

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES TERHADAP AKTIVITAS FISIK
DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR SELAMA PEMBELAJARAN**

DARING

SKRIPSI



DIAJUKAN OLEH

NOVI AULIA RAHMA D LOI

1811102413133

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

TAHUN 2022

**Hubungan antara Tingkat Stres terhadap Aktivitas Fisik dan Kualitas
Tidur pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
selama Pembelajaran Daring**

Skripsi

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



DIAJUKAN OLEH

Novi Aulia Rahma D Loi

1811102411333

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

TAHUN 2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novi Aulia Rahma D Loi

NIM : 1811102413133

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Judul Penelitian : Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Aktifitas Fisik dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Selama Pembelajaran Daring 2022

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010).

Samarinda, 26 Mei 2022



Novi Aulia Rahma D Loi

NIM 1811102413133

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR SELAMA PEMBELAJARAN DARING**

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :

NOVI AULIA RAHMA D LOI

1811102413133

Diseminarkan untuk Diujikan

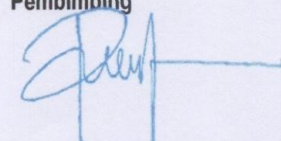
Pada tanggal, 07 Juli 2022

**Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi**




Kresna Febriyanto, M.PH
NIDN : 1120029301

Pembimbing



Purwo Setiyo Nugroho, M.Epid
NIDN : 1131109301

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR SELAMA PEMBELAJARAN DARING

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :

NOVI AULIA RAHMA D LOI

1811102413133

Diseminarkan untuk Diujikan

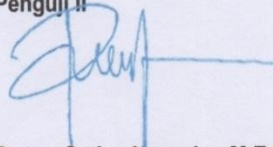
Pada tanggal, 07 Juli 2022

Penguji I



Nida Amalia, M.PH
NIDN. 1101119301

Penguji II



Purwo Setiyo Nugroho, M.Epid
NIDN. 1131109301

Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



Nida Amalia, M.PH
NIDN. 1101119301

Hubungan antara Tingkat Stres terhadap Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur selama Pembelajaran Daring

Novi Aulia Rahma D Loi¹, Purwo Setiyo Nugroho ².

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

*Kontak email: nvauliarhm3011@gmail.com

INTISARI

Tujuan studi: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Tingkat Stres terhadap Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa.

Metodologi: Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif, menggunakan desain penelitian Cross sectional.

Hasil: Hasil pada penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress terhadap Aktivitas Fisik $p=0.002$ dan ada hubungan tingkat stress terhadap Kualitas Tidur $p=0.002$

Manfaat: Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam penyusunan penelitian berikutnya, dan sebagai informasi kepada mahasiswa dapat dijadikan referensi dalam penelitian berikutnya, dan sebagai informasi kepada mahasiswa pentingnya Hubungan Tingkat Stres terhadap Aktivitas Fisik dan kualitas Tidur pada Mahasiswa

Kata kunci: Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur.

The Relationship between Stress Levels on Physical Activity and Sleep Quality in University of Muhammadiyah East Kalimantan Students During Online Learning

Novi Aulia Rahma D Loi¹, Purwo Setiyo Nugroho ².

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

*Kontak email: nvauliarhm3011@gmail.com

ABSTRACT

Purpose of study: This study aims to analyze the relationship between stress levels on physical activity and sleep quality in students.

Methodology: The methodology used in this study is a quantitative method, using a cross sectional research design.

Results: The results of the study showed that there was a significant relationship between stress levels on physical activity $p=0.002$ and there was a relationship between stress levels and sleep quality $p=0.002$

Applications: The results of this study can be used as evaluation material in the preparation of subsequent research, and as information to students it can be used as a reference in subsequent research, and as information to students the importance of the relationship between stress levels on physical activity and sleep quality in students.

Keywords: Stress Level, Physical Activity, Sleep Quality

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Stres Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Selama Pembelajaran Daring

Adapun maksud penulis menyusun skripsi ini adalah memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Penulis sadar bahwa skripsi ini dapat terselesaikan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis dengan setulus hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali MH, M. Kes., Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibunda Sri Sunarti, M.PH selaku Dekan I Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ibu Nida Amalia, M.PH selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat dan selaku Penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan bimbingan dan pengetahuan

kepada penulis.

5. Bapak Kresna Febriyanto, M.PH selaku Koordinator Mata Ajar Skripsi Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat.
6. Bapak Purwo Setiyo Nugroho, M.Epid selaku Pembimbing Kolaborasi Dosen Mahasiswa yang telah memberikan bimbingan dan pengetahuan kepada penulis.
7. Kepada seluruh Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat.
8. Kedua orang tua penulis, bapak Dahlan u loi dan ibunda Amna, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta atas kesabaran yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis.
9. Saudara Kandung penulis tercinta, Rinaldy dan Ariel, terimakasih atas doa dan segala dukungan.
10. Kepada Fahrul Rozi atas segala nasehat, doa, dan dukungan disetiap langkah penulis.
11. Sahabat penulis Nindy, Ega, Rina, Fania, Silvia, terimakasih atas dukungan dan kebersamaan selama ini.
12. Kepada teman-teman kelompok Kolaborasi Dosen Mahasiswa atas kebersamaan dan kerjasama untuk menyelesaikan proses pembuatan proposal skripsi.

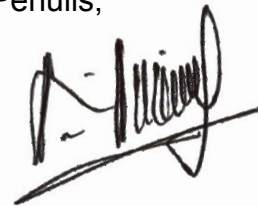
13. Teman-teman Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat tahun ajaran 2018 atas kebersamaan selama menuntut ilmu dan menyelesaikan studi ini.

14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus ikhlas memberikan doa dan motivasi sehingga dapat terselesaikannya proposal skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Samarinda, 26 Mei 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Novi Aulia Rahma D Loi', with a long horizontal stroke underneath.

Novi Aulia Rahma D Loi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur	6
2. Bagi Peneliti.....	7
D. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA PENELITIAN	11
A. Covid-19	11
1. Tanda dan Gejala Covid-19	11
2. Pencegahan Covid-19	11
B. Pembelajaran Daring	12
1. Manfaat Pembelajaran Daring	12
2. Karakteristik Pembelajaran Daring	13
3. Kelebihan Pembelajaran Daring	13
4. Kekurangan Pembelajaran Daring	13
C. Mahasiswa	14

D. Stres	14
1. Macam-macam Stres	14
2. Penyebab Stres	14
3. Tahapan Stres	15
E. Aktifitas Fisik.....	15
1. Jenis Aktivitas Fisik	16
2. Manfaat Umum Aktivitas Fisik	16
3. Manfaat Aktivitas Fisik untuk Kesehatan Mental	17
F. Konsep Dasar Kualitas Tidur	18
1. Definisi Tidur	18
2. Dampak Kurang Tidur	18
3. Kualitas Tidur	19
4. Komponen Kualitas Tidur	19
G. Tinjauan Sudut Pandang Islam	19
H. Kerangka Teori.....	21
I. Kerangka Konsep	23
J. Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
A. Rancangan peneliti	25
B. Populas dan Sampel.....	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
3. Kriteria Inklusi	26
4. Kriteria Eksklusi	26
C. Teknik Pengambilan Sampel	27
D. Tempat dan Waktu	28
E. Definisi Operasional	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	32
H. Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Data Primer	32

2. Data Sekunder	33
I. Teknik Pengolahan data dan Analisis Data.....	33
1. Pengolahan Data	33
2. Analisis Data	34
J. Alur Penelitian	35
1. Tahap Persiapan	35
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	36
K. Etika Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan.....	44
C. Keterbatasan Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B.Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	8
Tabel 3.1	Klasifikasi Teknik Pengambilan Sampel.....	27
Tabel 3.2	Definisi Operasional	29
Tabel 4.1	Distribusi Kelompok Umur.....	39
Tabel 4.2	Distribusi Jenis Kelamin.....	39
Tabel 4.3	Distribusi tahun angkatan	40
Tabel 4.4	Distribusi Tingkat Stres	40
Tabel 4.5	Distribusi Aktivitas Fisik	41
Tabel 4.6	Distribusi Kualitas Tidur	41
Tabel 4.6	Uji Spearman	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	22
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	23