



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA  
SARJANA KEPERAWATAN REGULER SEMESTER III  
DI STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**DWI SAPUTRA**

**2202019**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA 2025**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA  
SARJANA KEPERAWATAN REGULER SEMESTER III  
DI STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan**

**DWI SAPUTRA**

**2202019**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA 2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Peneliti menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi ini maupun di perguruan tinggi atau instansi lain, kecuali pada bagian yang sumber informasinya telah dicantumkan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil tiruan dari karya ilmiah lain, maka saya bersedia dikenai sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Yogyakarta, 27 Februari 2026

Peneliti



Dwi Saputra

2202019

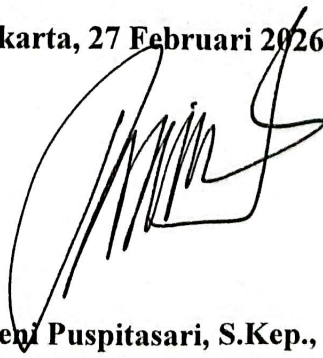
# **HALAMAN PERSETUJUAN**

## **SKRIPSI**

### **GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN REGULER SEMESTER III DI STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui untuk  
dilaksanakan sidang skripsi**

**Yogyakarta, 27 Februari 2026**



**Pembimbing : Reni Puspitasari, S.Kep., Ns., MSN**

## LEMBAR PENGESAHAN



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Sidang Pada Tanggal 27 Februari 2026

### Ketua Penguji

I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

### Penguji I

Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

### Penguji II

Reni Puspitasari, S.Kep., Ns., MSN

(.....)

Mengesahkan,

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns.,  
M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS

(.....)

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

## MOTTO

“Kamu mungkin melewati proses yang sangat melelahkan yang membuat hampir menyerah, namun percayalah bahwa setiap langkah yang kadang gelap pasti ada satu titik cahaya yang senantiasa menerangi jalanmu, yakinlah Tuhan siapkan hal-hal indah setelah badai yang dilalui, Sebab ayat ( Amsal 23:18 TB ) Tuhan Berfirman : Karena masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang.

*“After rain comes sunshine”*

DWI SAPUTRA

STIKES BETHESDA YAKKUM

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kepada Tuhan Yesus Kristus, terima kasih atas segala rahmat, berkat, kasih karunia yang tak terhingga memberikan kesehatan dan kekuatan untuk bisa bertahan dalam lika-liku kehidupan saya ini,
2. Kepada mama saya, terima kasih mama yang senantiasa abadi memberikan dukungan, kasih sayang, dan doa yang terbaik untuk saya,
3. Kepada cinta pertama saya Ratna Novita Sari Hia, terima kasih karena selalu menemani saya dalam kondisi apapun itu dan memberikan semangat disaat saya sedang berproses,
4. Kepada mama akang bude saya, terima kasih sudah berjuang untuk membantu membiayai perkuliahan saya, memberikan dukungan, dan doa yang terbaik untuk saya.

## ABSTRAK

**DWI SAPUTRA.** “Gambaran Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.”

**Latar Belakang :** Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh, daya tahan, serta kesiapan individu dalam menjalankan aktivitas akademik dan praktik klinik. Mahasiswa sering menghabiskan waktu dalam posisi duduk saat mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, dan menggunakan perangkat digital sehingga berpotensi menurunkan tingkat aktivitas fisik. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa keperawatan yang dipersiapkan sebagai calon tenaga kesehatan.

**Tujuan:** Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

**Desain Penelitian :** Desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Responden penelitian 57 mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dengan teknik total populasi. Instrumen penelitian IPAQ terdiri dari tujuh pertanyaan mengenai aktivitas fisik berat, sedang, ringan, serta waktu duduk yang dilakukan selama tujuh hari terakhir.

**Hasil :** Tingkat aktivitas fisik dikategorikan berdasarkan klasifikasi IPAQ menggunakan nilai MET-menit per minggu yaitu ringan, sedang, dan berat. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada di kategori aktivitas fisik ringan 35 mahasiswa 61%, sedangkan kategori sedang 22 mahasiswa 39% dan tidak terdapat kategori aktivitas fisik berat. Menunjukkan aktivitas fisik mahasiswa didominasi dengan intensitas ringan.

**Kesimpulan :** Tingkat aktivitas fisik mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Semester III mayoritas berada kategori ringan sehingga aktivitas fisik mahasiswa harus ditingkatkan untuk mendukung kebugaran tubuh serta kesiapan menjalani kegiatan akademik dan praktik keperawatan.

**Saran :** Bagi peneliti selanjutnya melakukan penelitian analitik atau kualitatif untuk mengetahui faktor yang memengaruhi aktivitas fisik mahasiswa lebih mendalam.

**Kata Kunci :** Aktivitas fisik - mahasiswa - keperawatan.  
93 hal - 9 tabel - 2 skema - 15 lampiran.

**Kepustakaan:** 116, 2016-2025.

## **ABSTRACT**

**DWI SAPUTRA.** *"Description of Physical Activity in Third-Semester Regular Undergraduate Nursing Students at Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta."*

**Background:** Physical activity plays a crucial role in maintaining physical fitness, endurance, and individual readiness for academic and clinical practice. Students often spend time sitting during lectures, assignments, and using digital devices, potentially reducing physical activity levels. This can impact the physical fitness of nursing students preparing to become future healthcare professionals.

**Objective:** To determine the physical activity profile of third-semester Regular Undergraduate Nursing students at Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta.

**Research Design:** A quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. Respondents were 57 third-semester Regular Undergraduate Nursing students at Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta, using a total population sampling technique. The IPAQ research instrument consisted of seven questions regarding vigorous, moderate, and light physical activity, as well as sitting time during the past seven days.

**Results:** Physical activity levels were categorized based on the IPAQ classification using MET-minutes per week, namely light, moderate, and vigorous. The results showed that the majority of students (35 students, 61%) were in the light physical activity category, while 22 students (39%) were in the moderate physical activity category. This indicates that students' physical activity was predominantly light intensity.

**Conclusion:** The physical activity level of third-semester Regular Bachelor of Nursing students was predominantly in the light physical activity category. Therefore, increased physical activity is essential to support physical fitness and readiness for academic and nursing practice.

**Recommendation:** Future researchers should conduct analytical or qualitative research to further understand the factors influencing student physical activity.

**Keywords:** physical activity - students – nursing.  
93 pages - 9 tables - 2 diagrams - 15 appendices.

**Bibliography:** 116, 2016-2025.

## **PRAKATA**

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan penyertaan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari tidak akan bisa menyelesaikannya tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS., selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Koordinator skripsi.
5. Ibu Reni Puspitasari, S.Kep., Ns., MSN., selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi.
6. Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta beserta seluruh anggota yang telah memberikan persetujuan etik terhadap penelitian ini melalui surat keterangan layak etik.

7. Pihak Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu proses pemeriksaan kesamaan karya ilmiah (similarity check) sehingga skripsi ini dapat memenuhi ketentuan akademik yang berlaku.
8. Teman-teman mahasiswa Semester III Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta atas dukungan dan kerja samanya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajian. Peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penyempurnaan karya ini pada masa mendatang.

Yogyakarta, 27 Februari 2026

Peneliti



( Dwi Saputra )

## DAFTAR ISI

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                  | i    |
| PERNYATAAN KEASLIAN.....            | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....            | iii  |
| LEMBAR PENGESAHAN .....             | iv   |
| MOTTO.....                          | v    |
| PERSEMBAHAN.....                    | vi   |
| ABSTRAK.....                        | vii  |
| <i>ABSTRAC</i> .....                | viii |
| PRAKATA.....                        | ix   |
| DAFTAR ISI.....                     | xi   |
| DAFTAR TABEL.....                   | xiii |
| DAFTAR SKEMA.....                   | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN.....              | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....      | 1    |
| B. Rumusan Masalah Penelitian ..... | 4    |
| C. Tujuan Penelitian.....           | 5    |
| D. Manfaat Penelitian.....          | 5    |
| E. Keaslian Penelitian.....         | 7    |
| BAB II KAJIAN TEORI.....            | 13   |
| A. Landasan Teori .....             | 13   |
| B. Kerangka Teori .....             | 57   |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| C. Kerangka Konsep .....               | 58  |
| D. Pertanyaan .....                    | 59  |
| E. Variabel Penelitian.....            | 59  |
| BAB III METODE PENELITIAN.....         | 62  |
| A. Desain Penelitian.....              | 62  |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian .....   | 62  |
| C. Populasi dan Sampel .....           | 62  |
| D. Alat Ukur Penelitian.....           | 63  |
| E. Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 67  |
| F. Etika Penelitian .....              | 68  |
| G. Prosedur Pengumpulan Data .....     | 73  |
| H. Analisis Data .....                 | 76  |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....       | 81  |
| A. Hasil Penelitian .....              | 81  |
| B. Pembahasan .....                    | 84  |
| C. Keterbatasan Penelitian .....       | 90  |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....        | 91  |
| A. Kesimpulan .....                    | 91  |
| B. Saran .....                         | 91  |
| DAFTAR PUSTAKA.....                    | 94  |
| LAMPIRAN.....                          | 109 |

## DAFTAR TABEL

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 1 Keaslian Penelitian.....                            | 7   |
| Tabel 2 Definisi Operasional.....                           | 61  |
| Tabel 3 Tingkat Aktivitas dan Nilai MET.....                | 65  |
| Tabel 4 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai MET..... | 66  |
| Tabel 5 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa.....   | 81  |
| Tabel 6 Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa.....            | 82  |
| Tabel 7 Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa.....     | 83  |
| Tabel 8 Data Umum Responden Penelitian.....                 | 122 |
| Tabel 9 Ringkasan Statistik Waktu Duduk.....                | 132 |

## DAFTAR SKEMA

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Skema 1 Kerangka Teori .....  | 57 |
| Skema 2 Kerangka Konsep ..... | 58 |

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Pengajuan Topik Skripsi
- Lampiran 2. Balasan Gmail Persetujuan Perubahan Judul Skripsi
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Studi Awal
- Lampiran 4. Balasan Gmail Persetujuan Penggunaan Instrument Kuesioner
- Lampiran 5. Surat Keterangan Layak Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 7. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 9. Lembar Kuesioner
- Lampiran 10. Bukti Telah Lolos Uji Similaritas
- Lampiran 11. Olahan Data Aktivitas Fisik
- Lampiran 12. Olahan Data Waktu Duduk
- Lampiran 13. Lembar Konsultasi Dosen Ketua Penguji
- Lampiran 14. Lembar Konsultasi Dosen Penguji I
- Lampiran 15. Lembar Konsultasi Dosen Penguji II ( Pembimbing )