

SKRIPSI, Februari 2021

Hery Setiawan

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN DAN TINGKAT STRES PADA KARYAWAN *BACK OFFICE* RS. OMNI ALAM SUTERA DI MASA PANDEMI COVID-19

Terdiri dari VI Bab, 86 Halaman, 4 Gambar, 13 Tabel, 3 Skema, 5 Diagram dan 7 Lampiran.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran dan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *covid-19*.

Metode: Penelitian bersifat deskriptif kuantitatif dengan pendekatan jenis *cross sectional study*. Total sampel adalah 40 karyawan (35 perempuan dan 15 laki-laki) dengan usia antara 23-54 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah IPAQ untuk mengukur aktivitas fisik, Cooper tes lari 12 menit untuk mengukur kebugaran dan PSS untuk mengukur tingkat stres. **Hasil:** Uji hipotesis dengan *chi square* pada $\alpha=0,05$ menunjukkan pada uji hipotesis I didapatkan $p=0,024$ dengan $OR(95\%CI)=10,00(0,99-100,82)$ yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran, karyawan yang mempunyai aktivitas ringan memiliki resiko kebugaran yang kurang sebesar 10 kali dibanding dengan dengan aktivitas sedang dan berat. Uji hipotesis II didapatkan $p=0,015$ dengan $OR(95\%CI)=0,18(0,04-0,75)$ yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres, karyawan yang mempunyai aktivitas ringan memiliki resiko stres sedang sebesar 0,18 kali dibanding dengan aktivitas sedang dan berat. Uji hipotesis III didapatkan $p=0,015$ dengan $OR(95\%CI)=0,08 (0,009-0,87)$ yang berarti ada hubungan antara kebugaran dengan tingkat stres, karyawan yang mempunyai kebugaran kurang memiliki resiko stres sedang sebesar 0,08 kali dibanding dengan kebugaran baik.

Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran dan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *covid-19*.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, kebugaran, tingkat stres, karyawan *back office*, pandemi.



ABSTRACT

SKRIPSI, February 2021

Hery Setiawan

Physiotherapy S-1 Study Program

Faculty of Physiotherapy

Esa Unggul University

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH FITNESS AND STRESS LEVELS IN OMNI ALAM SUTERA HOSPITAL IN THE PANDEMIC TIME COVID-19

Consists of VI Chapters, 86 Pages, 4 Pictures, 13 Tables, 3 Schemas, 5 Diagrams and 7 Attachments.

Objective: To determine the relationship between physical activity and fitness and stress levels in the back office employees of the Omni Alam Sutera Hospital during the Covid-19 pandemic. **Methods:** This is a descriptive quantitative study with a cross sectional study approach. The number of samples is 40 employees (women 35 and men 15) with ages between 23-54 years. The measuring instruments used were IPAQ to measure physical activity, Cooper's 12-minute run test to measure fitness and PSS to measure stress levels. **Results:** Hypothesis testing with chi square at $\alpha = 0.05$ shows that in the hypothesis test I get p value = 0.024 with OR (95% CI) = 10.00 (0.99-100.82) which means there is a relationship between physical activity With fitness, employees who have light activity have a fitness that is less than 10 times that of moderate and vigorous activities. Hypothesis II test gets p value = 0.015 with OR (95% CI) = 0.18 (0.04-0.75) which means there is a relationship between physical activity and stress levels, employees who have light activity have a moderate risk of stress 0, 18 times broke up with moderate and vigorous activities. Hypothesis III test obtained p value = 0.015 with OR (95% CI) = 0.08 (0.009-0.87) which means there is a relationship between fitness and stress levels, employees who have less fitness have a stress risk of 0.08 times dissolution with good fitness. **Conclusion:** There is a significant relationship between physical activity and fitness and stress levels in the back office employees of the Omni Alam Sutera Hospital during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Physical activity, fitness, stress levels, back office employees, pandemic.