

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan cinta kasih yang diberikan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN JIWA PADA REMAJA INDONESIA BERUSIA 10 – 24 TAHUN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19” ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi pada Tugas Akhir ini:

1. dr. Fransisca Handy Barazaini Wicaksono Agung, Sp.A selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
2. Staf administrasi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang membantu dalam perizinan dan pembuatan surat yang diperlukan untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. Dosen penguji yang telah memberikan masukan selama pelaksanaan sidang skripsi.
4. Orang tua tercinta, Eddy Aliman, S.E. & Agnes Ingrid Kurniawan, S. Par., dan kakak, Claudia Aliman, S. Si., M. Si., yang selalu mendoakan serta

memberikan dukungan dan semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

5. Jeremy Stephen Hermanto, Clarissa Angelia Tanwijaya, Medina Marsya, Emilia Ellen, dan semua teman-teman yang telah memberikan dukungan dan bantuan hingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis.
6. Teman-teman kelompok, Audhrey Bernadetta dan Richard Ekaprana, yang telah membantu dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini.
7. Semua responden yang telah bersedia untuk ikutserta dalam penelitian ini sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu.

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

Tangerang, 23 Maret 2021



Ivanna Ingrid Aliman

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Pertanyaan Penelitian	4
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.4.1. Tujuan Umum	5
1.4.2. Tujuan Khusus	5
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 Pada Remaja	6
2.1.1. Definisi Aktivitas Fisik	6
2.1.2. Dimensi Aktivitas Fisik	6
2.1.3. Rekomendasi Aktivitas Fisik Menurut WHO	11
2.1.4. Manfaat Aktivitas Fisik	12
2.1.5. Faktor yang Memengaruhi Aktivitas Fisik	14

2.1.6.	Aktivitas Fisik Pada Masa Pandemi COVID-19	16
2.2.	Kesehatan Jiwa Pada Remaja	17
2.2.1.	Definisi Kesehatan Jiwa	17
2.2.2.	Gangguan Jiwa di Indonesia	17
2.2.3.	Faktor Penentu Kesehatan Jiwa	19
2.2.4.	Kesehatan Jiwa Pada Masa Pandemi COVID-19	22
2.2.5.	Skrining Gangguan Jiwa	24
2.3.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Jiwa Pada Remaja	29
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS		36
3.1.	Kerangka Teori	36
3.2.	Kerangka Konsep	37
3.3.	Hipotesis	37
3.4.	Variabel	37
3.4.1.	Variabel Independen	37
3.4.2.	Variabel Dependen	37
3.4.3.	Variabel Perancu	37
3.5.	Definisi Operasional	38
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN		42
4.1.	Desain Penelitian	42
4.2.	Lokasi dan Waktu Penelitian	42
4.3.	Bahan dan Cara Penelitian	42
4.3.1.	Alat dan Bahan Penelitian	42
4.3.2.	Cara Penelitian	43
4.4.	Populasi Penelitian	44
4.4.1.	Populasi Target	44
4.4.2.	Populasi Terjangkau	44
4.5.	Sampel Penelitian	45
4.6.	Cara Pengambilan Sampel	45

4.7.	Cara Perhitungan Jumlah Sampel	45
4.8.	Kriteria Penelitian	46
4.8.1.	Kriteria Inklusi	46
4.8.2.	Kriteria Eksklusi	46
4.9.	Alur Penelitian	47
4.10.	Pengolahan Data	48
4.11.	Uji Statistik	48
4.12.	Etika Penelitian	48
4.13.	Dana Penelitian	49
4.14.	Jadwal Penelitian	50
BAB V ANALISIS DAN PEMBAHASAN		51
5.1.	Hasil Penelitian	51
5.1.1.	Karakteristik Responden	51
5.1.2.	Analisis Tingkat Aktivitas Fisik dan Kesehatan Jiwa	53
5.1.3.	Hubungan Karakteristik Sosio-demografi dengan Aktivitas Fisik	54
5.1.4.	Hubungan Karakteristik Sosio-demografi dengan Kesehatan Jiwa	57
5.1.5.	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Jiwa	60
5.2.	Pembahasan	64
5.2.1.	Distribusi Demografis Sampel	64
5.2.2.	Hubungan Karakteristik Sosio-demografi dengan Aktivitas Fisik dan Kesehatan Jiwa.....	65
5.2.3.	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Jiwa	68
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		72
6.1.	Kesimpulan	72
6.2.	Saran	72
BAB VII DAFTAR PUSTAKA		74
LAMPIRAN		A-1

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1.	Kerangka teori	36
Bagan 3.2.	Kerangka konsep	37
Bagan 4.1.	Alur penelitian	47
Bagan 5.1.	Peta Sebaran Subjek Penelitian	52
Bagan 5.2.	Grafik Uji Korelasi <i>Spearman</i>	63



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Contoh Aktivitas Fisik Ringan, Sedang dan Kuat	10
Tabel 2.2.	Manfaat Aktivitas Fisik pada Perkembangan Otak Pre-natal dan Post-natal	13
Tabel 2.3.	Faktor Risiko dan Faktor Protektif Kesehatan Jiwa pada Remaja ..	21
Tabel 2.4.	Perbandingan Alat Skrining Gangguan Jiwa pada Remaja	25
Tabel 2.5.	Perbandingan Penelitian Mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Jiwa	31
Tabel 3.1.	Definisi Operasional	38
Tabel 4.1.	Dana Penelitian	49
Tabel 4.2.	Jadwal Penelitian	50
Tabel 5.1.	Distribusi Demografis Sampel	51
Tabel 5.2.	Karakteristik Tingkat Aktivitas Fisik	53
Tabel 5.3.	Karakteristik Kesehatan Jiwa	53
Tabel 5.4.	Hubungan Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik	55
Tabel 5.5.	Hubungan Usia dengan Aktivitas Fisik	56
Tabel 5.6.	Hubungan Status Tempat Tinggal dengan Aktivitas Fisik	57
Tabel 5.7.	Hubungan Jenis Kelamin dengan Kesehatan Jiwa	58
Tabel 5.8.	Hubungan Usia dengan Kesehatan Jiwa	59
Tabel 5.9.	Hubungan Status Tempat Tinggal dengan Kesehatan Jiwa	60
Tabel 5.10.	Hasil Uji <i>Chi-Square</i>	61
Tabel 5.11.	Hasil Uji Normalitas Data Pada Variabel Independen dan Dependen	62
Tabel 5.12.	Hasil Uji Korelasi <i>Spearman</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A

Informasi Mengenai Penelitian	A-1
Informasi Mengenai Penelitian (<i>google forms</i>)	A-3

Lampiran B

Surat Pernyataan Persetujuan Keikutsertaan (<i>Informed Consent</i>)	B-1
Surat Pernyataan Persetujuan Keikutsertaan (<i>Informed Consent</i>) (<i>google forms</i>)	B-2

Lampiran C

Surat Pernyataan Persetujuan Keikutsertaan Anak Dibawah Usia 18 Tahun Bagi Orang Tua (<i>Informed Consent for parents of minors under 18</i>)	C-1
Surat Pernyataan Persetujuan Keikutsertaan Anak Dibawah Usia 18 Tahun Bagi Orang Tua (<i>Informed Consent for parents of minors under 18</i>) (<i>google forms</i>)	C-2

Lampiran D

Data Responden	D-1
Data Responden (<i>google forms</i>)	D-2

Lampiran E

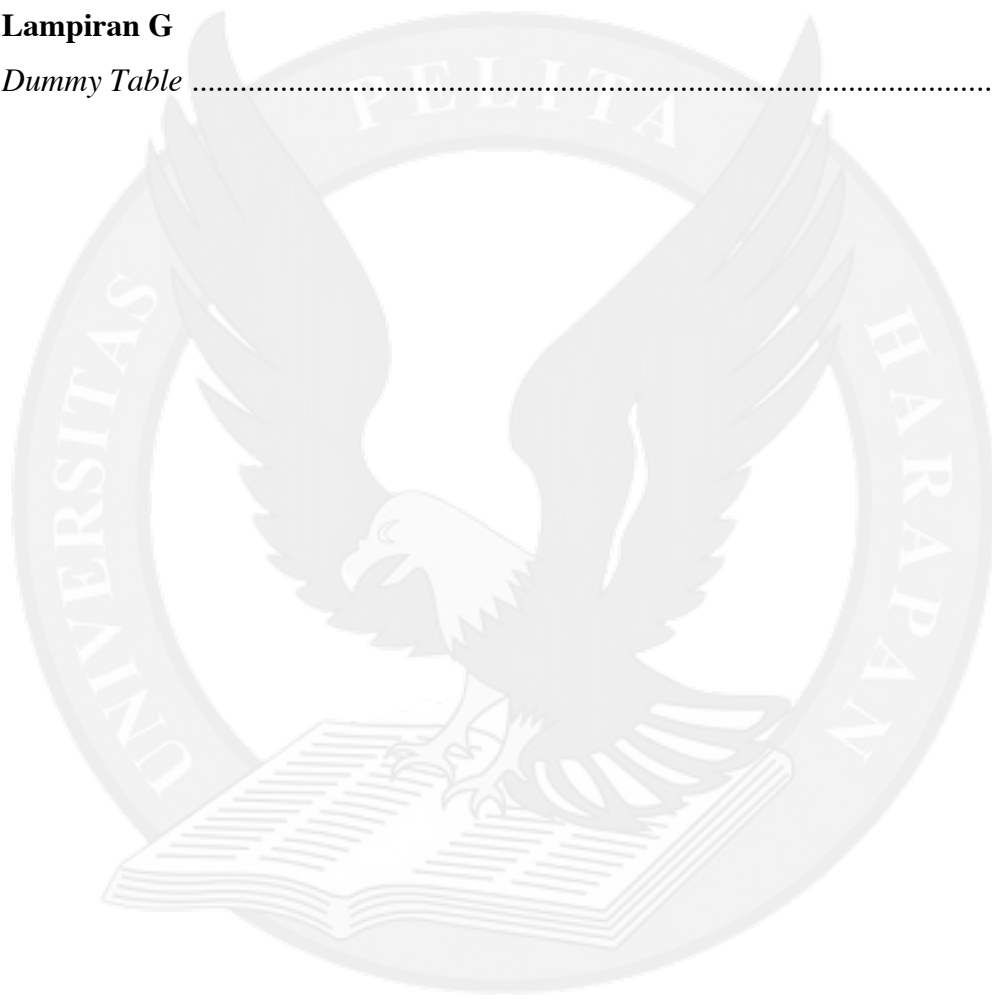
Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ)	E-1
Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ) (<i>google forms</i>)	E-4

Lampiran F

Kuesioner <i>Kessler Psychological Distress Scale</i> (Kessler10)	F-1
Kuesioner <i>Kessler Psychological Distress Scale</i> (Kessler10) (<i>google forms</i>)	F-4

Lampiran G

<i>Dummy Table</i>	G-1
--------------------------	-----



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
SMA	: Sekolah Menengah Atas
COVID-19	: Corona Virus Disease of 2019
PSBB	: Pembatasan Sosial Berskala Besar
PJJ	: Pembelajaran Jarak Jauh
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
ACSM	: American College of Sports Medicine
ATP	: Adenosine Triphosphate
HIIT	: High Intensity Interval Training
IPAQ	: International Physical Activity Questionnaire
MET	: Metabolic Equivalent of Task
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
IDAI	: Ikatan Dokter Anak Indonesia
CBCL	: Child Behavior Checklist
PSC	: Pediatric Symptom Checklist
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5 th edition
GSHS	: Global School-based Student Health Survey
ADHD	: Attention Deficit Hyperactivity Disorder
BDNF	: Brain Derived Neurotrophic Factor
IGF-1	: Insulin-like Growth Factor 1
SSRI	: Selective Serotonin Reuptake Inhibitor
ANP	: Atrial Natriuretic Peptide
NPR-A	: Atrial Natriuretic Peptide Receptor
HPA	: Hypothalamo-Pituitary-Adrenocortical
SPSS	: Statistic Package for Social Sciences
SAS	: Self-Rating Anxiety Scale
SDS	: Self-Rating Depression Scale
BDI	: Beck's Depression Inventory
YASR	: Young Adult Self-Report

STAI : State Trait Anxiety Inventory

GHQ : General Health Questionnaire

