : EKUndiksha@gmail.com
 Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Kadek Angga Dewantara/2018011008
 Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres
 Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas
 Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan
 2024
 Pembimbing I : Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1	24/03/2024	Bimbingan Judul Skripsi		
2	22/05/2024	Bimbingan BAB I - III		
3	31/05/2024	Revisi BAB I - III		
4	03/06/2024	Revisi Format, Acc Seminar Proposal		
5	21/06/2024	Bimbingan Revisi Proposal, Acc Revisi		
6	28/08/2024	Bimbingan Sistematika Penyajian Data		
7	14/10/2024	Bimbingan BAB IV - VI		
8	22/10/2024	Revisi BAB V - VI		
9	19/11/2024	Bimbingan Format, Penulisan, Acc Seminar Hasil		

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing



Lampiran 07. Riwayat Hidup



Penulis bernama Kadek Angga Dewantara. Lahir di Subagan, Karangasem pada tanggal 22 November 2001. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Wayan Darmaya Cindra dan Ibu Ni Made Suciati. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Jalan Ahmad Yani no.41, Kelurahan Subagan, Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Insan Mandiri dan lulus pada tahun 2014. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Amlapura dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2020, penulis lulus dari SMA Negeri 2 Amlapura jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) kemudian melanjutkan pendidikan ke sarjana strata satu Fakultas Kedokteran, Jurusan Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha pada tahun 2020. Pada semester akhir tahun 2024, penulis telah menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024”. Selanjutnya, mulai tahun 2020 sampai dengan penulisan tugas akhir ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.