



**HUBUNGAN ANTARA KEGIATAN OLAHRAGA TERHADAP
TINGKATAN STRES KERJA PADA PEKERJA *CALL CENTER* PT. BANK
RAKYAT INDONESIA JAKARTA**

SKRIPSI

**SHARITADEVI CHRISTEVAN DANISWARI
1310211162**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2017**



**HUBUNGAN ANTARA KEGIATAN OLAHRAGA TERHADAP
TINGKATAN STRES KERJA PADA PEKERJA *CALL CENTER*
PT. BANK RAKYAT INDONESIA JAKARTA**

SKRIPSI

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

SHARITADEVI CHRISTEVAN DANISWARI

1310211162

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN

2017

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Sharitadevi Christevan Daniswari

NRP : 1310211162

Tanggal : 22 Agustus 2017

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

Jakarta, 22 Agustus 2017

Yang Menyatakan,



(Sharitadevi Christevan Daniswari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Sharitadevi Christevan Daniswari

NRP : 1310211162

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Antara Kegiatan Olahraga Terhadap Tingkatan Stres Kerja Pada Pekerja *Call Center* PT. Bank Rakyat Indonesia 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 (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 22 Agustus 2017

Yang Menyatakan,



(Sharitadevi Christevan Daniswari)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Sharitadevi Christevan Daniswari

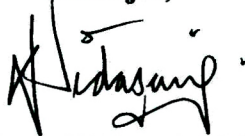
NRP : 1310211162

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kegiatan Olahraga Terhadap Tingkatan Stres Kerja Pada Pekerja *Call Center* PT. Bank Rakyat Indonesia Jakarta.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Disetujui,



dr. Lucy Widasari, M.Si
Ketua Penguji



dr. Hanna Windyantini, MPd. Ked
Pembimbing I



Sri Rahayu, S.Si, M.Si, Apt
Pembimbing II

Mengesahkan



dr. Mariono Reksoprodjo, Sp. OG, Sp. KP (K)
Dekan



dr. Niniek Hardini, Sp. PA
Ka Prodi Sarjana Kedokteran

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 22 Agustus 2017

HUBUNGAN ANTARA KEGIATAN OLAHRAGA TERHADAP TINGKATAN STRES KERJA PADA PEKERJA *CALL CENTER* PT. BANK RAKYAT INDONESIA JAKARTA

Sharitadevi Christevan Daniswari

Abstrak

Stres merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stressor merupakan penyebab stres yang dapat berbentuk fisik, psikologis dan sosial. Stres kerja adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Stres yang dialami dapat berasal dari berbagai sumber dari dalam diri seseorang, keluarga, dan lingkungan tempat kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kegiatan olahraga terhadap tingkatan stres pekerja *call center* PT. Bank Rakyat Indonesia (BRI) Jakarta. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan metode *cross sectional* atau potong lintang. Sampel penelitian berjumlah 122 orang yang telah masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan *system random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang diberikan kepada responden. Analisis data menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kegiatan olahraga dengan tingkat stres pada pekerja *call center* PT. Bank Rakyat Indonesia (BRI) Jakarta dengan p value < 0.05 secara berturut-turut pada frekuensi (0.049), durasi (0.000), dan intensitas olahraga (0.000). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga dapat membuat tubuh lebih rileks karena menghasilkan hormon endorfin yang membuat rasa senang dan nyaman sehingga dapat menurunkan tingkat stres.

Kata kunci : Kegiatan Olahraga, Tingkatan Stres Kerja, Call Center

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORT ACTIVITIES AND WORK STRESS LEVELS AMONG THE CALL CENTER WORKERS OF PT. BANK RAKYAT INDONESIA JAKARTA

Sharitadevi Christevan Daniswari

Abstract

Stress is a body's reaction or response to psychosocial stressors (mental stress or the burden of life). Stress caused by stressors which can be physical, psychological and social. Work stress is form of response which can be physic or mental who perceived disturbing and threatened themselves. Stress came from various sources from the person itself, family, and workplace environment. The study aims to determine the relationship between sport activities and the stress levels among the call center workers of PT. Bank Rakyat Indonesia (BRI), Jakarta. This research is observational analytic design by using a method with cross-sectional study approach. Total of 122 samples were taken randomly by using simple random sampling from the call center workers of PT. Bank Rakyat Indonesia (BRI), Jakarta. Respondents were given a questionnaire that asked about sport activities and stress levels by using the Perceived Stress Scale-10. From the results of data analysis using Chi-square test method, it was found that there was association between sport activities and the stress levels among the call center workers of PT. Bank Rakyat Indonesia (BRI), Jakarta with the amount of p value < 0.05 of frequency (0.049), duration (0.000), and intensity (0.000). The result showed that sport activities produce endorphins which can make the body more relaxed, happy, and comfortable to relieve stress levels.

Keywords : Sport Activities, Work Stress Levels, Call Center

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan kasih yang telah Ia berikan sehingga skripsi dengan judul Hubungan Antara Kegiatan Olahraga Terhadap Tingkatan Stres Kerja Pada Pekerja *Call Center* PT. Bank Rakyat Indonesia Jakarta ini berhasil diselesaikan. Perjalanan dan perjuangan ini bukanlah hal yang mudah untuk dilalui, tetapi berkat doa, dukungan, dan kerjasama dari banyak pihak pada akhirnya saya berhasil menyelesaikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, ijin saya untuk menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih yang mendalam kepada:

1. dr. Hanna Windyantini, MPd.Ked selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran selama membimbing dalam penelitian ini.
2. Ibu Sri Rahayu, S.Si, M.Si, Apt selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran selama membimbing dalam penelitian ini.
3. dr. Lucy Widasari, M.Si selaku penguji sidang proposal dan sidang skripsi saya yang telah memberikan saran dan koreksi yang sangat berarti dan penting sehingga skripsi ini dapat saya selesaikan dengan hasil yang lebih baik.
4. dr. Mariono Reksoprodjo, Sp.OG, Sp.KP (K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
5. Seluruh Staf dosen Pengajar di Fakultas Kedokteran FK UPN “Veteran” Jakarta yang telah berkenan membimbing dan membagi ilmunya selama pendidikan kepada saya.
6. Ibu Kepala Bagian Omni *Contact Center* PT. BRI Jakarta yang telah memperbolehkan saya melakukan penelitian ini.
7. Bagian Omni *Contact Center* Bagian Divisi Layanan PT. BRI Jakarta yang telah memperbolehkan saya melakukan penelitian ini.
8. Kakak-kakak *Agent Call Center* yang telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner.

9. Untuk kedua orang tua yang saya kasihi Bapak Purwanto dan Ibu Isti Oktarini NS, serta Adik saya Mahadika Ditya Chriswara, terima kasih secara khusus saya ucapkan atas kasih sayang, doa, dukungan, serta yang selalu mengingatkan saya agar terus berjuang dan berusaha untuk menyelesaikan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
10. Teman-teman seperjuangan, FK UPN Veteran Jakarta angkatan 2013 yang sangat Istimewa!
11. Sahabat seperjuangan belajar kelompok dan ujian saat senang, sedih, bermain bersama dari awal hingga akhir yaitu, Cae, Khusnul, Helsa, Randy, Amri, Eja
12. Sahabat yang selalu cerita mengenai lika-liku kehidupan saat senang, sedih, ujian dan bermain bersama yaitu, Ayola, Merry, dan Sekar Andini
13. Sahabat yang selalu mendukung saya semenjak SMA yaitu, Julia, Sansan, Eizer, Didith, Acun, Nia
14. Teman-teman Persekutuan Mahasiswa Kristen Angkatan 2013 yaitu, Jean, Irine, Aletha, Grace, Natasya, Gita, Ester, Eva, Andre, Christian, Yosep
15. Teman-teman seperjuangan dari SMP yaitu, Elis, Modest, Vania, Aje, Grace, Karis
16. Teman-teman remaja pemuda GSRI dan GKJ GANDARIA
17. Tante Yati dan Om Widi yang sudah mendukung dan menjadi pendengar yang baik selama di kosan Rasamala
18. Adik-adik di Kosan Rasamala yang selalu mewarnai hari di kosan untuk bermain dan bercengkrama selama di kosan yaitu, Putri, Nanda, Novica, Fara, Vira
19. Teman-teman satu bimbingan IKM yaitu, Tarida, Robi, dan Astri

20. Semua teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan disini yang selalu mengingatkan, mendoakan, membantu, dan menyemangati saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Dengan memanjatkan doa kepada Tuhan, penulis berharap semua kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan dan semua kesalahan diampuni.

Jakarta, 22 Agustus 2017

(Sharitadevi Christevan Daniswari)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Stres	6
II.2 Olahraga.....	14
II.3 Ergonomi	18
II.4 Kerangka Teori	21
II.5 Kerangka Konsep.....	22
II.6 Hipotesis	22
II.7 Penelitian Relevan	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
III.1 Desain Penelitian	26
III.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
III.3 Populasi	26
III.4 Sampel	26
III.5 Besar Sampel	27
III.6 Variabel Penelitian.....	28
III.7 Definisi Operasional	29
III.8 Instrumen Penelitian	30
III.9 Teknik Pengumpulan Data	31
III.10 Pengolahan Data.....	31
III.11 Analisis Data	32
III.12 Protokol Penelitian	33
III.13 Cara Kerja Penelitian	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	35
IV.2 Analisis Hasil Penelitian.....	37
IV.3 Pembahasan	42
IV.4 Keterbatasan Penelitian	45
BAB V PENUTUP.....	47
V.1 Kesimpulan	47
V.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Relevan.....	23
Tabel 2	Definisi Operasional.....	28
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Olahraga.....	39
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Olahraga.....	40
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intensitas Olahraga	40
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres.....	41
Tabel 9	Hubungan Frekuensi Olahraga Terhadap Tingkat Stres	41
Tabel 10	Hubungan Durasi Olahraga Terhadap Tingkat Stres	42
Tabel 11	Hubungan Intensitas Olahraga Terhadap Tingkat Stres	43

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori Penelitian.....	21
Bagan 2	Kerangka Konsep Penelitian.....	22
Bagan 3	Protokol Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Pra Proposal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Pengajuan Lahan Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan untuk Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Validitas dan Realibilitas Kuesioner
- Lampiran 8 Data Output Distribusi Karakteristik Individu Usia Pekerja Call Center PT. BRI Jakarta
- Lampiran 9 Data Output Distribusi Karakteristik Individu Jenis Kelamin Pekerja Call Center PT. BRI Jakarta
- Lampiran 10 Analisis Univariat
- Lampiran 11 Analisis Bivariat
- Lampiran 12 Hasil Dokumentasi