

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN
KECEMASAN PADA ORANG DEWASA DI MASA PANDEMI
COVID-19**



Skripsi

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi

Oleh :

Reisa Rachim

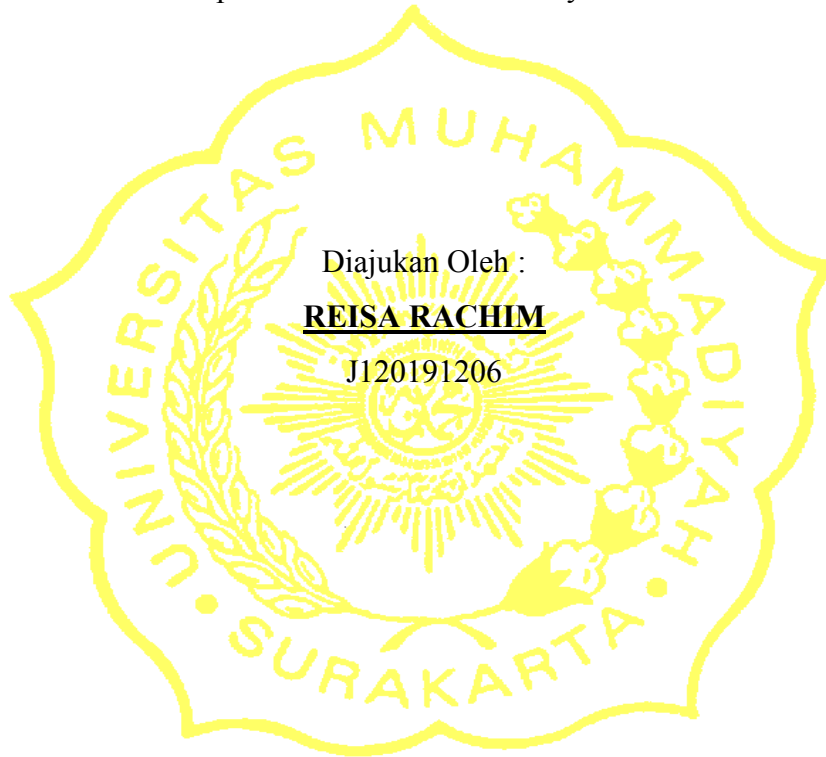
J120191206

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PRASYARAT GELAR

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN KECEMASAN
PADA ORANG DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program S1
Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN KECEMASAN
PADA ORANG DEWASA 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:

Reisa Rachim

J120191206

Telah disetujui oleh:

Pembimbing,



Dr.dr Siti Sockiswati, M.II.(Kes)

NIDN: 06-1109-6801

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN KECEMASAN
PADA ORANG DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

REISA RACHIM

J 120 191 206

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal: 10 Februari 2021

Pembimbing

Dr. dr Siti Soekiswati, M.H. (Kes)

NIDN: 06-1109-6801

Penguji:

1. Dr. dr. Siti Soekiswati, M. H. (Kes) (.....)
2. Wahyu Tri Sudaryanto, S. Fis, M. KM (.....)
3. Wijianto, S. Ft., Ftr., M. Or (.....)

Menyetujui,

Ka. Prodi 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 PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Reisa Rachim
NIM : J120191206
Fakultas/ Jurusan : Ilmu Kesehatan / Fisioterapi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Kecemasan pada Orang Dewasa Di Masa Pandemi COVID-19” merupakan hasil karya orisinal saya sendiri dan tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi atau Lembaga Pendidikan lainnya. Seluruh sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila terbukti kelak ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Februari 2021

Penulis,



Reisa Rachim

HALAMAN MOTTO

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat, maka (kerugian kejahatan) itu untuk dirimu sendiri.”

(QS. Al-Isra' ayat 7).

“Seorang mukmin itu sungguh menakjubkan, karena setiap perkaranya itu baik. Namun tidak akan terjadi demikian kecuali pada seorang mu'min sejati. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, dan itu baik baginya” [HR. Muslim no.7692].

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil'alamin segala puji dan syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, salawat dan salam tak lupa Saya junjungkan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa kita ke zaman peradaban Islam. Semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di hari kiamat nanti, Aamiin.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya,

Bapak Hasanudin dan Ibu Kusri Widyastuti,

Serta kedua saudara saya

Dimas Abi Ma'arif dan Farid Faqih Hasan.

Karena mereka lah yang menjadi alasan utama saya menuju keberhasilan.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah segala puji dan syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, Saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Kecemasan pada Orang Dewasa di Masa Pandemi COVID-19”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana Fisioterapi pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sejak masa perkuliahan, sampai pada penyusunan skripsi. Oleh karena itu, Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med. selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., Ftr. Selaku Ka Prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Dr. dr. Siti Soekiswati, M.H.(Kes). Selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan waktunya untuk membimbing penulis.

5. Bapak/ibu dosen Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Segenap karyawan dan staff tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan dukungan dan motivasi baik moril maupun materiil.
9. Elok Nur Rakhman dan Ferrina Marlinda yang telah memberikan doa, semangat, hiburan dan motivasi kepada penulis.
10. Teman-teman Fisioterapi Program Transfer Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2020.
11. Pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang secara langsung maupun tidak langsung membantu kelancaran penulisan Tugas Karya Akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu Fisioterapi khususnya untuk Fisioterapi Indonesia.

Surakarta, 10 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
B. Tinjauan Teoritik	12
C. Kerangka Berpikir.....	26
D. Kerangka Konsep.....	27
E. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Pendekatan Penelitian	28
B. Tempat dan Infroman Penelitian.....	28

C. Variabel Penelitian.....	31
D. Definisi Operasional.....	31
E. Langkah-langkah Penelitian	32
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan	39
C. Keterbatasan Penelitian	42
BAB V PENUTUP	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	27
Gambar 2.3 Tahap Pelaksanaan	33

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tinjauan Pustaka.....	7
Tabel 2. Waktu Penelitian.....	29
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	36
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	36
Tabel 6. Karakteristik Berdasarkan Gangguan Kecemasan.....	37
Tabel 7. Uji Normalitas Data	38
Tabel 8. Uji Korelasi Data	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden Penelitian	51
Lampiran 2. Lembar Kuesioner International Physical Activity (IPAQ).....	52
Lampiran 3. Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	54
Lampiran 4. Hasil Penelitian.....	57
Lampiran 5. Hasil Uji Statistik.....	59
Lampiran 6. Ethical Clearance	61

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN KECEMASAN PADA ORANG DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19

Abstrak

Latar belakang: Pandemi COVID-19 yang terjadi sejak Maret 2020 sampai sekarang membuat pergerakan seseorang menjadi terbatas karena adanya pemberlakuan jarak sosial untuk mengurangi resiko penularan. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik dapat mengalami gangguan kecemasan. Melakukan aktivitas fisik penting untuk menjaga kesehatan mental. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan gangguan kecemasan pada orang dewasa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasi dengan pendekatan cross sectional dimana dilakukan pengukuran terhadap aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) serta gangguan kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Populasi dalam penelitian ini ialah anggota Karang Taruna RT.007/01 Ciganjur, Jagakarsa dengan jumlah sampel sebanyak 52 orang. **Hasil penelitian:** hasil penelitian diuji dengan menggunakan uji korelasi product moment dan hasil yang didapatkan hasil nilai p-value < 0,05 yang artinya memiliki hubungan signifikan. **Kesimpulan:** dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada anggota Karang Taruna RT.007/01 Ciganjur, Jagakarsa.

Kata Kunci: COVID-19, Aktivitas Fisik, Gangguan Kecemasan, Orang Dewasa

Abstract

Background: The COVID-19 pandemic that has occurred since March 2020 until now has limited people's movements due to the implementation of social distancing to reduce the risk of transmission. Someone who lacks physical activity can experience interference. Doing physical activity is important for maintaining mental health. **Objective:** to analyze the relationship between physical activity with anxiety disorders on adults. **Methods:** This study used an observational method with a cross-sectional approach with measurements of physical activity were carried out using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the anxiety disorders using questionnaire of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The population in this research were members of the Karang Taruna RT.007 / 01 Ciganjur, Jagakarsa with a total sample of 52 people. **Research results:** the results of the study were analyzed using product moment correlation test to get the p-value of $0.001 < 0.05$. **Conclusion:** can be concluded that there is a relationship between physical activity with anxiety disorder on members of the Karang Taruna RT.007 / 01 Ciganjur, Jagakarsa.

Keywords: COVID-19, Physical Activity, Anxiety Disorder, Adult