

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN SIMTOM  
DEPRESI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN DI  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
ISLAM SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**AHMAD MUZAKI**

**NIM : 7115080019**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2019**

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN SIMTOM  
DEPRESI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN DI  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
ISLAM SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk kelulusan menjadi Sarjana Kedokteran**

**Oleh**

**AHMAD MUZAKI**

**NIM : 7115080019**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2019**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SubhanahuWata'ala atas segala rahmat dan karunia-NYA, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian tentang **“Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan simtomdepresi pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked).

Shalawat beriring salam selalu tercurah kepada junjungan kita, nabi Muhammad beserta para keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya sampai akhir zaman.

1. Dalam hal penyelesaian penelitian,peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan dan saran. Pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada Allah SubhanahuWata'ala, yang telah memberi kehidupan dengan sejuknya keimanan.
2. dr.Tri Makmur Sp.S selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
3. Meri Susanti, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi dan dr. Ira Cinta Lestari, M.Sc selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu dalam membimbing, memberikan saran dan pengarahan dalam proses penulisan skripsi.
4. dr. Ira Aini Dania, M.Ked., Sp.KJ selaku Dosen Penguji I dan dr. Ramadhan Bestari, M.Biomed selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu dan memberikan revisi untuk penyempurnaan skripsi saya.
5. Kedua orang tua saya Muhammad Faizal,S.H (Ayah), Sri Hidayati, S.E, M.Kes (Ibu), yang telah memberikan dukungan, kasih sayang dan doa tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.
6. Seluruh teman–teman stambuk 2015,khususnya kepada Awin Arja Sirait, M.Alfisyahrian Ridho, Aulia Zikri, Robby Syahputra, Bagus Fadilla, Iqbal Mubarakh, Kurnia Sandi, Dony Kadafi, dan Rio Ginting yang selalu

memberikan semangat, membantu dan mengingatkan penulis dalam berbagai hal pada penyusunan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa mendatang.

Semoga Allah SubhanahuWata'ala 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 SubhanahuWata'ala.

Medan,8 Februari 2019

Peneliti

Ahmad Muzaki

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1.LatarBelakang .....	1
1.2.RumusanMasalah .....	3
1.3.HipotesisPenelitian.....	3
1.4.TujuanPenelitian .....	3
1.4.1. Tujuan Umum .....	3
1.4.2. TujuanKhusus.....	3
1.5.ManfaatPenelitian .....	4
1. Manfaatbagipeneliti ..	4
2. Manfaatbagiinstitusi .....	4
3. Manfaatbagipenelitiselanjutnya .....	4
4. Manfaatbagimahasiswa .....	4
5. Manfaatbagimasyarakat .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1.LandasanTeori.....	5
2.1.1. AktivitasFisik .....	5
2.1.1.1. DefinisiAktivitasFisik .....	5
2.1.1.2. KategoriAktivitasFisik.....	5
2.1.1.3. IntensitasAktivitasFisik.....	6
2.1.1.4. ManfaatAktivitasFisik.....	6
2.1.1.5. BerbagaiJenisAktivitasFisik .....	7

2.1.2. Depresi .....	8
2.1.2.1. Definisi Depresi .....	8
2.1.2.2. Klasifikasi Depresi .....	9
2.1.2.3. Etiologi Depresi .....	10
2.1.2.4. Manifestasi Depresi .....	13
2.1.2.5. Diagnosis Depresi .....	14
2.1.2.6. Tata Laksana Depresi .....	20
2.1.3. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Depresi .....	23
2.2. Kerangka Teori .....	25
2.3. Kerangka Konsep .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1. Desain/Jenis Penelitian .....	26
3.2. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	26
3.2.1. Waktu Penelitian .....	26
3.2.2. Lokasi Penelitian .....	26
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
3.3.1. Populasi Penelitian .....	26
3.3.2. Sampel Penelitian .....	27
3.3.2.1. Kriteria Inklusi .....	27
3.3.2.2. Kriteria Eksklusi .....	27
3.4. Perhitungan Besar Sampel .....	27
3.5. Teknik Pengambilan Sampel .....	28
3.6. Variabel Penelitian .....	28
3.6.1. Variabel Bebas .....	28
3.6.2. Variabel Terikat .....	28
3.7. Definisi Operasional .....	28
3.8. Instrumen Penelitian .....	30
3.9. Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.9.1. Jenis Data .....	32
3.9.2. Prosedur Pengambilan Data .....	33
3.10. Rencana Pengolahan dan Analisis Data .....	33

3.10.1. Pengolahan Data .....	33
3.10.2. Analisa Data .....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil Penelitian .....	35
4.1.1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	35
4.1.2. Deskripsi Karakteristik Responden .....	35
4.1.3. Analisa Univariat .....	35
4.1.4. Analisa Bivariat .....	38
4.2. Pembahasan .....	43
4.2.1. Analisa Univariat .....	43
4.2.2. Analisa Bivariat .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Kesimpulan .....	48
5.2. Saran .....	49
5.3. Daftar Pustaka .....	50

## DAFTAR TABEL

### Nomor Judul Halaman

2.1. Beberapa Jenis dan Contoh Aktivitas Fisik untuk Dewasa.....	7
3.1. Definisi Operasional.....	29
3.2. Nilai MET dan Kategori Aktivitas Fisik.....	31
4.1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	35
4.2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
4.3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Tinggal.....	36
4.4. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik pada Responden.....	37
4.5. Distribusi Kejadian Simtom Depresi yang dialami oleh Responden.....	37
4.6. Nilai Tingkat Aktivitas Fisik dan Simtom Depresi.....	37
4.7. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik dengan Simtom Depresi.....	38
4.8. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Simtom Depresi.....	39
4.9. Distribusi Umur dengan Simtom Depresi.....	39
4.10. Hubungan Umur dengan Simtom Depresi.....	40
4.11. Distribusi Jenis Kelamin dengan Simtom Depresi.....	41
4.12. Hubungan Jenis Kelamin dengan Simtom Depresi.....	41
4.13. Distribusi Status Tinggal dengan Simtom Depresi.....	42
4.14. Hubungan Status Tinggal dengan Simtom Depresi.....	43



**DAFTAR GAMBAR**

Lampiran I : Daftar Riwayat Hidup

Lampiran XV : Dokumentasi

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran II : Lembaran Penjelasan kepada Subjek Penelitian
- Lampiran III : Informed Consent
- Lampiran IV : Biodata Responden
- Lampiran V : Kuesioner Aktivitas Fisik
- Lampiran VI : Kuesioner Depresi
- Lampiran VII : Surat Keterangan Izin Penelitian
- Lampiran VIII: Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran IX : Surat Keterangan *Ethical Clearance*
- Lampiran X : Kegiatan Bimbingan Proposal dan Hasil Penelitian
- Lampiran XI : Kegiatan Mengikuti Seminar Proposal dan Seminar Hasil Penelitian.
- Lampiran XII : Data Induk Responden
- Lampiran XIII: Output Hasil Penelitian
- Lampiran XIV: Rincian Biaya Penelitian
- Lampiran XV : Dokumentasi

### Daftar Pustaka

- Akmal, H.F., dan Puruhita, N. 2012. *Perbedaan Asupan Energi, Protein, Aktivitas Fisik dan Status Gizi antara Lansia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia: Studi Kasus di Instalasi Geriatri Paviliun Lanjut Usia Prof. Dr. Boedhi Darmojo RSUP Dr. Kariadi Semarang*. Semarang: Doctoral dissertation, Fakultas Kedokteran.
- Amelia, M.A.F. 2016. *Perbandingan Tingkat Depresi antara Mahasiswa yang Tinggal dengan Orang Tuadannya dan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Amir, N. 2016. *Depresi: Aspek Neurobiologi Diagnosis dan Tatalaksana*. Jakarta: Badan Penerbit FK UI.
- Angraini, D.I. 2014. *Hubungan depresi dengan status gizi*. Jurnal Medula, 2(02).
- Beck, A.T., Steer, R.A. and Brown, G.K. 1996. *Manual for the beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Dani, F.P, et al. 2014. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Usia Tua Di Nagari Tanjung Banai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung Tahun 2012*. Jurnal Kesehatan Andalas. 3(2).
- Deepthi, R., Ashakaran, S., Akhilesh, T.V. and Reddy, M. 2015. *Good Mental Health Status of Medical Students: Is There A Role for Physical Activity?*. Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University, 4(1), 55-63.
- Elvira, S.D., dan Hadisukanto, G. 2017. *Buku Ajar Psikiatri*. Jakarta : Badan Penerbit FK UI.
- Eyre, H.A., Sanderson, K., and Baune , B. T. 2014. *The Role of Physical Activity in the Treatment and Prevention of Depression Mediated by Immune Modulatory Effects*. Australia : Journal of Yoga & Physical Therapy, 4(2).
- Hadianto, H. 2014. *Prevalensi dan Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Tingkat Gejala Depresi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*. Pontianak : Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura.
- Hamrik, et al., 2014. *Physical Activity and Sedentary Behavior in Czech Adults: Results From The GPAQ Study*. European Journal of Sport Science, 14(2): 193-198.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktifitas Fisik untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- King, A.C., and King, D.K. 2010. *Physical Activity for an Aging Population*. USA: Public Health Reviews, 32(2).
- Koeneman, M.A., Verheijden, M.W., Chinapaw, M.J. and Hopman-Rock, M. 2011. *Determinants of physical activity and exercise in healthy older adults: a systematic review*. Amsterdam: International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8(1), 142.
- Kurniawan, B. 2013. *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Lansia Di Panti Werdha Budi Luhur, Bantul*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada.
- Larastiti, A.P., Fitrikasari, A. and AS, W.S. 2014. *Hubungan Tingkat Depresi dengan Perilaku Masturbasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Pertama*. Jurnal Kedokteran Diponegoro, 3(1).
- Magnusdottir. 2017. *The effects of Physical Activity on Life Satisfaction*. Islandia: PhD Thesis.
- Maulizahayani. 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gejala Depresi Pada Lansia Di Uptd Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Program Studi Pendidikan Dokter. Universitas Syiah Kuala. Aceh.
- National Institute of Mental Health. 2015. *Depression : What You Need to Know*. Bethesda, MD :U.S. Government Printing Office.
- National Institute of Mental Health. 2016. *Depression Basics*. Bethesda, MD: U.S. Government Printing Office.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, N.F. 2013. *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Di Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. S-1 Sarjana Kedokteran. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Nurullah, F.A, et al. 2014. *Hubungan Olahraga Rutin dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kecamatan Cobleng Kota Bandung*. Jurnal Kedokteran Universitas Islam Bandung. 694-699.
- Rhiskawati, YK., Prabowo, D.E., dan AlRasyid, H. 2018. *Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat*. Malang: Majalah Kesehatan Fk UB, 5(1).

- Roh, M.S., Jeon, H.J., Kim, H., Han, S.K. and Hahm, B.J. 2010. *The prevalence and impact of depression among medical students: a nationwide cross-sectional study in South Korea*. *Academic Medicine*, 85(8), 1384-1390.
- Santika, I. G. P. N. A. 2015. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali TAHUN 2014*. Bali: *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47.
- Sarwono, S.W. (2011). *Psikologi Remaja. Edisi Revisi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sastroasmoro, S. dan Ismael, S. 2016. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta : Sagung Seto.
- Segal, D.L., et al. 2008. *Psychometric Properties of the Beck Depression Inventory-II (BDI-II) Among Community-Dwelling Older Adults*. University of Colorado at Colorado Springs: *Behavior Modification*, 32(1), 3-20.
- Sorayah, S. 2015. *Uji Validitas Konstruk Beck Depression Inventory-II (BDI-II)*. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 4(1).
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Suija, K. et al. 2013. *The association between physical fitness and depressive symptoms among young adults: results of the Northern Finland 1966 birth cohort study*. *BMC public health*, 13: 535.
- Susilowati, T.G. dan Hasanat, N.U. 2011. *Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. *Jurnal psikologi*, 38(1), 92-107.
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R. and Laws, K. 2010. *Physical activity and mental health in a student population*. *Journal of mental health*, 19(6),492-499.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2008. *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2018. *Physical Activity Guidelines for Americans. 2<sup>nd</sup> edition*. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services.
- Welis, Wilda., dan Rifki, Muhammad Sazeli. 2013. *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang : Suka Bina Press.
- World Federation for Mental Health. 2012. *Depression: Gobar Crisis*. USA: World Federation for Mental Health.

World Health Organization. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland : WHO press.

World Health Organization. 2017. *Depression and Other Common Mental Disorders*. Switzerland : World Health Organization.

Zulsita, A. 2010. *Gambaran Kognitif Pada Lansia di RSUP H. Adam Malik Medan dan Puskesmas Petisah Medan*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Sarjana Kedokteran. Universitas Sumatera Utara. Medan