

**HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2022**

SKRIPSI

Oleh

I NYOMAN DIEVA ANANDINATA

1761050040



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2024**

HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2022

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran (S. Ked) pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Oleh

I NYOMAN DIEVA ANANDINATA

1761050040



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2024**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Nyoman Dieva Anandinata
NIM : 1761050040
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul “HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2022” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 2 April 2024



I Nyoman Dieva Anandinata



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2022**

Oleh:

Nama : I Nyoman Dieva Anandinata
NIM : 1761050040
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 2 April 2024

Menyetujui:
Pembimbing

dr. Frisca Ronauli Batubara, M.Biomed

NIDN: 0325027504

Ketua Program Studi
Sarjana Pendidikan Dokter

dr. Theza E. A. Pellondo'u, Sp. KF

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia

Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS (K)



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 2 April 2024 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : I Nyoman Dieva Anandinata
NIM : 1761050040
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2022” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. dr. Wiradi Suryanegara, M.Kes	Sebagai Dosen Penguji I	
2. dr. Frisca Ronauli Batubara, M.Biomed	Sebagai Dosen Penguji II	

Jakarta, 2 April 2024



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Nyoman Dieva Anandinata
NIM : 1761050040
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Hubungan Olahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2022

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Jakarta, 2 April 2024
Yang menyatakan,

I Nyoman Dieva Anandinata

KATA PENGANTAR

Dengan rendah hati, saya ingin menyampaikan ungkapan rasa terima kasih dan penghargaan yang mendalam atas berkat dan rahmat Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa menyertai perjalanan penulisan skripsi ini. Skripsi ini, yang berjudul "Hubungan Olahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2022", masih jauh dari sempurna, namun saya berharap bahwa setiap bagian darinya dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi ilmu pengetahuan.

Dalam kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada individu-individu berikut:

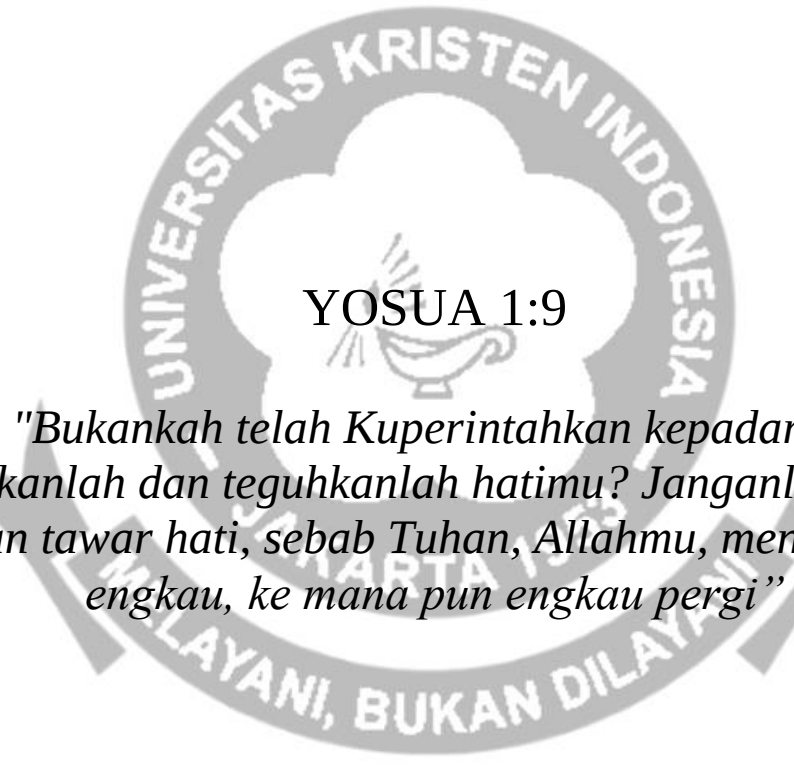
1. Bapak Nyoman Sueta dan Ibu Emilia Agustina, selaku orang tua penulis yang telah memberikan dukungan moril dan materil dalam setiap langkah perjalanan hidup saya.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S. H., M. H., M.B.A selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia dan Ketua Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter.
4. Dr. Muhammad Alfarabi, S.Si, M.Si sebagai Ketua Tim Skripsi beserta anggota tim skripsi lainnya telah memberikan arahan serta koordinasi dalam proses penyusunan skripsi dari tahap awal hingga akhir.
5. dr. Frisca Batubara, M.Biomed, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, inspirasi, dan arahan yang sangat berharga selama proses penulisan skripsi.
6. Prof. Dr. dr. Retno Wahyuningsih, MS, Sp.Par.K, sebagai dosen pembimbing akademik, yang telah memberikan pengetahuan dan motivasi dalam pengembangan diri saya di bidang kedokteran.
7. Dosen dan staf pengajar dari Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang telah memberikan wawasan dan bimbingan sehingga penulis dapat melakukan penelitian ini.

8. Tiara Lista Aryanti, yang telah menjadi penopang dan motivator terbaik selama perjalanan ini. Terima kasih atas dukungan, dan pengertian yang tak pernah lekang oleh waktu.
9. Teman-teman penulis dari angkatan FK UKI Angkatan 2017, yang telah berbagi pengetahuan, dukungan, dan motivasi dalam perjalanan kami bersama.

Akhir kata, penulis dengan segala kerendahan hati memohon maaf mengingat segala keterbatasan pengetahuan sebagai penulis, maka penulis menerima dengan baik segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Saya berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat, kemajuan dalam bidang ilmu pengetahuan, serta bagi mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 2 April 2024





YOSUA 1:9

*"Bukankah telah Kuperintahkan kepadamu:
kuatkanlah dan teguhkanlah hatimu? Janganlah kecut
dan tawar hati, sebab Tuhan, Allahmu, menyertai
engkau, ke mana pun engkau pergi"*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iv
HALAMAN PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Bagi Institusi Pendidikan	5
1.4.2. Bagi Peneliti	5
1.4.3. Bagi Masyarakat.....	5
BAB II METODOLOGI PENELITIAN.....	6
2.1. Desain Penelitian	6
2.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	6
2.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	6
2.3.1. Populasi Penelitian	6
2.3.2. Sampel Penelitian.....	6
2.4 Kriteria Penelitian	7

2.4.1. Kriteria Inklusi	7
2.4.2. Kriteria Eksklusi.....	7
2.5. Variabel Penelitian.....	7
2.6. Pengolahan dan Analisis Data	8
2.7. Definisi Operasional	8
2.8 Kerangka Teori	9
2.9 Kerangka Konsep.....	10
2.10 Alur Penelitian	11
2.11 Jadwal Penelitian	11
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	12
3.1. Hasil	12
3.1.1 Data Distribusi Karakteristik Demografi Responden	12
3.1.2 Gambaran Skor <i>Godin Leisure-Time Exercise</i> pada Mahasiswa	13
3.1.3 Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa.....	13
3.1.4 Analisis Hubungan Antara Olahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa.....	14
3.2. Pembahasan	15
3.2.1. Data Distribusi Karakteristik Demografi	15
3.2.2 Gambaran Skor <i>Godin Leisure-Time Exercise</i> pada Mahasiswa	16
3.2.3 Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa	16
3.2.4 Analisis Hubungan Antara Olahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa.....	17
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	19
4.1. Kesimpulan	19
4.2. Saran	19
DAFTAR PUSTAKA	21
LAMPIRAN.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Definisi Operasional.....	8
Tabel 2.2	Jadwal Penelitian.....	11
Tabel 3.1	Distribusi Karakteristik Demografi Responden (n= 116)	12
Tabel 3.2	Distribusi Godin Leisure-Time Exercise pada Mahasiswa (n= 116)	13
Tabel 3.3	Distribusi Tingkat Stres pada Mahasiswa (n=116)	13
Tabel 3.4	Analisis Hubungan Olahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa	14
Tabel 3.5	Interpretasi Koefisien Korelasi	14
Tabel 3.4	Interpretasi <i>P-Value</i> (nilai signifikansi)	15



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	9
Gambar 2.2. Kerangka Konsep	10
Gambar 2.3. Alur Penelitian.....	11



DAFTAR SINGKATAN

FK	Fakultas Kedokteran
UKI	Universitas Kristen Indonesia
MET	<i>Metabolic Equivalent of Task</i>
PSS	<i>Perceived Stress Scale</i>
PR	<i>Prevalence Risk</i>
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
UKM	Unit Kegiatan Mahasiswa
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
Sig.	<i>Significance</i>
HPA	Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal
PTSD	<i>Post-Traumatic Stress Disorder</i>



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner Penelitian.....	26
Lampiran 2	Hasil Data SPSS	29



ABSTRAK

Olahraga merupakan segala aktivitas fisik berupa permainan dan dilakukan dalam bentuk pertandingan maupun itu melawan diri sendiri, orang lain atau unsur-unsur alam. Olahraga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental individu. Kurangnya olahraga dapat meningkatkan tingkat stres yang berdampak negatif pada kesejahteraan individu. Riset ini dilakukan bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara olahraga dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia (FK UKI) angkatan 2022. Melalui pendekatan survei analitik dengan metode *cross-sectional*, data diperoleh dari kuesioner *Godin leisure-time exercise* dan kuesioner PSS-10 yang diisi oleh 116 responden. Sampel diambil berdasarkan populasi sebanyak 164 mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara olahraga dan tingkat stres pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 ($p < 0,001$; koefisien korelasi $-0,435$). Mayoritas responden berusia 19 tahun dan mayoritas wanita. Penelitian ini menyimpulkan bahwa olahraga berperan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tersebut. Implikasi riset ini memperkuat pentingnya memasukkan olahraga dalam pendekatan kesehatan mental di lingkungan pendidikan sebagai intervensi yang efektif dalam menangani stres mahasiswa. Dengan demikian, integrasi olahraga dalam kegiatan sehari-hari mahasiswa dapat berkontribusi positif dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mereka serta memperkuat hubungan antara olahraga dan kesehatan mental.

Kata kunci : olahraga, tingkat stres, mahasiswa

ABSTRACT

Sports is all kinds of physical activity in the form of games and competitions against oneself, others, or natural elements. Sports play a crucial role in maintaining both physical and mental health of individuals. Lack of sports can increase stress levels, negatively impacting an individual's well-being. This research aims to explore the relationship between sports and stress levels among students of the Faculty of Medicine, Christian University of Indonesia (FK UKI) class of 2022. Through an analytical survey approach with a cross-sectional method, data were obtained from the Godin leisure-time exercise questionnaire and the PSS-10 questionnaire filled out by 116 respondents. The sample was taken based on a population of 164 students. The analysis results indicate a significant relationship between sports and stress levels among FK UKI class of 2022 students ($p < 0.001$; correlation coefficient -0.435). The majority of respondents were 19 years old and predominantly female. This study concludes that sports play a role in reducing stress levels among these students. The implications of this research reinforce the importance of integrating sports into mental health approaches in educational environments as effective interventions in addressing student stress. Thus, integrating sports into students' daily activities can positively contribute to improving their physical and mental well-being and strengthening the relationship between sports and mental health.

Keywords : sports, stress levels, students