

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR
DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA KELAS XII
DI SMA TARUNA INDONESIA PALEMBANG
TAHUN AJARAN 2017/2018**



SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Oleh :

Lendra Yoga Sugama

NIM : 70 2013 034

**FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

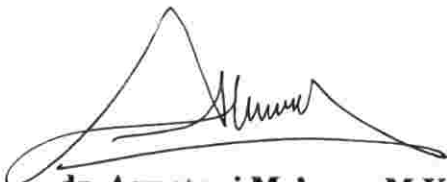
**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR
DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA KELAS XII DI
SMA TARUNA INDONESIA PALEMBANG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Dipersiapkan dan disusun oleh
LENDRA YOGA SUGAMA
NIM : 70 2013 034

Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Pada tanggal 5 Februari 2018

Menyetujui :



dr. Asmarani Ma'mun, M.Kes
Pembimbing Pertama



dr. Hibsah Ridwan, M. Sc
Pembimbing Kedua

**Dekan
Fakultas Kedokteran**



dr. Yanti Rosita, M. Kes
NBM/NIDN. 0603 5710 1079954/0204076701

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini Saya menerangkan:

1. Karya Tulis Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya,
2. Karya Tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Karya Tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Palembang, 5 Februari 2018

Yang membuat pernyataan



(Lendra Yoga Sugama)

NIM. 702014073

PERSETUJUAN PENGALIHAN HAK PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Dengan Penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul: Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII di SMA Taruna Indonesia Palembang Tahun Ajaran 2017/2018. Kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UMP), Saya:

Nama : Lendra Yoga Sugama
NIM : 702013034
Program Studi : Pendidikan Kedokteran Umum
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan kepada FK-UMP, Pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* diatas. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, selama tetap mencantumkan nama Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggung jawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang
Pada tanggal : 5 Februari 2018
Yang Menyetujui,



(Lendra Yoga Sugama)
NIM. 702013034

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat (QS : Al-Mujadilah 11)

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'amin..

Ya Allah, Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku. Kubersujud dihadapan Mu, Engaku berikan aku kesempatan untuk bisa sampai Di penghujung awal perjuanganku Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Dengan izin-mu ya Allah SWT, kupersembahkan karya sederhana ini untuk :

- ❖ **Kedua orang tuaku tersayang, Ibunda tercinta Liena Hendria** terima kasih atas kasih sayangmu dan didikanmu serta semangat mu yang takkan pernah kulupakan, jerih payah keringat bercampur air mata kau curahkan agar anakmu ini berhasil semoga Allah SWT memberikan keselamatan dunia dan akhirat amin. Dan **Ayahandaku Sukma H.A. Kodir** lelaki terhebat didunia ini, terima kasih atas kasih sayang, dukungan dan nasihat yang ayah berikan selama ini serta doa yang tulus tiada henti mengiringi langkah ini, semoga Allah memberikan kesehatan dan selalu dalam lindungan Allah SWT Amin Ya Rabbal Alamin.
- ❖ **Saudara kandungku M. Bala Putra Dewa, Rizky Hendrian Sanjaya, Bagus Wijaya Kusuma, Krishna Rahman** yang selalu memberikan semangat dan kasih sayang selama ini
- ❖ Pembimbing terbaikku **dr. Asmarani Ma'mun, M.Kes, dr. Hibsah Ridwan, M.Sc dan dr. Milla Fadliya Bustan, M.Bmd** terima kasih banyak sudah meluangkan waktu untuk membimbing dengan sabar dan memberikan ilmu guna menyelesaikan skripsi ini, serta **penguji terbaikku dr. R.A. Tanzila, M.Kes** terima kasih sudah memberikan saran dan masukan. Dekan, Wakil Dekan, serta semua karyawan FKUMP terima kasih atas bantuan dan support nya
- ❖ **Sahabatku (Tukang Sapu) Pandu, Abang, Awin, Agam, Deddy, Deaz, Adit, Dandi, Julio, Lendra** selalu memberikan keceriaan kepada ku, semoga kita sukses selalu
- ❖ **Temanku seperjuangan (Superhero) Danang, Mujahidin, Reza, Tia, Clarissa, Vinni, Yolanda, Faldi** selalu memotivasi dan menjadi tempat
- ❖ **Teman Sejawat angkatan 2013 (Genome Hexa)** semoga kita semua menjadi dokter yang unggul dan islami AMIN....

"Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencobalagi. Gagal Bangkit lagi."

"Tidak ada kesuksesan yang tidak disertai dengan kegagalan, habiskanlah jatah kegagalanmu dan bersiap untuk meraih kesuksesanmu"

ABSTRAK

Nama : Lendra Yoga Sugama
Program Studi : Pendidikan Kedokteran
Judul : HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA KELAS XII DI SMA TARUNA INDONESIA PALEMBANG TAHUN AJARAN 2017/2018

Stres adalah penyebab dasar dari 60% semua penyakit yang dialami manusia dan komplikasinya. Sebagian besar orang-orang yang mengalami stress masalah-masalah terkait dengan perasaan kurang bersemangat, tertekan, gangguan konsentrasi, perasaan bingung, kesulitan tidur, putus asa, dan dorongan mengakhiri hidup, bahkan pada beberapa kasus telah terjadi percobaan bunuh diri. Dan masalah-masalah kesehatan yang terjadi pada siswa bersumber dari aspek akademik maupun non-akademik, dari factor internal maupun eksternal siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan pola tidur dengan tingkat stress pada siswa kelas XII di SMA Taruna Indonesia Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional, dengan rancangan *cross sectional*. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner. Pengambilan sampel secara *total sampling* dengan jumlah sampel 62 subjek dan telah memenuhi kriteria inklusi. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik ($p=0,012$) dan pola tidur ($p=0,006$) dengan tingkat stres. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan pola tidur dengan tingkat stres.

Kata Kunci : tingkat aktivitas fisik, pola tidur, tingkat stres, SMA Taruna Indonesia Palembang

ABSTRACT

Name : Lendra Yoga Sugama
Study Program : Medical Education
Title : THE RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP PATTERN WITH LEVEL OF STRESS IN GRADE XII STUDENTS IN TARUNA INDONESIA SENIOR HIGH SCHOOL PALEMBANG SCHOOL YEAR 2017/2018

Stress is the basic cause of 60% all diseases suffered by humans and their complications. Most people who experience stress problems are associated with feelings of less enthusiastic, distress, concentration disorders, confusion, sleeplessness, despair, and the impulse of ending life, even in some cases there have been attempted suicides. And health problems that occur in students come from academic and non-academic aspects, from internal and external factors of students. This study aims to determine correlation between level of physical activity and sleep pattern with level of stress in grade XII students in Taruna Indonesia Senior High School Palembang school year 2017/2018. This type of research is observational analytic with cross-sectional approach. The research instrument using questionnaire. Sampling in total sampling with 62 subjects and has fulfilled inclusion criteria. The results obtained in the statistical analysis with chi square test and the result obtained a significant relation between level of physical activity ($p=0,012$) and sleep pattern ($p=0,006$) with level of stress. It can be concluded that there is relation between level of physical activity and sleep pattern with level of stress.

Key Words : physical activity, sleep pattern, stress

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-NYA, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian tentang **“Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII di Sma Taruna Indonesia Palembang Tahun Ajaran 2017/2018”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked). Salawat beriring salam selalu tercurah kepada junjungan kita, nabi besar Muhammad SAW beserta para keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya sampai akhir zaman.

Peneliti menyadari bahwa penelitian jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa mendatang.

Dalam hal penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan dan saran. Pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Allah SWT, yang telah memberi kehidupan dengan sejujnya keimanan.
2. Kedua orang tua yang selalu memberi dukungan materil maupun spiritual.
3. Dekan dan staff Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
4. dr. Asmarani Ma'mun, M.Kes. selaku pembimbing I.
5. dr. Milla Fadliya Bustan, M. Bmd dan dr. Hibsah Ridwan, M.Sc. selaku pembimbing II.
6. dr. RA. Tanzila, M.Kes. Selaku Penguji

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang diberikan kepada semua orang yang telah mendukung peneliti dan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita dan perkembangan ilmu pengetahuan kedokteran. Semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT. Amin.

Palembang, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMU AH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
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. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Landasan Teori	9
2.1.1. Stres.....	9
2.1.1.1. Definisi Stres.....	9
2.1.1.2. Etiologi Stres.....	9
2.1.1.3. Jenis Stres.....	14
2.1.1.4. Tingkat Stres	14
2.1.1.5. Respon Stres.....	15
2.1.1.5.1. Respon Fisiologis.....	16
2.1.1.5.2. Respon Psikologis.....	17
2.1.1.6. Dampak Stres	18
2.1.1.7. Alat Ukur Tingkat Stres	19
2.1.2. Aktivitas Fisik	22
2.1.2.1. Definisi Aktivitas Fisik	22
2.1.2.2. Jenis-jenis Aktivitas Fisik	23
2.1.2.3. Manfaat Aktivitas Fisik.....	24
2.1.2.4. Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	24
2.1.2.4.1. <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i>	24
2.1.3. Tidur	26
2.1.3.1. Definisi Tidur.....	26

2.1.3.2. Pola Tidur.....	27
2.1.3.3. Siklus Tidur Terjaga.....	31
2.1.3.4. Efek Psikologis Tidur.....	32
2.1.3.5. Dampak Buruk dari Pola Tidur Yang Buruk ...	33
2.1.3.6. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	36
2.1.3.7. Irama Sirkadian Dan Jam Biologis	37
2.1.3.8. Kualitas Tidur.....	38
2.1.3.9. Alat Ukur Pola Tidur.....	
2.1.4. Hubungan Pola Tidur Terhadap Stres	44
2.1.5. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Stres	45
2.2. Kerangka Teori	47
2.3. Kerangka Konsep.....	47
2.4. Hipotesis.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	49
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	49
3.1.1 Waktu Penelitian	49
3.1.2 Tempat Penelitian.....	49
3.3 Populasi dan Sampel	49
3.3.1. Populasi	49
3.3.2. Sampel Dan Besar Sampel	49
3.3.3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	50
3.3.4. Cara Pengambilan Sampel	50
3.4 Variabel Penelitian	50
3.4.1. Variabel Dependen.....	50
3.4.2. Variabel Independen.....	50
3.5 Definisi Operasional.....	51
3.6 Cara Pengumpulan Data.....	52
3.7. Metode Dan Teknik Analisis Data	52
3.7.1. Analisis Univariat.....	52
3.7.2. Analisis Bivariat.....	52
3.8. Cara Pengolahan Data	52
3.9. Alur Penelitian.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum SMA Taruna Indonesia Palembang.....	55
4.2 Hasil Penelitian	55
4.2.2 Analisis Univariat.....	55
4.2.3 Analisis Bivariat	56
4.3 Pembahasan.....	58
4.3.1 Analisis Univariat.....	58
4.3.2 Analisis Bivariat	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar	
2.1. Respon Stres	17
2.2. Diagram Homeostat Tidur Dan Waktu <i>Circadian</i>	30
2.3. Siklus Tidur Bangun.....	38
2.4. Kerangka Teori.....	47
2.5. Kerangka Konsep	47

DAFTAR TABEL

Tabel	
1.1. Keaslian Penelitian	6
2.1. Efek Positif Dari Stres	19
2.2. Efek Negatif Dari Stres	19
2.3. Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10).....	20
2.4. Kuesioner <i>Kessler Psychological Distress Scale</i> (KPDS)	22
2.5. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik dengan Nilai <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ).....	26
2.6. Gambaran Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	43
3.1. Jumlah Siswa Kelas XII IPA SMA Taruna Indonesia Palembang Tahun Ajaran 2017/2018.....	50
3.2. Definisi Oprasional	51
4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik	55
4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Tidur.....	56
4.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres	56
4.4. Tabel Analisis Bivariat.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek	68
2. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	70
3. Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ)	71
4. Kuesioner Pola Tidur	74
5. Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10).....	76
6. Data Hasil SPSS	79
7. Dokumentasi Lapangan.....	81
8. Rekapitulasi Data Hasil Penelitian	82
9. Data Kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ)	85
10. Data Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	88
11. Data Kuesioner Tingkat Stres (PSS-10)	91



setiap tahun cenderung meningkat, hal ini juga sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya. Kaplan dan Sadock (1985) melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi usia lanjut menderita gangguan tidur. Gangguan tidur kronik (10-15%) disebabkan oleh gangguan psikiatri, ketergantungan obat dan alkohol.

Di Sumatera Selatan sendiri pada tahun 2013 didapatkan prevalensi sebesar 18,8% yang memiliki pola tidur yang kurang baik, hal ini terjadi dikarenakan tingkat stress yang terjadi di Provinsi tersebut yaitu sebesar 25,5% (RISKESDAS, 2013)

Saat ini, stres diakui sebagai pembunuh nomor satu di dunia karena stres diyakini sebagai akar penyakit. Menurut catatan The American Medical Association, stres adalah penyebab dasar dari 60 persen semua penyakit manusia dan komplikasinya. Menurut analisis yang dilakukan pada klien-klien yang dilayani di GMC sebagian besar menunjukkan masalah-masalah terkait dengan perasaan kurang bersemangat, tertekan, gangguan konsentrasi, perasaan bingung, kesulitan tidur, putus asa, dan dorongan mengakhiri hidup, bahkan pada beberapa kasus telah terjadi percobaan bunuh diri. Masalah-masalah kesehatan yang terjadi pada siswa bersumber pada aspek akademik maupun non-akademik, dan dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa (Center for Public Mental Health UGM, 2012).

Selain Aktivitas fisik ada faktor lain yang berpengaruh terhadap stres adalah pola tidur. Pola tidur yang dimiliki siswa kelas XII biasanya sudah tidak teratur lagi. Hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa sudah tidak jarang kita dengar (Pajar, 2014). Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan istirahat dan tidur, tubuh memerlukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek bagi kesehatan (Guyton & Hall, 2011). Menurut Lanywati (2001), kebutuhan tidur yang cukup, ditentukan selain oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur) juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Maka tingkat aktivitas fisik dan juga pola tidur pada setiap individu dengan mekanisme yang kompleks dan berbeda satu sama lain.

Di sekolah SMA Taruna Indonesia Palembang memiliki kekhasan dari sekolah lainnya adalah sekolah berasrama dengan beberapa tata cara yang menyerupai tata cara militer seperti, siswa diberikan jenis pakaian seragam dengan kelengkapan mirip atribut militer. Sekolah ini juga memiliki kekhasan dalam hal kegiatan fisik yang dilakukan ditengah kegiatan yang padat siswa harus tetap melakukan kegiatan fisik seperti lari pagi, selain itu di dalam pelajaran olahraga juga mementingkan pelatihan fisik yang berbeda dibandingkan dengan pelajaran olahraga di sekolah lainnya. Misalnya, pemanasan dilakukan dengan cara keliling lingkungan dalam sekolah ataupun luar sekolah dengan rute jalanan yang panjang dan melewati jalan yang menanjak setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan *push up*, *sit up*, *scoat rush* dan hal tersebut dilakukan sebelum memulai materi olahraga (Shabrina, 2011).

Siswa di sekolah berasrama juga akan dihadapkan pada tuntutan-tuntutan, seperti tuntutan akan kemandirian, tuntutan fisik, tuntutan akan tanggung jawab, dan tuntutan akademik. Kegiatan sehari-hari dari siswa, yaitu bangun pukul 04.30 WIB untuk melaksanakan ibadah di masjid bagi siswa beragama Islam. Kegiatan belajar mengajar dimulai pukul 07.00-15.00 WIB diselingi shalat dan makan siang. Pada hari-hari tertentu siswa dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan program keterampilan fungsional yang telah disediakan di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler yang di sediakan memiliki waktu dan jenis kegiatan yang berbeda atau bervariasi dari masing-masing ekstrakurikuler. Dan ada beberapa hal yang biasa dikeluhkan oleh siswa diantaranya keluhan fisik menjadi cepat lelah atau keluhan sakit fisik setelah mengikuti kegiatan di sekolah dan juga pola tidur yang tidak teratur (Shabrina, 2011).

Dari penjelasan tersebut dapat kita lihat bahwa tingkat aktivitas yang tinggi dan asrama yang merupakan faktor terjadinya stress. Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dan pola tidur dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di SMA Taruna Indonesia Palembang.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan pola tidur dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di SMA Taruna Indonesia Palembang ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan pola tidur dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di SMA Taruna Indonesia Palembang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan gambaran tingkat aktivitas fisik pada siswa kelas XII di SMA Taruna Indonesia Palembang.
2. Mendeskripsikan gambaran pola tidur pada siswa kelas XII di SMA Taruna Indonesia Palembang.
3. Mendeskripsikan gambaran tingkat stres pada siswa kelas XII di SMA Taruna Indonesia Palembang.
4. Menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di SMA Taruna Indonesia Palembang.
5. Menganalisis hubungan pola tidur dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di SMA Taruna Indonesia Palembang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan pola tidur dengan tingkat stress pada siswa SMA Taruna Indonesia Palembang.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman yang berharga dan mendapatkan tambahan wawasan dalam melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat aktifitas fisik dan pola tidur dengan tingkat stres di SMA Taruna Indonesia Palembang.

2. Bagi Universitas

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk mahasiswa serta dapat dijadikan pedoman untuk dilakukan penelitian selanjutnya oleh mahasiswa.

3. Bagi sekolah

Sebagai informasi dan bahan masukan bagi guru-guru sampai sejauh mana para siswa dalam melakukan aktivitas fisik di lingkungan sekolah dan asramah dan pola tidur mereka dengan tingkat stres yang mereka alami.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
Pajar Haryanto, 2014	Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Satu POLTEKES Surakarta	Observasional, studi cross sectional	Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara bersama-sama antara intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) intensitas olahraga tidak berhubungan secara signifikans dengan tingkat stress karena nilai probabilitasnya menunjukkan $0,510 > 0,05$ (2) pola tidur berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres, karena nilai probabilitasnya menunjukkan $0,00 < 0,05$ (3) ada hubungan secara simultan antara intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres, karena signifikansi menunjukkan $0,00 < 0,05$.

Wieke Apriana, 2015	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta	Observasional, studi cross sectional	Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta ($p < 0,05$). Sebagian besar remaja di Kota Yogyakarta memiliki aktivitas fisik tingkat sedang (93,8%) dan sisanya memiliki aktivitas fisik tingkat berat (6,2%). Sebanyak 54% remaja di Kota Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji <i>chi square</i> menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ($p = 0,04$) dengan nilai OR 2,48 dimana aktivitas fisik berat mempunyai kualitas tidur yang lebih baik.
---------------------	---	--------------------------------------	---

Ferdinandi Liambo, 2015	Hubungan Antara Survey Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur pada Lansia di Kelurahan Trimulyo Kecamatan Genuk Kota Semarang	Ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan pola tidur pada lansia (P value < 0,05). Berdasarkan hasil analisa diperoleh bahwa dari 54 responden penelitian, sebagian besar memiliki karakteristik umur lansia (<i>elderly</i>) sebanyak 85,2%, dengan karakteristik jenis kelamin sebagian besar perempuan yaitu 61,1%. Hasil penelitian juga menunjukkan 53,7% responden mengalami tingkat stress berat dan sangat berat, 46,3% mengalami stress normal, ringan dan sedang. Sebanyak 79,6% responden mengalami gangguan pola tidur dan 20,4% tidak mengalami gangguan pola tidur.
-------------------------	---	---

Sumber: Pajar, 2014; Wieke, 2015; Liambo, 2015

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan dari penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu populasi, waktu dan tempat pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- AK, W. A., Julia, M., & Emy Huriyati, M. K. 2015. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Yogyakarta*, Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada.
- Atkinson, L R. 1996. *Pengantar Psikologi jilid 2 edisi 8*. Jakarta: Airlangga
- Almatsier, Sunita. 2003. *Pinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- American Psychiatric Association. 2000. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision*, DSM-IV-TR. Arlington, VA: American Psychiatric Association
- Australian Safety and Compensation Council. 2006. *Summary of Recent Indicative Research: Work-Related fatigue*. Australian Government: Australia.
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Benaroch, R. , 2012. *How Much Sleep Do Children Need?*, Soong. Available from :[Http://www.Soong.com/parenting/guide/sleep-children](http://www.Soong.com/parenting/guide/sleep-children) [Accessed 25 Agustus 2016].
- Benjamin, N., Greenwood, B. E., Fleshner, M., 2008. *Exercise Learned Helplessness, and the Stress Resistant Brain*. *Neuromolecular Medicine*, 10, 81-98
- Buysse, Dj dkk. 2008. The Pittsburgh Sleep Quality. Index (PQSI)
- Buysse, D., Reynold, C., Monk, T., Berman, S., Kupfer, D. 1989. The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Res*; 28(2):193-213.
- Brannon, L. & Feist, J., 2007. *The Nervous System and the Physiology of Stress*.
- Bukit, K.E. 2003. *"Kualitas Tidur dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia yang Dirawat di Ruang Penyakit Dalam Rumah sakit Medan Bagian Penyakit Dalam RSUD Medan"*.

- Carolin. 2010. Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Center For Public Mental Health. (2012). Grafik Statistik Layanan Psikologi Puskesmas Tahun 2011. Universitas Gadjah Mada
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. 1983. *A global measure of perceived stress. Journal of health and social behavior*, 385-396.
- DeLaune, S.C., & Ladner, P.K. 2002. *Fundamental of Nursing : Standart and practice 2thed*. New York : Delmar Thomson Learning Inc.
- Guyton, A.C. , 2011. States of Brain Activity-Sleep, Brain Waves, Epilepsy, Psychoses. In : Hall, J.E. , ed. *Textbook of Medical Physiology*. 11th ed. Mississippi : University of Mississippi Medical Center. p. 739-743
- Greenberg, P. 2010. *Customer Relationship Management as the Speed of Light: Fourth Edition* McGraw-Hill.
- Greenwood, B. N., Fleshner, M., 2008: *Exercise, Learned Helplessness, and the Stress-Resistant Brain*, Neuromolecular Medicine, No. 10, Hal. 81-98
- Hagströmer, M., Oja, P., & Sjöström, M. 2006. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public health nutrition*, 9(6), 755-762
- Krohne, H.W. 2002. *Stress and coping theories*. Johannes Gutenberg : Universität Mainz Germany.
- Pajar, H. 2014. Hubungan intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Poltekkes Surakarta.
- Hurlock, E. B. 2010. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Alih Bahasa Istiwidayanti, dkk). Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Hidayat. 2005. Pengantar Ilmu Keperawatan Anak 1. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat, A. Aziz. Alimul, 2006. Pengantar kebutuhan dasar manusia. Jakarta: Salemba Medika
- IPAQ Core Group. 2002. International Physical Activity Questionnaire. Available from : <https://sites.google.com/site/theipaq/> [29 November 2017].

- Kadir, A. (2010). Perubahan Hormon Terhadap Stress. *Jurnal fakultas kedokteran universitas wijaya kusuma surabaya*, 2(1).
- Kaplan, B. J. (2016). Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry. Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 58(1), 78-79.
- Kessler, R.C., Barker, P.R., Colpe, L.J., Epstein, J.F., Gfroerer, J.C., Hiripi, E., Howes, M.J, Normand, S-L.T., Manderscheid, R.W., Walters, E.E., Zaslavsky, A.M. 2003. Screening for serious mental illness in the general population *Archives of General Psychiatry*. 60(2), 184-189.
- Lanywati, E. 2001. *Insomnia, Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta : Kanisius.
- Lai et, al. 2001." Hypertension and its Related Factors in Taiwanese Elderly People"/ *Yale Journal of Biology and Medicine*. 74 (2): 80 -94.
- Liambo, F. 2015. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Trimulyo Kecamatan Genuk Kota Semarang*. Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA.
- Lumbantobing. 2004. *Gangguan Tidur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nashori, H.F. 2004. Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UII dan Dikti Depdiknas
- National Sleep Foundation, 2006. *Sleep-Wake Cycle : Its Physiology an Impact on Health*. Avaiable from : <http://www.sleepfoundation.org> [25 Agustus 2016].
- National Sleep Foundation, 2006. *Depression and Sleep*. Avaiable from : <http://www.sleepfoundation.org> [Accessed 25 Agustus 2016].
- Nasir, Abdul & Muhith, Abdul, 2011. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Nurmalina, Rina. 2011. Pencegahan dan Manajemen Obesitas. Bandung : Elex Media Komputindo.
- Octaviani, L. (2013). Pandatara Dan Jarlatsuh: Model Pendidikan Multikultural Di SMA Taruna Nusantara Magelang. *Komunitas: International Journal of Indonesian Society and Culture*, 5(1).
- Olpin, M., Hesson, M., 2009. Stress management for life: a research-based experiential approach. 2th edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Potter, Patricia A.& Perry, Anne G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Kedokteran : Konsep, Proses, dan Praktik Ed. 4*. Alih bahasa oleh Yasmin Asih; editor edisi bahasa Indonesia oleh Devi Yulianti dan Monica Ester. Jakarta: EGC.
- Purwanto, Y, 2003. Memahami Mimpi. Yogya: Menara Kudus
- Rafknowledge. 2004. Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi: teori dan pohon masalah keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto
- Robotham, D. , Chakkalackal, L. , Cyhlarova, E. , 2011. *Robotham : The Impact Of Sleep On Health And Wellbeing*, Mental Health Foundation. Available from : [Http://www.howdidiyou.sleep.org](http://www.howdidiyou.sleep.org) [Accessed 25 Agustus 2016].
- Sadock BJ dan Sadock VA.2007.Synopsis of Psychiatry. Philadelphia:Lippincott Williams & Wilkins
- Sastroasmoro, P. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*, Edisi 5. Jakarta: Sagung Seto.
- Saputri, D. 2009. Hubungan antara Sleep Hygienedengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Dusun Sendowo, Kelurahan Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta . Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Safaria, T. & Saputra, NE. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sherwood , L. , 2001. Susunan Saraf Pusat. In : Pendit, B.U. , ed. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. 2nd ed. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC. p. 136-138.

- Sindo. 2008. *Gastritis dan Permasalahannya*. Jakarta. Koran Sindo.
- Sunny. 2008. *Gastritis dan Pencernaan*. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Suryanto, 2011. *Peranan Olahraga dalam Mengurangi Stres*. FIK UN Yogyakarta.
- Smith, M. , Robinson, L. , Segal, R. , M.A, 2012. *How Much Sleep Do You Need?* , Help Guide. Available from : [Http://www.Smith.org/life/sleeping.html](http://www.Smith.org/life/sleeping.html) [Accessed 25 Agustus 2016].
- WHO. 2014. *Physical Activity*. In Guide to Community Preventive Services Web Site 2015
- Yasril, dkk. 2009. *Teknik Sampling Untuk Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.