

KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir dengan judul “Hubungan aktivitas fisik dan ansietas dengan menggunakan skala gad-7 pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas pelita harapan” ini ditujukan untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Karawaci.

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 penggeraan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

- 1) Prof. Dr. Dr. dr. Eka Wahjoeprahmono., M., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
- 2) dr. Anita Halim Sp.A, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan dengan sabar kepada penulis.
- 3) dr. Ignatius Bima Prasetya, Sp.PD, yang telah membantu dalam bimbingan pengolahan data serta analisis data;
- 4) dr. Euphemia Seto Anggraini Widayastuti, Sp.PD yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dan banyak memberikan masukan.
- 5) Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliahd di Universitas Pelita Harapan.

- 6) Kedua orang tua, dr. Tintin Susilo dan dr. Wijaya yang telah memberikan dukungan moral dan nasihat selama penulis menjalankan kegiatan perkuliahan dan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- 7) Staf Karyawan Fakultas Kedokteran UPH yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif.
- 8) Staf Karyawan perpustakaan yang telah membantu penulis hingga lulus kuliah.
- 9) Teman-teman satu bimbingan (Tasya Meidy & Grace) yang mendukung serta belajar bersama dengan penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini;
- 10) Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan bantuan kepada penulis.
- 11) Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam perkuliahan serta penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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.

Karawaci, 9 September 2020

Octavianus David Lijayadi

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
ABSTRACT.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Manfaat Akademik.....	4
1.5.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5

2.1 Aktivitas Fisik	5
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	5
2.1.2 Tipe-Tipe Aktivitas Fisik.....	5
2.1.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik Menurut Intensitasnya.....	6
2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik	7
2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas fisik	9
2.1.6 Rekomendasi Jumlah Aktivitas Fisik	10
2.1.7 Cara Pengukuran Aktivitas Fisik	12
2.1.8 Jumlah Aktivitas Fisik Menggunakan GPAQ	13
2.1.8.1 Kategori Ringan, Sedang, Tinggi.	13
2.1.8.2 Kategori Memenuhi atau Tidak Memenuhi Rekomendasi WHO	14
2.2 Ansietas.....	15
2.2.6 Definisi Ansietas	15
2.2.7 Patofisiologi Ansietas.....	17
2.2.8 Manifestasi Ansietas	17
2.2.9 Faktor Risiko Ansietas	17
2.2.10 Cara Pengukuran Ansietas.....	18
2.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Ansietas.....	19
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS	21
3.1 Kerangka Teori.....	21
3.2 Kerangka Konsep	22
3.3 Hipotesis	22
3.4 Identifikasi Variabel Penelitian.....	22

3.4.1 Variabel Bebas	22
3.4.2 Variabel Terikat.....	22
3.4.3 Variabel Perancu.....	22
3.5 Definisi Operasional	23
BAB IV METODE PENELITIAN	26
4.1 Desain Penelitian.....	26
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	26
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	26
4.3.1 Bahan Penelitian	26
4.3.2 Cara Penelitian	27
4.4 Populasi Penelitian	27
4.4.1 Jenis Populasi	27
4.4.3 Sampel Penelitian	27
4.5 Cara Pengambilan Sampel.....	28
4.6 Cara Perhitungan Sampel.....	28
4.7 Kriteria Inklusi dan Ekslusi	29
4.7.1 Kriteria Inklusi	29
4.7.2 Kriteria Eksklusi	29
4.8 Alur Penelitian	30
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Statistik.....	30
4.10 Uji Statistik.....	30
4.11 Etika.....	31
4.12 Biaya Penelitian	31

4.13 Jadwal Penelitian	32
4.14 Dummy Table.....	32
BAB V HASIL DAN PEMBASAHAAN	33
5.1 Hasil.....	33
5.1.1 Analisa Univariat/Desktopif	33
5.1.1.1 Tingkat Aktivitas Fisik	34
5.1.1.2 Tingkat Ansietas	37
5.1.2 Analisa Bivariat	39
5.1.2.1 Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Ansietas	39
5.2 Pembahasan.....	41
5.2.1 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik.....	41
5.2.2 Distribusi Ansietas.....	42
5.2.3 Uji Statistik Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Ansietas	43
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	44
6.1 Kesimpulan.....	44
6.2 Kelebihan dan Kekurangan.....	45
6.3 Saran	46
6.3.1 Saran Bagi Mahasiswa Kedokteran	46
6.3.2 Saran Bagi Peneliti Lain	46
BAB VII DAFTAR PUSTAKA.....	47
Lampiran I. Persetujuan Partisipasi dalam Penelitian	53
Lampiran II. Kuesioner Data Mahasiswa	53
Lampiran III. Kuesioner GPAQ	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 5.1 Jenis Kelamin Responden.....	34
Gambar 5.2 Angkatan Responden	34
Gambar 5.3 Tingkat Aktivitas Fisik.....	35
Gambar 5.4 Tingkat Aktivitas Fisik Menurut WHO	35
Gambar 5.5 Ansietas Responden.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Karateristik Responden	33
Tabel 5.2 Kategori Aktivitas Fisik.....	35
Tabel 5.3 Tabel Deskriptif Aktivitas Fisik.....	36
Tabel 5.4 Ansietas	37
Tabel 5.5 Tabel Deskriptif GAD-7.....	38
Tabel 5.6 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Ansietas.....	39
Tabel 5.7 Tabel Mann-U Whitney	41