

**HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN STRES PADA
MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS
AL-IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI



**Oleh :
VERI FADLI
NIM. 108120020**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2024**

**HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN STRES PADA
MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS
AL-IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI



**Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana
Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

**Oleh :
VERI FADLI
NIM. 108120020**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2024**

**PERNYATAAN ORISINILITAS
ATAU KEASLIAN PENELITIAN**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Veri Fadli
NIM : 108120020
Tanda Tangan :
Tanggal : 24 Juli 2024



HALAMAN PERSETUJUAN

Hubungan Olahraga Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap

SKRIPSI

Disusun Oleh :

VERI FADLI

108120020

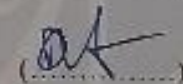
Skripsi ini telah disetujui

Tanggal 24 Juli 2024

Pembimbing Utama : Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes.



Pembimbing Anggota : Sodikin, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB.



Mengerahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Evy Apriani, M.Kep., Ns.
NIP. 10310 95 158

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Veri Fadli
NIM : 108120020
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan olahraga dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Dewi Prasetyani, M.Kep., Ns. (.....)
Penguji Anggota I : Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. (.....)
Penguji Anggota II : Sodikin, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB. (.....)

Ditetapkan di : Universitas Al-Irsyad Cilacap

Tanggal : 24 Juli 2024

Mengesahkan,
Dekan Fikes



Sohimah, M.Keb
NIP. 10310 03 469

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Peneliti menyadari bahwa, selama proses penyusunan skripsi peneliti mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan kesehatan dan segala nikmat-Nya yang tak terhingga, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes., selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian.
3. Sohimah, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
5. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes., selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Sodikin, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB. selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan.
8. Orang tua peneliti Bapak Sutrisno dan Ibu Tolingah yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup peneliti yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup. Peneliti berharap dapat menjadi anak yang membanggakan.

9. Kakak peneliti Evi Nurjanah dan Wilda Oktafiani terimakasih atas segala doa dan dukungan.
10. Keponakan peneliti Abizar Al-Ghifari, Damario Geraldi Yudiantara, dan Renjiro Asyauki yang menjadi penghibur dan penyemangat peneliti.
11. Sahabat peneliti Alim, Kiki, dan Erlangga terimakasih telah mendukung dan memberikan *support* jasmani maupun rohani.
12. Sahabat CINTA DAMAI S1 Keperawatan yang telah berjuang bersama dalam menempuh jenjang kuliah di Universitas Al-Irsyad Cilacap.
13. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian skripsi ini.
14. Diri sendiri karena selalu berusaha dengan maksimal dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus dan ikhlas memberikan doa dan motivasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih belum sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan kemampuan peneliti, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua. Aamiin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Cilacap, 10 Juli 2024

Peneliti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Veri Fadli

NIM : 108120020

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan olahraga dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :

Pada tanggal :

Yang menyatakan,

(.....)

**HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN STRES PADA MAHASISWA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**
*The Relationship Of Sports With Stres In Students Of The Faculty Of Health,
Al-Irsyad University, Cilacap*

Veri Fadli¹, Sarwa², Sodikin³
¹²³Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap
Email : verifadli09@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan permasalahan yang hamper dialami oleh semua individu dari berbagai kalangan. Salah satu cara untuk mengurangi stres adalah dengan berolahraga. Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami stres tetapi karena banyaknya aktivitas, mahasiswa seringkali lupa untuk berolahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan olahraga dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *analytic cross sectional*. Penelitian ini dilakukan terhadap 75 orang responden di Fakultas Kesehatan angkatan 2020. Hasil uji statistik menggunakan uji statistik *rank spearman* diperoleh hasil *p-value* = 0.050 (α = 0.05) dan *correlation coefficient* didapatkan hasil *Rho* = 0.227 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap dengan kekuatan hubungan yang lemah dan searah.

Kata kunci : Aktivitas olahraga, stres, mahasiswa, Fakultas Kesehatan

ABSTRACT

*Stress is a problem experienced by almost all individuals from various circles. One way to reduce stress is to exercise. Students are one group that is vulnerable to stress, but because of the many activities, students often forget to exercise. The aim of this research is to determine the relationship between exercise and stress in students at the Faculty of Health, Al-Irsyad University, Cilacap. This research uses a cross sectional analytic research design. This research was conducted on 75 respondents at the Faculty of Health class of 2020. The results of statistical tests using the Spearman rank statistical test obtained *p-value* = 0.050 (α = 0.05) and the correlation coefficient obtained *Rho* = 0.227, which means there is a significant relationship between exercise and stress. among students at the Faculty of Health, Al-Irsyad University, Cilacap, with a weak and unidirectional relationship.*

Keywords : Exercise, stres, students, Faculty of Health

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	13
A. Tinjauan Pustaka	13
1. Stres.....	13
2. Olahraga.....	29
3. Hubungan Olahraga Dengan Stres.....	34
4. Mahasiswa.....	34
B. Kerangka Teori	38
BAB III	39
METODE PENELITIAN.....	39
A. Kerangka Konsep.....	39
B. Hipotesis Penelitian.....	39
C. Variabel Penelitian	40
D. Definisi Operasional.....	40
E. Desain Penelitian.....	41
F. Populasi dan Sampel Penelitian	41

G. Tempat dan Waktu Penelitian	44
H. Etika Penelitian	44
I. Teknik Pengumpulan Data	45
J. Prosedur Pengumpulan Data	49
K. Analisa Data	50
BAB IV	54
HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	54
A. Gambaran Penelitian	54
B. Karakteristik Responden	54
C. Analisis Univariat	55
D. Analisis Bivariat	57
BAB V	58
PEMBAHASAN	58
A. Analisis Univariat	58
B. Analisis Bivariat	62
C. Keterbatasan Penelitian	64
D. Implikasi Terhadap Pelayanan dan Penelitian	64
BAB VI	66
KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	38
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	39



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	41
Tabel 3. 2 Teknik Pengambilan Sampel	44
Tabel 3. 3 Keterangan Kuesioner Olahraga	46
Tabel 3. 4 Dimensi pertanyaan MSSQ.....	47
Tabel 3. 5 Kategori Stres MSSQ.....	48
Tabel 3. 6 Kekuatan korelasi.....	53
Tabel 4. 1 Karakteristik Mahasiswa Fakultas Kesehatan Angkatan 2022.....	54
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga Mahasiswa Fakultas Kesehatan Angkatan 2022	55
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Angkatan 2022	56
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Jenis Stresor Mahasiswa Fakultas Kesehatan Angkatan 2022	56
Tabel 4. 5 Hubungan Olahraga Dengan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Angkatan 2022.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 Informed Consent

Lampiran 3 Lembar Kuesioner

Lampiran 4 Output SPSS

Lampiran 5 Izin Penelitian

Lampiran 6 Tabulasi Data

