

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KECEMASAN PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
ANDALAS SELAMA PEMBELAJARAN DARING**

Penelitian Keperawatan Jiwa



**MIFTAHUL 'ILMI
NIM.1711312010**

Dosen Pembimbing

- 1. Nelwati, S.Kp, MN, PhD**
- 2. Ns. Mahathir M.Kep. Sp.Kep.Kom**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JULI 2021**

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
SKRIPSI, JUNI 2021
Nama : Miftahul 'Ilmi
NIM : 1711312010

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas
Keperawatan Universitas Andalas selama Pembelajaran Daring

ABSTRAK

Pembelajaran daring merupakan perubahan kegiatan akademis untuk menerapkan *physical distancing* yang mengakibatkan mahasiswa harus beradaptasi dengan metode baru. Salah satu dampak dari adaptasi adalah munculnya kecemasan, untuk mengatasinya ialah dengan aktivitas fisik namun terdapat tantangan keaktifan dalam beraktivitas fisik selama pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan, arah dan kekuatan hubungan aktivitas fisik terhadap kecemasan mahasiswa daring. Metode yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 138 mahasiswa yang dipilih dengan metode *accidental sampling*. Alat ukur *Zung Self-rating Anxiety Scale* dan *Global Physical Activity Questionnaire*. Analisa data menggunakan uji *Pearson*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa rerata kecemasan ($50,43 \pm 6,52$) berada pada kategori ringan menuju sedang dan rerata aktivitas fisik ($1228,14 \text{ MET}^{\text{min/week}} \pm 1042,563$) berada pada kategori sedang. Terdapat korelasi negatif yang signifikan dengan keeratan korelasi lemah, dimana aktivitas fisik meningkat maka kecemasan menurun ($p \text{ value} = 0,000$; $r = (-)0,371$). Disarankan kepada mahasiswa untuk meningkatkan aktivitas fisik sebagai upaya mengurangi kecemasan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kecemasan, Pembelajaran Daring

Daftar Pustaka: 77 (2011-2021)

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
SKRIPSI, JUNE 2021

Name : Miftahul 'Ilmi
Registered Number : 1711312010

*Relationship physical ativity with Anxiety on Faculty of Nursing
Universitas Andalas during Learning From Home*

ABSTRACT

Learning from home is a change in academic activities to implement physical distancing which results in students have to adapt the new learning system. The impact of the adaptation process is anxiety and the resolve the anxiety is a physical activity. This study aims to see the relationship, direction and strength of the relationship between physical activity and online student anxiety. The method used descriptive correlation with cross sectional approach. The sample of this study was 138 students who were selected by accidental sampling. Measurement was using Zung Self-rating Anxiety Scale and Global Physical Activity Questionnaire. Data analysis was using Pearson test. The results of this study showed that the average anxiety was in mild to moderate anxiety levels (50.43 ± 6.52) and the average physical activity was moderate levels ($1228.14 \text{ MET}^{\text{min/week}} \pm 1042,563$). The results is a significant correlation between physical activity and anxiety and the correlation is weak ($p \text{ value} = 0.000$; $r = (-)0.371$). Increased physical activity accompanied by a decrease anxiety levels. The findings is recommended for students to increase physical activity to reduce anxiety.

Keywords: Anxiety, Learning from home, Physical Activity

References: 77 (2011-2021)

