

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat yang diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir Skripsi dengan judul “PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP ANSIETAS DAN DEPRESI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DAN MAHASISWA SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN” ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penggerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

- 1) Prof. Dr. Dr. dr. Eka Julianta W., SpBS, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- 2) Dr. dr. Allen Widysanto, Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- 3) dr. Nata Pratama Hardjo Lugito, Sp.PD, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak masukan kepada penulis, sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
- 4) Mahasiswa angkatan 2017 dan 2019 yang telah bersedia berpartisipasi menjadi sampel penelitian sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan

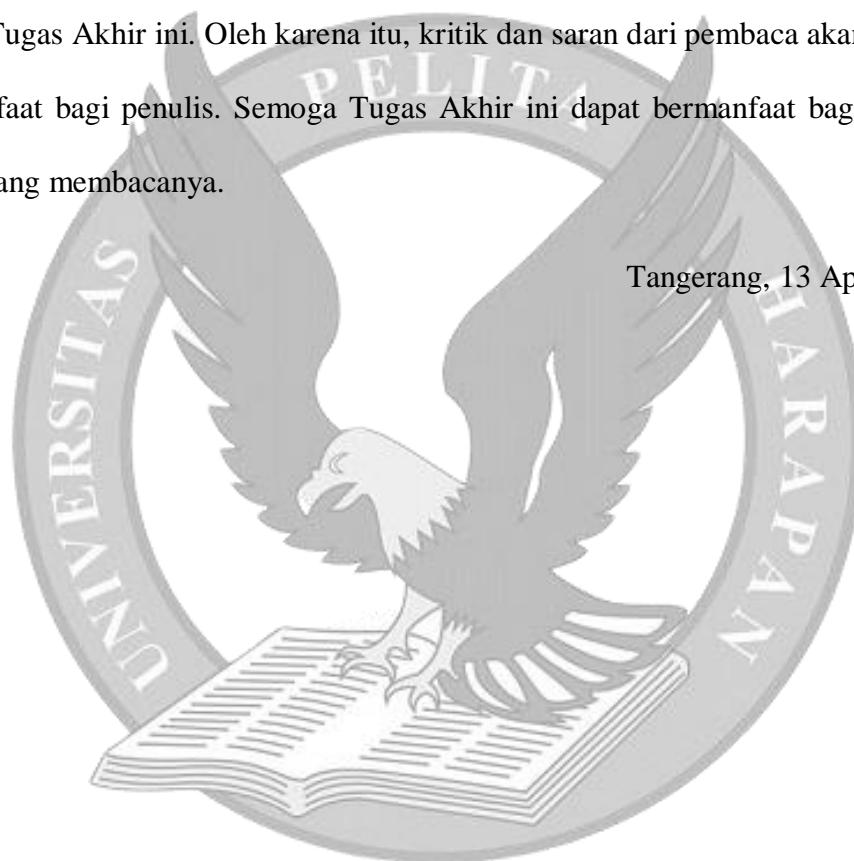
dengan lancar dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan.

- 5) Keluarga yang selalu memberikan dukungan moral, doa serta kasih sayang.
- 6) Teman-teman yang telah membantu dan memberikan masukan kepada penulis.
- 7) Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 13 April 2020

Penulis



DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL TUGAS AKHIR	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR ISTILAH	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	4
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.4.1 Tujuan Umum	4
1.4.2 Tujuan Khusus	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.5.1 Manfaat Akademik	5
1.5.2 Manfaat Praktis	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Aktivitas Fisik.....	6
2.1.1 Definisi	6
2.1.2 Epidemiologi.....	6
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi.....	7

2.1.4 Tingkat Aktivitas Fisik	9
2.1.5 Alat Ukur	12
2.2 Ansietas	13
2.2.1 Definisi	13
2.2.2 Epidemiologi	13
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi.....	13
2.2.4 Gejala dan Tingkatan Ansietas	17
2.2.5 Alat Ukur	21
2.3 Depresi	22
2.3.1 Definisi	22
2.3.2 Epidemiologi.....	22
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi.....	23
2.3.4 Gejala dan Tingkatan Depresi.....	26
2.3.4.1 Gejala Utama	26
2.3.4.2 Gejala Lainnya	26
2.3.4.3 Tingkatan Depresi	26
2.3.5 Alat Ukur	28
2.4 Mekanisme Neurofisiologi Ansietas,Depresi, Aktivitas Fisik, dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi	30
2.4.1 <i>Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF)</i>	30
2.4.2 Kortisol.....	32
2.4.3 β -Endorfin.....	35
2.4.4 Serotonin.....	36
2.4.5 Dopamin	38
2.4.6 Norepinefrin.....	40
2.4.7 GABA.....	41
2.5 Faktor yang Diteliti	41
2.5.1 Mahasiswa Tahun Pertama	41
2.5.2 Mahasiswa Skripsi	42
2.6 Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Ansietas dan Depresi	42
2.7 Kuesioner.....	46
 BAB III. KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	51
3.1 Kerangka Teori	51

3.2	Kerangka Konsep.....	52
3.3	Hipotesis.....	52
3.3.1	Hipotesis Kerja.....	52
3.3.2	Hipotesis Null	52
3.4	Variabel	53
3.4.1	Variabel Independen	53
3.4.2	Variabel Dependen.....	53
3.4.3	Variabel Perancu	53
3.5	Definisi Operasional	53
BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN		58
4.1	Desain Penelitian	58
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	58
4.3	Bahan dan Cara Penelitian	58
4.3.1	Bahan Penelitian	58
4.3.2	Cara atau Prosedur Penelitian.....	59
4.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	60
4.4.1	Populasi Penelitian.....	60
4.4.1.1	Populasi Target	60
4.4.1.2	Populasi Terjangkau	60
4.4.2	Sampel Penelitian.....	60
4.5	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	60
4.5.1	Kriteria Inklusi	60
4.5.2	Kriteria Eksklusi	61
4.6	Cara Pengambilan Sampel.....	61
4.7	Cara Perhitungan Jumlah Sampel.....	61
4.8	Alur Penelitian.....	62
4.9	Pengolahan Data	63
4.10	Uji Statistik.....	63
4.11	Etika	63
4.12	Dana Penelitian.....	64
4.13	Jadwal Penelitian	65
BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN.....		66
5.1	Hasil	66

5.1.1	Data Demografi.....	66
5.1.2	Tingkat Aktivitas Fisik	68
5.1.3	Ansietas	68
5.1.4	Depresi.....	69
5.1.5	Hasil Uji Aktivitas Fisik Terhadap Ansietas pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Mahasiswa Skripsi.....	69
5.1.6	Hasil Uji Aktivitas Fisik Terhadap Ansietas pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Mahasiswa Skripsi.....	71
5.2	Pembahasan	72
5.2.1	Jenis Kelamin.....	73
5.2.2	Tingkat Aktivitas Fisik.....	73
5.2.3	Ansietas	74
5.2.4	Depresi.....	75
5.2.5	Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Ansietas pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Mahasiswa Skripsi.....	76
5.2.6	Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Mahasiswa Skripsi	76
BAB VI.	KESIMPULAN DAN SARAN	78
6.1	Kesimpulan.....	78
6.2	Keterbatasan Penelitian.....	78
6.3	Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80	
LAMPIRAN	A-1	

DAFTAR GAMBAR

halaman

Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	51
Gambar 3.2 Kerangka Konsep	52
Gambar 4.1 Alur Penelitian	62



DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 2.1	Perubahan Psikologis dan Fisiologis Ansietas Ringan	18
Tabel 2.2	Perubahan Psikologis dan Fisiologis Ansietas Sedang	18
Tabel 2.3	Perubahan Psikologis dan Fisiologis Ansietas Berat atau Parah.....	19
Tabel 2.4	Perubahan Psikologis dan Fisiologis Panik	20
Tabel 2.5	Kuesioner Aktivitas Fisik, Ansietas dan Depresi	46
Tabel 3.1	Definisi Operasional	53
Tabel 4.1	Dana Penelitian.....	64
Tabel 4.2	Jadwal Penelitian	65
Tabel 5.1	Jumlah Responden.....	66
Tabel 5.2	Usia Responden	66
Tabel 5.3	Jenis Kelamin Responden	67
Tabel 5.4	Nilai Indeks Massa Tubuh Responden	67
Tabel 5.5	Tingkat Aktivitas Fisik Responden	68
Tabel 5.6	Jumlah Responden yang Mengalami Ansietas	68
Tabel 5.7	Jumlah Responden yang Mengalami Depresi	69
Tabel 5.8	Hasil Uji Aktivitas Fisik Terhadap Ansietas pada Mahasiswa Tahun Pertama	69
Tabel 5.9	Hasil Uji Aktivitas Fisik Terhadap Ansietas pada Mahasiswa Skripsi	70
Tabel 5.10	Hasil Uji Aktivitas Fisik Terhadap Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama	71
Tabel 5.11	Hasil Uji Aktivitas Fisik Terhadap Depresi pada Mahasiswa Skripsi	72

DAFTAR SINGKATAN

WHO	World Health Organization
MET	<i>Metabolic Equivalents</i>
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
NICE	<i>National Institute for Health and Care Excellence</i>
BAI	<i>Beck Anxiety Inventory</i>
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
BDI	<i>Beck Depression Inventory</i>
BDNF	<i>Brain-Derived Neurotrophic Factor</i>
mRNA	<i>Messenger ribonucleic acid</i>
HPA	<i>Hypothalamus Pituitary Adrenal</i>
CRH	<i>Corticotrophin-Releasing Hormone</i>
ACTH	<i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
beta HSD1	<i>beta-hydroxysteroid dehydrogenase type 1</i>
TRH	<i>Thyroid-Releasing Hormone</i>
TSH	<i>Thyroid-Stimulating Hormone</i>
POMC	<i>Proopiomelanocortin</i>
5HT	<i>5-hydroxytryptamine</i>
PET	<i>Positron Emission Tomography</i>
SPECT	<i>Single Photon Emission Computed Tomography</i>
FFT	Free fraction of L-tryptophan
TPH2	<i>Tryptophan hydroxylase 2</i>
L-DOPA	<i>L-dihydroxyphenylalanine</i>
fMRI	<i>Fungsional Magnetic Resonance Imaging</i>
GABA	<i>Gamma-aminobutyric acid</i>
MRS	<i>Magnetic Resonance Spectroscopy</i>
SMA	Sekolah Menengah Atas
HADS	<i>Hospital Anxiety and Depression Scale</i>

PAQ	<i>Physical Activity Questionnaire</i>
WHOQOL-BREF	<i>WHO Quality of Life-BREF</i>
DASS	<i>Depression Anxiety Stress Scale</i>



DAFTAR LAMPIRAN

halaman

Lampiran A. Informasi Mengenai Penelitian	A-1
Lampiran B. <i>Infromed Consent</i>	B-1
Lampiran C. Lembar Data Pribadi.....	C-1
Lampiran D. <i>International Physical Activity Questionnaire Short Form</i>	D-1
Lampiran E. <i>Beck Anxiety Inventory</i>	E-1
Lampiran F. <i>Beck Depression Inventory-II</i>	F-1
Lampiran G. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik	G-1

