

**HUBUNGAN LATIHAN FISIK TERHADAP STRES
FRAKTUR PADA SISWA SEKOLAH POLISI
NEGARA POLDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh

ELMIADI
NIM : 23212267



**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025**

LEMBARAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN LATIHAN FISIK TERHADAP STRES FRAKTUR PADA
SISWA SEKOLAH POLISI NEGARA POLDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 22 April 2025

Pembimbing I



Ns. Maulida, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1308018102

Pembimbing II



Ns. Ferdi Ransyah, S.Tr.Kep, M.K.M
NIDN: 1318079601

Mengetahui

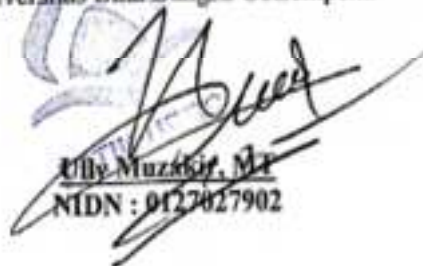
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan,



Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1327099501

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Ully Muzakir, MT
NIDN : 0127027902

LEMBARAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN LATIHAN FISIK TERHADAP STRES FRAKTUR PADA
SISWA SEKOLAH POLISI NEGARA POLDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 16 Juni 2025

Pembimbing I : Ns. Maulida, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1308018102

Tanda Tangan

(.....)

Pembimbing II: Ns. Ferdi Riansyah, S.Tr.Kep,
M.K.M
NIDN: 1318079601


(.....)


Penguji I : Uly Muzakir, MT
NIDN: 0127027902


(.....)


Penguji II : Ns. Gadis Halizasia, S.Kep.,
M.Kep
NIDN: 1327099501


(.....)

Mengetahui
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan,


Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1327099501

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Uly Muzakir, MT
NIDN: 0127027902

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elmiadi
NIM : 23212267
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Prodi Sarjana Keperawatan.

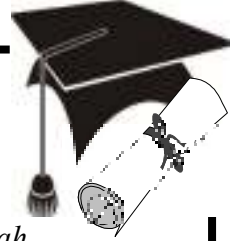
Banda Aceh, 16 Juni 2025
Yang membuat pernyataan,




Elmiadi

NIM: 23212267

MOTTO



Bismillahirrahmanirrahim

“Dan katakanlah: Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan.” (QS. Taha: 114)

Ya Rabb...

Dalam setiap langkah kecilku, ada campur tangan-Mu yang besar.

Atas setiap nikmat dan kemudahan yang Engkau beri, aku hanya mampu bersyukur dengan segenap hati.

Alm. Ayah dan Ibu tercinta...

Di balik senyummu tersembunyi perjuangan dan doa yang tak henti. Kalian adalah cahaya yang menuntunku ketika aku hampir menyerah. Terima kasih telah menjadi rumah dalam setiap lelahku.

Untuk Alm. Ayahanda, Ibunda, dan kakak-kakakku, serta abang-abangku, terima kasih atas cinta, dukungan dan pengorbanan yang tak pernah surut hingga saat ini.

Teristimewa untuk Bapak/Ibu penguji dan seluruh dosen pembimbing yang telah dengan ikhlas membagikan ilmunya, menuntun saya menyelesaikan perjalanan akademik ini.

Untuk sahabat-sahabat terbaikku...

Khususnya seluruh teman seperjuangan UBBG. Terima kasih atas tawa, dukungan, dan semangat yang kalian bagikan.

Kebersamaan kita akan selalu menjadi kenangan yang tak tergantikan.

PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur dan hormat, karya ilmiah ini saya persembahkan sebagai bentuk ketulusan dan dedikasi dalam menempuh perjalanan akademik yang penuh tantangan. Setiap langkah dalam penyusunan penelitian ini merupakan cerminan usaha, doa, dan semangat yang tak pernah padam. Penelitian ini saya persembahkan untuk mereka yang telah menjadi bagian penting dalam proses ini.

Pertama dan terutama, kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat, hidayah, dan kekuatan yang diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Tanpa kehendak dan kasih sayang-Nya, saya tidak akan mampu melewati setiap rintangan yang ada. Segala puji dan syukur saya panjatkan atas limpahan nikmat ilmu dan kesehatan selama proses penyusunan karya ini.

Karya ini saya persembahkan dengan penuh cinta kepada kedua orang tua tercinta, yang telah memberikan kasih sayang, doa yang tiada henti, serta dukungan moral dan material tanpa pamrih. Setiap pencapaian ini tidak akan berarti tanpa restu dan keikhlasan dari mereka. Terima kasih atas segala pengorbanan dan keteladanan hidup yang telah mereka berikan.

Tak lupa, saya persembahkan pula untuk dosen pembimbing yang telah membimbing dan membina saya dengan sabar, memberikan masukan berharga, serta mengarahkan saya untuk terus belajar dan berkembang. Kepada seluruh dosen, staf akademik, serta teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Akhirnya, karya ini saya dedikasikan kepada dunia ilmu pengetahuan dan siapa pun yang membaca serta memanfaatkannya. Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dan menjadi langkah awal untuk penelitian-penelitian selanjutnya. Saya menyadari masih banyak kekurangan dalam karya ini, namun saya berharap niat baik dan usaha yang telah saya curahkan dapat menjadi amal yang bermanfaat.

Banda Aceh, 16 Juni 2025

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitaian atau skripsi yang berjudul “Hubungan Latihan Fisik Terhadap Stres Fraktur pada Siswa Sekolah Polisi Negara Polda Aceh.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan (FSTIK) Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG). Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penelitian ini diangkat sebagai upaya untuk merealisasikan pembelajaran fisik yaitu pembelajaran yang berpusat pada siswa (*Student Centered*). Keterlibatan siswa dalam proses mempelajari prinsip, konsep, dan hukum fisika dalam menumbuhkembangkan keterampilan proses sains, sikap ilmiah, dan memicu keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.
2. Bapak Uly Muzakir, MT selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena serta sebagai Penguji I.
3. Ibu Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena serta sebagai Penguji II.
4. Ibu Ns. Maulida, S.Kep., M.Kep dan Ns. Ferdi Riansyah, S.Tr.Kep., M.K.M selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermakna, menyediakan waktu dan

memberikan pengetahuan serta dorongan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik dan benar serta tepat waktu.

5. Orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat serta do'a yang sangat berarti bagi peneliti hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Almamater Universitas Bina Bangsa Getsempena yang saya cintai dan banggakan.

Semoga Allah SWT senantiasa selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan baik dari segi moril maupun materil kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Banda Aceh, 16 Juni 2025

Penulis

ABSTRAK

Hubungan Latihan Fisik Terhadap Stres Fraktur pada Siswa Sekolah Polisi Negara Polda Aceh. Elmiadi¹, Maulida², Ferdi Riansyah³

Stres fraktur adalah cedera berupa retakan kecil pada tulang yang terjadi akibat aktivitas fisik berulang atau penggunaan berlebihan, terutama pada atlet dan anggota militer. Cedera ini muncul ketika beban atau tekanan pada tulang melebihi kemampuan perbaikan alami tulang, sehingga risiko meningkat pada mereka yang mengalami peningkatan intensitas latihan secara tiba-tiba atau memiliki tulang yang lemah. Tujuannya untuk melihat hubungan latihan fisik terhadap Stres Fraktur pada siswa Sekolah Polisi Negara Polda Aceh. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain cross sectional. Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 14-20 April dengan membagikan angket penelitian. Populasi dalam penelitian ini 89 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling*. Analisis bivariat menggunakan uji regresi logistik dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil uji statistik didapat 53,93% tidak mengalami Stres Fraktur sedangkan 46,07% mengalami Stres Fraktur. Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan Latihan fisik terhadap Stres Fraktur dengan p-value: 0.021. Kesimpulannya sebagian besar latihan fisik siswa pada kategori tinggi, sebagian besar stres fraktur siswa pada kategori tidak ada stres fraktur dan hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara latihan fisik dengan stres fraktur pada siswa Sekolah Polisi Negara Polda Aceh. Dari hasil tersebut diharapkan siswa dapat meningkatkan latihan fisik secara bertahap serta menjaga pemulihan dan asupan nutrisi agar terhindar dari stres fraktur.

Kata Kunci: Latihan Fisik, Stres Fraktur

ABSTRACT

The Relationship between Physical Exercise and Stress Fractures in Students of the Aceh Police State Police School.

Elmiadi¹, Maulida², Ferdi Riansyah³

Stress fractures are small cracks in the bone that occur as a result of repetitive physical activity or overuse, especially in athletes and military personnel. They occur when the load or pressure on the bone exceeds the bone's natural ability to repair itself, so the risk is increased in those who experience a sudden increase in exercise intensity or have weak bones.. The aim is to see the relationship between physical exercise and Stress Fracture in students of the Aceh Police School. The method used is quantitative with a cross-sectional design. Data collection was carried out from April 14-20 by distributing research questionnaires. The population in this study was 89 respondents. The sampling technique was Purposive Sampling. Bivariate analysis used logistic regression test with a confidence level of 95%. The results of the statistical test showed that 53.93% did not experience Stress Fracture while 46.07% experienced Stress Fracture. Bivariate analysis showed that there was a relationship between Physical Exercise and Stress Fracture with a p-value: 0.021. In conclusion, most of the students' physical exercise is in the high category, most of the students' stress fractures are in the no stress fracture category and the results of the analysis show that there is a significant relationship between physical exercise and stress fractures in students of the Aceh Police State Police School. From these results, it is expected that students can increase physical exercise gradually and maintain recovery and nutritional intake to avoid stress fractures.

Keywords: Physical Exercise, Stress Fracture

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBARAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBARAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kajian Teori	7
2.1.1 Definisi Stres Fraktur	7
2.1.2 Penyebab Stres Fraktur.....	7
2.1.3 Gejala Stres Fraktur.....	8
2.1.4 Faktor Risiko Stres Fraktur	9
2.1.5 Mekanisme Terjadinya Stres Fraktur	11
2.1.6 Dampak Stres Fraktur.....	12
2.1.7 Diagnosa Stres Fraktur	13
2.1.8 Penanganan Stres Fraktur.....	14
2.1.9 Definisi Latihan Fisik.....	14
2.1.10 Pentingnya Latihan Fisik bagi Anggota Polisi.....	15
2.1.11 Program Latihan Fisik di Institusi Kepolisian	17

2.1.12 Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Stres Fraktur.....	18
2.2 Kerangka Teoritis.....	19
2.3 Kerangka Konsep.....	20
2.4 Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
1.1 Desain Penelitian.....	22
1.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
3.2.1 Lokasi.....	22
3.2.2 Waktu Penelitian	22
1.3 Populasi dan Sampel	22
1.3.1 Populasi	22
1.3.2 Sampel.....	23
1.4 Variabel Penelitian	24
1.4.1 Variabel Independen	24
1.4.2 Variabel Dependen.....	24
1.5 Definisi Penelitian	25
1.6 Instrumen Penelitian.....	25
3.7 Validitas dan Realibilitas.....	26
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	27
3.9 Pengolahan dan Analisis	29
3.9.1 Pengolahan data.....	29
3.9.2 Analisis data	30
3.10Etika Penelitian	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.2 Pembahasan.....	35
4.3 Keterbatasan penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Penelitian	25
Tabel 4.1 Latihan Fisik Pada Siswa Sekolah Polisi Negara Polda Aceh (n = 89)	33
Tabel 4.2 Stres Fraktur Pada Siswa Sekolah Polisi Negara Polda Aceh (n = 89)	33
Tabel 4.3 Hubungan Latihan Fisik terhadap Stres Fraktur Pada Siswa Sekolah Polisi Negara Polda Aceh (n = 89)	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teoritis Hubungan Latihan Fisik terhadap Stres Fraktur	20
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent*

Lampiran 2 Surat Izin Survey Awal Institusi

Lampiran 3 Surat Izin Survey Awal Tempat Penelitian

Lampiran 4 Surat Selesai Survey Awal Tempat Penelitian

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Institusi

Lampiran 6 Surat Izin Melaksanakan Penelitian di Tempat Penelitian

Lampiran 7 Surat Selesai Melaksanakan Penelitian di Tempat Penelitian

Lampiran 8 Instrumen Penelitian

Lampiran 9 Tabel Master

Lampiran 10 Output Analisis Data

Lampiran 11 Dokumentasi

Lampiran 12 Lembar Konsultasi Skripsi

Lampiran 13 Biodata Penulis