

LAMPIRAN



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

Lampiran 2. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



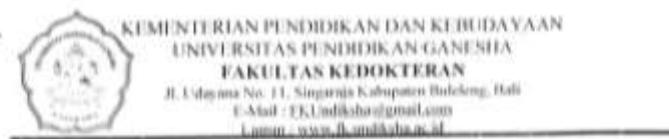
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANEWA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKG.unud@gmail.com
Laman : www.fkg.unud.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSUTA/PA²

Nama Mahasiswa/NIM : Ave Yunika/2218011034
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Pada Waktu Luang Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha
Pembimbing II : Dr. dr. Made Budianwan, S.Ked., M.Kes.

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 3. Lembar Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing I



DAFTAR HADIR
MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA^a

Nama Mahasiswa : Ave Yunika
NIM : 2218011034
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Pada Waktu Luang Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Keperawatan
Universitas Pendidikan Ganesha

*Dollar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing.

Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



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

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*

Nama Mahasiswa/NIM : Ave Yunika/2218011034

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Pada Waktu Luang Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha

Pembimbing II : dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked.,M.Biomed.,FFRI

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing

Lampiran 5. Lembar Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FK.Undiksha@gmail.com
Laman : [www.fk.undiksha.ac.id](http://fk.undiksha.ac.id)

DAFTAR HADIR
MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*

Nama Mahasiswa : Ave Yunika
NIM : 2218011034
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Pada Waktu Luang Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Keperawatan
Universitas Pendidikan Ganesha

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 6. Kuesioner Tingkat Stres Menurut DASS-42

Informed Consent: Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik pada Waktu Luang dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” dan saya tidak dalam kondisi medis tertentu (gangguan kejiwaan atau penyakit kronis berat). Saya memahami bahwa partisipasi ini bersifat sukarela dan saya bebas untuk menghentikan pengisian kapan saja apabila merasa tidak nyaman, serta data yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Dengan ini saya menyatakan:

- Bersedia Tidak Bersedia

Nama Lengkap:

Usia:

Jenis Kelamin:

Semester:

Petunjuk pengisian : Bacalah setiap pernyataan dan pilih salah satu angka (0–3) yang sesuai dengan seberapa besar pernyataan tersebut mencerminkan kondisi Anda selama 7 hari terakhir!

Keterangan:

0 = tidak pernah

1 = kadang-kadang

2 = sering

3 = selalu

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4.	Mudah merasa kesal				
5.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6.	Tidak sabaran				
7.	Mudah tersinggung				
8.	Sulit untuk beristirahat				
9.	Mudah marah				
10.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
11.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12.	Berada pada keadaan tegang				
13.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan				
14.	Merasa gelisah				

Lampiran 7. Kuesioner Aktivitas Fisik Pada Waktu Luang Menurut GLTEQ

Informed Consent: Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik pada Waktu Luang dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” dan saya tidak dalam kondisi medis tertentu (gangguan kejiwaan atau penyakit kronis berat). Saya memahami bahwa partisipasi ini bersifat sukarela dan saya bebas untuk menghentikan pengisian kapan saja apabila merasa tidak nyaman, serta data yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Dengan ini saya menyatakan:

- Bersedia Tidak Bersedia

Nama Lengkap:

Usia:

Jenis Kelamin:

Semester:

Petunjuk pengisian : Silakan baca setiap pertanyaan dengan saksama, lalu isi berapa kali rata-rata anda melakukan aktivitas fisik yang tercantum selama lebih dari 15 menit pada waktu luang dalam 7 hari terakhir (seminggu). Tulis jawaban dalam bentuk angka.

Jenis Aktivitas	Jumlah Per Minggu
Aktivitas Berat (jantung berdetak cepat) Misalnya: lari, jogging, hoki, sepak bola, bola basket, renang cepat, sepeda cepat jarak jauh.	
Aktivitas Sedang (tidak melelahkan) Misalnya: jalan cepat, bisbol, tenis, sepeda santai, bola voli, bulu tangkis, renang santai, menari tradisional.	
Aktivitas Ringan (dengan sedikit usaha) Misalnya: yoga, panahan, memancing dari tepi sungai, boling, lempar ladang, golf, jalan santai.	



Lampiran 8. Hasil Pengisian Kuesioner Tingkat Stres

No.	Jumlah Skor Responden	Kategori Menurut DASS-42
1.	24	3
2.	9	1
3.	19	3
4.	12	1
5.	17	2
6.	23	3
7.	24	3
8.	27	4
9.	21	3
10.	16	2
11.	13	1
12.	18	2
13.	17	2
14.	26	4
15.	17	2
16.	15	2
17.	12	1
18.	40	5
19.	16	2
20.	14	1
21.	17	2
22.	26	4

23.	19	3
24.	20	3
25.	26	4
26.	19	3
27.	23	3
28.	18	2
29.	29	4
30.	14	1
31.	15	2
32.	23	3
33.	10	1
34.	14	1
35.	23	3
36.	24	3
37.	17	2
38.	8	1
39.	34	5
40.	12	1
41.	22	3
42.	33	4
43.	14	1
44.	21	3
45.	32	4
46.	16	2
47.	18	2

48.	18	2
49.	8	1
50.	28	4
51.	22	3
52.	10	1
53.	31	4
54.	26	4
55.	24	3
56.	14	1
57.	8	1
58.	30	4
59.	14	1
60.	14	1
61.	11	1
62.	25	3
63.	14	1
64.	28	4
65.	13	1
66.	6	1
67.	30	4
68.	14	1

Lampiran 9. Hasil Pengisian Kuesioner Aktivitas Fisik Pada Waktu Luang

No.	Jumlah Skor Responden	Kategori Menurut GLTEQ
1.	42	3
2.	44	3
3.	32	3
4.	40	3
5.	44	3
6.	17	2
7.	31	3
8.	17	2
9.	22	2
10.	20	2
11.	54	3
12.	17	2
13.	26	3
14.	22	2
15.	20	2
16.	24	3
17.	26	3
18.	11	1
19.	12	1
20.	17	2
21.	26	3
22.	23	2

23.	19	2
24.	17	2
25.	20	2
26.	14	2
27.	14	3
28.	17	2
29.	9	1
30.	13	1
31.	17	2
32.	18	2
33.	26	3
34.	20	2
35.	12	1
36.	17	2
37.	26	3
38.	49	3
39.	32	3
40.	53	3
41.	17	2
42.	17	2
43.	43	3
44.	34	3
45.	0	1
46.	14	2
47.	8	1

48.	14	2
49.	33	3
50.	26	2
51.	0	1
52.	17	2
53.	30	3
54.	36	3
55.	17	2
56.	31	3
57.	17	2
58.	17	2
59.	43	3
60.	17	2
61.	23	2
62.	12	1
63.	34	3
64.	9	1
65.	23	2
66.	20	2
67.	13	1
68.	17	2

Lampiran 10. Hasil Uji Rank Spearman

			Correlations	
			Aktivitas_Fisi	Tingkat_Stre
			k	s
Spearman's rho	Aktivitas_Fisi k	Correlation Coefficient	1.000	-.325**
		Sig. (2-tailed)	.	.007
		N	68	68
	Tingkat_Stre s	Correlation Coefficient	-.325**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.007	.
		N	68	68

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 11. Riwayat Hidup Penulis

Ave Yunika, lahir di Kediri pada 1 Mei 2004, merupakan anak kedua dari pasangan Sukamto dan Sri Wahyuni. Penulis adalah warga negara Indonesia yang menganut agama Katolik dan saat ini berdomisili di Desa Siman, Kecamatan Kepung, Kabupaten Kediri. Pendidikan formal penulis dimulai di SD Negeri Siman 1, kemudian dilanjutkan ke SMP Katolik Yohanes Gabriel Pare, dan selanjutnya menempuh pendidikan menengah atas di SMA Negeri 2 Pare. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran. Pada akhir tahun 2025, penulis menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik pada Waktu Luang dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha” Sejak tahun 2022 hingga saat ini, penulis tercatat sebagai mahasiswa Program Sarjana (S1) Kedokteran di universitas tersebut.