



**PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK SAAT LARI
TERHADAP MOOD MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**LAPORAN HASIL
KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran

**TASYA AULIA PRADITASARI
22010114120037**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO
2017**



**PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK SAAT LARI
TERHADAP MOOD MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**LAPORAN HASIL
KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran

**TASYA AULIA PRADITASARI
22010114120037**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO
2017**

LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN KTI

**PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK SAAT LARI TERHADAP
MOOD MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

Disusun oleh:

TASYA AULIA PRADITASARI

22010114120037

Telah disetujui


Semarang, 24 Agustus 2017

Pembimbing I



dr. Darmawati Ayu I., M.Si.Med
NIP. 198608012010122004

Pembimbing II



dr. Yuriz Bakhtiar, Ph.D., Sp.BS
NIP. 197905172008121002

Ketua Penguji



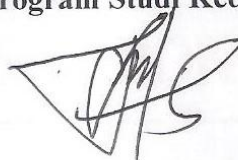
dr. Tanjung Ayu Sumekar, M.Si.Med
NIP. 198510252009132002

Penguji



Marijo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196703011998021001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kedokteran



Dr. dr. Neni Susilaningsih, M.Si.
NIP. 196301281989022001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Tasya Aulia Praditasari

NIM : 22010114120037

Program Studi : Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro Semarang

Judul KTI : Pengaruh Mendengarkan Musik Saat Lari Terhadap Mood
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Dengan ini menyatakan bahwa,

- a. Karya tulis ilmiah ini adalah asli dan belum pernah dipublikasi atau diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Diponegoro maupun di perguruan tinggi lain.
- b. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan orang lain, kecuali pembimbing dan pihak lain sepengetahuan pembimbing.
- c. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 24 Agustus 2017

Yang membuat pernyataan

Tasya Aulia Praditasari

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Mendengarkan Musik Saat Lari Terhadap Mood Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran bagi mahasiswa/i program S1 pada program studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, yaitu:

1. Rektor Universitas Diponegoro Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Diponegoro.
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan sarana dan prasarana kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik dan lancar.
3. Ketua Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan keahlian.
4. Ibu dr. Darmawati Ayu Indraswari, M.Si.Med dan dr. Yuriz Bakhtiar, Ph.D., Sp.BS selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis selama penyusunan proposal, penelitian sampai penyusunan hasil Karya Tulis Ilmiah ini.
5. dr. Tanjung Ayu Sumekar, M.Si.Med dan Bapak Marijo, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepala bagian dan seluruh jajaran staf bagian Ilmu Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memfasilitasi penulis selama penyusunan proposal, penelitian, dan penyusunan hasil Karya Tulis Ilmiah.

7. Teristimewa kepada orang tua penulis yang tercinta, Ayahanda Husni Halimi dan Ibunda Ety Suryaningtyas yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat, dukungan moral maupun material dan kasih sayang yang selalu menjadi motivasi bagi penulis.
8. Subjek penelitian yang telah bersedia memberikan waktunya dan bersedia membantu penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Sahabat-sahabat penulis Kiki, Riska, Ay, Mega, Irene yang selalu memberikan semangat dan motivasi bagi penulis.
10. Rekan-rekan MAGNUM 2014 yang memberikan dukungan semangat.
11. Serta pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu atas bantuannya secara langsung maupun tidak langsung sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dan pendidikan S1 penulis dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan pada laporan ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang dapat menambah kesempurnaan laporan ini.

Akhir kata semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan almamater pada khususnya.

Semarang, 24 Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Keaslian Penelitian	4
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Olahraga Lari	7
2.2 Musik	10
2.3 Pengukuran Kualitas Motivasional Musik dengan <i>Brunel Music Rating Inventory-2</i>	12
2.4 Olahraga lari dengan mendengarkan musik.....	13
2.5 Mood.....	17
2.6 Pengukuran Tingkat Stress dengan <i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS)</i>	22
2.7 Aktivitas Mahasiswa Kedokteran dan Mood.....	23

2.8	Pengukuran Mood dengan kuesioner <i>Profile of Mood States</i> (POMS).....	25
2.9	Kerangka Teori	26
2.10	Kerangka Konsep.....	26
2.11	Hipotesis	26
	2.11.1 Hipotesis Mayor	26
	2.11.2 Hipotesis Minor.....	27
BAB III		28
METODE PENELITIAN.....		28
3.1	Ruang Lingkup Penelitian	28
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.3	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	28
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
	3.4.1 Populasi Target.....	29
	3.4.2 Populasi Terjangkau.....	29
	3.4.3 Sampel Penelitian.....	29
	3.4.4 Cara Sampling.....	31
	3.4.5 Besar Sampel.....	31
3.5	Variabel Penelitian.....	32
	3.5.1 Variabel Bebas	32
	3.5.2 Variabel Terikat	32
3.6	Definisi Operasional	32
3.7	Cara Pengumpulan Data	33
	3.7.1 Alat dan Bahan.....	33
	3.7.2 Jenis Data	33
	3.7.3 Cara Kerja	34
3.8	Alur Penelitian	37
3.9	Analisis Data.....	38
3.10	Etika Penelitian	38
BAB IV		40
HASIL PENELITIAN.....		40
4.1	Karakteristik Subjek Penelitian	40

4.2	Kualitas Motivasional Lagu yang Diukur dengan Kuisisioner <i>Brunel Music Rating Inventory-2</i> (BMRI-2)	42
4.3	Pemeriksaan <i>Profile of Mood States</i> sebelum Perlakuan	44
4.4	Pemeriksaan <i>Profile of Mood States</i> setelah Perlakuan.....	45
4.5	Pengaruh Perlakuan terhadap Mood	47
4.6	Perbandingan Selisih Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Profile of Mood States</i> Antarkelompok	48
BAB V		51
PEMBAHASAN		51
5.1	Pengaruh Lari dengan Mendengarkan Musik terhadap Mood.....	51
5.2	Pengaruh Lari terhadap Mood	53
5.3	Perbandingan Selisih Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Profile of Mood Test</i> Antarkelompok	53
5.4	Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB VI		56
SIMPULAN DAN SARAN		56
6.1	Simpulan	56
6.2	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN.....		66

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Penelitian Sebelumnya.....	4
Tabel 2. Definisi Operasional	32
Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian (n=39).....	41
Tabel 4. Daftar Judul Lagu dengan Skor BMRI-2 36-42.....	42
Tabel 5. Hasil <i>Pretest Profile of Mood States</i>	44
Tabel 6. Hasil <i>Posttest Profile of Mood States</i>	46
Tabel 7. Hasil <i>Pretest dan Posttest Profile of Mood Test</i>	47
Tabel 8. Rerata selisih hasil <i>Pretest dan Posttest Profile of Mood States</i>	48
Tabel 9. Perbandingan selisih hasil <i>Pretest dan Posttest Profile of Mood States</i> antarkelompok.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka konsep manfaat musik pada olahraga	14
Gambar 2. Kerangka konsep manfaat musik terhadap latihan.....	15
Gambar 3. Struktur Mood.....	18
Gambar 4. Kerangka teori.....	26
Gambar 5. Kerangka konsep.....	26
Gambar 6. Rancangan penelitian	28
Gambar 7. Alur penelitian.....	37
Gambar 8. Diagram hasil pretest <i>Profile of Mood States</i> antarkelompok perlakuan (kelompok kontrol, lari, lari dengan mendengarkan musik).....	45
Gambar 9. Diagram hasil <i>posttest Profile of Mood States</i> antarkelompok perlakuan (kelompok kontrol, lari, lari dengan mendengarkan musik).....	46
Gambar 10. Diagram perbandingan rerata hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest Profile of Mood States</i> antarkelompok perlakuan (kelompok kontrol, lari, lari dengan mendengarkan musik).....	48
Gambar 11. Diagram perbandingan selisih hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest Profile of Mood States</i> antarkelompok perlakuan (kelompok kontrol, lari, lari dengan mendengarkan musik).....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i>	66
Lampiran 2. Surat Persetujuan Setelah Penjelasan	67
Lampiran 3. Kuesioner Sampel Penelitian KTI	69
Lampiran 4. Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS)	72
Lampiran 5. Kuesioner <i>Profile of Mood States</i> (POMS)	75
Lampiran 6. Kuesioner <i>Brunel Music Rating Inventory-2</i> (BMRI-2).....	81
Lampiran 7. Hasil Analisis Statistik	86
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	94
Lampiran 9. Biodata mahasiswa	96

DAFTAR SINGKATAN

PSP	: Surat Persetujuan Setelah Pemberitahuan
SD	: Sebaran Data
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan
AD ACL	: <i>Activation Deactivation Adjective Check List</i>
PACES	: <i>Physical Activity Enjoyment Scale</i>
POMS	: <i>Profile of Mood States</i>
RPE	: <i>Rating of Perceived Exertion</i>
Bpm	: <i>Beat per minute</i>
BMRI-2	: <i>Brunel Music Rating Inventory-2</i>
AET	: <i>Affective events theory</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
TTL	: Tempat Tanggal Lahir
TMD	: Total Mood Disturbance

ABSTRAK

Latar Belakang: Kurangnya melakukan olahraga masih menjadi masalah kesehatan yang cukup penting di masyarakat karena menjadi salah satu faktor risiko terjadinya penyakit kronik. Salah satu alasan yang membuat masyarakat kurang melakukan olahraga adalah kurangnya motivasi. Mendengarkan musik adalah salah satu alternatif yang dapat meningkatkan motivasi berolahraga. Olahraga lari terbukti dapat meningkatkan mood yang merupakan faktor penting dalam menunjang pembelajaran. Mahasiswa kedokteran merupakan golongan yang rentan mengalami penurunan mood dikarenakan tekanan yang dialami, yang akan berdampak pada performa terutama pada bidang akademik. Pembahasan mengenai mendengarkan musik saat lari dan kaitannya dengan mood pada mahasiswa kedokteran belum pernah diteliti sebelumnya.

Tujuan: Mengetahui pengaruh mendengarkan musik saat lari terhadap mood mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Metode: Telah dilakukan penelitian pada 39 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang dibagi menjadi tiga kelompok dengan jumlah 13 orang perkelompok. Skor *Total Mood Disturbance* diukur menggunakan kuesioner *Profile of Mood States*. Analisis statistik menggunakan uji t berpasangan, uji *One-Way ANOVA* dan uji *Post Hoc*.

Hasil: Terdapat peningkatan mood yang bermakna ($p= 0,000$) pada kelompok perlakuan lari dengan mendengarkan musik dan kontrol serta peningkatan mood yang tidak bermakna pada kelompok perlakuan lari ($p= 0,059$). Rerata dan simpangan baku selisih *pretest* dan *posttest* skor *Total Mood Disturbance* pada kelompok perlakuan lari dengan mendengarkan musik adalah 30.08 ± 7.23 , lari 7.38 ± 4.53 dan kontrol 11.62 ± 4.11 .

Kesimpulan: Lari intensitas sedang selama 30 menit dengan mendengarkan musik meningkatkan mood mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Kata Kunci: olahraga, lari, musik, *Total Mood Disturbance*, *Profile of Mood States*

ABSTRACT

Background: Lack of exercise is still a significant health problem in society because it becomes one of the risk factors of chronic disease. One of the reasons that make people less exercise is lack of motivation. Listening to music is one of the alternatives that can increase motivation for exercise. Running is proven to improve mood which is an important factor in supporting learning. Medical students are susceptible to decreased mood due to pressures experienced, which will have an impact on performance, especially in the academic field. Discussions about listening to music while running and its relation to mood in medical students have not been studied before.

Aim: To know the effect of listening to music while running towards the mood of the students of the Faculty of Medicine, Diponegoro University.

Methods: The study has done on 39 students of the Faculty of Medicine, Diponegoro University which is divided into three groups with 13 people in each group. Total Mood Disturbance Score was measured using the Profile of Mood States questionnaire. Statistical analysis using paired t test, One-Way ANOVA test and Post Hoc test.

Result: There was a significant improvement in mood ($p = 0,000$) in experimental running while listening to music group and control group, while there is a non-significant mood increase in experimental running group ($p = 0.059$). The mean and standard deviation of Total Mood Disturbance score on running with music was 30.08 ± 7.23 , running 7.38 ± 4.53 and control 11.62 ± 4.11 .

Conclusion: Medium intensity run for 30 minutes while listening to music improves the mood of students of the Faculty of Medicine, Diponegoro University

Key word: sports, run, music, Total Mood Disturbance, Profile of Mood States