



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN JIWA DI KALANGAN MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan.

Terima kasih atas doa serta bimbingan dari berbagai pihak yang telah mengambil bagian dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. DR. dr. Eka Wahjoepramono, Sp. BS, selaku Dekan Fakultas Kedokteran
2. dr. Fransisca Handy, Sp. A selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan memberikan masukkan kepada penulis.
3. Pak Veli Sungono.KM, M.s yang telah memberikan bimbingan statistik kepada penulis.
4. Keluarga yang selalu memberikan dukungan moral, doa serta kasih sayang.
5. Seluruh dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliahan di Universitas Pelita Harapan.
6. Staf Karyawan Fakultas Kedokteran yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif.
7. Teman-teman seperjuangan Natasya Reina yang telah menjalani masa bimbingan bersama dan saling memberi saran serta pendapat.
8. Juga kepada sahabat penulis, Clairine, Stephanie, Jeannette, Jesselyn, Marco, Wilbert yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada penulis.
9. Seluruh mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 yang telah bersedia berpartisipasi menjadi sampel penelitian sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

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, 15 Juni 2020

Christine



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	i
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	2
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Umum dan Khusus	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5 Manfaat	3
1.5.1 Manfaat Akademik	3
1.5.2 Manfaat Praktis	3
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Kesehatan Jiwa dan Permasalahan	4
2.1.1 Definisi Kesehatan Jiwa.....	4
2.1.2 Epidemiologi Gangguan Jiwa.....	4
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesehatan Jiwa pada Remaja	4
2.1.4 Skrining Kesehatan Jiwa.....	8
2.1.5 Pencegahan Gangguan Jiwa	9
2.2 Aktivitas Fisik	10
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik	10
2.2.2 Manfaat Aktivitas Fisik	10
2.2.3 Dimensi Aktivitas Fisik	11
2.2.4 Rekomendasi Aktivitas Fisik	13
2.2.5 Faktor-faktor yang Memengaruhi Aktivitas Fisik	13
2.2.6 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	15
2.3 Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Kesehatan Jiwa.....	16
BAB III:KERANGKA TEORI,KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	20
3.1 Kerangka Teori.....	20

3.2 Kerangka Konsep	21
3.3 Hipotesis.....	21
3.4 Variabel	22
3.5 Definisi Operasional.....	22
BAB IV: METODOLOGI PENELITIAN.....	24
4.1 Desain Penelitian.....	24
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	24
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	24
4.4 Populasi dan Sampel Penelitian	25
4.5 Cara Pengambilan Sampel	25
4.6 Cara Perhitungan Jumlah Sampel	25
4.7 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	26
4.8 Alur Penelitian	27
4.9 Pengolahan Data.....	27
4.10 Tabel Dummy	27
BAB V: ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	29
5.1 Hasil Data Penlitian.....	29
5.1.1 Deskripsi Responden Penelitian	29
5.1.2 Analisis Tingkat Aktivitas Fisik	30
5.1.3 Analisis Kesehatan Jiwa	31
5.1.4 Hasil Uji Normalitas dan Korelasi Spearman.....	32
5.2 Pembahasan Penelitian	33
BAB VI: KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
6.1 Simpulan	39
6.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tipe Aktivitas Fisik	11
Tabel 2 Area/Tujuan Aktivitas Fisik	12
Tabel 3 Intensitas Aktivitas Fisik	13
Tabel 4 Penelitian Terkait Aktivitas Fisik dan Kesehatan Jiwa	18
Tabel 5 Definisi Operasional	22
Tabel 6 Sebaran	27
Tabel 7 Sebaran Aktivitas Fisik	28
Tabel 8 Sebaran Skrining Kesehatan Jiwa	28
Tabel 9 Deskripsi Responden	29
Tabel 10 Tabel Sebaran Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 11 Tabel Sebaran Kesehatan Jiwa Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
Tabel 12 Tabel 2x2 Nilai Skor Depresi Psikologis terhadap Jenis Kelamin	32
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas dan Korelasi Spearman.....	33



DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori	20
Bagan 2 Kerangka Konsep	21
Bagan 3 Alur Penelitian.....	27
Bagan 4 Tabel Korelasi.....	28
Bagan 5 Korelasi Tingkat Aktivitas Fisik dan Kesehatan Jiwa.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. <i>Informed Consent</i>	A-1
Lampiran B. Identitas Responden.....	B-1
Lampiran C. Kuesioner <i>The Kessler Psychological Distress Scale</i>	C-1
Lampiran D. Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i>	D-1

