

**HUBUNGAN MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DENGAN
FREKUENSI OLAHRAGA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat

Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



NURMAYDA SUKMA HERDIANTI

2009 032 0113

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2013

LEMBAR PENGESAHAN

**Karya Tulis Ilmiah
HUBUNGAN MANAJEMEN STRES PADA REMAJA
DENGAN FREKUENSI OLAHRAGA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA**



Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh,

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha penyayang puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayahNya sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "*Hubungan Manajemen Stres pada Remaja dengan Frekuensi Olahraga di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*" dapat diselesaikan dengan lancar. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Karya tulis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan, pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Segala usaha yang dilakukan peneliti sampai tersusunnya Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa sumbangan pikiran, semangat dan dukungan. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas limpahan neutron dan segala rahmatNya.
2. Allah SWT yang telah memberikan abi, umi, abang dan adik perempuan terhebat.

4. Prof. Dr. Bambang Cipto, MA selaku rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta:
5. dr. H. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
6. Ns. Sri Sumaryani, M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan.
7. Ns. Sutejo, M.Kep., Sp.Kep.J selaku pembimbing yang dengan sabar membimbing, keluangan waktu dan memberikan dukungan sehingga Proposal Karya Tulis Ilmiah ini tersusun.
8. Ns. Moh. Afandi, S.Kep., MAN selaku dosen penguji.
9. Sepupu, senior dan teman-teman semua yang selalu menemani saya selama pendakian hidup.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat menambahkan khasanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam pengembangan ilmu keperawatan.

~~Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh~~

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Penelitian Terkait.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Manajemen Stres.....	8
2. Remaja.....	10
3. Frekuensi Olahraga.....	12
B. Kerangka Konsep.....	17
C. Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel.....	18
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
D. Variabel Penelitian.....	19
E. Definisi Operasional.....	19
F. Instrumen Penelitian.....	20
G. Pengumpulan Data.....	22
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	22
I. Pengolahan dan Metode Analisis Data.....	24
J. Etika Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	29
1. Profil Kegiatan UKM Sepak Bola UMY.....	29
2. Profil Anggota UKM Sepak Bola UMY.....	30
3. Manajemen Stres pada Remaja.....	30
4. Frekuensi Olahraga.....	31
5. Hubungan Manajemen Stres pada Remaja dengan Olahraga..	32

B. Pembahasan.....	32
1. Manajemen Stres pada Remaja.....	32
2. Frekuensi Olahraga.....	36
3. Hubungan Manajemen Stres pada Remaja dengan Frekuensi Olahraga di UMY.....	39
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen.....	26
Tabel 2. Manajemen Stres pada Remaja, Bulan Februari 2013 di UKM Sepak Bola Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.....	35
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Olahraga di UKM Sepak Bola UMY pada Bulan Februari 2013.....	36
Tabel 4. Korelasi antara Manajemen Stres pada Remaja dengan Frekuensi Olahraga di UKM Sepak Bola UMY pada Bulan Februari 2013.....	37

DAFTAR GAMBAR

Herdianti, Nurmayda Sukma. (2013). Hubungan Manajemen Stres pada Remaja dengan Frekuensi Olahraga

Pembimbing :

Ns. Sutejo, M.Kep., Sp.Kep.J

INTISARI

Remaja memiliki resiko atau rentan terjadi stres. Hal ini akan berdampak terhadap kehidupan di masa depan. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres, salah satunya adalah dengan olahraga.

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Responden sebanyak 50 remaja yang menjadi anggota UKM Sepak Bola Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang dipilih dengan metode *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan data diolah dengan *spearman rho*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang rendah antara manajemen stres pada remaja dengan frekuensi olahraga ($p\text{-value} = 0.025$, $r = 0.330$).

Dari hasil penelitian ini diharapkan pada remaja yang belum rutin berolahraga untuk lebih rutin dan disiplin dalam melakukan olahraga guna untuk memelihara kesehatan jasmani dan rohani terutama untuk memajemen stres dengan baik.

Kata Kunci: Remaja, Manajemen Stres, Olahraga, Frekuensi Olahraga