

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN
REMAJA KELAS X DI MAN 2 KUTAI KARTANEGARA**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

RABIATUL ADAWIYAH

1811102411143

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2022

**Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Remaja Kelas X
di MAN 2 Kutai Kartanegara**

Skripsi

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan



Disusun Oleh :

Rabiatul Adawiyah

1811102411143

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Rabiatul Adawiyah
NIM : 1811102411143
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian : Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan
Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai
Kutai Kartanegara

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya 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, 14 Januari 2022



Rabiatul Adawiyah
NIM : 1811102411143

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN
REMAJA KELAS X DI MAN 2 KUTAI KARTANEGARA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

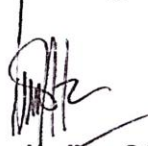
Rabiatul Adawiyah

1811102411143

Disetujui untuk diujikan

Pada Tanggal, 24 Juni 2022

Pembimbing,



Dr. Hj. Nunung Herlina. S.Kp.,M.pd

NIDK : 8830940017

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatun. M.Kep

NIDN : 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN REMAJA
KELAS X DI MAN 2 KUTAI KARTANEGARA**

SKRIPSI

**DISUSUN OLEH :
RABIATUL ADAWIYAH
1811102411143**

**Diseminarkan dan Diujikan
Pada Tanggal, 24 Juni 2022**

Penguji 1



**Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep., M.Kes
NIDN. 1112068002**

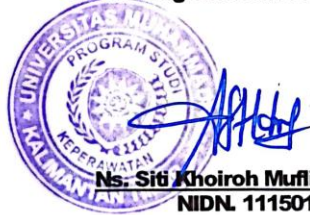
Penguji 2



**Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.pd
NIDK. 8830940017**

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



**Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep
NIDN. 1115017703**

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara

Rabiatul Adawiyah¹, Nunung Herlina², Faried Rahman Hidayat³

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir H. Juanda No. 15 Samarinda

Kontak Email : rabiatul2501.ra@gmail.com, Nhl83@umkt.ac.id, frh934@umkt.ac.id

INTISARI

Pendahuluan : Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja yang dikatakan sehat adalah remaja yang tidak memiliki kecacatan baik secara mental, fisik, maupun sosial. Dimasa sekarang masih banyak remaja yang masih enggan untuk memelihara kesehatan dirinya sendiri, contohnya saja untuk menjaga pola makan dan bergerak. Remaja seringkali mengabaikan apa yang mereka konsumsi seperti jajanan tidak sehat dan tidak memikirkan apakah aktivitas yang mereka lakukan sudah membuat kehidupan menjadi lebih baik. Seorang remaja diharapkan mampu melakukan aktivitas fisik secara rutin dan tepat sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit.

Tujuan : peneliti ingin mencari hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

Metode : Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *cross sectional non experimental*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Quesionnaire*) dengan populasi sebanyak 294 siswa dan sampel berjumlah 75 siswa yang diambil menggunakan *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling*.

Hasil Penelitian : Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengisi kuesioner berusia 16 tahun (64%) dan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan 46 orang (61,3%). Responden dengan aktivitas fisik aktif berjumlah 48 orang (64%) dan responden yang memiliki aktivitas fisik tidak aktif berjumlah 27 orang (36%). responden yang sehat berjumlah 56 orang (56%) dan responden yang tidak sehat berjumlah 44 orang (44%). Hasil analisis menggunakan *Chi Square* didapatkan *P Value* $0,013 < \alpha 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan : yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kesehatan, Remaja

¹ Mahasiswa Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The Relationship between The Physical Activity with The Health of 10th Grade Teenager in MAN 2 Kutai Kartanegara

Rabiatul Adawiyah⁴, Nunung Herlina⁵, Faried Rahman Hidayat⁶

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir H. Juanda No. 15 Samarinda

Contact Person : rabiatul2501.ra@gmail.com, Nhl83@umkt.ac.id, frh934@umkt.ac.id

ABSTRACT

Introduction : *Teenager is a period of transition from children to adults. Teenager who are said to be healthy are if do not have disabilities, either mentally, physically, or socially. Today, there are still many teenagers who are still reluctant to maintain their own health, for example, to maintain their diet and move. Teenagers often ignore what they consume such as unhealthy snacks and do not think about whether the activities they do have made life better. A teenager is expected to be able to carry out physical activity regularly and appropriately so that it can increase the body's resistance so that it is not susceptible to disease.*

Purpose : *The researcher wanted to find out the relationship between the physical activity with the health of 10th grade teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara.*

Methods : *The method used in this research is a descriptive correlative research method with a quantitative approach. The design of this study was a non-experimental cross sectional. The instrument used is an IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) questionnaire with the population of 294 students and the sample of 75 students who were taken using probability sampling with a stratified random sampling technique.*

Research Results : *From the results of the study, most of the respondents who filled out the questionnaire were 16 years old (64%) and the gender were 46 girls (61.3%). Respondents who did active in physical activity were 48 people (64%) and respondents who did not active in physical activity were 27 people (36%). There were 56 healthy respondents (56%) and 44 respondents (44%). The results of the analysis using Chi Square obtained P Value = 0.013 < α 0,05. This means that H₀ is rejected and H_a is accepted.*

Conclusion: *there is a significant correlation between physical activity and the health of 10th grade teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara.*

Keyword : *Health, Teenager, Physical Activity*

¹ *Nursing student, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

² *Lecture of Nursing, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

³ *Lecture of Nursing, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

MOTTO

“Orang yang berilmu akan dinaikan derajatnya oleh Allah beberapa derajat.”

(QS. Al-Mujadalah 58:11)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi ALLAH SWT karena rahmat dan berkah-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara”. Saya menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan karena kurangnya pemahaman yang mendalam. Oleh karena itu, saya berharap kritik dan saran yang membangun untuk lebih baik kedepannya.

Dalam kesempatan ini, terimakasih saya sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Bambang Setiaji, selaku Rektor di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan sekaligus pembimbing yang selalu mengarahkan dan membimbing hingga terbentuknya skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep.,M.Kes. selaku dosen penguji.
4. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan dukungan untuk saya.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang kesehatan.

Samarinda, 14 Januari 2022

Rabiatul Adawiyah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
INTISARI.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Telaah Pustaka.....	8
1. Konsep Kesehatan Remaja.....	8
2. Konsep Aktivitas Fisik.....	10
B. Penelitian Terkait.....	15
C. Kerangka Teori Penelitian.....	16
D. Kerangka Konsep Penelitian.....	17

E. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III	19
METODE PENELITIAN.....	19
A. Rancangan Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	19
C. Waktu dan Tempat Penelitian	23
D. Definisi Operasional	23
E. Instrument Penelitian	24
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	26
G. Teknik Pengumpulan Data	29
H. Teknik Analisis Data.....	30
I. Etika Penelitian	38
J. Jalannya Penelitian	40
K. Jadwal Penelitian	41
BAB IV.....	43
HASIL PENELITIAN	43
A. Hasil Penelitian	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Kelas X Di MAN 2 Kutal Kartanegara.....	45
B. Pembahasan.....	47
C. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V	54
KESIMPULAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi dan Sampel	22
Tabel 3.2 Definisi Operasional	24
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner Kesehatan Remaja	25
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Kuesioner Aktivitas Fisik.....	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden MAN 2 Kutai Kartanegara	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Kelas X Di MAN 2 Kutai Kartanegara.....	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kesehatan Remaja Kelas X Di MAN 2 Kutai Kartanegara.....	46
Tabel 4.4 Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	16
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	17

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Biodata Peneliti
- Lampiran 2 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Aktivitas Fisik
- Lampiran 6 : Lembar Konsultasi Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Kesehatan Remaja
- Lampiran 7 : Data Distribusi Frekuensi Data Demografi Siswa Kelas X Di Man 2 Kutai Kartanegara
- Lampiran 8 : Data Distribusi Frekuensi Variabel Kesehatan Remaja Dan Aktivitas Fisik
- Lampiran 9 : Uji Normalitas Variabel Aktivitas Fisik
- Lampiran 10 : Uji Normalitas Variabel Kesehatan Remaja
- Lampiran 11 : Hasil *Crosstab* Data Demografi Siswa Kelas X Di Man 2 Kutai Kartanegara Dengan Variabel Kesehatan Remaja
- Lampiran 12 : Hasil *Crosstab* Data Demografi Siswa Kelas X Di Man 2 Kutai Kartanegara Dengan Variabel Aktivitas Fisik
- Lampiran 13 : Hasil Analisis *Chi-Square* Kesehatan Remaja Dengan Aktivitas Fisik
- Lampiran 14 : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 15 : Balasan Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 16 : Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 17 : Balasan Surat Izin Uji Validitas Dari Man 2 Samarinda
- Lampiran 18 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 19 : Balasan Surat Izin Penelitian Dari Man 2 Kutai Kartanegara
- Lampiran 20 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 21 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 22 : Hasil Uji Plagiasi/Turnitin