

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL PADA USIA
DEWASA MUDA DI MASA PANDEMI COVID-19**



Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh:

ANISSA SUCI MAHARANI

J 120 170 088

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL PADA USIA
DEWASA MUDA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang
Hasil Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Anissa Suci Maharani

J120 170 088

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.K.M

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL PADA USIA
DEWASA MUDA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh:
ANISSA SUCI MAHARANI
J120 170 088

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 4 Januari 2021**

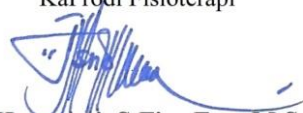
Pembimbing


Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.K.M

Penguji:

1. Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.K.M (.....)
2. Adnan Faris Naufal., S.Fis., M.Bmd., AIFO-Fit (.....)
3. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc (.....)

Menyetujui,
KaProdi Fisioterapi


Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc NIK. 748

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta




Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med
NIK. 753

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anissa Suci Maharani
Nim : J120170088
Fakultas : Fakultas Ilmu kesehatan/ Fisioterapi
Judul skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Pada Usia
Dewasa Muda di Masa Pandemi COVID-19

Dengan ini penulis menyatakan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini penulis sampaikan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan S1 Fisioterapi adalah asli ide dan gagasan penulis sendiri.
2. Dalam isi dari pada skripsi sebagaimana tersebut No 1 di atas tidak menjiplak meringkas/memplagiat karya siapapun atau pendapat yang tertulis atau dipublikasikan orang lain kecuali tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai kutipan dan daftar pustaka.

Demikian pernyataan penulis buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidak benaran dalam pernyataan saya ini, maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditemukan.

Surakarta, 30 Januari 2021

Penulis



Anissa Suci Maharani

PERSEMBAHAN

Sebuah karya yang sederhana ini akan saya persembahkan kepada:

1. Allah Subhanawuta'ala Rabb semesta alam yang telah memberikan kehidupan, kesehatan dan kekuatan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Rasulullah Muhammad shallallahu 'alaihi wassalam Rasul akhir zaman, pemberi peringatan, suri tauladan terbaik bagi umat manusia, dan memberikan kita pegangan jalan hidup yang lurus
3. Seorang Ibu yang telah melahirkanku, merawat, mendidik, dan membimbingku dari kecil hingga saat ini yaitu ibuku tercinta Yanti. Sungguh banyak sekali pengorbananmu yang tak bisa ku balaskan. Karya ini aku persembahkan sebagai wujud rasa terima kasih atas pengorbanan dan jerih payah mu selama ini sehingga aku bisa sampai titik ini sekarang.
4. Seorang Ayah yang telah mendidik ku dengan baik, memberikan dorongan, motivasi, sabar dan tak pernah berhenti mengeluh untuk menafkahi anak-anaknya yaitu bapak tercinta Agus Riyadi.
5. Adikku tercinta yaitu Niken Ayu dan Haninda Khaira, yang telah menemaniku dan menjaga ku dari kecil, mengajarkanku banyak hal yang belum pernah ku tau, dan juga membantu dalam hal-hal kecil dalam pengerjaan skripsi ini.
6. Pembimbing skripsi saya Bapak Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.K.M yang telah baik dan tegas dalam membimbing pengerjaan skripsi saya hingga skripsi ini bisa terselesaikan.
7. Sahabat ku yang selalu menemani hari-hariku di Solo dan selalu mensupport dalam perkuliahanku hingga skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL PADA USIA DEWASA MUDA DI MASA PANDEMI COVID-19”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dalam penulisan dan penyelesaian skripsi tidak lupa penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof.Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., selaku Kaprodi Fisioterpai Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.K.M, selaku pembimbing. Penulis mengucapkan terimakasih atas bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas muhammadiyah Surakarta.
6. Seluruh Karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Kedua orang Tua dan segenap keluarga. Terima kasih telah member dukungan dalam bentuk apapun.
8. Kepada teman-teman dan sahabat yang selalu memberikan dukungan dan semanga

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 30 Januari 2021
Anissa Suci Maharani

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL PADA USIA DEWASA MUDA DI MASA PANDEMI COVID-19

ABSTRAK

Latarbelakang: Pandemi penyakit corona virus mengakibatkan pemerintah di berbagai Negara menerapkan strategi penahanan Nasional dalam upaya membatasi penyebaran penularan virus. Aktivitas fisik di sebagian besar populasi seluruh dunia kemungkinan telah berkurang, dikarenakan sebagai akibat dari pandemi ini jumlah orang yang bekerja dari rumah atau bahkan tidak bekerja, mengalami peningkatan. Bekerja dari rumah selama masa pandemi COVID-19 mengakibatkan aktivitas fisik menurun sehingga menyebabkan peningkatan pada penurunan kesehatan mental. **Tujuan:** penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental di masa pandemi COVID-19, terutama pada usia dewasa muda. **Metode:** penelitian ini menggunakan kuisioner dalam pengambilan data, yang dibagikan kepada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah Surakarta, dan didapatkan sebanyak 70 orang responden. **Hasil:** penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Hasil nilai signifikan kedua variabel didapatkan 0,621 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,060 kedua nilai ini menunjukkan tidak ada korelasi antara kedua variabel.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Dewasa Muda, COVID-19.

ABSTRACT

Background: The coronavirus disease pandemic has resulted in governments in various countries implementing national containment strategies in an effort to limit the spread of virus transmission. Physical activity in most of the population worldwide has probably decreased, as a result of this pandemic the number of people working from home or even not working, has increased. Working from home during the COVID-19 pandemic resulted in decreased physical activity leading to an increase in mental health deterioration. **The purpose:** of this study was to determine the relationship between physical activity and mental health during the COVID-19 pandemic, especially in young adults. **Methods:** This study uses a questionnaire in data collection, which is distributed to final year students of the health science faculty of Muhammadiyah University of Surakarta, and obtained as many as 70 respondents. **Results:** This study showed no relationship between physical activity and mental health. The results of the significant value of the two variables were 0.621 and the correlation coefficient value was 0.060 both of these values indicated there was no correlation between the two variables.

Keywords: Physical Activity, Mental Health, Young Adult, COVID-19.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAGTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Tinjauan Teori	8
C. Kerangka Berpikir	14
D. Kerangka Konsep	15
E. Hipotesis	15
BAB III METODOLOGO PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian	16
C. Populasi sampel.....	17
D. Langkah-Langkah Penelitian	18
E. Variabel Penelitian	18

F. Definisi Konseptulasi.....	19
G. Definisi Operasional.....	19
H. Instrumen Penelitian.....	20
I. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Hasil	23
B. Pembahasan	26
C. Keterbatasan Penelitian	28
BAB V PENUTUP	29
A. Kesimpulan	29
B. Implikasi.....	29
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Tinjauan Pustaka	6
Tabel 3. 1. Waktu dan Tempat Penelitian	16
Tabel 3. 2. Definisi Operasional.....	19
Tabel 4. 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	23
Tabel 4. 2. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	24
Tabel 4. 3. Uji Kolmogorov Smirnov.....	25
Tabel 4. 4. Uji Person Correlation.....	25
Tabel 4. 5. Tabel Derajat Hubungan	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Berpikir	14
Gambar 2. 2. Kerangka Konsep	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner

Lampiran 2. *Ethical Clearance*

Lampiran 3. Biodata Penulis