

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN
DENGAN TINGKAT KECEMASAN
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
ANGKATAN 2017**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh

EDWIN HENDRAWAN

41170191

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA

2021

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN
TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA
WACANA ANGKATAN 2017**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran di
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh
EDWIN HENDRAWAN
41170191

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA
2021

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Edwin Hendrawan
NIM : 41170191
Program studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA
WACANA ANGKATAN 2017”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 30 Juni 2021

Yang menyatakan



(Edwin Hendrawan)

NIM.41170191

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA
WACANA ANGKATAN 2017**

Telah diajukan dan dipertahankan oleh :

EDWIN HENDRAWAN

41170191

Dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana
serta telah dikoreksi dan disetujui
untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran pada tanggal : 30 Juni 2021

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc
(Dosen Pembimbing I)

: 

2. dr. Widya Christine Manus, M.Biomed
(Dosen Pembimbing II)

: 

3. dr. Venny Pungus, Sp. KJ
(Dosen Penguji)

: 

Yogyakarta, 30 Juni 2021

Disahkan Oleh :

Dekan

Wakil Dekan Bidang I Akademik



dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D



dr. Christine Marlene Sooi, M.Biomed

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul :

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA ANGKATAN 2017

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya

Yogyakarta, 30 Juni 2021



(Edwin hendrawan)

NIM: 41170191

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang maha Esa oleh karena berkat dan kasih yang telah diberikan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Angkatan 2017” untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di program studi S1 Pendidikan Dokter di Universitas Kristen Duta Wacananya. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu, memberikan dukungan dan doa, serta mengarahkan karya tulis ilmiah ini hingga dapat selesai dengan baik. Dengan rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa memberikan kasih karunia dan anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik dan tepat waktu.
2. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberikan izin dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc selaku dosen pembimbing I yang bersedia meluangkan waktu dan tenaga dalam membimbing, memberikan masukan dan dukungan kepada peneliti dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

4. dr. Widya Christine Manus, M.Biomed selaku dosen pembimbing II yang bersedia meluangkan waktu dan tenaga dalam membimbing, memberikan masukan dan dukungan kepada peneliti dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. dr. Venny Pungus, Sp.KJ selaku dosen penguji yang bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Segenap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Angkatan 2017 yang bersedia menjadi subjek dalam karya tulis ilmiah ini.
7. Hendra Sunarto dan Merlin Crystalina selaku orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan doa kepada peneliti selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.
8. Denny Hendrawan dan Gabriella Zerlina Hendrawan selaku kakak dan adik peneliti yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan doa kepada peneliti selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.
9. Ingvenna Lioni Hermawan selaku teman yang senantiasa memberikan dukungan, saran, motivasi, dan doa selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.
10. Florival Jose Ximenes. P. Da C., Mesakh Malvin Wardhana, Clara Margareta, Fidelis Julian Sciffa Mulya, Hansen Wilbert Kusila selaku sahabat peneliti yang telah berjuang bersama, memberikan saran,

motivasi, dukungan, dan arahan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah dan studi pendidikan S1.

11. Thomas Carel Aditya, Dixie Bramantya Sebastian, Sulisty, H. Fajar Kesuma selaku rekan penelitian yang memberikan dukungan dan saling membantu dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.
12. Enrico Aaron Nugroho, Ivan Etenia Tananto, Irfan Kumala Putra, Stephanus Ditya P, Nathanael Adelwin, Jonathan Billy M, Timothyus Hutton, David Christian, Teofilus Aditya, Theodorus Calvin, Thedi Arifin selaku teman yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.
13. Ni Kadek Ayu Divia Pridayanthi, selaku sahabat (*support system*) yang selalu memberikan motivasi, semangat, saran, dan doa kepada peneliti selama proses penyusunan dan ujian karya tulis ilmiah.
14. Seluruh sejawat angkatan 2017 yang telah berproses dan memberikan motivasi kepada peneliti.
15. Seluruh pihak yang terlibat dan membantu jalannya penelitian yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis mengucapkan terima kasih untuk seluruh pihak yang terlibat dalam proses pembuatan karya tulis ilmiah ini. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh pihak dan dapat meningkatkan kemajuan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan. Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dalam proses

pembuatan karya tulis ini dan terbuka atas kritik dan saran untuk pembuatan karya tulis ilmiah yang lebih baik.

Yogyakarta, 30 Juni 2021



Edwin Hendrawan

©UKDIN

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN KARYA TULIS	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. LATAR BELAKANG PENELITIAN.....	1
1.2. MASALAH PENELITIAN.....	4
1.3. TUJUAN PENELITIAN.....	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. MANFAAT PENELITIAN.....	4
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2. Manfaat Praktis.....	5
1.5. MANFAAT PROSES PENELITIAN.....	5

1.5.1. Manfaat Akademik.....	5
1.5.2. Manfaat Afektif.....	5
1.5.3. Manfaat Kognitif.....	6
1.6. KEASLIAN PENELITIAN.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1.1 Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.2 Kecemasan.....	20
2.1.3 Kebugaran dan Kecemasan.....	31
2.2. KERANGKA TEORI.....	33
2.3. KERANGKA KONSEP.....	34
2.4. HIPOTESIS.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1. DESAIN PENELITIAN.....	35
3.2. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	35
3.3. POPULASI DAN SAMPLING.....	35
3.3.1 Populasi.....	35
3.3.2 Sampel.....	35
3.4. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	36
3.4.1 Variabel Penelitian.....	36
3.4.2 Definisi Operasional.....	36
3.5. BESARAN SAMPEL.....	38

3.6. ALAT DAN BAHAN.....	38
3.7. PELAKSANAAN PENELITIAN.....	39
3.8. ANALISIS DATA.....	40
3.9. ETIKA PENELITIAN.....	40
3.10. JADWAL PENELITIAN.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1. HASIL PENELITIAN.....	43
4.1.1. Proses Penelitian.....	43
4.1.2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	43
4.1.3. Analisis Deskriptif.....	46
4.1.4. Analisis Bivariat.....	46
4.2. PEMBAHASAN.....	47
4.3. KETERBATASAN PENELITIAN.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1. KESIMPULAN.....	54
5.2. SARAN	54
5.2.1. Bagi Subjek Penelitian.....	54
5.2.2. Bagi Peneliti Lain.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Kelaikan Etik.....	62
Lampiran 2. Data Subyek Penelitian.....	63
Lampiran 3. Penjelasan Responden Penelitian	66
Lampiran 4. Lembar <i>Informed Consent</i>	70
Lampiran 5. Kuesioner <i>Physical Activity Readiness Questionnaire</i> (PARQ).....	71
Lampiran 6. Kuesioner <i>Zung Self-Anxiety Rating Scale</i>	72
Lampiran 7. Protokol Kesehatan.....	73
Lampiran 8. Hasil Analisis Deskriptif Usia Responden.....	74
Lampiran 9. Hasil Analisis Bivariat Tingkat Kebugaran dengan Tingkat Kecemasan	74
Lampiran 10. Hasil Analisis Bivariat Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan.....	75
Lampiran 11. <i>Curriculum Vitae</i>	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tingkat Kebugaran Norma Tes Bangku 3 Menit YMCA (Denyut per Menit)	19
Tabel 2. Definisi Operasional	35
Tabel 3. Jadwal Penelitian	41
Tabel 4. Karakteristik Subjek Penelitian.....	43
Tabel 5. Perbandingan Kebugaran dengan Kecemasan.....	45
Tabel 6. Perbandingan Kebugaran dengan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 7. Perbandingan Jenis Kelamin dengan Kecemasan.....	46

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN TINGKAT AKHIR DI YOGYAKARTA

Edwin Hendrawan, Yanti Ivana Suryanto, Widya Christine Manus
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, Yogyakarta
Korespondensi : Edwin Hendrawan, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta
Wacana, Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Yogyakarta 55224, Indonesia, Email :
penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan melakukan adaptasi terhadap beban yang diberikan pada fisik tanpa menimbulkan kelelahan. Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh makan, jenis kelamin, usia, intensitas, dan frekuensi. Kecemasan merupakan keadaan yang tidak menyenangkan, berupa respon psikofisiologis yang muncul dalam menghadapi bahaya yang semu, disebabkan karena konflik intrapsikis yang tidak dapat disadari. *World Health Organization (WHO)* memperkirakan 20% populasi di dunia menderita kecemasan dan 48% diantaranya didominasi remaja. Prevalensi kecemasan di Indonesia terdapat 65-78% dengan didominasi kelompok perempuan.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran dengan tingkat kecemasan.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada 79 orang mahasiswa fakultas kedokteran tingkat akhir dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* yang dihitung dengan rumus slovin. Pengukuran tingkat kebugaran dilakukan dengan menggunakan *Young Men's Christian Association (YMCA) 3-minutes step test* dan tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan kuesioner *Zung Self Anxiety Rating Scale (ZSAS)*.

Hasil : Tidak terdapat hubungan antara tingkat kebugaran dengan tingkat kecemasan ($p = 0,306$), serta tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kebugaran ($p = 0,329$).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara tingkat kebugaran dengan tingkat kecemasan dan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran tingkat akhir.

Kata Kunci : tingkat kebugaran, tingkat kecemasan, jenis kelamin, usia.

THE RELATIONSHIP BETWEEN FITNESS LEVEL AND ANXIETY LEVEL ON FINAL CLASS STUDENT OF FACULTY OF MEDICINE IN YOGYAKARTA

Edwin Hendrawan, Yanti Ivana Suryanto, Widya Christine Manus
Faculty of Medicine Duta Wacana Christian University, Yogyakarta

Correspondence : Edwin Hendrawan, Faculty of Medicine Duta Wacana Christian
University, Dr. Wahidin Sudirohusodo street number 5-25 Yogyakarta 55224,
Indonesia, Email : penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRACT

Background : Physical fitness is a person's ability to carried out an activity or daily work and adapted to the load given to the physical without causing fatigue. Physical fitness can be influenced by eating, gender, age, intensity, and frequency. Anxiety is an unpleasant state, in the form of a psychophysiological response that appeared to face danger, that caused by an unconscious intrapsychic conflict. The World Health Organization (WHO) estimates that 20% of the world's population suffers from anxiety and 48% of them are dominated by the teenagers. The prevalence of anxiety in Indonesia is about 65-78% and dominated by women.

Objective : To determine the relationship between fitness level and anxiety level on student.

Methods : This research is an analytical observational study with a cross-sectional approach that conducted on 79 final class student of faculty of medicine with a sampling technique of total sampling that calculated by the slovin formula. The fitness level was measured using Young Men's Christian Association (YMCA) 3-minutes step test and the level of anxiety was measured using the Zung Self Anxiety Rating Scale (ZSAS) questionnaire.

Results : There is no relationship between fitness level and anxiety level ($p = 0.306$), and there is no relationship between gender and fitness level ($p = 0.329$).

Conclusion : There is no relationship between fitness level and anxiety level, and there is no relationship between gender and anxiety level in faculty of medicine student.

Keywords : fitness level, anxiety level, gender, age

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG PENELITIAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan melakukan adaptasi terhadap beban yang diberikan pada fisik tanpa menimbulkan adanya kelelahan yang berlebih serta masih terdapat cadangan yang dapat digunakan untuk menikmati waktu yang senggang ataupun kegiatan yang mendadak dan terbebas dari penyakit (Annas, 2011). Terdapat beberapa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan maupun dengan keterampilan (Welis, 2012)

Kebugaran jasmani juga dapat diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas pribadinya (Purwanto, 2012). Kebugaran jasmani adalah kemampuan setiap individu untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan dan tubuh masih mempunyai cadangan energi untuk mengatasi beban kerja selanjutnya (Supriyanto, 2016).

Menurut buku kamus Dorland, kecemasan atau *anxiety* merupakan keadaan yang sifatnya tidak menyenangkan, dapat

berupa respon psikofisiologis yang muncul dalam menghadapi bahaya yang sifatnya semu, disebabkan karena adanya konflik intrapsikis yang tidak dapat disadari langsung (Dorland, 2011). Kecemasan merupakan perasaan takut terhadap suatu hal yang akan terjadi yang disebabkan karena adanya antisipasi diri terhadap bahaya serta merupakan sebuah sinyal yang membantu untuk mengambil tindakan menghadapi bahaya. Tuntutan dalam lingkungan, persaingan, dan bencana buruk yang terjadi membawa dampak psikologis berupa kecemasan (Sutejo, 2018).

Kecemasan merupakan perasaan yang sifatnya subjektif terkait dengan ketegangan mental yang menyebabkan individu menjadi gelisah yang menjadi reaksi dari ketidakmampuan individu tersebut mengatasi masalah, perasaan yang tidak menentu biasanya tidak menyenangkan yang akan memberikan dampak berupa adanya perubahan fisiologis dan psikologis (Kholil, 2010). Kecemasan juga merupakan rasa khawatir, takut yang tidak jelas penyebabnya, juga merupakan kekuatan yang menggerakkan tingkah laku yang sifatnya dapat menyimpang, keduanya adalah suatu pernyataan dari pertahanan terhadap kecemasan (Singgih, 2008).

Dalam penelitian dengan judul Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Penurunan Kecemasan Siswa oleh Fajar (2018) terdapat hubungan antara

kebugaran jasmani dengan penurunan kecemasan dengan persentase 15,6%. Penelitian dengan judul *Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Konsentrasi dan Kecemasan Siswa dalam Penjas di SDN 1 Cikalongwetan* terdapat pula penelitian yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebugaran jasmani terhadap penurunan kecemasan (Zahara, 2018).

World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 20% dari populasi di dunia menderita kecemasan dan 48% didominasi oleh remaja (Kaplan, 2010). Prevalensi kecemasan perempuan yaitu 30,5%, sedangkan pada laki-laki yaitu 18,2%. (Kaplan, 2010). Prevalensi kecemasan pada remaja di Indonesia sebesar 65-78%, dengan prevalensi pada kelompok perempuan lebih tinggi daripada laki-laki (Ibrahim, 2008).

Berdasarkan latar belakang, data, serta hasil yang bersifat pro dan kontra, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat kebugaran dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana angkatan 2017.

1.2. MASALAH PENELITIAN

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut di atas dapat dirumuskan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Angkatan 2017?

1.3. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut :

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat kebugaran dengan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana angkatan 2017.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kebugaran dan tingkat kecemasan pada mahasiswa.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

1.4. MANFAAT PENELITIAN

1.4.1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan pengetahuan mengenai efek dari tingkat kebugaran terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa.

- b. Memberikan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran dan tingkat kecemasan pada mahasiswa.
- c. Sebagai referensi bagi peneliti yang ingin meneliti hal-hal yang mempunyai hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap tingkat kecemasan.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Lain

Dapat digunakan sebagai referensi maupun acuan sebagai dasar untuk melaksanakan penelitian selanjutnya.

b. Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan bagi mahasiswa mengenai perbandingan tingkat kebugaran pada tingkat kecemasan.

1.5. **MANFAAT PROSES PENELITIAN**

a. Manfaat Akademik

Sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

b. Manfaat Afektif

Membangun hubungan dengan seluruh pihak yang ikut terlibat dalam penelitian.

c. Manfaat Kognitif

Meningkatkan pengetahuan mengenai tingkat kebugaran yang sesuai untuk mahasiswa.

1.6. KEASLIAN PENELITIAN

- Penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro)” yang dilakukan Listiyati (2013) melakukan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian tersebut adalah siswa dengan jumlah 1.408 yang kemudian diambil sebanyak 162 subjek dengan metode *purposive sampling*. Hasil yang diperoleh dari penelitian dengan analisis bivariat mendapatkan hasil statistik $p=0,001$ dan $r=0,319$ yang menunjukkan terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani. Hasil lain menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kebugaran jasmani dengan nilai statistik $p=0,088$ dan $r=-0,133$.
- Penelitian yang dilakukan oleh Fajar (2018) dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan

Konsentrasi dan Penurunan Kecemasan Siswa Kelas X DPIB di SMK Negeri 5 Bandung” menggunakan metode deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 180 subjek merupakan siswa kelas X DPIB di SMA Negeri 5 Bandung. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) serta menggunakan *Concentration Grid Exercise Test*. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi sebesar 58,2%. Selain itu, didapatkan juga adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan penurunan kecemasan dengan kontribusi 15,6%. Hasil penelitian ini juga menyebutkan terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi dan penurunan kecemasan dengan kontribusi 61,4%.

- Perbedaan penelitian yang dilakukan dengan beberapa penelitian yang disebutkan diatas adalah penelitian ini meneliti hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan tingkat kecemasan dengan menggunakan desain *cross-sectional* dilakukan pada responden mahasiswa. Tingkat kebugaran pada mahasiswa diukur dengan *Harvard Step Test*, sedangkan untuk tingkat kecemasan diukur dengan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* yang

sudah teruji untuk validitas serta reliabilitasnya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *total sampling*.

©UKDW

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran dengan tingkat kecemasan dan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa FK UKDW angkatan 2017.
2. Mahasiswa FK UKDW angkatan 2017 rata-rata memiliki tingkat kebugaran sangat buruk dengan persentase 39,2%.
3. Mahasiswa FK UKDW angkatan 2017 rata-rata memiliki tingkat kecemasan rendah dengan persentase 86,1%.

5.2. SARAN

5.2.1. Bagi Subjek Penelitian

Dapat meningkatkan kegiatan aktivitas fisik dengan melatih komponen kebugaran jasmani untuk meningkatkan tingkat kebugaran setiap mahasiswa. Aktivitas fisik dapat disesuaikan terlebih dahulu sesuai dengan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas tersebut.

5.2.2. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan tes kebugaran jasmani yang lainnya, sehingga dapat memperoleh setiap

komponen kebugaran jasmani secara terperinci. Selain itu, penggunaan kuesioner tingkat kecemasan dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen lain yang memuat aspek lain serta menambahkan pertanyaan untuk memperoleh data yang lebih rinci terkait dengan tingkat kecemasan serta faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan.

©UKDW

DAFTAR PUSTAKA

- A.W. Moore & A.C. Hackney. (2005). "Relationship between Circulating Cortisol and Testosterone: Influence of Physical Exercise" dalam *Journal of Sports Science and Medicine*, Vol.4, hlm.76-83.
- Alif Kiky Listiyati. (2013). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro). Universitas Diponegoro
- Annas, M. (2011). Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i2.2034>.
- Bachri S, Cholid Z. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Pengalaman Pencabutan Gigi di RSGM FKG Universitas Jember. Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Jember. *Jurnal Pustaka Kesehatan*. Vol 5 (No.1).
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2Maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*.
- Bura Dua, E. A. (2018) *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas NITA Kabupaten Sikka NTT*. Makassar. Fakultas Keperawatan. Universitas Hassanuddin.
- Dadan Heryana. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri dengan Kinerja Wasit Bulutangkis dalam Memimpin Suatu Pertandingan. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Dorland, W. A. N. (2011). *Kamus Saku Kedokteran. Saudi journal of kidney diseases and transplantation : an official publication of the Saudi Center for Organ Transplantation, Saudi Arabia.*
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan.* Yogyakarta: ANDI Ofset.
- Erikson, Erik. (2010). *Childhood and Society.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fajar, A. M. (2018). *Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Penurunan Kecemasan Siswa.* Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fauziah. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa.* Universitas Indonesia (UI-Press): Jakarta.
- Guyton and Hall. (2014). *Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.* Elsevier, Singapore.
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. In *American Journal of Clinical Nutrition.* <https://doi.org/10.1093/ajcn/72.2.541s>.
- Hawari, D. (2008). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi.* Jakarta : Gaya Baru. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hoeger, W. W. ., & Hoeger, S. A. (2014). *Fitness & Wellness 11th Edition.* Stamford: Cengage Learning.
- Ibrahim, Amin. 2008. *Teori dan Konsep Pelayanan Publik Serta Implementasinya.* Jakarta: Mandar Maju

- Jeffrey S., *et al.* (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Erlangga.
- Jones, L. A. (2010) *The effect of static stretching on recovery heart rate following the YMCA step test, ProQuest Dissertations and Theses*.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 2010. *Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri*. Tangerang : Binarupa Aksara
- KEMENKES. (2013). *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Direktur Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga, Direktur Jendral Bina Gizi dan KIA, Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. 2020. *Protokol Isolasi Diri Sendiri Dalam Penanganan Corona Virus Disease (COVID-19)*. Surat Edaran Nomor HK.02.01/MENKES/202/2020 Kemenerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kholil Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Liza. (2006). *OTAK MANUSIA, NEUROTRANSMITER DAN STRESS. Chiropractic & Osteopathy*.
- Maslim, Rusdi. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III dan DSM 5*. Cetakan 2 Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya. Jakarta: PT Nuh Jaya.
- Mood, Dale P, *et al.* (2003). *Sports and Recreational Activities*. New York, USA: McGraw-Hills Complanies.
- Musfir Az-Zahrani. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.

- National Institute of Mental Health. (2009). Anxiety Disorders. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>.
- Nasrawati. (2003) Hubungan Antara Cara Memperoleh Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Tingkat Kecemasan Pubertas Siswa SLTP Negeri 12 Yogyakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12578>.
- Oatley K, Keltner D, Jenkins JM. (2006). Emosi dan Kesehatan Mental di Masa Kanak-Kanak. Edisi 2. 321-351. Oxford, Inggris: Penerbitan Blackwell.
- Pedak. (2009). Metode Supernol Menaklukkan Stres. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Purwanto, S. (2012). Perbedaan Pengaruh Antara Latihan Joging Dan Jalan Cepat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Jurnal ISSA Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Ramaiah. (2003). Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rodriguez-Ayllon M, Cadenas-Sanchez C, Esteban-Cornejo I, Migueles JH, Mora-Gonzalez J, Henriksson P, *et al.* (2018) *Physical Fitness and Psychological Health in Overweight/Obese Children : a cross-sectional study from the activebrains project. J Sci Med Sport.* 21:179-84.
- Rusli Lutan. (2002). "Menuju Sehat dan Bugar". Jakarta: Depdiknas.

- Rusli Lutan. (2000). "Strategi Belajar Mengajar Penjaskes". Yogyakarta: Depdiknas.
- Sadock, BJ., Sadock, V.A. dan Kaplan & Sadock's., 2010. Gangguan Pervasif dalam : Buku Ajar Psikiatri Klinis. Ed 2. Jakarta : EGC
- Salsabila, A., Sumekar, T., & Supatmo, Y. (2017). PENGARUH SINKRONISASI MUSIK TERHADAP INDEKS KEBUGARAN JASMANI DAN SKOR RPE PADA LATIHAN TES BANGKU HARVARD. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Santo, A. S. and Golding, L. A. (2003) 'PREDICTION OF VO₂MAX FROM A MODIFIED THREE MINUTE STEP TEST USING A HEIGHT ADJUSTED BENCH', *Medicine & Science in Sports & Exercise*. doi: 10.1097/00005768-199905001-00410.
- Singgih D. (2008). Psikologi Perawatan. Jakarta: Gunung Mulia.
- Stuart, G. W. (2012) *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Edisi 5. Jakarta : EGC Penerbit Buku Kedokteran
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sundari (2004). Kearah Memahami Kesehatan Mental. Yogyakarta: PPB FIP UNY.
- Supriyanto, A. (2016). *Perbedaan Aktivitas Jasmani Siswa Putra dan Putri di saat istirahat sekolah di Wilayah Urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Propinsi DIY*. FIK, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sutardjo Wiramihardja. (2005). Pengantar Psikologi Abnormal. Bandung: Refika Aditama.
- Sutejo. (2018). *Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. pustaka baru.
- Syamsuddin. (2011). *Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Depok*.
- Videbeck, S. L. (2011). *Psychiatric Mental Health Nursing*, 5th Edition. Wolters Kluwer Health. Lippincott Williams & Wilkins.
- Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Welis, Muhammad Sazeli Rifki. (2012). BUKU GIZI UNTUK AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN. Sukabina Press, Padang. ISBN 978-602-1650-02-8.
- Zahara Ayu Soraya. (2018). *Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Konsentrasi Dan Kecemasan Siswa Dalam Penjas Di SDN 1 Cikalongwetan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Zalta, A. K. & Chambless, D. L. (2010). Understanding Gender Differences in Anxiety. Zalta, A. K., & Chambless, D. L. (2012). *Understanding Gender Differences in Anxiety. Psychology of Whomen Quarterly*, 36(4), 488-499. Doi:10.1177/0361684312450004. XXXVI(4), pp. 488-499.