



**HUBUNGAN OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT SATU DAN
TINGKAT DUA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

ADHYSTI WARHANNI

1210211152

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2016**



**HUBUNGAN OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT SATU DAN
TINGKAT DUA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

ADHYSTI WARHANNI

1210211152

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2016**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Adhysti Warhanni

NRP : 1210211152

Tanggal : 12 Mei 2016

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 12 Mei 2016

Yang menyatakan,



Adhysti Warhanni

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adhysti Warhanni
NRP : 1210211152
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :
“HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT SATU DAN TINGKAT DUA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 12 Mei 2016

Yang menyatakan,



(Adhysti Warhanni)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :
Nama : Adhysti Warhanni
NRP : 1210211152
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Olahraga terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Satu dan Tingkat Dua Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

dr. Irma Fathul Hasanah, SpKP

Penguji

Dr. dr. Ria Maria Theresa, SpKJ

Pembimbing I

dr. Hanna Windyantini, M.PdKed

Pembimbing II



dr. Mariono Reksoprodjo, SpOG, SpKP (K)

Dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran”

dr. Sri Wahyuningsih, M.Kes

Ka. PSSK

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 12 Mei 2016

HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT SATU DAN TINGKAT DUA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Adhysti Warhanni

Abstrak

Prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran di Indonesia cukup tinggi terutama mahasiswa kedokteran tahun pertama dan tahun kedua yang diketahui lebih rentan mengalami cemas karena masih beradaptasi dengan lingkungannya. Kecemasan pada mahasiswa kedokteran berdampak pada ketidakjujuran dalam akademik, penggunaan alkohol berlebih, penyalahgunaan zat, berkurangnya rasa empati serta keengganan merawat pasien kronis. Salah satu cara menghindari dan mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara olahraga dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FK UPNVJ. Penelitian ini merupakan penelitian analitik komparatif tidak berpasangan dengan menggunakan pendekatan potong lintang. Sampel penelitian berjumlah 109 orang yang diambil menggunakan metode *simple random sampling* pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FK UPNVJ. Hasil uji bivariat dengan *Chi-Square* menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan terhadap intensitas olahraga ($p=0.991$), frekuensi olahraga ($p=0.793$) atau durasi olahraga ($p = 1.000$) pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FK UPNVJ. Kesimpulan yang didapat adalah tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan terhadap olahraga baik secara intensitas, frekuensi maupun durasi pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FK UPNVJ.

Kata Kunci : Olahraga, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa Kedokteran,

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE EXERCISE WITH
THE LEVEL OF ANXIETY IN THE FIRST-YEAR AND THE
SECOND-YEAR STUDENTS OF MEDICAL FACULTY
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA**

Adhysti Warhanni

Abstract

The prevalence of stress in medical students in Indonesia is quite high in which the first-year and the second-year medical students are more prone to anxiety as they still adapt to their environment. The anxiety in medical students can give adverse influences on the academic, alcohol consumptions, substance abuse, reduced empathy and reluctance care for chronic patients. One way to avoid and reduce the level of anxiety is to exercise. This study aims to determine the relationship between the exercise with the level of anxiety in the students at first-year and second-year of medical faculty UPNVJ. This study is an unpaired comparative analysis using cross-sectional approach. These samples included 109 people who were taken by using simple random sampling method on the students at first-year and second-year of medical faculty UPNVJ. The bivariate test results with Chi-Square significantly shows no differences in anxiety levels to the intensity of exercise ($p = 0.991$), frequency of exercise ($p = 0.793$) or duration of exercise ($p = 1.000$) in the students at first-year and second-year of medical faculty UPNVJ. The conclusion that can be taken is there is no differences in anxiety levels to intensity, frequency and duration of exercise in the students at first and second-year of medical faculty UPNVJ.

Keywords: Exercise, The Level of Anxiety, Medical Student.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Februari 2016 ini adalah “Hubungan Olahraga terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Satu dan Tingkat Dua Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta”. Terima kasih saya ucapkan kepada dr. Mariono Reskoprododjo, SpOG, SpKP (K), selaku dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, Dr. dr. Ria Maria Theresa, SpKJ dan dr. Hanna Windyantini R., MPdKed, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan waktu, masukan dan dukungan yang sangat bermanfaat, dr. Winda Lestari, MKM, selaku koordinator skripsi tingkat IV, dan dr. Yanti H., MKM yang telah memberikan masukan.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga kepada Ir. Nico Djundharto Djajasinga, M.Sc (Ayah), Nilma Fitri (Ibu), kakak-kakak saya, serta seluruh keluarga yang selalu memberikan penulis dukungan baik dari materiil, semangat maupun doa. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Adinda Hana, Viny Rahma, Natasha Ariane, Sabrina, Muhammad Faris, Hasna, Ratri, Srikanthi, Sule, Fida, Cindy, Haskoro Abhi dan seluruh teman-teman angkatan 2012 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, serta tak lupa BTS dan B2ST yang mengisi hari-hari penulis dalam mengerjakan skripsi.

Jakarta, 12 Mei 2016

Adhysti Warhanni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Kecemasan.....	5
II.2 Gambaran Mahasiswa Kedokteran terhadap Kecemasan.....	14
II.3 Olahraga	17
II.4 Pengaruh Olahraga terhadap Kecemasan	25
II.5 Penelitian Terkait Sebelumnya.....	30
II.6 Kerangka Teori.....	32
II.7 Kerangka Konsep	33
II.8 Hipotesis	33
BAB III. METODE PENELITIAN.....	35
III.1 Desain Penelitian.....	35
III.2 Waktu dan Tempat Penelitian	35
III.3 Populasi & Sampel Penelitian.....	35
III.4 Rancangan Penelitian	37
III.5 Metode Penelitian.....	37
III.6 Variabel Penelitian	37
III.7 Definisi Operasional.....	38
III.8 Instrumen Penelitian.....	39
III.9 Teknik Pengumpulan Data.....	39
III.10 Pengolahan Data.....	39
III.11 Analisis Data	40
III.12 Cara & Prosedur Penelitian.....	41

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	43
IV.1 Hasil Penelitian	43
IV.2 Pembahasan.....	48
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V. PENUTUP.....	55
V.1 Kesimpulan.....	55
V.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Daerah intensitas berdasarkan denyut jantung terhadap beban latihan..	18
Tabel 2	Intensitas berdasarkan RPE.....	19
Tabel 3	Intensitas berdasarkan METs	20
Tabel 4	Jenis Olahraga Berdasarkan Intensitas.....	21
Tabel 5	Adaptasi anatomi/fisiologis olahraga	25
Tabel 6	Efek B-endorfin dalam olahraga	29
Tabel 7	Penelitian Sebelumnya yang Berkaitan.....	30
Tabel 8	Definisi operasional	38
Tabel 9	Distribusi Karakteristik Responden	43
Tabel 10	Hubungan antara Intensitas Olahraga dengan Tingkat Kecemasan Responden.....	46
Tabel 11	Hubungan antara Frekuensi Olahraga dengan Tingkat Kecemasan Responden.....	47
Tabel 12	Hubungan antara Durasi Olahraga dengan Tingkat Kecemasan Responden.....	48

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori	32
Bagan 2 Kerangka Konsep.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Pra Proposal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Demografi dan Karakteristik Responden
- Lampiran 7 Hamilton Rating Scale for Anxiety
- Lampiran 8 Hasil Jawaban Responden
- Lampiran 9 Hasil Data Univariat
- Lampiran 10 Hasil Data Bivariat
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian