



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

[illegible]

Lampiran 2. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : fkl.m@ugm.ac.id
Laman : www.fkl.m@ugm.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. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes.

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	10-03-25	Bimbingan judul proposal		
2.	05-05-25	Bimbingan bab I & II		
3.	14-05-25	Bimbingan revisi & bab III		
4.	22-05-25	Bimbingan revisi bab I-III		
5.	13-10-25	Bimbingan skripsi & artikel		
6.	2-12-25	Bimbingan bab IV & V		
7.	4-12-25	Bimbingan bab IV, V, VI		
8.	10-12-25	Bimbingan bab I - VI		

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 3. Lembar Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing I



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

DAFTAR HADIR MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA*)

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

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	10-03-25	Bimbingan judul & proposal	
2.	05-04-25	Bimbingan bab I & II	
3.	14-05-25	Bimbingan revisi bab II	
4.	22-05-25	Bimbingan revisi bab I-III	
5.	13-10-25	Bimbingan skripsi & artikel	
6.	2-12-25	Bimbingan bab IV & V	
7.	4-12-25	Bimbingan bab IV-VI	
8.	10-12-25	Bimbingan bab I-VI	

*Daftar 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 : EKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.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

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	17-03-25	Bimbingan bab 1		
2.	27-05-25	Bimbingan bab 1-3		
3.	05-06-25	Bimbingan revisi bab 1-3		
4.	10-06-25	Bimbingan revisi bab 1-3		
5.	27-11-25	Bimbingan bab IV-VI		
6.	4-12-25	Bimbingan bab IV-VI		
7.	5-12-25	Bimbingan revisi		
8.	8-12-25	Bimbingan bab 1-11		

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen 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 Boleleng, Bali
E-Mail : EKUndiksha@gmail.com
Laman : www.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

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	17-03-25	Bimbingan bab I	
2.	27-05-25	Bimbingan 1-III	
3.	05-06-25	Bimbingan revisi bab I-III	
4.	10-06-25	Bimbingan revisi bab I-III	
5.	27-11-25	Bimbingan bab IV-VI	
6.	4-12-25	Bimbingan bab IV-VI	
7.	5-12-25	Bimbingan revisi	
8.	8-12-25	Bimbingan bab I-VI	

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 6. Kuesioner Tingkat Stres Menurut DASS-42

<p><i>Informed Consent:</i> Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian berjudul “<i>Hubungan Aktivitas Fisik pada Waktu Luang dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha</i>” 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.</p>
<p>Dengan ini saya menyatakan:</p> <p><input type="checkbox"/> Bersedia <input type="checkbox"/> Tidak Bersedia</p>
<p>Nama Lengkap:</p> <p>Usia:</p> <p>Jenis Kelamin:</p> <p>Semester:</p>
<p>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!</p> <p>Keterangan:</p> <p>0 = tidak pernah</p> <p>1 = kadang-kadang</p> <p>2 = sering</p> <p>3 = selalu</p>

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

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_Fisik	Tingkat_Stress
Spearman's rho	Aktivitas_Fisik	Correlation Coefficient	1.000	-.325**
		Sig. (2-tailed)	.	.007
		N	68	68
	Tingkat_Stress	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.