

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN DEPRESI PADA
SISWA SMA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SAMARINDA**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

SONIA RIHZATUL FAUZI

1811102411176

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
SAMARINDA**

2022

**Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Depresi pada Siswa SMA
Selama Pandemi COVID-19 di Samarinda**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Keperawatan



Disusun Oleh :

Sonia Rihzatul Fauzi

1811102411176

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
SAMARINDA**

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sonia Rihzatul Fauzi

NIM : 1811102411176

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Depresi
Pada Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19 Di
Samarinda

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan 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, 20 Februari 2022



Sonia Rihzatul Fauzi

NIM : 1811102411176

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN DEPRESI PADA SISWA SMA
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SAMARINDA

SKRIPSI

DISUSUN OLEH

SONIA RIHZATUL FAUZI

1811102411176

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 30 Juni 2022

Pembimbing



Ns. Mukhrisah Damaivanti, M.Kep., MNS

NIDN.1110118003

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar/Skripsi



Ns. Milkhatus, M.Kep

NIDN.1121018501

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN DEPRESI PADA SISWA
SMA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SAMARINDA

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

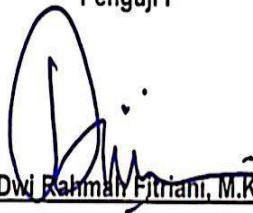
SONIA RIHZATUL FAUZI

1811102411176

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 30 Juni 2022

Penguji I



Ns. Dwi Rahman Fitriani, M. Kep

NIDN. 1119097601

Penguji II



Ns. Mukhripah Damaiyanti, M. Kep., MNS

NIDN. 1110118003

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M. Kep

NIDN. 1115017703

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Depresi pada Siswa SMA Selama Pandemi COVID-19 di Samarinda

Sonia Rihzatul Fauzi^{1*}, Mukhriyah Damaiyanti²Dwi Rahmah Fitriani³
1,2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia
*Kontak Email : rihzatulsonia@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya sering terjadi pada orang dewasa muda. Akibat pandemi Covid-19, isolasi dan karantina sudah menjadi hal biasa. Ini telah menyebabkan konsekuensi kesehatan yang negatif, seperti penurunan tingkat aktivitas. Oleh karena itu, remaja yang rutin melakukan aktivitas fisik tingkat rendah tidak dapat menikmati kesehatan mental yang baik.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik tingkat tinggi dan suasana hati siswa SMA Samarinda selama pandemi Covid-19 baru-baru ini.

Metode : Penelitian ini menggunakan *desain cross-sectional* analitik korelasional. Rumus *Slovin* menentukan bahwa sampel 1004 siswa sekolah menengah antara usia 14 dan 18 sudah cukup. Menggabungkan hasil dari *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) dengan data dari *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Analisis korelasi *Rho Spearman*.

Hasil : Sebanyak 341 orang (34,0%) ditemukan mengalami depresi berat dan riwayat aktivitas fisik secara teratur. Siswa sekolah menengah yang melakukan aktivitas fisik secara teratur cenderung tidak mengalami depresi, menurut hasil yang signifikan secara statistik ($p = 0,002 > 0,05$).

Kesimpulan : Selama masa pandemi Covid-19 di Samarinda, terdapat korelasi antara tingkat aktivitas fisik siswa SMA dengan tingkat depresi mereka.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Depresi, Remaja, Covid-19

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fasmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

***Relationship between Physical Activity and Depression in High School Students
During the COVID-19 Pandemic in Samarinda***

Sonia Rihzatul Fauzi^{1*}, Mukhriyah Damaiyanti², Dwi Rahmah Fitriani³
1,2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia
***Kontak Email : rihzatulsonia@gmail.com**

ABSTRACT

Background : Depression, anxiety, and other mental health problems are common in young adults. As a result of the Covid-19 pandemic, isolation and quarantine have become the norm. This has led to negative health consequences, such as decreased activity levels. Therefore, adolescents who routinely engage in low levels of physical activity cannot enjoy good mental health.

Purpose : This research set out to examine the connection between high levels of physical activity and mood in Samarinda's high school students during the recent COVID-19 pandemic.

Method : This study uses a cross-sectional, correlational analytic design. The Slovin formula determined that a sample of 1004 high school students between the ages of 14 and 18 would be sufficient. Combining results from the Beck Depression Inventory-II (BDI-II) with data from the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Spearman's Rho correlation analysis.

Result : A total of 341 people (34.0%) were found to have both severe depression and a history of regular physical activity. High school students who engage in regular physical activity are less likely to experience depression, according to statistically significant results ($p = 0.002 > 0.05$).

Conclusion : During the COVID-19 pandemic in Samarinda, there was a correlation between high school students' levels of physical activity and their levels of depression.

Keyword : Physical Activity, Depression, Teenager, Covid-19

¹ Student of Nursing Science Study Program, Muhammadiyah University of East Kalimantan

² Lecturer of the Faculty of Health and Pharmacy, Muhammadiyah University of East Kalimantan

³ Lecturer of the Faculty of Health and Pharmaceutical Sciences, Muhammadiyah University of East Kalimantan

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil'alamiin, segala puji hanya milik Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Depresi Pada Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19 Di Samarinda. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi mereka yang membutuhkan, khususnya bagi saya sendiri. Saya menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam pembuatan skripsi ini dikarenakan minimnya ilmu dan keterbatasan pemahaman. Oleh karena itu, saya mohon kritik dan saran yang membangun agar saya dapat mengoreksi diri dan mengembangkannya menjadi lebih baik lagi.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Dalam Kesempatan ini saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Bambang Setiaji, Selaku rektor di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

2. Bapak Ghozali MH, M.Kes selaku wakil rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
5. Ibu Ns. Mukhripah Damaiyanti, M.Kep., MNS selaku pembimbing dan penguji II yang telah banyak membantu penelitian dalam mengarahkan, membimbing selama proses pembuatan skripsi ini.
6. Ibu Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep selaku penguji I yang telah menyempatkan waktunya dan memberikan dukungan.
7. Ibu Ns. Milkhatun., M.Kep., selaku koordinator mata ajar Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan motivasi.
8. Kepada seluruh dosen dan staf di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang memberikan masukan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh keluarga besar dan kedua orang tua, ayahanda tercinta Untung Kusuma dan ibunda tersayang Debby Arianti yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi, serta doa yang tiada henti-hentinya kepada saya.
10. Teman-teman Abdul Samat, Wahidah Turrahmah, Julia Putri Islami, Shely Nurjani, Tasya Ria Ananda, Widya Putri, Sindy Silviani Ade Putri

dan Abdullah yang telah membantu dan saling support saat pembuatan skripsi ini.

11. Teman-teman S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Angkatan 2018 yang sudah menyemangati dalam pembuatan skripsi ini.

Saya mohon maaf atas segala kesalahan yang pernah dilakukan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang kesehatan.

Samarinda, 20 Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
INTISARI.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penulisan	8
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Telaah Pustaka.....	11
B. Penelitian Terkait.....	48
C. Kerangka Teori	50
D. Kerangka Konsep	52
E. Hipotesis Penelitian	52
BAB III	53
METODE PENELITIAN	53
A. Rancangan Penelitian.....	53
B. Populasi dan Sampel.....	53
C. Waktu dan Tempat Penelilitian	64

D. Definisi Oprasional	64
E. Instrumen Penelitian	68
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	71
G. Teknik Pengumpulan Data.....	72
H. Teknik Analisis Data	74
I. Jalannya Penelitian.....	77
J. Etika Penelitian.....	80
K. Jadwal Penelitian.....	81
BAB IV	83
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	83
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	83
B. Hasil Penelitian.....	84
C. Pembahasan	90
D. Keterbatasan Penelitian.....	103
BAB V	104
A. Kesimpulan.....	104
B. Saran.....	105
DAFTAR PUSTAKA.....	107
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbedaan moderate activity dan vigorous activity.....	16
Tabel 3. 1 Metode Cluster Samplig	55
Tabel 3. 2 Metode Pengambilan Sampel Bertingkat	58
Tabel 3. 3 Metode Menentukan Sampel Persekolah	59
Tabel 3. 4 Metode Random Sampling Persekolah	60
Tabel 3. 5 Definisi Operasional	64
Tabel 3. 6 Interpretasi Koefisien Korelasi	73
Tabel 3. 7 Jadwal Penelitian.....	77
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden.....	80
Tabel 4. 2 Analisis Variabel Independen	83
Tabel 4. 3 Analisis Variabel Dependen	84
Tabel 4. 4 Analisis Variabel Aktivitas Fisik dan Depresi.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	51
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	52
Gambar 3. 1 Stratified Cluster Random Sampling	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata Peneliti
- Lampiran 2 Lembar Penjelasan Responden
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4 Kuesioner Data Demografi
- Lampiran 5 Kuesioner Back Depression Inventory (BDI II)
- Lampiran 6 Kuesioner International Physical Activity Questionare (IPAQ)
- Lampiran 7 Data Demografi Responden
- Lampiran 8 Data Aktivitas Fisik Responden
- Lampiran 9 Data Depresi Responden
- Lampiran 10 Hasil Output SPSS
- Lampiran 11 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 12 Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan
- Lampiran 13 Surat Izin Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 14 Surat Pernyataan Tidak Melakukan Uji Validitas
- Lampiran 15 Lembar Konsultasi(Pembimbing)