SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

AHMAD SHOFIYULHUDA

I1011191083

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2025

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

AHMAD SHOFIYULHUDA

I1011191083

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2025

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Tanggung Jawab Yuridis Material Pada
AHMAD SHOFIYULHUDA
I1011191083

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
dr. Willy Handoko, M.Biomed	dr. Wiwik Windarti, Sp.A
NIP. 198401242009121005	NIP. 198210162008012006

Penguji I	Penguji II
dr. Izzuddin Fathoni, Sp.KO	dr. Alex, M.Biomed
NIP. 197502132005021003	NIP. 199106052019031018

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura

dr. Ita Armyanti, M.Pd.Ked
NIP. 198110042008012011

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
NOMOR 0404/UN22.9/TD.06/2025

Tentang:

Penetapan Dosen Penguji Tugas Akhir (Skripsi)
Mahasiswa Program Studi Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

Atas Nama: Ahmad Shofiyulhuda
Tanggal: 14 Januari 2025

TIM PENGUJI SKRIPSI

JABATAN	NAMA	GOL	TANDA TANGAN
1. KETUA	dr. Willy Handoko, M.Biomed NIP. 198401242009121005	III/B	
2. SEKRETARIS	dr. Wiwik Windarti, Sp.A NIP. 198210162008012006	III/B	
3. PENGUJI I	dr. Izzuddin Fathoni, Sp.KO NIP. 197502132005021003	IV/A	
4. PENGUJI II	dr. Alex, M.Biomed NIP. 199106052019031018	III/B	

KATA PENGANTAR

Kata Pengantar

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta pertolongan-Nya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura yang Sedang Menyusun Skripsi" dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

Terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. dr. Ita Armyanti, M. Biomed. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melanjutkan pendidikan di fakultas yang dipimpin beliau.
2. dr. Willy Handoko, M. Biomed. selaku pembimbing utama yang telah menyediakan waktu untuk memberikan ilmu terkhusus bidang fisiologi serta bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian.
3. dr. Wiwik Windarti, Sp. A. selaku pembimbing kedua yang telah menyediakan waktu untuk memberikan ilmu tentang penulisan serta bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian.
4. dr. Izzuddin Fathoni, Sp. KO. selaku penguji pertama yang sudah bersedia menjadi penguji dan memberikan ilmu terkhusus bidang kedokteran olahraga.
5. dr. Alex, M. Biomed. selaku penguji kedua yang sudah bersedia menjadi penguji kedua dan memberi banyak masukan mengenai penulisan skripsi.
6. dr. Sari Eka Pratiwi, M. Biomed. Selaku pembimbing akademik yang memberikan dukungan serta semangat kepada penulis.
7. Bapak A. T. Misbahudin dan Ibu Ira Selviana selaku orang tua, Anisa Ulwi Rahayu selaku kakak dan Ahmad Tuhfatushidqi selaku adik beserta keluarga tercinta yang senantiasa mendoakan, membagi ilmu, dan memberikan semangat serta dukungan moril dan materil kepada penulis.

8. Segenap staf pengajar dan administrasi Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan ilmu dan kelancaran selama masa studi dan penyusunan skripsi ini.
9. Rizqi Mulyadin, Ela Putri Amanda, Adhitya Fajriyadi, Alteza Komara, Andi Muhammad Hasbi A.H, Elvin Felix Pratama, Glen Aditya Nathanael, Irfan Lefrandi Maulana, Noval A.S.R, Ade Anugrah Ramadhan, Yudha Bari Akmal selaku teman dekat yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
10. Keluarga besar IRIS 2019 atas semua ilmu, dukungan dan doa yang tiada hentinya diberikan.
11. Keluarga besar IMKU Periode 2023/2024 atas semua dukungan dan doa serta selalu menjadi motivasi dan kekuatan bagi penulis.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih memiliki banyak keterbatasan dan kekurangan. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kebaikan skripsi ini.

Demikian skripsi ini penulis susun, semoga dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Pontianak, 9 Januari 2025

Ahmad

Ahmad Shofiyulhuda

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Ahmad Shofiyulhuda[1], Willy Handoko[2], Wiwik Windarti[3]

Intisari

Latar Belakang: Stres akademik memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Manfaat yang diperoleh dengan beraktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura yang sedang menyusun skripsi. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa program studi kedokteran Universitas Tanjungpura yang sedang menyusun skripsi. Teknik pengambilan sampel berupa *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 89 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres akademik. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman*. **Hasil**: Hasil yang diperoleh dari uji korelasi *Spearman* berdasarkan analisis SPSS 28.0 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,813 (sig>0,05) untuk hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat stres akademik. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Tanjungpura.

Kata Kunci: aktivitas fisik, stres, mahasiswa kedokteran, skripsi

---

1. Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat.
2. Departemen Fisiologi, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat.
3. Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat.

The Relationship of Physical Activity to Academic Stress Levels in Medical Students of Tanjungpura University Who Are Preparing an Undergraduate Thesis

Ahmad Shofiyulhuda[1], Willy Handoko[2], Wiwik Windarti[3]

Abstract

Background*: Academic stress have a negative impact on mental health. Physical activity is body movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. The benefits obtained by regular physical activity can improve mental health and quality of life.* ***Objective****: The purpose of this study was to determine the relationship of physical activity to academic stress levels in medical student of Tanjungpura University who are preparing an undergraduate thesis.* ***Methods****: The method used in this research is an observational analytic study with a cross-sectional approach. The research population was students of the Tanjungpura University medical study program who were taken using a sampling technique in the form of total sampling with a sample size of 89 people. The level of physical activity and academic stress level are variable in this study. Bivariate analysis using Spearman correlation test.* ***Results****: The results obtained from the Spearman correlation test based on SPSS 28.0 analysis obtained a significance value of 0,813 (sig>0,05) for the relationship between the level of physical activity and the level of academic stress.* ***Consclusion****: There is no significant relationship between physical activity and academic stress levels in Tanjungpura University medical study program students.*

Keywords : *physical activity, stress levels, medical students, undergraduate thesis*

---

1) *Medical Study Program, Faculty of Medicine, Tanjungpura University, Pontianak, West Kalimantan*
2) *Department of Physiology, Faculty of Medicine, Tanjungpura University, Pontianak, West Kalimantan*
3) *Department of Pediatrics, Faculty of Medicine, Tanjungpura University, Pontianak, West Kalimantan*

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan……..ii
Daftar Isi..... vii
Daftar Gambar..... x
Daftar Tabel xi
Daftar Singkatan..... xiii
BAB I Pendahuluan 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan Penelitian 3
1.3.1 Tujuan Umum 3
1.3.2 Tujuan Khusus 3
1.4 Manfaat Penelitian 3
1.4.1 Manfaat bagi peneliti..... 3
1.4.2 Manfaat bagi institusi kesehatan 4
1.5 Keaslian Penelitian 5
BAB II Tinjauan Pustaka..... 6
2.1 Kesehatan Mental..... 6
2.2 Gangguan Mental 6
2.3 Stres..... 7
2.3.1 Jenis Stres..... 7
2.3.2 Stres Menurut Waktunya..... 7
2.3.3 Faktor Penyebab Stres..... 8
2.3.4 Aspek Stresor Akademik..... 8
2.3.5 Reaksi Terhadap Stresor 9
2.3.6 Patofisiologi Stres 9
2.3.7 Tatalaksana Stres..... 11
2.3.8 Kuesioner Tingkat Stres Akademik 11
2.3.9 Kategori Stres Akademik 12
2.3.10 Validitas dan Reliabilitas pada Kuesioner SLSI 12

2.4 Aktivitas Fisik 12
2.4.1 Definisi 12
2.4.2 Jenis Aktivitas Fisik 13
2.4.3 Aktivitas Fisik Berdasarkan Tujuannya 14
2.4.4 Komponen pada Aktivitas Fisik Aerobik 14
2.4.5 Sumber Energi dalam Aktivitas Fisik Aerobik dan Anaerobik 15
2.4.6 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan METS 16
2.4.7 Manfaat Aktivitas Fisik 17
2.4.8 Kuesioner Aktivitas Fisik 18
2.4.9 Validitas dan Reliabilitas pada Kuesioner IPAQ 21
2.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Stres 22
2.6 Kerangka Teori 25
2.7 Kerangka Konsep 25
2.8 Hipotesis 26
BAB III Metode Penelitian 27
3.1 Desain Penelitian 27
3.2 Populasi dan Sampel 27
3.2.1 Populasi 27
3.2.2 Sampel 27
3.3 Besar Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel 27
3.4 Kriteria Inklusi dan Ekslusi 27
3.4.1 Kriteria Inklusi 27
3.4.2 Kriteria Ekslusi 27
3.5 Variabel Penelitian 28
3.5.1 Variabel Bebas 28
3.5.2 Variabel Terikat 28
3.6 Definisi Operasional 28
3.7 Instrumen Penelitian 28
3.8 Cara Kerja 29
3.8.1 Persetujuan Penelitian 29
3.8.2 Pengisian Kuesioner 29
3.9 Manajemen dan Analisis Data 29

3.9.1 Metode Pengumpulan Data 29
3.9.2 Metode Pengolahan Data 29
3.9.3 Metode Analisis Data 30
3.10 Alur Penelitian 31
3.11 Etik Penelitian 31
3.12 Waktu dan Tempat Penelitian 32
BAB IV Hasil dan Pembahasan 33
4.1 Hasil Penelitian 33
4.1.1 Analisis Univariat 33
4.1.2 Analisis Bivariat 35
4.2 Pembahasan 37
4.2.1 Analisis Univariat 37
4.2.2 Analisis Bivariat 38
BAB V Simpulan dan Saran 41
5.1 Kesimpulan 41
5.2 Saran 41
DAFTAR PUSTAKA 42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori…..... 25

Gambar 2.2 Kerangka Konsep..... 25

Gambar 3.1 Alur penelitian…..... 31

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian penelitian.....	5
Tabel 2.1	Perubahan hormon utama selama respon stres.....	10
Tabel 2.2	Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan intensitas pada MET.....	17
Tabel 2.3	Estimasi Pengeluaran Energi MET.....	20
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	28
Tabel 3.2	Jadwal Penelitian…..…	32
Tabel 4.1	Distribusi Data Jenis Kelamin……..	33
Tabel 4.2	Persebaran Angkatan Responden…….	34
Tabel 4.3	Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik……	34
Tabel 4.4	Distribusi Tingkat Stres Akademik……..	35
Tabel 4.5	Tabulasi Silang Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Akademik…….	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Lolos Kaji Etik……	50
Lampiran 2	Lembar Penjelasan Penelitian……..	51
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Responden……...	52
Lampiran 4	Lembar Identitas Responden……...	53
Lampiran 5	Lembar Kuesioner *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) ……...	54
Lampiran 6	Lembar Kuesioner *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) ……	57
Lampiran 7	Skor Kuesioner IPAQ-SF…….	60
Lampiran 8	Skor Kuesioner SLSI……	63
Lampiran 9	Alur Penelitian……..	67
Lampiran 10	Hasil Analisis SPSS……..	68

DAFTAR SINGKATAN

ACSM	: *American College of Sports Medicine*
ACTH	: *Adrenocorticotropic Hormone*
ADAA	: *Anxiety and Depression Association of America*
ADLs	: *The activities of daily living skill*
ADP	: *Adenosine Diphosphate*
ATP	: *Adenosine Triphosphate*
BDNF	: *Brain-Derived Neurotrophic Factor*
Cr	: *Creatine*
CRH	: *Corticotropin-releasing Hormone*
GAS	: *General Adaptation Syndrome*
HIIT	: *High-intensity Interval Training*
HRR	: *Heart Rate Reverse*
ICD	: *International Classification of Disease*
IPAQ	: *International Physical Activity Questionnaire*
LIRS	: Lembar Isian Rencana Studi
MET	: *Metabolic Equivalent of Task*
OCD	: *Obsessive Compulsive Disorder*
PCr	: *Phosphocreatine*
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SLSI	: *Student-Life Stress Inventory*
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPSS	: *Statistical Product and Service Solution*
WHO	: *World Health Organization*

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres psikologis terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan membebani atau melebihi kemampuan dalam menyesuaikan diri.[1] Pada tahun 2019, menurut data *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 970 juta orang di dunia mengalami gangguan jiwa, 82% diantaranya berada di negara dengan pendapatan rendah dan menengah.[2] Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Kalimantan Barat pada penduduk umur > 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional berjumlah 19.470 orang (10,88%).[3] Menurut studi yang telah dilakukan pada Mahasiswa Program Studi kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan prevalensi stres adalah 71%. Pada 100 mahasiswa angkatan akhir, terdapat 45 responden (45%) mengalami stres ringan, 47 responden (47%) mengalami stres sedang dan 8 responden (8%) mengalami stres berat.[4] Suatu penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Program Studi Bahasa Inggris Universitas Muhammadiyah Bengkulu ditemukan tiga skala stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir program studi Bahasa Inggris dalam menulis skripsi yaitu: skala stres rendah (9,21%), skala stres sedang (32,46%), dan skala stres tinggi (58,33%).[5]

Pada penelitian yang dilakukan di Universitas Negeri Padang, sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami stres pada tingkat sedang. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa mahasiswa dapat mengalami stres dalam proses menyelesaikan skripsi yang ditandai dengan adanya reaksi fisiologis, psikologis, kognitif, dan perilaku. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi disebabkan oleh adanya tekanan atau permasalahan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.[6] Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, ditemukan bahwa stres memiliki dampak terhadap kondisi fisik mahasiswa berupa kelelahan dan lemas. Dampak lainnya yang diakibatkan oleh

stres yaitu emosi yang tidak stabil, hubungan sosial yang buruk, dan fungsi kognitif yang terganggu.[7]

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka melalui pengeluaran energi dan dapat dilakukan dalam berbagai intensitas, seperti bagian dari pekerjaan rumah tangga, transportasi, dapat juga dilakukan selama waktu senggang, atau ketika berpartisipasi dalam latihan atau kegiatan olahraga.[8] Manfaat yang diperoleh dengan beraktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup.[8] Latihan aerobik yang mengacu pada jenis aktivitas fisik berulang dan terstruktur membuat seseorang tidak merasakan kesulitan dalam mengelola emosi terutama stres yang mereka alami dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan aktivitas fisik.[9,10] Olahraga yang dilakukan secara teratur dengan tujuan untuk memperoleh kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres, termasuk rasa cemas, dan depresi.[11] Olahraga merupakan latihan yang dapat dilakukan secara individu atau sebagai bagian dari kelompok dengan tujuan memperoleh prestasi.[12] Tingkat stres mahasiswa yang tinggi dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental mereka. Stres yang dialami biasanya disebabkan oleh stresor akademik yang dapat menyebabkan efek buruk. Namun, manfaat yang diperoleh dari berolahraga dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa, meningkatkan kebahagian, dan memperbaiki kondisi psikologis.[13]

Stresor akademik memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental. Dampak dari tekanan pada aktivitas sampingan dan tekanan finansial pada kesehatan mental sepenuhnya dimediasi oleh stres yang dirasakan. Keseimbangan emosi yang dapat dikembangkan dengan teknik edukasi untuk meningkatkan ketahanan pada mahasiswa terhadap stresor yang dialami, pendekatan *coping*, sifat terbuka terhadap pengalaman, dan bersikap kritis menunjukkan efek moderasi yang positif pada hubungan antara stres yang dirasakan dan kesehatan mental.[14] Stres yang dialami oleh individu dapat menghambat upaya untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat terjadi dikarenakan stres memiliki efek negatif yang memengaruhi perilaku kesehatan lainnya seperti merokok, alkohol, dan penggunaan narkoba.[15]

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti akan melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Tanjungpura yang sedang menyusun skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Tanjungpura yang sedang menyusun skripsi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Tanjungpura yang sedang menyusun skripsi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Berikut tujuan khusus pada penelitian ini, yaitu:

1. Mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi kedokteran Universitas Tanjungpura yang sedang menyusun skripsi.
2. Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa program studi kedokteran Universitas Tanjungpura yang sedang menyusun skripsi.
3. Identifikasi hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Tanjungpura yang sedang menyusun skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

1. Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap kesehatan mental.
2. Sebagai sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama belajar di lingkungan perkuliahan.

1.4.2 Manfaat bagi institusi kesehatan

Memberikan informasi kepada institusi kesehatan mengenai pentingnya meningkatkan aktivitas fisik sehingga dapat memberikan terapi yang baik mengenai cara mengelola stres.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul	Metode Penelitian	Variabel Penelitian
1.	Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019[16]	Analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional.*	Variabel bebas: kebiasaan berolahraga Variabel terikat: tingkat stres
2.	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya[17]	Korelasi deskriptif kuantitatif dengan desain *cross-sectional.*	Variabel bebas: aktivitas fisik Variabel terikat: tingkat stres
3.	Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Semester Akhir di Universitas Negeri Surabaya[18]	Korelasional dengan desain *cross-sectional.*	Variabel bebas: tingkat stres dan aktivitas fisik Variabel terikat: kebugaran jasmani
4.	Perbandingan Efek Olahraga *Indoor* dan *Outdoor* terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro[19]	Kuasi-eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test sample group design.*	Variabel bebas: olahraga *indoor* dan *outdoor* Variabel terikat: tingkat stres
5.	Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara[20]	Analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional.*	Variabel bebas: aktivitas fisik Variabel terikat: tingkat stres