

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT DEPRESI
PADA REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI



**DIAJUKAN OLEH
RUSDIANA PUTRI
1811102413162**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR
2022**

**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi
pada Remaja Selama Pandemi COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



DIAJUKAN OLEH

Rusdiana Putri

1811102413162

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rusdiana Putri
NIM : 1811102413162
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Remaja
Selama Pandemi COVID-19

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 (Permendikbud No. 17, tahun 2010).

Tenggarong, 13 April 2022



Rusdiana Putri
NIM. 1811102413162

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA
REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI PENELITIAN

DI SUSUN OLEH :

RUSDIANA PUTRI
1811102413162


Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, 04 Juli 2022

Mengetahui,
Koordinator Mata ajar Skripsi,



Kresna Febriyanto, M.PH
NIDN. 1120029301

Pembimbing



Mardiana, M.Kes
NIDN.1109029501

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT DEPRESI
PADA REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI PENELITIAN

DI SUSUN OLEH :
RUSDIANA PUTRI
1811102413162
Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal, 04 Juli 2022

Penguji I



Lia Kurniasari, M.Kes
NIDN. 1130098601

Penguji II



Mardiana, M.Kes
NIDN.1109029501

Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



Nida Amalia, M.PH
NIDN. 1101119301

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

- Q. S. Al-Baqarah (2):286

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Remaja Selama Pandemi COVID-19

Rusdiana Putri¹, Mardiana²

¹Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat

²Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat

Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email: 1811102413162@umkt.ac.id

INTISARI

Tujuan Studi: Salah satu dari sekian banyak dampak negatif pandemi COVID-19 dalam kehidupan sehari-hari adalah terhadap kesehatan mental, khususnya pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah tingkat depresi remaja selama pandemi COVID-19 dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik mereka.

Metodologi: Desain penelitian ini adalah *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 84 responden dari program studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, yang meliputi 697 mahasiswa. IPAQ dan CES-D digunakan untuk pengukuran, dan Uji *rank spearman* dengan tingkat kepercayaan 95% (= 0,05) digunakan untuk analisis.

Hasil: Berdasarkan hasil pengujian yang menunjukkan nilai $p < 0,006 < 0,05$ terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat depresi remaja dengan aktivitas fisik selama masa pandemi COVID-19.

Manfaat: Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan dan informasi untuk meningkatkan kegiatan yang dilakukan untuk mencegah penyakit, termasuk penyakit jiwa.

Kata kunci: Aktivitas fisik, tingkat depresi, remaja.

***The Relationship of Physical Activity and Depression Levels on Adolescents
During COVID-19 Pandemic***

Rusdiana Putri¹, Mardiana²

¹Student at Bachelor of Public Health

²Lecture at Bachelor of Public Health

Faculty of Public Health

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Email: 1811102413162@umkt.ac.id

ABSTRACT

Purpose of Study: One of the many negative effects of the COVID-19 pandemic on day-to-day life is on mental health, particularly in adolescents. The purpose of this study is to ascertain whether adolescents' levels of depression during the COVID-19 pandemic were influenced by their level of physical activity.

Methodology: The design of this study was cross-sectional. A sample of 84 respondents from the faculty public health Study program at Muhammadiyah University in East Kalimantan comprised the population, which included 697 students. The IPAQ and CES-D were used for measurements, and the Spearman rank test with confidence level of 95% (= 0.05) for analysis.

Results: According to the test results, which showed a p value of $0.006 < 0.05$, there was a significant relationship between adolescent levels of depression and physical activity during the COVID-19 pandemic.

Applications: This anticipated research will be used as material and information to increase the activities performed to prevent illness, including mental illness.

Keywords: Physical activity, depression levels, adolescents.

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis haturkan atas kehadiran Allah SWT, shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW atas rahmat dan kasih-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19” yang menjadi salah satu syarat kelulusan Sarjana Kesehatan Masyarakat Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Pada penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Dengan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali, M.H., M. Kes., Ph. D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Nida Amalia, M.PH selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

4. Bapak Kresna Febriyanto, M.PH selaku Koordinator Mata Ajar Skripsi tahun 2021 Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Ibu Mardiana, M. Kes selaku Dosen Penguji II serta Dosen Pembimbing Kolaborasi Dosen Mahasiswa yang telah membimbing dan memberikan ilmu, masukan, serta dukungan kepada penulis hingga proposal ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh staf pengajar dan Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur atas segala ilmu serta bimbingan dari awal perkuliahan hingga penulis menyelesaikan penelitian ini.
7. Ayah saya, Riduansyah dan Ibu saya, Zaitun serta saudara kandung saya, Istiharah, Syahrul Effendi, dan Isnawati, yang menjadi sumber semangat, tak henti memberikan kasih sayang dan dukungan hingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat penulis, Wafif Azizah, Misnawati, Shafira Nurullita yang selalu menjadi *support system* penulis.
9. *Last but not least, I want to thank me for believing in me, for doing all this hard work, for never quitting, for always being a giver and trying to give more than I receive, and for just being me at all times.*

Walaupun penulis telah berusaha dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan sebaik mungkin, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karenanya, penulis

mengharapkan saran dan kritik membangun kepada para pembaca agar dapat menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan penelitian ini.

Akhir kata, penulis berharap kepada Allah SWT agar membalas segala kebaikan pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Penulis juga berharap agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca serta pihak lain yang memiliki kepentingan serta bermanfaat dalam pengembangan ilmu.

Samarinda, 15 April 2022

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rusdiana Putri', written in a cursive style.

Rusdiana Putri
NIM. 1811102413162

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
INTISARI.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Tinjauan Pustaka Penelitian	12
1. Aktivitas Fisik	12
2. Depresi.....	22
3. Remaja.....	31
4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi	33
B. Tinjauan Sudut Pandang Islami.....	34

C. Kerangka Teoori Penelitian	38
D. Kerangka Konsep Penelitian	39
E. Hipotesis/Pertanyaan Penelitian	40
BAB III.....	41
METODE PENELITIAN.....	41
A. Rancangan Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel.....	41
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
D. Definisi Operasional	45
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	48
G. Teknik Pengumpulan Data	50
H. Teknik Analisis Data	51
I. Alur Penelitian	54
J. Etika Penelitian.....	55
BAB IV	56
HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	56
B. Hasil Penelitian.....	57
1. Analisis Univariat.....	57
2. Analisis Bivariat.....	58
C. Pembahasan	60
D. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V	70
KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	45
Tabel 3.2 Kriteria Aktivitas Fisik	47
Tabel 4.1 Distribusi Demografi Responden	57
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	58
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Depresi.....	58
Tabel 4.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Remaja	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3 Kerangka Teori	38
Gambar 2.4 Kerangka Konsep.....	39
Gambar 3.1 Alur Penelitian	54

DAFTAR SINGKATAN

ADHD	: <i>Attention Deficit Hyperactive Disorder</i>
APA	: <i>American Psychiatric Association</i>
CES-D	: <i>The Center of Epidemiologic Studies Depression</i>
CMHS	: <i>China Mental Health Survey</i>
COVID-19	: <i>Corona Virus Disease-19</i>
CVI	: <i>Content Validity Index</i>
DALYs	: <i>Disability Adjusted Life Year</i>
DSM-IV-TR	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition, Text Revision</i>
FK	: Fakultas Kedokteran
FKM	: Fakultas Kesehatan Masyarakat
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
Kkal	: Kilo Kalori
KEMENDIKBUD	: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
KEMENKES RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Km	: Kilometer
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>
ODGJ	: Orang Dengan Gangguan Jiwa
PPDGJ	: Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
UMKT	: Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
UNICEF	: <i>United Nations Children's Fund</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan
- Lampiran 5 Kuesioner IPAQ Asli
- Lampiran 6 Kuesioner CES-D Asli
- Lampiran 7 Kuesioner IPAQ dan CES-D di *Google Form*
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi
- Lampiran 9 Data Induk
- Lampiran 10 Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 11 Jurnal Keaslian Penelitian
- Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin