

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN TINGKAT STRES
SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SLTA SEDERAJAT
DI KABUPATEN MADIUN**



Oleh:

Muhammad Nur Qosim

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN TINGKAT STRES
SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SLTA SEDERAJAT
DI KABUPATEN MADIUN**



Oleh:
Muhammad Nur Qosim
NIM. 101811133021

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
Diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM)
Pada tanggal 7 September 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



Dr. Santi Martini, dr., M.Kes
NIP 196609271997022001

Tim Penguji :

- a) Kusuma Scorpia Lestari, dr., M.KM.
- b) Kurnia Dwi Artanti, dr., M.Sc.
- c) Dr. Yunias Setiawati, dr., SpKJ (K)

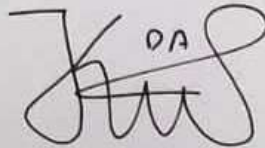
SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)
Departemen Epidemiologi, Biostatistika, Kependudukan dan Promosi Kesehatan
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh :
MUHAMMAD NUR QOSIM
NIM. 101811133021

Surabaya, 21 September 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



Kurnia Dwi Artanti, dr., M.Sc
NIP 198204112008122002

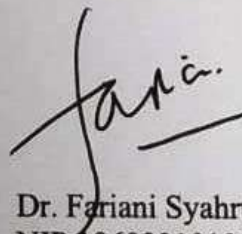
Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Ketua Departemen



Dr. Muji Sulistyowati, S.K.M., M.Kes.
NIP 19731115199932002



Dr. Fariani Syahrul, S.K.M., M.Kes
NIP 196902101994032002

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Nur Qosim
NIM : 101811133021
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN TINGKAT STRES
SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SLTA SEDERAJAT DI
KABUPATEN MADIUN**

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 21 September 2022



Muhammad Nur Qosim
NIM 101811133021

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga dapat terselesaikannya Penulisan Skripsi dengan judul "HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN TINGKAT STRES SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SLTA SEDERAJAT DI KABUPATEN MADIUN", sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Dalam skripsi ini dijabarkan tentang kebiasaan *sedentary lifestyle* selama pandemi COVID-19 yang bisa menimbulkan stres pada remaja sehingga dapat menurunkan kualitas hidup remaja. Remaja merupakan populasi yang memiliki aktivitas kurang seiring kemajuan teknologi dan juga rentan stres karena merupakan masa peralihan atau transisi menuju dewasa yang memiliki berbagai masalah baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Berdasarkan uraian tersebut, maka populasi remaja dipilih menjadi sampel dalam penelitian.

Penulisan proposal skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Ibu Kurnia Dwi Artanti, dr., M.Sc., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran hingga terwujudnya penulisan skripsi ini.

Terimakasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat:

- 1) Dr. Santi Martini, dr., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
- 2) Dr. Fariani Syahrul, S.K.M., M.Kes., selaku Ketua Departemen Epidemiologi, Biostatistika, Kependudukan dan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat
- 3) Bapak, Ibu, Kakak dan Adik yang selalu mendukung dan mendoakan saya.
- 4) Sabrina Novia Nur Armita sebagai partner yang selalu menemani ketika sedang buntu mengerjakan skripsi dan selalu memberikan support serta doa kepada saya.
- 5) Teman-teman saya, Shalikul, Riki, Danang, Dahlia, Ozym, Arin, Sekar, Salsa, Rana, teman sepeminatan yang saling support, teman saya seangkatan 2018, Mbak Mufidah yang selalu memberikan tutornya, dan teman-teman semua yang tidak bisa saya sebut satu per satu.
- 6) Dan seluruh pihak lain yang sudah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 21 September 2022

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic affected various sectors of life, one of which is physical and mental health. The limitation of social contact for instance, that is lead lifestyle changes but can trigger the stress at the same time; however, current youth's habit isn't poles apart from that—they are invariably “contactless” each other caused by technology features e.g. social media, entertainment, and so forth. From that, this study aims to determine the relationship between a sedentary lifestyle and stress levels during the COVID-19 pandemic in high school students in Madiun regency.

This study is driven by quantitative analytical observatory within cross sectional design. There are 247 students as the respondents and came from the various senior high school: SMAN 1 Dolopo, SMAN 1 Pilangkenceng, SMA Kyai Ageng Basyariah, and SMK PGRI 1 Mejayan. They filled the, “*stress levels and sedentary lifestyles*” questionnaires. Subsequently, the data were organized using *Prevalence Ratio statistical test* and the *Paired Sample t-test statistical test* method.

The results showed that 79.8% students experienced stress in the moderate category. There is a significant relationship between sedentary lifestyle and stress levels ($p=0.007$). Students with sedentary lifestyle have 1,560 times greater risk of experiencing stress than students with a low sedentary lifestyle. There is a significant difference between the sedentary lifestyle before the COVID-19 pandemic and the sedentary lifestyle during the COVID-19 pandemic ($t\text{-test} = 0.036$).

In conclusion, there is a significant relationship between sedentary lifestyle and stress levels during the COVID-19 pandemic. Furthermore, counselling services is needed regarding the importance of physical activity and reducing a sedentary lifestyle.

Keywords: stress, sedentary lifestyle, students, COVID-19 pandemi

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap berbagai sektor kehidupan, salah satunya yaitu terhadap kesehatan fisik dan mental. Pembatasan sosial berdampak terhadap perubahan gaya hidup dengan aktivitas fisik kurang dan durasi duduk yang lebih lama serta berkurangnya interaksi sosial sehingga dapat memicu terjadinya stres. Remaja modern saat ini seiring dengan kemajuan teknologi menjadi populasi yang memiliki aktivitas fisik yang kurang dan juga rentan stres karena merupakan masa peralihan atau transisi menuju dewasa yang memiliki berbagai masalah baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar, terutama pada jenjang pendidikan SMA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres selama pandemi COVID-19 pada siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun.

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 247 orang, yang diambil dengan beberapa tahapan menggunakan teknik *multiple stage cluster sampling*, sehingga didapatkan lokasi penelitian yaitu SMAN 1 Dolopo, SMAN 1 Pilangkenceng, SMA Kyai Ageng Basyariah dan SMK PGRI 1 Mejayan. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner tingkat stres dan *sedentary lifestyle*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik *Prevalence Ratio* dan uji statistik *Paired Sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan sebesar 79,8% siswa mengalami stres dalam kategori sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres ($p=0,007$). Siswa dengan *sedentary lifestyle* tinggi berisiko 1,560 kali lebih besar mengalami stres dibandingkan siswa dengan *sedentary lifestyle* rendah. Terdapat perbedaan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* sebelum pandemi COVID-19 dengan *sedentary lifestyle* selama pandemi COVID-19 ($t\text{-test}=0,036$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres selama pandemi COVID-19. Sebaiknya perlu dilakukan edukasi terkait pentingnya aktivitas fisik dan mengurangi *sedentary lifestyle* dan menyediakan layanan konseling siswa sebagai upaya pencegahan terjadinya stres.

Kata kunci : stres, *sedentary lifestyle*, siswa, pandemi COVID-19

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah	10
1.4 Tujuan Penelitian	11
1.4.1 Tujuan Umum	11
1.4.2 Tujuan Khusus	11
1.5 Manfaat Penelitian	12
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 13
2.1 Ruang Lingkup Tentang COVID-19.....	13
2.1.1 Sejarah dan Pengertian COVID-19.....	13
2.1.2 Dampak COVID-19.....	14
2.2 Konsep Stres.....	15
2.2.1 Pengertian Stres.....	15
2.2.2 Gejala Stres.....	16
2.2.3 Faktor Penyebab Stres.....	17
2.2.4 Tingkatan Stres.....	21
2.2.5 Dampak Stres.....	22
2.2.6 Mekanisme Stres.....	23
2.2.7 Alat Ukur Stres.....	24
2.3 <i>Sedentary Lifestyle</i>	25
2.3.1 Pengertian <i>Sedentary Lifestyle</i>	25
2.3.2 Faktor yang Memengaruhi <i>Sedentary Lifestyle</i>	25
2.3.3 Dampak <i>Sedentary Lifestyle</i>	27
2.3.4 Alat Ukur <i>Sedentary Lifestyle</i>	28
2.4 Konsep Remaja.....	29
2.4.1 Definisi Remaja.....	29
2.4.2 Batasan Usia Remaja.....	29
2.5 Konsep Sehat Sakit Model Hendrik L. Blum.....	30
 BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	 31

3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	31
3.2	Hipotesis Penelitian	33
BAB 4	METODE PENELITIAN	35
4.1	Jenis dan Rancang Bangun Penelitian	35
4.2	Populasi Penelitian	35
4.3	Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan dan Pengambilan Sampel	35
4.3.1	Sampel dan Besar Sampel Penelitian.....	35
4.3.2	Cara Penentuan	36
4.3.3	Cara Pengambilan Sampel.....	37
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
4.4.1	Lokasi Penelitian.....	38
4.4.2	Waktu Penelitian.....	39
4.5	Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran dan Skala Data	39
4.6	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	42
4.7	Teknik dan Analisis Data	44
BAB 5	HASIL PENELITIAN	48
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	48
5.2	Karakteristik Responden.....	49
5.2.1	Karakteristik Responden Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
5.2.2	Karakteristik Responden Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Usia.....	50
5.2.3	Karakteristik Responden Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Asal Sekolah.....	51
5.3	<i>Sedentary Lifestyle</i> Responden.....	52
5.3.1	Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i> Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun.....	52
5.3.2	Gambaran Perubahan <i>Sedentary Lifestyle</i> Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun.....	53
5.3.3	Durasi <i>Sedentary Lifestyle</i> Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19 Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun.....	54
5.3.4	<i>Sedentary Lifestyle</i> Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
5.3.5	<i>Sedentary Lifestyle</i> Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Usia.....	56
5.3.6	<i>Sedentary Lifestyle</i> Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Jenis Instansi Pendidikan.....	57
5.3.7	<i>Sedentary Lifestyle</i> Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Jenis Pendidikan..	57
5.3.8	Uji Beda <i>Paired Sample t-test Sedentary Lifestyle</i>	

	Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19 Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun.....	58
5.4	Tingkat Stres Responden	60
5.4.1	Tingkat Stres Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun	60
5.4.2	Tingkat Stres Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun per Butir Pertanyaan.....	60
5.4.3	Tingkat Stres Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
5.4.4	Tingkat Stres Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Jenis Instansi Pendidikan.....	64
5.4.5	Tingkat Stres Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Jenis Pendidikan.....	65
5.4.6	Hubungan Tingkat Stres dengan Jenis Kelamin Responden.....	65
5.4.7	Hubungan Tingkat Stres dengan Jenis Instansi Pendidikan Responden.....	66
5.4.8	Hubungan Tingkat Stres dengan Jenis Pendidikan Responden.....	67
5.4.9	Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Tingkat Stres Responden.....	68
BAB 6	PEMBAHASAN	69
6.1	<i>Sedentary Lifestyle</i> Responden.....	69
6.1.1	Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19.....	69
6.1.2	<i>Sedentary Lifestyle</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	71
6.1.3	<i>Sedentary Lifestyle</i> Berdasarkan Jenis Usia	72
6.1.4	<i>Sedentary Lifestyle</i> Berdasarkan Jenis Instansi Pendidikan.....	73
6.1.5	<i>Sedentary Lifestyle</i> Berdasarkan Jenis Pendidikan..	73
6.2	Tingkat Stres Responden	74
6.2.1	Stres Berdasarkan Jenis Kelamin	76
6.2.2	Hubungan Jenis Instansi Pendidikan dengan Tingkat Stres	78
6.2.3	Hubungan Jenis Pendidikan dengan Tingkat Stres..	78
6.3	Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Tingkat Stres.....	79
BAB 7	PENUTUP	82
7.1	Kesimpulan	82
7.2	Saran	130
	DAFTAR PUSTAKA	85
	LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.1	Proporsi aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 Tahun berdasarkan Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur pada Tahun 2013.....	7
1.2	Proporsi Aktivitas Fisik pada Penduduk Umur ≥ 10 tahun berdasarkan Usia di Provinsi Jawa Timur Tahun 2018.....	8
4.1	Rumus Perhitungan Pengambilan Sampel Penelitian Per Sekolah.....	37
4.2	Timeline Kegiatan Penelitian.....	38
4.3	Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data.....	39
4.4	Butir Pertanyaan Kuesioner Stres PSS-10.....	42
4.5	Skoring Butir Jawaban Kuesioner PSS-10.....	42
5.1	Distribusi Jenis Kelamin Responden siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Tahun 2022.....	49
5.2	Distribusi Usia Responden siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Tahun 2022.....	49
5.3	Distribusi Asal Sekolah Responden siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Tahun 2022.....	50
5.4	Distribusi Tingkat Kelas Responden siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Tahun 2022.....	51
5.5	Distribusi Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i> Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19 Tahun 2022.....	51
5.6	Perubahan <i>Sedentary Lifestyle</i> Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Tahun 2022.....	52
5.7	Durasi <i>Sedentary Lifestyle</i> Responden Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19 Tahun 2022.....	53
5.8	<i>Sedentary Lifestyle</i> Responden Selama Pandemi COVID-19 Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
5.9	<i>Sedentary Lifestyle</i> Responden Selama Pandemi COVID-19 Berdasarkan Usia.....	55
5.10	<i>Sedentary Lifestyle</i> Responden Selama Pandemi COVID-19 Berdasarkan Jenis Instansi Pendidikan.....	56
5.11	<i>Sedentary Lifestyle</i> Responden Selama Pandemi COVID-19 Berdasarkan Jenis Instansi Pendidikan.....	56
5.12	Uji Beda <i>Paired Sampel t-test Sedentary Lifestyle</i> Responden Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19 Tahun 2022.....	58
5.13	Tingkat Stres Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Tahun 2022.....	59
5.14	Tingkat Stres Responden Berdasarkan Butir Pertanyaan.....	59

5.15	Tingkat Stres Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
5.16	Tingkat Stres Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Jenis Instansi Pendidikan.....	63
5.17	Tingkat Stres Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Berdasarkan Jenis Pendidikan.....	64
5.18	Hubungan Tingkat Stres dengan Jenis Kelamin Responden.	64
5.19	Hubungan Tingkat Stres dengan Jenis Instansi Pendidikan Responden.....	65
5.20	Hubungan Tingkat Stres dengan Jenis Pendidikan Responden.....	66
5.21	Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Tingkat Stres Responden.....	67

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Teori Kesehatan Menurut H.L Blum.....	30
3.1	Kerangka Konsep Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Tingkat Stres Berdasarkan Teori H.L Blum.....	31
4.1	Tahapan Pengambilan Sampel Teknik <i>Multiple Stage Cluster Sampling</i>	36
5.1	Gambar Peta Wilayah Kabupaten Madiun.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Penjelasan Sebelum Persetujuan.....	94
2.	Permohonan Menjadi Responden.....	95
3.	<i>Informed Consent</i>	96
4.	Kuesioner Penelitian.....	97
5.	Pengolahan Data.....	98
6.	Surat Pendukung.....	110
7.	Dokumentasi.....	117

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

()	= buka tutup kurung
=	= Sama dengan
+	= Plus
%	= Persen
&	= Dan
,	= Koma
.	= Titik
/	= Per, atau
-	= Strip
<	= Kurang dari
>	= Lebih dari
≥	= Lebih dari sama dengan
≤	= Kurang dari sama dengan

Daftar Singkatan

COVID-19	: <i>Corona Virus Disease 2019</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
Permenkes	: Peraturan Menteri Kesehatan
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
PSBB	: Pembatasan Sosial Berskala Besar
Dll.	: Dan lain lain
WFH	: <i>Work From Home</i>
DKI	: Daerah Khusus Ibu Kota
PHK	: Putus Hubungan Kerja
SBRN	: <i>The Sedentary Behaviour Research Network</i>