

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MASYARAKAT DI KECAMATAN INDRALAYA UTARA**



**OLEH**

**NAMA : IRENE AULIA KINANTI**

**NIM : 10011281823058**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2022**

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MASYARAKAT DI KECAMATAN INDRALAYA UTARA**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : IRENE AULIA KINANTI

NIM : 10011281823058

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2022**

**BIOSTATISTIK DAN INFORMASI KESEHATAN  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
Skripsi, 22 Juli 2022**

Irene Aulia Kinanti; Dibimbing oleh Yeni, S.KM., M.KM

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Selama Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat di Kecamatan Indralaya Utara

xv + 64 halaman, 22 tabel, 2 gambar, 7 lampiran

**ABSTRAK**

Stres merupakan suatu kondisi responden yang disebabkan oleh faktor luar/dalam tubuh individu yang mana dapat mengganggu keseimbangan psikologis, fisiologis. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada masyarakat di Kecamatan Indralaya Utara. Penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel 104 ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan teknik *purposive sampling*. Responden mengalami stres jika memiliki skor  $\geq 15$ . Analisis statistik yang dilakukan meliputi analisis univariat, analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dan regresi logistik sederhana, serta analisis multivariat jenis regresi logistik ganda model faktor risiko. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi stres sebesar 9,6%. Analisis multivariat memperlihatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres setelah dikontrol oleh variabel usia, status pernikahan, jenis kelamin, status bekerja, dan status merokok. Kesimpulan penelitian yaitu tingkat stres masyarakat tidak berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik selama pandemi Covid-19. Saran penelitian ini, Puskesmas memberikan penyuluhan atau memberikan selebaran mengenai informasi GERMAS serta bagaimana pencegahan dan manajemen stres yang baik secara berkala ke masyarakat.

Kata Kunci : Stres, Aktivitas Fisik  
Kepustakaan : 42 (1994-2021)

**BIOSTATICS AND HEALTH INFORMATION**  
**PUBLIC HEALTH FACULTY**  
**SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
**Essay, 22 July 2022**

Irene Aulia Kinanti; *Supervised by Yeni, S.KM., M.KM*

*The Relationship of Physical Activity with Stress Levels During the Covid-19  
Pandemic in Communities in Kecamatan Indralaya Utara*

*xv + 64 pages, 22 tables, 2 pictures, 7 attachments*

**ABSTRACT**

*Stress is a respondent's condition caused by factors outside/in the individual's body which can disrupt the psychological and physiological balance. The purpose of the study was to determine the relationship between physical activity and stress levels during the Covid-19 pandemic in the community in Kecamatan Indralaya Utara. This quantitative study with a sample size of 104 uses a cross sectional research design with purposive sampling technique. Respondents experience stress if they have a score  $\geq 15$ . Statistical analysis performed includes univariate analysis, bivariate analysis using chi-square test and simple logistic regression, as well as multivariate analysis of multiple logistic regression types of risk factor models. The results showed that the prevalence of stress was 9.6%. Multivariate analysis showed that there was no relationship between physical activity and stress levels after controlling for variables of age, marital status, gender, work status, and smoking status. The conclusion of the study is that community stress levels are not related to levels of physical activity during the Covid-19 pandemic. Puskesmas provide counseling or provide leaflets about GERMAS information and how to prevent and manage stress regularly to the community.*

*Keywords : Stress, Physical Activity*  
*Literature : 42 (1994-2021)*

## HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS (BEBAS PLAGIAT)

### LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 22 Juli 2022

Yang bersangkutan



Irene Aulia Kinanti

10011281823058

## HALAMAN PENGESAHAN

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MASYARAKAT DI KECAMATAN INDRALAYA UTARA

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:

IRENE AULIA KINANTI

NIM 10011281823058

Indralaya, 22 Juli 2022

Mengetahui  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

Pembimbing



Yeni, S.KM., M.KM  
NIP. 198806282014012201

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Selama Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat di Kecamatan Indralaya Utara” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 12 Juli 2022.

Indralaya, 25 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi

**Ketua:**

1. Dr. Novrikasari, S.KM., M.Kes  
NIP. 197811212001122002

(  )

**Anggota:**


2. Feranita Utama, S.KM., M.Kes  
NIP. 198808092018032002

(  )


3. Yeni, S.KM, M.KM  
NIP. 198806282014012201

(  )

Mengetahui  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

  
Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

  
Dr. Novrikasari, S.KM., M.Kes  
NIP. 197811212001122002

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Irene Aulia Kinanti

NIM : 10011281823058

Tempat, Tanggal Lahir : Prabumulih, 18 Desember 2000

Peminatan : Biostatistik dan Informasi Kesehatan

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Universitas : Sriwijaya

Alamat Rumah : Jalan Belitung RT.002 RW.007, Gunung Ibul,  
Prabumulih Timur, Prabumulih, Sumatera Selatan

Riwayat Pendidikan

Tahun 2018-2022 : S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Tahun 2015-2018 : SMA Negeri 7 Prabumulih

Tahun 2012-2015 : SMP Negeri 5 Prabumulih

Tahun 2006-2012 : SD Negeri 48 Prabumulih

Riwayat Organisasi

2019-2020 : Kepala Biro Kesekretariatan BO ESC FKM

2018-2019 : Staf Muda Biro Kesekretariatan BO ESC FKM



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena rahmat dan ridho yang telah dilimpahkan-Nya skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Selama Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat di Kecamatan Indralaya Utara” dapat terselesaikan dengan baik. Melalui kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Dr. Novrikasari, S.KM., M.Kes selaku Kepala Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dan dosen penguji dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Yeni, S.KM., M.KM selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, ilmu, semangat dan dukungan dalam pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir.
4. Ibu Feranita Utama., S.KM., M.Kes selaku dosen penguji dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Kesbangpol Kab.Ogan Ilir, Lurah Kec.Timbangan, Kepala Desa Palem Raya, serta seluruh responden validitas dan penelitian.
6. Keluargaku tersayang: Mama Nyaik, Ayah Rakhmadi, Adik Are dan Radite.
7. Sobat Ambyar (Nia, Rizka, Sindy, Gebi, Riri, Imas, Indah, Ningrum, Lamanda, Rania, Imeng, Melia, Melin) sebagai sahabat yang selalu memberikan tawa, dan dukungan selama menjalani perkuliahan dari awal hingga akhir.
8. Sahabatku Ajeng dan Hilma yang selalu memberikan dukungan dan dorongan serta menjadi pendengar setia keluh kesah selama menyelesaikan skripsi.
9. Enumerator terbaikku: Zahra dan Nabila (PSIK 2019).
10. Teman-teman Peminatan Biostatistik 2018.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk perbaikan dan pembelajaran bagi penulis di masa mendatang.

Indralaya, Juli 2022  
Penulis

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Irene Aulia Kinanti  
NIM : 10011281823058  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Selama Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat di Kecamatan Indralaya Utara”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Indralaya  
Pada Tanggal : 22 Juli 2022  
Yang menyatakan,



Irene Aulia Kinanti  
10011281823058

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS (BEBAS PLAGIAT) .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Stres .....	6
2.1.1 Pengertian Stres .....	6
2.1.2 Jenis-jenis Stres .....	6
2.1.3 Faktor Penyebab Stres .....	7
2.1.4 Dampak Stres .....	9
2.2 Aktivitas Fisik .....	10
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik .....	10

2.2.2 Jenis-jenis Aktivitas Fisik.....	10
2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik .....	11
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	12
2.3 Penelitian Terkait .....	12
2.4 Kerangka Teori .....	15
2.5 Kerangka Konsep.....	16
2.6 Definisi Operasional .....	17
2.7 Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
3.1 Desain Penelitian .....	21
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	21
3.2.1 Populasi .....	21
3.2.2 Sampel .....	22
3.2.3 Besar Sampel .....	22
3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel .....	23
3.3 Jenis Data, Cara dan Alat Pengumpulan Data .....	23
3.3.1 Jenis Data.....	23
3.3.2 Cara Pengumpulan Data .....	24
3.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	24
3.4 Pengolahan Data .....	24
3.5 Validitas dan Reliabilitas Data.....	26
3.5.1 Uji Validitas.....	26
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	26
3.5.3 Hasil Validitas dan Reliabilitas Data.....	27
3.6 Analisis dan Penyajian Data .....	28
3.6.1 Analisis Data .....	28
3.6.2 Penyajian Data.....	31
<b>BAB IV HASIL .....</b>	<b>32</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
4.2 Analisis Data.....	32
4.2.1 Analisis Univariat.....	32
4.2.2 Analisis Bivariat .....	36
4.2.3 Analisis Multivariat .....	42
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>

5.1 Keterbatasan Penelitian.....	45
5.2 Pembahasan.....	45
5.2.1 Tingkat Stres.....	45
5.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres.....	46
5.2.3 Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres.....	49
5.2.4 Hubungan Usia dengan Tingkat Stres .....	50
5.2.5 Hubungan Status Bekerja dengan Tingkat Stres .....	51
5.2.6 Hubungan Status Pernikahan dengan Tingkat Stres.....	52
5.2.7 Hubungan Status Merokok dengan Tingkat Stres .....	53
5.2.8 Hubungan Tingkat Pendapatan dengan Tingkat Stres.....	54
BAB VI PENUTUP .....	57
6.1 Kesimpulan .....	57
6.2 Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait .....	13
Tabel 2.2 Definisi Operasional .....	18
Tabel 3.1 Hasil Validitas.....	28
Tabel 3.2 Hasil Reliabilitas.....	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	33
Tabel 4.2 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Pernyataan Tingkat Stres .....	34
Tabel 4.3 Distribusi Deskriptif Total Skor Stres Responden .....	35
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Variabel Tingkat Stres.....	36
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Variabel Aktivitas Fisik.....	36
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Status Merokok.....	36
Tabel 4.7 Distribusi Deskriptif Pendapatan Responden .....	37
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Tingkat Pendapatan.....	37
Tabel 4.9 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Masyarakat Kecamatan Indralaya Utara Selama Pandemi Covid-19.....	38
Tabel 4.10 Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Masyarakat Kecamatan Indralaya Utara Selama Pandemi Covid-19.....	39
Tabel 4.11 Hubungan Usia Dengan Tingkat Stres Pada Masyarakat Kecamatan Indralaya Utara Selama Pandemi Covid-19.....	39
Tabel 4.12 Hubungan Status Pernikahan Dengan Tingkat Stres Pada Masyarakat Kecamatan Indralaya Utara Selama Pandemi Covid-19	40
Tabel 4.13 Hubungan Status Merokok Dengan Tingkat Stres Pada Masyarakat Kecamatan Indralaya Utara Selama Pandemi Covid-19.....	41
Tabel 4.14 Hubungan Status Bekerja Dengan Tingkat Stres Pada Masyarakat Kecamatan Indralaya Utara Selama Pandemi Covid-19.....	42

Tabel 4.15 Hubungan Tingkat Pendapatan Dengan Tingkat Stres Pada Masyarakat Kecamatan Indralaya Utara Selama Pandemi Covid-19	42
Tabel 4.16 Model Lengkap Analisis Multivariat.....	43
Tabel 4.17 Seleksi <i>Confounding</i> .....	44
Tabel 4.18 Pemodelan Akhir Multivariat.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	14
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	15



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian FKM
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Kesbangpol Ogan Ilir
- Lampiran 3. *Informed Consent*
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5. Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7. Output SPSS

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sejak munculnya pandemi Covid-19 pada akhir tahun 2019, telah banyak perubahan yang terjadi pada kehidupan manusia di seluruh dunia. Perubahan tersebut menimbulkan dampak, baik dampak sosial, ekonomi dan kesehatan (Puccinelli *et al.*, 2021). Selain kesehatan fisik, kesehatan jiwa dan mental masyarakat tidak luput dari dampak pandemi Covid-19. Menurut WHO, selama pandemi Covid-19 masyarakat di dunia merasakan adanya dampak kesehatan mental yang buruk seperti menjadi lebih cemas, marah, stres, gelisah dan menarik diri (Jacob *et al.*, 2020).

Data kesehatan *psychosocial* di Indonesia menyebutkan bahwa sejak dibukanya layanan dukungan kesehatan jiwa dan *psychosocial* bagi masyarakat yang dilakukan pada tanggal 24 Maret hingga 24 April 2020, tercatat ada sebanyak 1959 orang yang memanfaatkan layanan tersebut untuk memecahkan permasalahan stres, depresi, cemas, takut serta panik saat pandemi Covid-19 (Suwwety & Beni, 2020). Dalam survei yang dilakukan oleh Winurini (2020) disebutkan bahwa responden yang mengalami masalah kesehatan mental di Indonesia ada sebanyak 66% akibat pandemi Covid-19.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 sebelum Pandemi Covid-19, prevalensi gangguan mental pada masyarakat usia > 15 tahun di Sumatera Selatan sebanyak 6,32%. Berdasarkan Kabupaten/Kota, prevalensi gangguan mental tertinggi berada pada Kabupaten Musi Rawas Utara (34,94%), sedangkan yang terendah berada di Kota Lahat (2,60%) (Kemenkes RI, 2019b).

Kabupaten Ogan Ilir merupakan salah satu Kabupaten dengan prevalensi gangguan mental emosional tinggi yaitu sebesar 7,57%. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir, jumlah kasus gangguan mental di tahun 2019 tercatat ada sebanyak 821 kasus dan mengalami penurunan di tahun 2020 menjadi 751 kasus. Hingga akhir Desember 2021, tercatat jumlah penderita gangguan mental di Kabupaten Ogan Ilir mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya menjadi 817 kasus. Berdasarkan data, ditemukan jumlah kasus terbanyak berada di

Kecamatan Tanjung Batu dan Indralaya Utara, masing-masing tercatat sebanyak 92 dan 87 kasus. Jumlah kasus pada Kecamatan Indralaya Utara terus mengalami kenaikan dari tahun 2019 sampai Desember 2021 berdasarkan data tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir.

Gangguan mental emosional seseorang dapat diawali oleh beberapa hal seperti peningkatan stres yang menjadi kronis. Menurut Vincent dalam Donsu (2017), stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran manusia yang dapat ditimbulkan oleh adanya perubahan dalam kehidupannya. Selama pandemi Covid-19, stres menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh masyarakat di seluruh belahan dunia.

Ada banyak faktor dan interaksi yang dapat menjadi penyebab stres, seperti faktor interaksi sosial, psikologis, biologis, ekonomi dan lingkungan, serta faktor yang terkait dengan perilaku (Ayuningtyas *et al.*, 2018). Faktor-faktor risiko stres yaitu faktor sosial demografi (seperti usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan, status pekerjaan dan status sosial ekonomi), menderita penyakit kronis, penggunaan obat, kemandirian fisik, dukungan sosial, status gizi serta religi (Suyoko, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Suwwety & Beni (2020) menunjukkan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seperti stres selama pandemi Covid-19 antara lain adalah usia, jenis kelamin, pekerjaan dan pendapatan. Sama halnya dengan penelitian oleh Wang *et al.* (2020), disebutkan bahwa kesehatan mental yang buruk seperti stres berkaitan dengan faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, pendapatan tahunan yang lebih rendah, aktivitas fisik yang rendah dan status merokok.

Aktivitas fisik memiliki pengaruh penting bagi kesehatan manusia. Kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penyebab utama penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas, hipertensi dan penyakit lainnya yang berkaitan. Masalah yang berkaitan dengan aktivitas fisik rendah juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Hasil penelitian Stanton *et al.*, (2020) menyebutkan pada responden usia 18-45 tahun yang stres yang tinggi selama pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh faktor aktivitas fisik yang cenderung lebih rendah 1,08 kali dibandingkan sebelum pandemi.

Adanya kebijakan pemerintah guna mencegah dan menekan angka penularan virus Corona seperti *lockdown*, *social distancing*, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang diterapkan selama pandemi Covid-19 telah mengakibatkan terbatasnya aktivitas masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari. Tutupnya fasilitas publik seperti sekolah, universitas, perkantoran, sarana olahraga serta kebugaran mengakibatkan perubahan aktivitas fisik harian masyarakat di luar rumah dan berkendara menjadi negatif. Demi mengurangi mobilitas, sebagian besar aktivitas masyarakat seperti bekerja dan olahraga dialihkan ke rumah yang membuat tingkat aktivitas fisik di luar rumah menjadi lebih rendah.

Menurut hasil survei berbasis internet yang dilakukan oleh Puccinelli *et al.*, (2021) menunjukkan sebanyak 36,9% responden mengurangi tingkat aktivitas fisik berat selama pandemi Covid-19. Pada penelitian Stanton *et al.*, (2020) juga menunjukkan hasil sebanyak 48,9% responden mengalami penurunan aktivitas fisik sejak awal pandemi Covid-19 karena terbatasnya ruang untuk beraktivitas baik di luar maupun di dalam ruangan. Hasil survei IPSOS menunjukkan sebanyak 35% masyarakat di Indonesia mengalami penurunan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 (Bayu, 2020).

Dari beberapa uraian di atas dan didukung oleh data yang tersedia, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada masyarakat di Kecamatan Indralaya Utara.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Salah satu masalah kesehatan mental yang dialami selama pandemi Covid-19 yaitu stres. Menurut United Nations (2020) sebelum pandemi Covid-19 tercatat jumlah penduduk dunia yang mengalami kesehatan mental seperti stres mencapai 264 juta jiwa. Sebelum pandemi Covid-19 di Indonesia, tingkat stres kelompok usia 25-59 tahun adalah 18-24%. Kemudian mengalami kenaikan mencapai 55% selama pandemi. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir, Kecamatan Indralaya Utara memiliki kasus gangguan mental tertinggi dan terus mengalami peningkatan kasus dari tahun 2019 sampai 2021. Stres dapat dipengaruhi oleh

beberapa faktor penyebab salah satunya adalah aktivitas fisik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Stanton *et al.*, (2020) masyarakat usia dewasa mengalami stres yang tinggi selama pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang cenderung lebih rendah 1,08 kali dibandingkan sebelum pandemi. Hasil survei IPSOS menunjukkan 35% masyarakat di Indonesia mengalami penurunan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 (Bayu, 2020). Berdasarkan rumusan masalah yang ada, peneliti ingin meneliti bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada masyarakat di Kecamatan Indralaya Utara.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada masyarakat Kecamatan Indralaya Utara.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui distribusi frekuensi faktor aktivitas fisik, jenis kelamin, karakteristik usia, status pernikahan, status merokok, status bekerja, dan tingkat pendapatan pada masyarakat Kecamatan Indralaya Utara.
2. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada masyarakat Kecamatan Indralaya Utara.
3. Mengetahui hubungan usia dengan tingkat stres pada masyarakat Kecamatan Indralaya Utara.
4. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres pada masyarakat Kecamatan Indralaya Utara.
5. Mengetahui hubungan status pernikahan dengan tingkat stres pada masyarakat Kecamatan Indralaya Utara.
6. Mengetahui hubungan status merokok dengan tingkat stres pada masyarakat Kecamatan Indralaya Utara.
7. Mengetahui hubungan status bekerja dengan tingkat stres pada masyarakat Kecamatan Indralaya Utara.
8. Mengetahui hubungan tingkat pendapatan dengan tingkat stres pada masyarakat Kecamatan Indralaya Utara.

9. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada masyarakat Kecamatan Indralaya Utara, setelah dikontrol oleh variabel usia, jenis kelamin, status pernikahan, status merokok, status bekerja, dan tingkat pendapatan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres di Kecamatan Indralaya Utara.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, pengalaman peneliti serta mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi referensi serta pertimbangan penelitian selanjutnya.

#### **2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan literatur mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres selama pandemi Covid-19.

#### **3. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada masyarakat.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini adalah hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada masyarakat di Kecamatan Indralaya Utara, dengan variabel dependen yaitu tingkat stres dan variabel independen yaitu aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, status pernikahan, status merokok, status bekerja, dan tingkat pendapatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/JIKM.2018.9.1.1-10>
- Bayu, D. J. (2020). *Aktivitas Fisik Mayoritas Masyarakat Indonesia Menurun selama Pandemi*. Databooks.
- Better Health. (2018). *Physical activity*. Department of Health, State Government of Victoria. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-its-important>
- BPS. (2019). *Profil Statistik Kesehatan Tahun 2019*.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Donsu, J. D. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Duncan, G. E., Avery, A. R., Seto, E., & Tsang, S. (2020). Perceived change in physical activity levels and mental health during COVID-19: Findings among adult twin pairs. *PLOS ONE*, 15(8), e0237695. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0237695>
- Fluetsch, N., Levy, C., & Tallon, L. (2019). The relationship of physical activity to mental health: A 2015 behavioral risk factor surveillance system data analysis. *Journal of Affective Disorders*, 253, 96–101. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2019.04.086>
- Harjana, A. (1994). *Stres Tanpa Distress: Seni Mengolah Stres* (1st ed.). Kanisius.

- Hossain, K., & Akhter, M. (2020). View of The Outbreak of Novel Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic: Consequences on Public Mental Health. *Journal of Brain Sciences*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.18488/journal.83.2020.31.1.15>
- IPAQ. (2005). *Guidelines for Data Processing and. Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. <https://doi.org/10.1107/S1600536812034848>
- Irmawati, & Nurhaidah. (2017). *Bahan Ajar Kesehatan Lingkungan: Metodologi Penelitian*. Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Jakarta II.
- Jacob, L., Tully, M. A., & Barnett, Y. (2020). The relationship between physical activity and mental health in a sample of the UK public: A cross sectional study during the implementation of COVID-19 social distancing measures. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 1–5. <https://doi.org/10.1016/J.MHPA.2020.100345>
- Kemenkes RI. (2018). *Stresor dalam Kehidupan Manusia*. P2PTM Kemenkes RI. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/stresor-dalam-kehidupan-manusia>
- Kemenkes RI. (2019a). *Apa Definisi Aktivitas Fisik?* P2PTM Kemenkes RI. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Kemenkes RI. (2019b). Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas 2018. In *Badan Litbangkes*.
- Kemenkes RI. (2021). *Stress*. Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. <http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/stress>
- Lawal, A. M., Alhassan, E. O., Mogaji, H. O., Odoh, I. M., & Essien, E. A. (2022). Differential effect of gender, marital status, religion, ethnicity, education and employment status on mental health during COVID-19 lockdown in Nigeria. *Psychology, Health and Medicine*, 27(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1865548>
- Lemeshow. (1997). *Sample Size Determination in Health Studies : a Practical Manual*. WHO.
- Liem, A. (2016). Pengaruh Nikotin Terhadap Aktivitas dan Fungsi Otak Serta



- Hubungannya Dengan Gangguan Psikologis Pada Pecandu Rokok. *Buletin Psikologi*, 18(2), 37–50. <https://doi.org/10.22146/BPSI.11536>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, F. P. (1995). *Manual for The Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.
- Lukaningsih, Z., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi kesehatan*. Nuha Medika.
- Matsuroh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Nasib Tua Lumban Gaol. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/BPSI.11224>
- Notoatmodjo. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Ozdemir, F., Cansel, N., Kizilay, F., Guldogan, E., Ucuz, I., Sinanoglu, B., Colak, C., & Cumurcu, H. B. (2020). The role of physical activity on mental health and quality of life during COVID-19 outbreak: A cross sectional study. *European Journal of Integrative Medicine*, 40. <https://doi.org/10.1016/J.EUJIM.2020.101248>
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical Activity and Mental Health. *Sports Medicine*, 29(3), 167–180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- Perwitasari, D. T. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkatan Stres Pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 3(1), 1–15. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/14451>
- Physical activity*. (n.d.). Retrieved October 4, 2021, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 136, 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress* (1st ed.). Nuha Medika.

<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1061570>

- Puccinelli, P. J., da Costa, T. S., Seffrin, A., de Lira, C. A. B., Vancini, R. L., Nikolaidis, P. T., Knechtle, B., Rosemann, T., Hill, L., & Andrade, M. S. (2021). Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. *BMC Public Health*, *21*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10684-1>
- Saam, Z., & Wahyuni, S. (2012). *Psikologi Keperawatan* (1st ed.). Rajagrafindo Persada.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2009). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, *14*(5), 445–451. <https://doi.org/10.1080/09638230500270776>
- Schotte, C. K. W., Van Den Bossche, B., De Doncker, D., Claes, S., & Cosyns, P. (2006). A biopsychosocial model as a guide for psychoeducation and treatment of depression. *Depression and Anxiety*, *23*(5), 312–324. <https://doi.org/10.1002/DA.20177>
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning, A. S., & Vandelanotte, C. (2020). Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(11), 1–13. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17114065>
- Štefan, L., Sporiš, G., & Krističević, T. (2018). Are lower levels of physical activity and self-rated fitness associated with higher levels of psychological distress in Croatian young adults? A cross sectional study. *PeerJ*, *6*(4), e4700. <https://doi.org/10.7717/peerj.4700>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (1st ed.). Alfabeta.
- Suwwety, A. M., & Beni, K. N. (2020). Faktor yang Berhubungan Dengan Gangguan Mental Emotional Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA FORIKES*, *11*(0), 135–140.

<https://doi.org/10.33846/SF11NK424>

- Suyoko. (2012). *Faktor-faktor Risiko yang Berhubungan dengan Gangguan Mental Emosional pada Lansia di DKI Jakarta (Analisis Data Riskesdas 2007)*. Universitas Indonesia.
- Titasari, N. A., & Fani, T. (2021). Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 Pada Petugas Rekam Medis. *Prosiding Diskusi Ilmiah*, 1(1), 74–81. <https://publikasi.aptirmik.or.id/index.php/prosidingdiskusiilmiahhyogya/issue/view/13>
- Turna, J., Zhang, J., Lamberti, N., Patterson, B., Simpson, W., Francisco, A. P., Bergmann, C. G., & Ameringen, M. Van. (2021). Anxiety, depression and stress during the COVID-19 pandemic: Results from a cross sectional survey. *Journal of Psychiatric Research*, 137(February), 96–103. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.02.059>
- United Nations. (2020). *Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health*. <https://unsdg.un.org/resources/policy-brief-covid-19-and-need-action-mental-health>
- Verma, S., & Mishra, A. (2020). Depression, anxiety, and stress and socio-demographic correlates among the general Indian public during COVID-19. *The International Journal of Social Psychiatry*, 66(8), 756–762. <https://doi.org/10.1177/0020764020934508>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1736. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17051729>
- Widakdo, G., & Besral, B. (2013). Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(7), 309. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i7.29>
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*, 12(15), 13–18. [https://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info\\_singkat/Info\\_Singkat-XII-15-I-P3DI-](https://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-15-I-P3DI-)

Agustus-2020-217.pdf

World Health Organization. (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>