

# SKRIPSI

## HUBUNGAN LATIHAN FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP MAHASISWA PROGRAM A FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS

**Penelitian Keperawatan Dasar**



**IQBAL DANUR HAKIM**

**BP 1311311081**

**Dosen Pembimbing**

**Dr. dr. Susmiati M.Biomed**

**Ns. Dewi Murni M.Kep**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**2017**

Program Studi Sarjana Keperawatan

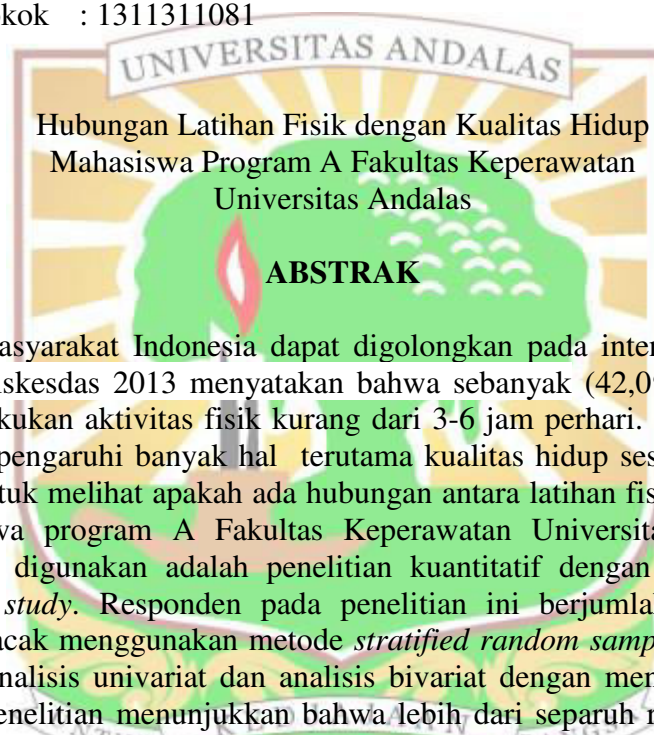
Fakultas Keperawatan

Universitas Andalas

Oktober, 2017

Nama : Iqbal Danur Hakim

Nomor Buku Pokok : 1311311081



Hubungan Latihan Fisik dengan Kualitas Hidup  
Mahasiswa Program A Fakultas Keperawatan  
Universitas Andalas

### ABSTRAK

Latihan fisik masyarakat Indonesia dapat digolongkan pada intensitas latihan fisik rendah. Data Riskesdas 2013 menyatakan bahwa sebanyak (42,0%) kelompok usia  $\geq 10$  tahun melakukan aktivitas fisik kurang dari 3-6 jam perhari. Kurangnya latihan fisik akan mempengaruhi banyak hal terutama kualitas hidup seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara latihan fisik dengan kualitas hidup mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional study*. Responden pada penelitian ini berjumlah 77 orang yang diambil secara acak menggunakan metode *stratified random sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (54,5%) memiliki kualitas hidup yang buruk. Kemudian sebanyak (84,4%) responden yang melakukan latihan fisik dengan intensitas rendah memiliki kualitas hidup yang buruk, sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini latihan fisik secara signifikan memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas hidup mahasiswa dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Disarankan kepada mahasiswa melakukan latihan fisik dengan teratur untuk meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik, dan kepada lembaga pendidikan untuk memfasilitasi latihan fisik kepada mahasiswa untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

Kata Kunci: Kualitas hidup, Latihan fisik, Mahasiswa  
Bibliography: 34 (2007-2017)

*Undergraduate Nursing Program*

*Nursing Faculty*

*Andalas University*

*October, 2017*

*Name : Iqbal Danur Hakim*

*Registered number : 1311311081*

*The Relationship of Physical Exercise with Quality of Life in  
Faculty of Nursing A program students  
Andalas University*

**ABSTRACT**

*Physical exercise of Indonesian society can be classified on the low intensity of physical exercise. Data of Riskesdas 2013 states that as many as (42%) people age  $\geq 10$  years doing physical activity less than 3-6 hours per day. Lack of physical exercise will affect many things, especially the quality of life. This study aims to see whether there is a relationship between physical exercise with the quality of life in Faculty of Nursing A program students Andalas University. The type of research is quantitative research with cross-sectional design study. Respondents in study in this study amounted to 77 people who were taken randomly using stratified random sampling method. Data analysis used univariate and bivariate analysis by using chi-square test. The result showed that more than half respondents (54.5%) had poor quality of life. Then (84.4%) of respondents who do physical exercise with low intensity have poor quality of life, so it can be concluded that in this study, physical exercise significantly has a relationship with the quality of student life with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) it is recommended that students perform regular physical exercise to improve their quality of life, and to educational institutions to provide counseling about best physical exercise to improve the students' quality of life.*

*Keyword : exercise, college student, quality of life*

*Bibliography: 34 (2007-2017)*