

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikanNya, sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS HIDUP MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN DI MASA PANDEMI COVID-19” 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 pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya yang berlimpah pada saya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
2. Prof. Dr. Dr. dr. Eka Julianta W., SpBs, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
3. Dr, dr. Allen Widysanto, Sp.P, CTTS, FAPSR selaku Ketua Program Studi Kedokteran.
4. dr. Glory Clementine, MPH selaku dosen pembimbing Tugas Akhir yang telah membantu dalam memberikan bimbingan dan masukan sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya.
5. Mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang sudah bersedia menjadi responden.
6. Orangtua dan kerabat dekat, yaitu Papa, Mama, dan Bryan yang selalu memberikan dukungan doa dan moral sepanjang pembuatan Tugas Akhir.
7. Yoga Putera yang selalu hadir dan memotivasi saya di saat mengalami kesulitan dalam mengerjakan Tugas Akhir ini.

8. Sahabat-sahabat tercinta yaitu Nadya Kaulika, Mary Angeline, Nadia Gabriella, Keshia Tirana, Abigail Cheryl, dan Keyne Amanda yang selalu mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan doa serta moral sepanjang pembuatan Tugas Akhir ini.
9. Semua pihak yang telah berpartisipasi namun tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir Skripsi 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, 1 Desember 2020



Natalie Angelina

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------|
| SAMPUL | i |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR | ii |
| PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR | iii |
| PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR TABEL | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| DAFTAR ISTILAH | xviii |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 2 |
| 1.3 Pertanyaan Penelitian | 2 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 2 |
| 1.4.1 Tujuan Umum | 2 |
| 1.4.2 Tujuan Khusus | 3 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 3 |

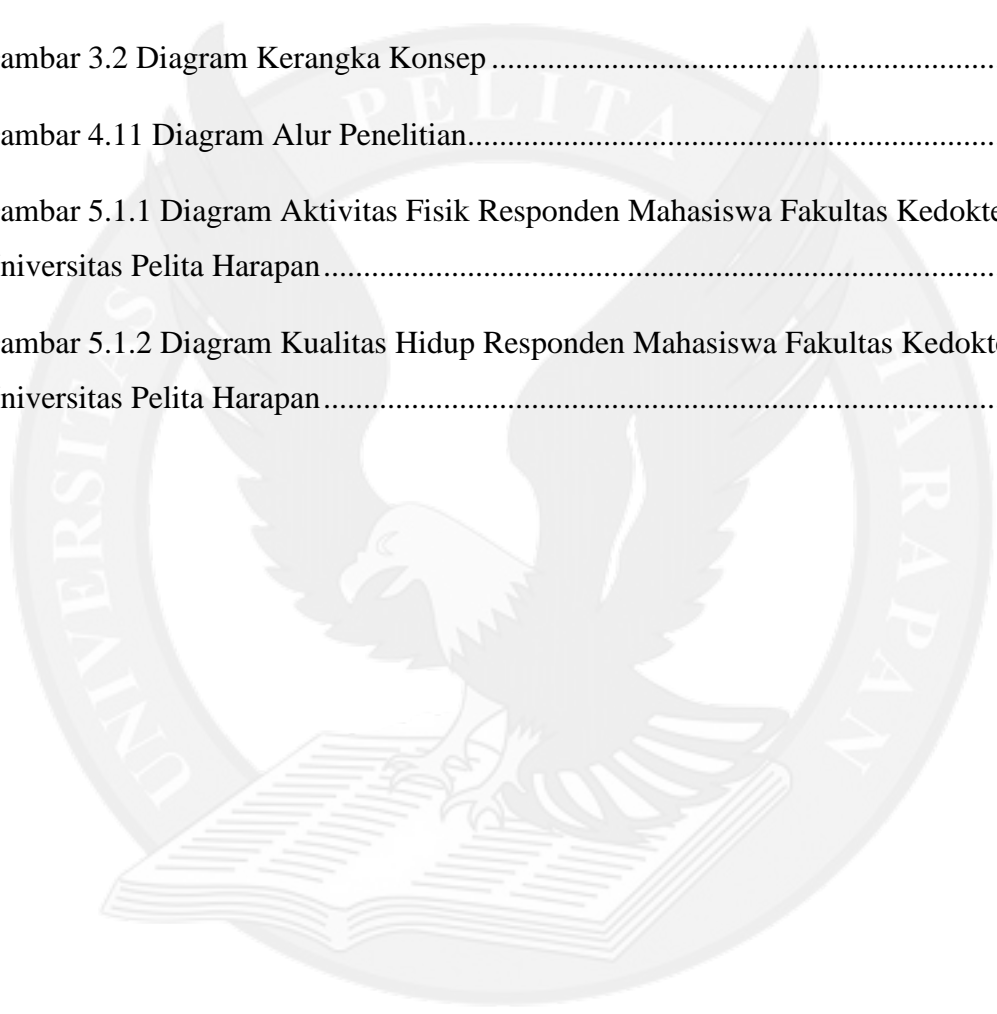
| | |
|---|-----------|
| 1.5.1 Manfaat Akademik..... | 3 |
| 1.5.2 Manfaat Praktis | 3 |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA..... | 4 |
| 2.1 Aktivitas Fisik..... | 4 |
| 2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik | 4 |
| 2.1.2 Manfaat Aktivitas Fisik..... | 5 |
| 2.1.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik..... | 5 |
| 2.2 <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i> | 6 |
| 2.2.1 Definisi IPAQ | 6 |
| 2.2.2 Jenis-jenis IPAQ | 6 |
| 2.2.3 Interpretasi IPAQ..... | 6 |
| 2.2.4 Kategori IPAQ | 9 |
| 2.3.5 Validasi IPAQ..... | 9 |
| 2.3 Kualitas Hidup | 9 |
| 2.3.1 Definisi Kualitas Hidup | 9 |
| 2.3.2 Komponen Kualitas Hidup..... | 10 |
| 2.4 <i>Medical Outcomes Study Short Form-36 (SF-36)</i> | 11 |
| 2.4.1 Definisi dan Pengukuran SF-36 | 11 |
| 2.4.2 Interpretasi SF-36..... | 12 |
| BAB III. KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS | 14 |
| 3.1 Kerangka Teori..... | 14 |

| | |
|--|-----------|
| 3.2 Kerangka Konsep | 15 |
| 3.3 Hipotesis Penelitian..... | 16 |
| 3.3.1 Hipotesis Null | 16 |
| 3.3.2 Hipotesis Alternatif | 16 |
| 3.4 Identifikasi Variabel Penelitian..... | 16 |
| 3.4.1 Variabel Bebas | 16 |
| 3.4.2 Variabel Terikat | 16 |
| 3.4.3 Variabel Perancu | 16 |
| 3.5 Definisi Operasional..... | 17 |
| BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN | 19 |
| 4.1 Desain Penelitian..... | 19 |
| 4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian | 19 |
| 4.3 Alat Penelitian..... | 19 |
| 4.4 Cara Penelitian | 19 |
| 4.5 Populasi Penelitian | 19 |
| 4.5.1 Populasi Target..... | 19 |
| 4.5.2 Populasi Terbatas | 19 |
| 4.6 Sampel Penelitian..... | 20 |
| 4.7 Cara Pengambilan Sampel | 20 |
| 4.8 Cara Perhitungan Sampel..... | 20 |
| 4.8.1 Perhitungan | 21 |

| | |
|--|-----------|
| 4.9 Kriteria Inklusi | 21 |
| 4.10 Kriteria Eksklusi..... | 21 |
| 4.11 Alur Penelitian | 22 |
| 4.12 Pengolahan Data..... | 22 |
| 4.13 Uji Statistik | 23 |
| BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN | 24 |
| 5.1 Hasil Penelitian | 24 |
| 5.1.1 Distribusi Data | 24 |
| 5.1.2 Analisis Data | 27 |
| 5.2 Pembahasan..... | 29 |
| BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN | 32 |
| 6.1 Kesimpulan | 32 |
| 6.2 Keterbatasan Penelitian..... | 32 |
| 6.3 Saran..... | 33 |
| BAB VII. DAFTAR PUSTAKA | 34 |
| BAB VIII. LAMPIRAN | 38 |
| 8.1 <i>Informed Consent</i> | 38 |
| 8.2 Formulir Kriteria Eksklusi | 39 |
| 8.3 <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i> | 40 |
| 8.4. <i>Medical Outcomes Study Short Form-36 (SF-36) Questionnaire</i> | 47 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1.1 Hubungan antara Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Kesehatan Tubuh, dan Beberapa Faktor Lainnya..... | 4 |
| Gambar 3.1 Diagram Kerangka Teori..... | 14 |
| Gambar 3.2 Diagram Kerangka Konsep..... | 15 |
| Gambar 4.11 Diagram Alur Penelitian..... | 22 |
| Gambar 5.1.1 Diagram Aktivitas Fisik Responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan..... | 25 |
| Gambar 5.1.2 Diagram Kualitas Hidup Responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan..... | 26 |

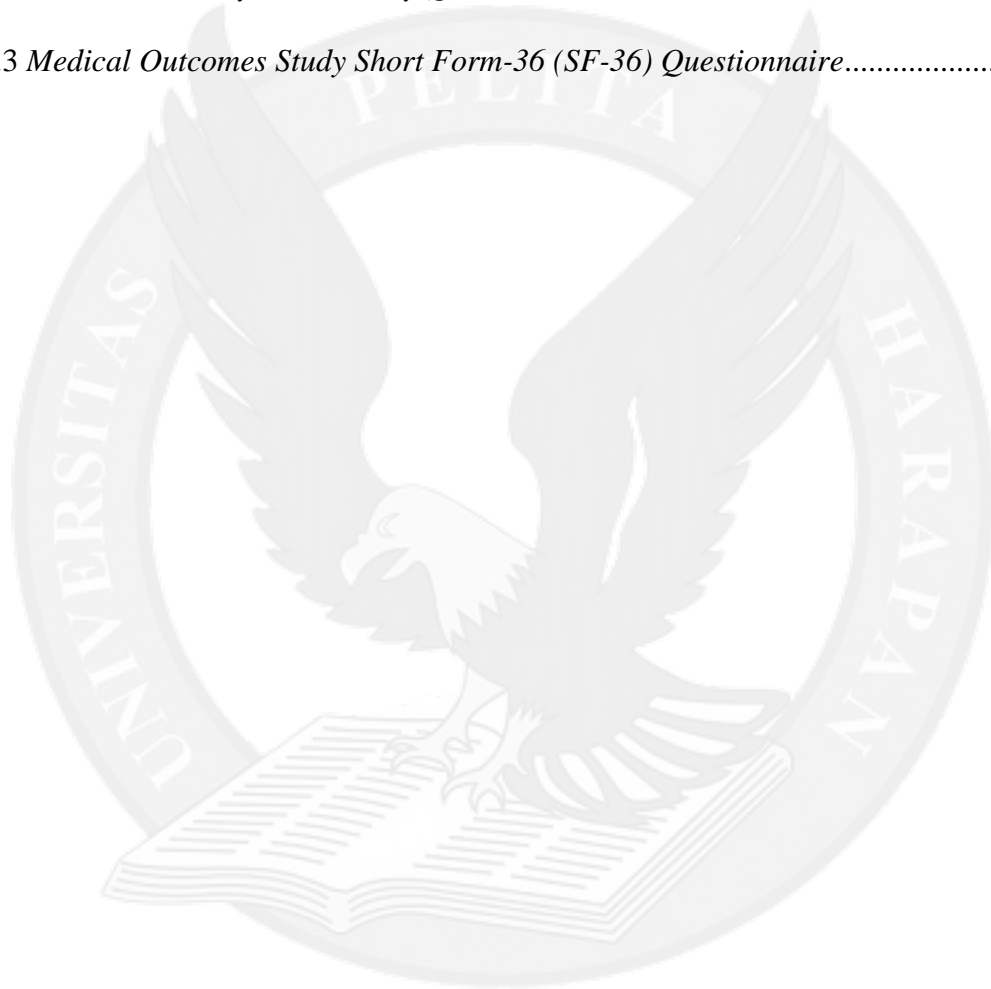


DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik..... | 5 |
| Tabel 2.2.3 Jumlah MET-menit/minggu pada <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ)..... | 7 |
| Tabel 2.2.4 Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan IPAQ | 9 |
| Tabel 2.4.1 Kategori kuesioner SF-36 | 12 |
| Tabel 2.4.3 Indeks Kualitas Hidup..... | 13 |
| Tabel 3.5 Definisi Operasional | 17 |
| Tabel 5.1.1 Tabel Frekuensi Usia dan Jenis Kelamin Responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan | 24 |
| Tabel 5.1.2 Distribusi Data Aktivitas Fisik Responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan | 25 |
| Tabel 5.1.3 Distribusi Data Kualitas Hidup Responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan | 26 |
| Tabel 5.1.4 Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Di Masa Pandemi COVID-19..... | 27 |
| Tabel 5.1.5 Hasil Analisis Multivariat Berdasarkan Rentang Usia | 28 |
| Tabel 5.1.6 Hasil Analisis Multivariat Berdasarkan Jenis Kelamin | 28 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| 8.1 <i>Informed Consent</i> | 38 |
| 8.2 Formulir Kriteria Eksklusi | 39 |
| 8.3 <i>International Physical Activity Questionnaire</i> | 40 |
| 8.3 <i>Medical Outcomes Study Short Form-36 (SF-36) Questionnaire</i> | 47 |



DAFTAR ISTILAH

| | |
|-------|--|
| WHO | = <i>World Health Organization</i> |
| MET | = <i>Metabolic Equivalent Test</i> |
| IPAQ | = <i>International Physical Activity Questionnaire</i> |
| SF-36 | = <i>Medical Outcomes Study Short Form-36</i> |
| KBBI | = Kamus Besar Bahasa Indonesia |
| SPSS | = <i>Statistical Package for Social Sciences</i> |
| IMT | = Indeks Massa Tubuh |
| OR | = Odds Ratio |

