

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA WAKTU  
LUANG DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS  
PENDIDIKAN GANESHA**



**OLEH**

**AVE YUNIKA**

**NIM 2218011034**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2025**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA WAKTU  
LUANG DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS  
PENDIDIKAN GANESHA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Kedokteran**

**Oleh  
Ave Yunika  
NIM 2218011034**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2025**

# **SKRIPSI**

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



Pembimbing I,

Pembimbing II,

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

dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked.,  
M.Biomed., FFRI.  
NIP. 199304262019031008

Skripsi oleh Ave Yunika dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Pada Waktu Luang Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha”** ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Jumat

Pada tanggal : 19 Desember 2025

Dewan Penguji

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

(Ketua)

dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked.,M.Biomed.,FFRI  
NIP. 199304262019031008

(Anggota)

Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198103212008121003

(Anggota)



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

Pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 19 Desember 2025

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,

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

  
dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked., M.Biomed., FFRI  
NIP. 199304262019031008

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 Pada Waktu Luang Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha” 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, 12 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Ave Yunika

NIM. 2218011034

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Pada Waktu Luang Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan usulan penelitian ini.
2. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosingito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

5. dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked., M.Biomed., FFRI. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Sukamto dan Ibu Sri Wahyuni. Terima kasih atas setiap tetes keringat, langkah pengorbanan, dan kerja keras yang tidak pernah henti diberikan demi masa depan penulis. Terima kasih telah mendidik dengan kasih sayang, menyediakan segala yang penulis butuhkan, serta menyertai penulis dengan doa dalam keadaan apa pun. Penulis menyadari bahwa setiap pencapaian hari ini tidak terlepas dari cinta dan perjuangan tulus yang diberikan sepanjang hidup.
7. Kepada kakak tercinta, Ganesha Rizki Pratama, terima kasih karena telah menjadi pelindung dan penopang dalam perjalanan pendidikan penulis. Terima kasih telah merelakan banyak hal, termasuk mimpi-mimpimu sendiri, demi memastikan pendidikan penulis dapat berjalan. Keberhasilanku hari ini ini adalah berkat dari pengorbananmu. Semoga Tuhan memberikan ruang bagimu untuk kembali menapaki mimpi-mimpi yang sempat tertunda.
8. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada sahabat-sahabat seperjuangan selama masa pre-klinik, terutama keluarga kecil Kelamud yaitu Audya, Tara, Putsin, Dudu, dan Bulan, serta seluruh teman-teman kelas Digitiminimini. Terima kasih telah menjadi

tempat berbagi tawa dan keluh kesah, menjadi rekan belajar sekaligus rumah untuk kembali saat dunia perkuliahan terasa berat. Semoga kita dapat menyelesaikan pendidikan dengan sebaik-baiknya dan melangkah bersama menuju tahap klinik serta masa depan yang lebih luas. Terima kasih telah mewarnai perjalanan ini dengan cerita yang akan selalu penulis kenang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 12 Desember 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                                  |             |
|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>PRAKATA.....</b>                                              | <b>i</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                           | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                        | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                        | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                     | <b>x</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                   | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                         | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                        | 3           |
| 1.3 Tujuan .....                                                 | 4           |
| 1.4 Manfaat .....                                                | 4           |
| 1.4.1 Teoritis .....                                             | 4           |
| 1.4.2 Praktis.....                                               | 4           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                              | <b>6</b>    |
| 2.1 Stres.....                                                   | 6           |
| 2.1.1 Definisi Stres .....                                       | 6           |
| 2.1.2 Klasifikasi Stres .....                                    | 7           |
| 2.1.3 Fisiologi Stres .....                                      | 11          |
| 2.1.4 Adaptasi Stres .....                                       | 18          |
| 2.2 Aktivitas Fisik .....                                        | 19          |
| 2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik .....                             | 19          |
| 2.2.2 Fisiologi Aktivitas fisik.....                             | 23          |
| 2.3 Hubungan Aktivitas Fisik pada Waktu Luang dengan Stres ..... | 24          |
| 2.4 Kerangka Konsep .....                                        | 26          |
| 2.5 Hipotesis Penelitian.....                                    | 26          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                           | <b>27</b>   |
| 3.1 Lokasi, Waktu, dan Sasaran Penelitian .....                  | 27          |
| 3.1.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....                          | 27          |
| 3.1.2 Sasaran Penelitian .....                                   | 27          |
| 3.2 Desain Penelitian.....                                       | 27          |

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.3 Populasi dan Sampel .....                                                   | 28        |
| 3.3.1 Populasi Penelitian .....                                                 | 28        |
| 3.3.2 Sampel Penelitian .....                                                   | 28        |
| 3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....                          | 29        |
| 3.4.1 Variabel Penelitian .....                                                 | 29        |
| 3.4.2 Definisi Operasional .....                                                | 30        |
| 3.5 Pengumpulan Data .....                                                      | 31        |
| 3.5.1 Sumber Data .....                                                         | 31        |
| 3.5.2 Metode Pengumpulan Data .....                                             | 31        |
| 3.5.3 Instrumen Pengumpulan Data .....                                          | 32        |
| 3.6 Metode Analisis Data .....                                                  | 34        |
| 3.6.1 Pengolahan Data .....                                                     | 34        |
| 3.6.2 Analisa Data .....                                                        | 35        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>                                            | <b>37</b> |
| 4.1 Deskripsi Data .....                                                        | 37        |
| 4.2 Hasil Analisis Data Univariat .....                                         | 38        |
| 4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....                   | 38        |
| 4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....                            | 39        |
| 4.2.3 Karakteristik Responden berdasarkan Semester .....                        | 41        |
| 4.2.4 Prevalensi Aktivitas Fisik pada Waktu Luang .....                         | 43        |
| 4.2.5 Prevalensi Tingkat Stres yang dialami Responden .....                     | 43        |
| 4.3 Hasil Analisis Data Bivariat .....                                          | 44        |
| <b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>                                                   | <b>46</b> |
| 5.1 Karakteristik Responden .....                                               | 46        |
| 5.1.1 Jenis Kelamin .....                                                       | 46        |
| 5.1.2 Usia dan Semester .....                                                   | 47        |
| 5.1.3 Aktivitas Fisik pada Waktu Luang .....                                    | 49        |
| 5.1.4 Tingkat Stres .....                                                       | 50        |
| 5.2 Hubungan Antara Aktivitas Fisik pada Waktu Luang dengan Tingkat Stres ..... | 51        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                        | <b>55</b> |
| 6.1 Kesimpulan .....                                                            | 55        |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 6.2 Saran.....              | 56        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>  | <b>58</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b> | <b>66</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional .....                                                                                       | 30 |
| Tabel 4.1 Distribusi Jenis Kelamin Responden .....                                                                         | 38 |
| Tabel 4.2 Distribusi Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Berdasarkan Usia.....                                               | 39 |
| Tabel 4.3 Distribusi Usia Responden.....                                                                                   | 39 |
| Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Usia .....                                                                  | 40 |
| Tabel 4.5 Distribusi Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia.....                                                                 | 40 |
| Tabel 4.6 Distribusi Semester Responden .....                                                                              | 41 |
| Tabel 4.7 Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Semester Responden .....                                                    | 41 |
| Tabel 4.8 Distribusi Aktivitas Fisik Berdasarkan Semester Responden.....                                                   | 42 |
| Tabel 4.9 Prevalensi Aktivitas Fisik pada Waktu Luang .....                                                                | 43 |
| Tabel 4.10 Prevalensi Tingkat Stres.....                                                                                   | 43 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji korelasi Rank Spearman Hubungan antara Aktivitas Fisik<br>pada Waktu Luang dengan Tingkat Stres ..... | 44 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Konsep ..... | 26 |
|----------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....                                              | 67 |
| Lampiran 2. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....                  | 68 |
| Lampiran 3. Lembar Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing I.....   | 69 |
| Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II .....                | 70 |
| Lampiran 5. Lembar Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing II ..... | 71 |
| Lampiran 6. Kuesioner Tingkat Stres Menurut DASS-42 .....                     | 72 |
| Lampiran 7. Kuesioner Aktivitas Fisik Pada Waktu Luang Menurut GLTEQ....      | 74 |
| Lampiran 8. Hasil Pengisian Kuesioner Tingkat Stres .....                     | 76 |
| Lampiran 9. Hasil Pengisian Kuesioner Aktivitas Fisik Pada Waktu Luang .....  | 79 |
| Lampiran 10. Hasil Uji Rank Spearman .....                                    | 82 |
| Lampiran 11. Riwayat Hidup Penulis .....                                      | 83 |

