

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN KEBIASAAN  
OLAHRAGA PADA REMAJA**

**PROPOSAL  
KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh  
Derajat Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**Disusun oleh  
ADDIN AMRULLAH  
NIM :20070310108**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL KTI**

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAH RAGA DAN TINGKAT  
STRES PADA REMAJA**

**Disusun Oleh**

**Nama : Addin Amrullah**

**No. Mahasiswa : 20070310108**

**Yogyakarta, 13 Maret 2012**

**Disetujui Oleh**

**Dosen Pembimbing**



**dr. Warih Andan Puspitasari, Sp.Kj., M.Sc**

**Dosen Penguji**



**drh. Zulkhah Noor, M.Kes**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**dr. H. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes**

## MOTTO

“Sesungguhnya pelindungku ialah Allah Yang telah menurunkan Al Kitab (Al Qur'an) dan Dia melindungi orang-orang yang saleh “

(Q.S Al A'raaf: 196)

“...Adakah sama orang-orang yang tidak mengetahui? Hanyalah orang-orang yang berakal yang bisa menerima pelajaran”.

(Q.S Az-Zumar: 9)

“...Sesungguhnya yang takut kepada Allah diantara hamba-hambanya ialah orang yang berilmu pengetahuan. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Pengampun”.

( Q.S Faathir: 28)

“Keberhasilan besar yang kita dapat sekarang bukan berasal dari hal-hal yang besar tapi berasal dari hal-hal yang kecil yang dilakukan dengan kesungguhan yang besar”.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Addin Amrullah  
NIM : 20070310108  
Program Studi : Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi dari penulis lain telah disebutkan dalam teks yang dicantumkan dalam daftar pusraka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Yogyakarta, Januari 2011  
Yang membuat pernyataan

Addin Amrullah

## KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang, Segala puji syukur kepada Allah Rabbul 'alamin, Pemilik dan Pengatur Alam Semesta. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada tauladan manusia yang paling mulia Rasulullah Muhammad SAW. Dengan rahmat dan karunia dari Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul **"HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN KEBIASAAN OLAHRAGA PADA REMAJA"**, sebagai tugas akhir yang merupakan salah satu syarat mencapai derajat Sarjana Kedokteran pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis ingin menyampaikan terima kasih atas bantuan dari berbagai pihak baik material maupun spiritual, sehingga dapat menyelesaikan proposal ini. Semoga kebaikan-kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang lebih dari Allah SWT.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. dr. Ardi Pramono, SP.An.,M.Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. dr. Warih Andan Puspitasari, Sp. KJ, M. Sc. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, saran, semangat dalam menyelesaikan proposal ini.

3. Teman-teman satu himbangan atas kerjasamanya yang baik

4. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 2007/2008, yang telah memberikan semangat dan motivasi.
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini masih banyak kekurangan.

Oleh karena itu, kritik dan saran yang bermanfaat sangat kami harapkan.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penulisan.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Stres.....	8
1. Definisi Stres.....	9
2. Sumber Stres.....	10
3. Tahpan Stres.....	11
4. Dampak Stres.....	15
5. Faktor-Faktor yang mempengaruhi stres.....	16
6. Penanggulangan Stres.....	20
B. Olahraga.....	20
1. Definisi Olahraga.....	20
2. Jenis Olahraga.....	22
3. Manfaat Olahraga.....	22
C. Remaja.....	25
1. Definisi Remaja.....	25
2. Usia Remaja.....	26
D. Kerangka Teori Penelitian.....	26
E. Pertanyaan Penelitian.....	26
F. Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi Penelitian.....	29
D. Variabel Penelitian.....	30
E. Definisi Operasional.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	32

H. Analisis Data.....	32
I. Kelemahan Penelitian.....	34
<b>BABIVHASILPENELITIANDANPEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	38
<b>BABVKESIMPULANDAN SARAN.....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>



## DAFTAR TABEL

TABEL 1 KERANGKA PENELITIAN .....	26
TABEL 2 KERANGKA TEORI.....	27
TABEL 3 KARAKTERISITK RESPONDEN.....	35
TABEL 4 HUBUNGAN ANTARA OLAHRAGARUTINDENGAN TINGKAT STRES	37