

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN  
STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**



**ANNISA ASYIFATUS SARAHDIBA**

**NIM : 20221880061**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
SURABAYA**

**2026**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN  
STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**



**ANNISA ASYIFATUS SARAHDIBA**

**NIM : 20221880061**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**SURABAYA**

**2026**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN  
STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya  
untuk Memenuhi Kewajiban Persyaratan Kelulusan Guna memperoleh Gelar  
Sarjana Kedokteran

OLEH :  
**ANNISA ASYIFATUS SARAH DIBA**  
NIM 20221880061

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
SURABAYA  
2026**

## PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ANNISA ASYIFATUS SARAHDIBA  
NIM : 20221880061  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

menyatakan bahwa Tugas Akhir dengan judul “**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN MUHAMMADIYAH SURABAYA**” yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian atau keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 26 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



**ANNISA ASYIFATUS SARAHDIBA**

NIM. 20221880061

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**” yang diajukan oleh mahasiswa atas nama ANNISA ASYIFATUS SARAHDIBA (NIM 20221880061), telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga diajukan dalam ujian siding akhir pada Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 04 Mei 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama



**dr. Era Catur Prasetva, Sp.Ki**

NIP. 012.09.1.1982.21.279

Pembimbing Kedua



**dr. Afrita Amalia Laitupa, Sp.P**

NIP. 012.09.1.1984.19.237

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Pendidikan Dokter



**dr. Syafarinah Nur Hidayah Akil, M.Si**

NIP. 012.09.1.1989.14.148

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**” telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada tanggal 22 Juni 2026 oleh mahasiswa atas nama **ANNISA ASYIFATUS SARAHDIBA (20221880061)** Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

### TIM PENGUJI :

#### Ketua Penguji :

**dr. Kartika Prahasanti, M.Si**

#### Anggota :

1. **dr. Era Catur Prasetya, Sp.Kj**
2. **dr. Afrita Amalia Laitupa, Sp.P**

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Surabaya



**dr. Lany Irfana, Sp.S**

NIP. 012.09.1.1981.15.156

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji milik Allah SWT, berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepada orangtua penulis bapak Sukir dan Ibu Eni Purwaningsih, terimakasih atas segala doa dan upayanya untuk meyakinkan penulis tetap bisa menjalani dan menyelesaikan pendidikan di institusi ini dari awal hingga akhir, bahkan ketika penulis menghadapi gejolak batin dan pergulatan dengan diri sendiri karena harus menempuh pendidikan di tempat yang pada awalnya tidak pernah terlintas di pikiran penulis. Terima kasih telah menjadi orang pertama yang percaya bahwa penulis mampu menyelesaikan perjalanan panjang ditempat ini. Berkat kerja keras dan pengorbanan Ayah dan Ibu, penulis dapat menempuh pendidikan tanpa merasa kekurangan baik secara materi maupun kasih sayang.
2. Prof. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep., FISQua, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya atas kepeduliannya terhadap Fakultas Kedokteran ini sehingga saya bisa menjalani perkuliahan dengan fasilitas yang nyaman.
3. Prof. Dr. dr. H. Sukadiono., M.M., selaku mantan Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah mendirikan Fakultas Kedokteran ini sehingga penulis berkesempatan untuk bisa menempuh pendidikan di program studi ini.
4. dr. Laily Irfana, Sp. S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan dukungan berupa fasilitas selama penulis menempuh pendidikan.
5. Dr. dr. Nurma Yuliyanasari, M.Si, selaku Wakil Dekan I beserta dokter-dokter yang terlibat dalam proses pengembangan dan pencapaian akreditasi Unggul pada Fakultas Kedokteran UMSURA, sehingga penulis menyelesaikan pendidikan dan lulus dari program studi dengan status akreditasi Unggul.

6. dr. Era Catur Prasetya, Sp.Kj. selaku Dosen Pembimbing 1, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang berharga kepada penulis selama penyusunan skripsi ini sehingga penulis berhasil menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
7. dr. Afrita Amalia Laitupa, Sp.P. selaku Dosen Pembimbing 2, saya ucapkan terimakasih atas segala bimbingan, arahan, kesabaran, dan dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini sehingga penelitian dapat diselesaikan dengan baik.
8. Dosen Penguji dr. Kartika Prahasanti, M.Si., yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun dengan penuh ketelitian dan profesionalisme. Kontribusi tersebut sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini serta menjadi pengalaman berharga bagi penulis dalam proses pembelajaran.
9. Kepada adik tercinta Muhammad Irfan Kamaludin, yang dengan caranya sendiri selalu menghadirkan tawa, keceriaan, dan hiburan di setiap momen yang melelahkan.
10. Kepada Reyfaldo Prawira Dinata yang telah menjadi teman berproses selama perjalanan ini sejak tahun 2023, penulis mengucapkan terima kasih atas setiap usaha, waktu dan perhatian yang diberikan. Terima kasih telah memilih untuk tetap hadir dalam setiap cerita, menemani tawa di hari-hari yang membahagiakan, serta menjadi tempat berbagi di saat langkah terasa berat dan melelahkan.
11. Adinda Hasya Mawaddah, Fibrina Zanuba Rachma, Garneta Amelia Putri Toyyiba, Sulviana Anggie Ariani, penulis mengucapkan terima kasih atas setiap diskusi, bantuan, motivasi, canda tawa, dan kebersamaan yang mampu mengubah hari-hari yang melelahkan menjadi kenangan yang akan selalu dikenang.
12. Asyifa Hasna Elfaza, Faniesya Andhara Tika, Dahnia Dwi Niya Sahara, terimakasih telah bersedia menjadi teman semasa SMA hingga sekarang ini. Perbedaan tempat dan banyaknya kesibukan bukan menjadi alasan untuk tidak menjalin komunikasi. Terimakasih atas semua waktu yang diberikan

demi menjaga pertemanan ini tetap berlanjut. Berkat kalian semua, penulis tetap merasakan kegembiraan yang hidup disela waktu yang melelahkan. Semoga kita semua menemukan jalan sukses masing-masing.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
Sampul Depan .....	ii
Halaman Prasyarat .....	iii
Pernyataan Tidak Melakukan Plagiasi .....	iv
Persetujuan Pembimbing.....	v
Pengesahan Penguji.....	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
Daftar Singkatan dan Istilah.....	xv
Abstrak .....	xvi
<i>Abstract</i> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Khusus .....	3
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	6
2.1.1 Pengertian <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	6
2.1.2 Perbedaan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Ketidakaktifan Fisik .....	6
2.1.3 Pengaruh <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	7
2.1.4 Alat Ukur <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	7
2.1.5 Hubungan Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Stres.....	8
2.2 Stres.....	10
2.2.1 Pengertian Stres.....	10
2.2.2 Tingkatan Stres.....	10
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres .....	11
2.2.4 Pengaruh Stres.....	11
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..</b>	<b>15</b>
3.1 Kerangka Konseptual .....	15
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual .....	15
3.3 Hipotesis Penelitian.....	17
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	19

4.2	Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .....	19
4.2.1	Populasi .....	19
4.2.2	Sampel .....	19
4.2.3	Besar Sampel .....	20
4.2.4	Teknik pengambilan sampel .....	20
4.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	20
4.3.1	Klasifikasi variabel .....	20
4.3.2	Definisi operasional variabel .....	21
4.4	Instrumen Penelitian .....	22
4.5	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	22
4.6	Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data .....	22
4.6.1	Bagan Alur Penelitian .....	24
4.7	Cara Pengolahan dan Analisis Data .....	25
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA .....</b>		<b>27</b>
5.1	Hasil Penelitian .....	27
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	27
5.2	Data Umum .....	28
5.2.1	Karakteristik Responden .....	28
5.3	Data Khusus .....	31
5.3.1	Distribusi Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	31
5.3.2	Distribusi Tingkat Stres .....	32
5.3.3	Distribusi Tingkat Sedentari Berdasarkan Tingkat Stres .....	33
5.3.4	Hubungan antara Faktor Demografi dengan Stres .....	34
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>		<b>37</b>
6.1	Pengaruh Faktor Demografi Terhadap Stres .....	37
6.2	Hasil Uji Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Stres .....	42
6.3	Keterbatasan Penelitian .....	46
<b>BAB VII PENUTUP .....</b>		<b>50</b>
7.1	Kesimpulan .....	50
7.2	Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel .....	21
Tabel 5.1 Distribusi Faktor Demografi.....	28
Tabel 5.2 Distribusi Tingkat Sedentari.....	31
Tabel 5.3 Distribusi Tingkat Stres .....	32
Tabel 5.4 Distribusi Tingkat Sedentari Berdasarkan Tingkat Stres .....	33
Tabel 5.5 Hasil Uji <i>Spearman</i> Hubungan antara Faktor Demografi Dengan Stres.....	34
Tabel 5.6 Hasil Uji <i>Spearman</i> Hubungan antara Tingkat Sedentari Dengan Stres.....	35

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	15
Gambar 4.1 Alur Penelitian .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Sertifikat Etik.....	59
Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir Untuk Kepentingan Publikasi.....	60
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data atau Izin Penelitian ke Instansi Terkait .....	61
Lampiran 4. Surat Pemberian Izin Melakukan Penelitian dari Instansi Terkait.....	62
Lampiran 5. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian.....	63
Lampiran 6. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	64
Lampiran 7. Kuesioner penelitian Tingkat Stres (PSS) .....	65
Lampiran 8. Kuesioner Penelitian <i>Sedentary Lifestyle</i> (SBQ).....	67
Lampiran 9. Dokumentasi.....	68
Lampiran 10. Hasil Analisis Statistik .....	69
Lampiran 11. Bukti Bimbingan .....	71

## DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

- ACTH** = *Adrenocorticotropin Hormon*  
**CRH** = Kortikotropin Hormon  
**DASS** = *Depression Anxiety Stress Scale*  
**DM** = Diabetes Melitus  
**FK** = Fakultas Kedokteran  
**GABA** = *Gamma-Aminobutyric Acid*  
**PNS** = *Peripheral Neural System*  
**PSS** = *Perceived Stress Scale*  
**SBQ** = *Sedentary Behaviour Questionnaire*  
**SPSS** = *Statistical Package for the Social Sciences*  
**SSP** = Sistem Saraf Pusat  
**WHO** = *World Health Organization*

## ABSTRAK

*Sedentary lifestyle* merupakan perilaku dengan aktivitas fisik yang sangat rendah dan didominasi oleh kegiatan duduk atau berbaring dalam waktu yang lama. Gaya hidup sedentari semakin banyak ditemukan pada mahasiswa akibat tuntutan akademik, penggunaan teknologi digital, serta kebiasaan belajar dalam waktu yang lama. Kondisi tersebut diduga berhubungan dengan peningkatan tingkat stres yang dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik total sampling terhadap mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Tingkat *sedentary lifestyle* diukur menggunakan *Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ), sedangkan tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10). Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian, serta analisis bivariat menggunakan uji *Spearman* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *sedentary lifestyle* sedang dan mengalami tingkat stres sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres pada mahasiswa ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, *sedentary lifestyle* bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat stres, seperti kualitas tidur, aktivitas fisik, beban akademik, dan mekanisme koping.

**Kata Kunci** : *sedentary lifestyle*, Stres, PSS, SBQ

## **ABSTRACT**

*A sedentary lifestyle is characterized by very low levels of physical activity, dominated by prolonged periods of sitting or lying down. Such lifestyles are increasingly common among students due to academic demands, digital technology usage, and long study sessions. This condition is suspected to be linked to elevated stress levels, which can impact both physical and mental health. This study aimed to analyze the relationship between sedentary lifestyle levels and stress levels among medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Surabaya. A quantitative, analytical, cross-sectional study design was employed. Total sampling was used to select students meeting the inclusion and exclusion criteria. Sedentary lifestyle levels were measured using the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ), while stress levels were assessed using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10). Data were analyzed using univariate analysis to describe respondent characteristics and variable distributions, and bivariate analysis using the Spearman test (significance level  $p < 0.05$ ). The results indicated that the majority of respondents exhibited moderate sedentary lifestyle levels and experienced moderate stress levels. Bivariate analysis revealed no significant relationship between sedentary lifestyle levels and stress levels among the students ( $p > 0.05$ ). Thus, a sedentary lifestyle is not a factor significantly associated with stress levels among medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Surabaya. Future research should consider other factors that may influence stress levels, such as sleep quality, physical activity, academic workload, and coping mechanisms.*

*Keywords: sedentary lifestyle, stress, PSS, SBQ*