SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES REMAJA DI SMKN 5 KOTA MADIUN

Oleh :
DEWADJI KARTIKA MURDHO
NIM:202202015

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES REMAJA DI SMKN 5 KOTA MADIUN

Diajukan untuk memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
DEWADJI KARTIKA MURDHO
NIM:202202015

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :
Nama : Dewadji Kartika Murdho
NIM : 202202015
Program Studi : Keperawatan
Judul : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES REMAJA DI SMKN 5 KOTA MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 10 Februari 2026

Oleh :

Pembimbing 1	Pembimbing 2
(Bayu Purnama A., S.Kep.,Ns., M.Kep)	(Mega Arianti Putri, S.Kep.,Ns., M.Kep)
NUPTK. 2950767668130272	NUPTK. 9933767668237032

Mengetahui
Ketua Program Studi Keperawatan

(Mega Arianti Putri, S.Kep.,Ns., M.Kep)
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

Nama	:	Dewadji Kartika Murdho
NIM	:	202202015
Program Studi	:	S1 Keperawatan
Judul	:	HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES REMAJA DI SMKN 5 KOTA MADIUN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
dan dinyatakan telah memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal 10 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua Penguji : Kuswanto, S. Kep., Ns., M. Kes
NUPTK. 6347746647130103 ….……...

Penguji 1 : Bayu Purnama A., S. Kep., Ns., M. Kep
NUPTK. 2950767668130272 …….……...

Penguji 2 : Mega Arianti Putri S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 9933767668237032 ……....

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kep
NUPTK. 7860759660230162

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewadji Kartika Murdho

NIM : 202202015

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 10 Februari 2026

Dewadji Kartika Murdho

NIM: 202202015

MOTTO

“SENANGI APA YANG KAMU JALANI DAN JALANI APA YANG KAMU SENANGI”

“USAHAKAN DOAMU DAN DOAKAN USAHAMU”

“FORTIS FORTUNA ADIUVAT”

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatulahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Remaja Di SMKN 5 KOTA MADIUN". Tersusunnya penelitian ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran dan dukungan moral, untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Drs. Djunedi Ekosetiono,M.Pd. sekalu kepala sekolah SMKN 05 KOTA MADIUN
2. Dr. Retno Widiarini, SKM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Ibu Mega Arianti Putri., S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Bapak Bayu Purnama Atmaja S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing I yang dengan kesabaran dan ketelitian dalam membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitian dalam membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kedua orang tua penulis tercinta karena sudah memberi dukungan dan semngat hingga tersusunnya skripsi ini sampai selesai.
7. Teman-teman prodi S1 Keperawatan Tahun 2022 seangkatan yang telah memberikan dukungan sampai terselesainya skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan penelitian ini masih terdapat kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran sertabmasukan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan ilmu pengetahuan bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak.

Madiun, 10 Februari 2026

Penullis

Dewadji Kartika Murdho

NIM : 202202015

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Dewadji Kartika Murdho

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 01 Oktober 2000

Agama : Islam

Alamat : Jl terate Kel.Banjarejo Kec.Taman Rt.18/Rw.06 Kota. Madiun

Email : dewa40553@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. Taman Kanak Kanak Chandra Siwi Tama lulus tahun 2007.
2. Sekolah Dasar Negeri 1 Kuncen lulus tahun 2013.
3. Sekolah Menengah Pertama 7 Negeri Kota Madiun lulus tahun 2016.
4. Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kota Madiun lulus tahun 2019.
5. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun 2022 sampai sekarang.

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES REMAJA DI SMKN 5 KOTA MADIUN

Dewadji Kartika Murdho

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental remaja. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, termasuk meningkatnya tingkat stres. Oleh karena itu jika aktivitas fisiknya tinggi dapat menurunkan tingkat stres. Namun sebaliknya jika aktivitas fisiknya rendah dapat meningkatkan tingkat stres.

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI di SMKN 5 Kota Madiun sebanyak 376 siswa, dengan jumlah sampel 194 siswa yang diambil menggunakan teknik proportional random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) untuk mengukur tingkat stres. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang (41,2%) dan tingkat stres sedang (41,2%). Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres (p-value= 0,000) dengan koefisien korelasi r = -0,825, yang berarti hubungan negatif sangat kuat.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan dan sangat kuat antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada remaja. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka semakin rendah tingkat stres. Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam upaya pengendalian stres pada remaja.

Kata kunci: aktivitas fisik, tingkat stres, remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND ADOLESCENT STRESS LEVELS AT SMKN 5 MADIUN CITY

Dewadji Kartika Murdho

Physical activity has an important role in maintaining the physical and mental health of adolescents. Lack of physical activity can increase the risk of health problems, including increased stress levels. Therefore, if the physical activity is high, it can lower stress levels. But on the other hand, if the physical activity is low, it can increase stress levels.

This study uses a correlational analytical design with a cross sectional approach. The research population is all grade XI students at SMKN 5 Madiun City as many as 376 students, with a sample of 194 students taken using the proportional random sampling technique. The instruments used were the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) questionnaire to measure physical activity and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) to measure stress levels. Data analysis used the Spearman Rank correlation test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that most of the respondents had moderate physical activity (41.2%) and moderate stress levels (41.2%). Statistical tests showed that there was a significant relationship between physical activity and stress levels (p-value= 0.000) with a correlation coefficient of r = -0.825, which means that the negative relationship is very strong.

The conclusion of this study is that there is a significant and very strong relationship between physical activity and stress levels in adolescents. The higher the level of physical activity, the lower the stress level. Physical activity can be one of the promotive and preventive strategies in efforts to control stress in adolescents.

Keywords: physical activity, stress level, adolescents

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xiii**
DAFTAR ISTILAH ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.4 Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Konsep Aktivitas Fisik 7
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik 7
2.1.2 Perbedaan Aktivitas Fisik dengan Olahraga 7
2.1.3 Tingkat aktivitas Fisik 8
2.1.4 Indiktor Aktivitas fisik 8
2.1.5 Rekomendasi Aktivitas Fisik 9
2.1.6 Pengaruh dari Aktivitas Fisik 10
2.1.7 Alat Ukur Aktivitas Fisik 11
2.1.8 Faktor yang Mempengaruhi aktivitas fisik 12
2.2 Konsep Stres 13
2.2.1 Definisi Stres 13
2.2.2 Etiologi Stres 14
2.2.3 Gejala Stres 15
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Stres 16
2.2.5 Klasifikasi Tingkat Stres 17
2.2.6 Respon Stres 18
2.2.7 Pengukuran Tingkat Stres 19
2.2.8 Penatalaksanaan Stres 19
2.2.9 Pencegahan Stres 20

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS PENELITIAN
3.1 Kerangka Konseptual 22
3.2 Hipotesis Penelitian 23

BAB IV METODE PENELITIAN
4.1 Desain Penelitian 24
4.2 Populasi dan Sampel 24
4.3 Kerangka Kerja Penelitian 26
4.4 Identifikasi Variabel 27
4.5 Definisi Operasional 28

4.6 Instrumen Penelitian.....29
4.7 Waktu dan Tempat Penelitian.....29
4.8 Prosedur Pengumpulan Data.....30
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data.....30
4.10 Etika Penelitian.....33

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN
5.1 Gambaran umum dan Lokasi Penelitian.....37
5.2 Hasil Penelitian.....38
5.2.1 Data Umum.....39
5.2.2 Data Khusus.....39
5.3 Pembahasan.....42
5.3.1 Aktivitas Fisik Pada Remaja di SMKN 5 Kota Madiun.....42
5.3.2 Tingkat Stres Pada Remaja di SMKN 5 Kota Madiun..... 43
5.3.3 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Remaja di SMKN 5 Kota Madiun.....45

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN
6.1 Kesimpulan.....47
6.2 Saran.....48
DAFTAR PUSTAKA.....50
LAMPIRAN.....53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET.....9

Tabel 2.2 Skala Tingkat Stres.....20

Tabel 4.2 Definisi Oprasional Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Stres Remaja SMKN 5 Kota Madiun.....29

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMKN 5 Kota Madiun…….. 37

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas di SMK 5 Kota Madiun…….. 37

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMKN 5 Kota Madiun…….. 38

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres di SMKN 5 Kota Madiun…….. 39

Tabel 5.5 Distribusi Silang Frekuensi Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Remaja di SMKN 5 Kota Madiun..... 40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Siswa SMKN 5 Kota Madiun.....23

Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Siswa SMKN 5 Kota Madiun.....27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal 39
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Pengambilan Data Awal 40
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden 41
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 42
Lampiran 6 Kuisioner..... 43
Lampiran 7 Surat Pengantar Izin Penelitian 63
Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian 64
Lampiran 9 Tabulasi Data Umum dan Khusus..... 65
Lampiran 10 Tabulasi Hasil Kuisioner Aktivitas Fisik..... 69
Lampiran 11 Hasil Output SPSS 74
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian 81
Lampiran 13 Kertas Bimbingan Skripsi..... 83

DAFTAR SINGKATAN

DASS-42	:	*Depression Anxiety Stress Scale – 42 Item*
DNM	:	Denyut Nadi Maksimum
UNICEF	:	*United Nations Children's Fund*
FITT	:	*Frequency Intensity,Time,Type*
GPAQ	:	*Global physical activity questionnaire*
HPA	:	*Hipotalamus – Hipofisis - Adrenal*
IPAQ	:	*International Physical Activity Questionnaire*
IBS	:	*Irritable Bowel Syndrome*
KEMENKES	:	Kementerian Kesehatan
MAQ	:	*Modifiable Activity Questionnaire*
MET	:	*Metabolic Equivalent of Task*
PHK	:	Pengakhiran Hubungan Kerja
RISKESDES	:	Riset Kesehatan Dasar
SAM	:	*Sumbusimpatis – Adreno - Meduler*
SMK	:	*Sekolah Menengah Kejuruan*
WHO	:	*World Health Organization*

DAFTAR ISTILAH

Actual count (FO)	:	Frekuensi aktual
Analysis	:	Analisis
Anonymity	:	Anonimitas
Application	:	Penerapan
Circular method	:	Metode melingkar
Coding	:	Pengodean
Comprehension	:	Pemahaman
Confidentiality	:	Kerahasiaan
Coping	:	Penyesuaian diri
Cross sectional	:	Potong lintang
Editing	:	Penyuntingan
Enabling factors	:	Faktor pemungkin
Evaluation	:	Evaluasi
Informed consent	:	Persetujuan setelah penjelasan
Knowledge	:	Pengetahuan
Life model	:	Model hidup
Management of Affect Theory	:	Teori Pengelolaan Emosi
Me time	:	Waktu untuk diri sendiri
Pleasure of handling the cigarette	:	Kenikmatan saat memegang rokok
Pleasure relaxation	:	Kesenangan relaksasi
Predisposing factors	:	Faktor pendahulu

Random error	:	Kesalahan acak
Recall	:	Mengingat kembali
Reinforcing factors	:	Faktor penguat
Scoring	:	Pemberian skor
Stimulation to pick them up	:	Stimulasi untuk membangkitkan semangat
Synthesis	:	Sintesis
Tabulating	:	Penabulasian
Vertical strip	:	Pola vertikal