

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala berkat yang diberikan-Nya, karya Tugas Akhir ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

Tugas akhir dengan judul “PENGARUH INTERVENSI EDUKASI TERHADAP PEMAHAMAN BEROLAHRAGA PADA MASYARAKAT INDONESIA BERUSIA 18 SAMPAI 64 TAHUN” ini dapat ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis memahami bahwa tanpa bimbingan, doa serta bantuan dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang ikut berperan dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

- 1) Prof. Dr. Dr. dr. Eka J. Wahjoepramono, SpBS, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
- 2) Dr. dr. Allen Widysanto, SpP, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Kedokteran.
- 3) dr. Vito Damay, Sp.JP(K), M.Kes, AIFO-K, FIHA, FICA, FAsCC, selaku Dosen Pembimbing yang membimbing dan mendukung penulis untuk menyelesaikan karya akhir ini.
- 4) DR. dr. Nicolaski Lumbuun, Sp.Fk, selaku Dosen Pembimbing statistik.
- 5) Bapak Veli Sungono, S.KM, MS yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam hal statistik dan pengolahan data.
- 6) dr. Dyah Novita Anggraini yang telah membimbing dan memberikan dukungan sehingga penulis dapat melaksanakan webinar dengan baik.
- 7) Orang tua, seluruh anggota keluarga dan Brian yang telah memberikan dukungan dan bantuan

- 8) Seluruh teman, Chyntia, Melisa, Tiffara dan Felicia yang mendukung penulis dalam mengerjakan karya akhir ini.
- 9) Semua dosen yang telah mengajar penulis di Universitas Pelita Harapan.
- 10) Para Staf Karyawan Fakultas Kedokteran dalam bantuan administratif.
- 11) Para Staf Karyawan Klik Dokter yang telah membantu dilaksanakannya seminar daring.
- 12) Semua pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

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

Tangerang, 08 Juni 2021

Melisa Sonia Foris

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR .....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
BAB I	
PENDAHULUAN .....	1
1.1.Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Edukasi.....	5
2.1.1 Definisi .....	5
2.1.2 Manfaat.....	5
2.1.3. Faktor .....	6
2.1.4. Edukasi dalam Bidang Kedokteran.....	7
2.2. Olahraga.....	9
2.2.1. Definisi .....	9
2.2.2. Epidemiologi.....	9
2.2.3. Jenis.....	10
2.2.4 Klasifikasi .....	13
2.2.5. Manfaat.....	15

2.2.6. Fisiologi.....	15
<b>BAB III</b>	
<b>KERANGKA TEORI, KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>23</b>
3.1 Kerangka Teori.....	23
3.2 Kerangka Konsep .....	24
3.3 Hipotesis .....	24
3.4 Identifikasi Variabel .....	24
Definisi Operasional.....	25
<b>BAB IV</b>	
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
4.1 Desain Penelitian.....	28
4.2 Lokasi dan Waktu.....	28
4.3 Bahan dan Cara Penelitian .....	28
4.3.1 Bahan Penelitian .....	28
4.3.2 Cara Penelitian.....	29
4.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
4.4.1 Populasi Penelitian.....	29
4.4.2 Sampel Penelitian.....	30
4.5 Cara Pengambilan Sampel .....	30
4.6 Perhitungan Jumlah Sampel.....	30
4.7 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	31
4.7.1 Kriteria Inklusi .....	31
4.7.2 Kriteria Eksklusi .....	32
4.8 Alur Peneltian.....	32
4.9 Pengolahan Data.....	33
4.10 Uji Statistik.....	33
4.11 Etika penelitian.....	33
<b>BAB V</b>	
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
5.1 Karakteristik Responden (n=110 responden).....	34
5.2 Deskripsi Responden Penelitian.....	35
5.3 Hasil Survei Awal.....	37
5.4 Hasil Tes Sebelum dan Tes Sesudah .....	39

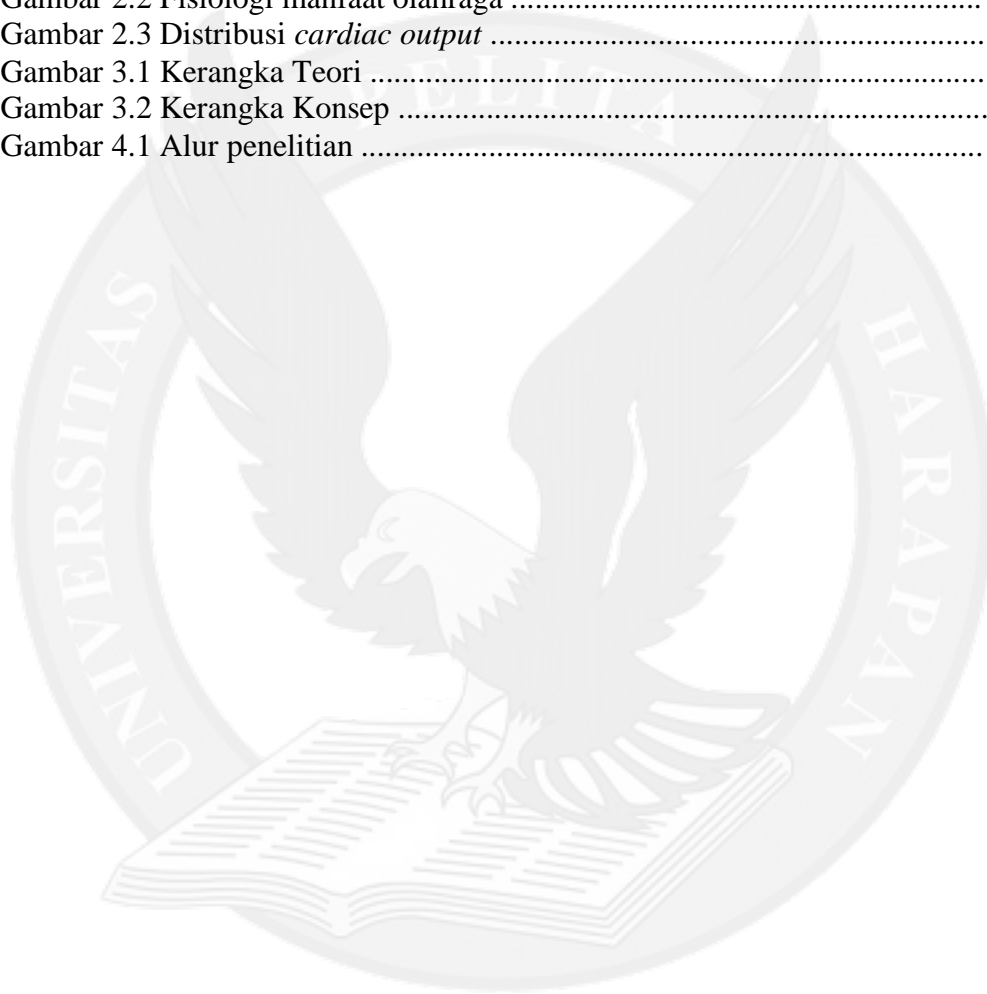
5.5 Hasil Uji Hubungan antara Tes Sebelum (Pre Test) Dan Tes Sesudah (Post Test).....	42
5.6 Hubungan Pendidikan Terakhir terhadap Hasil Pemahaman Edukasi .....	43
5.7 Pembahasan.....	44
BAB VI	
KESIMPULAN DAN SARAN .....	49
6.1 Kesimpulan .....	49
6.2 Saran .....	49
BAB VII	
DAFTAR PUSTAKA .....	50
LAMPIRAN .....	53
Lampiran 1. Informasi .....	53
Lampiran 2. Surat Pernyataan Persetujuan (Psp).....	56
Lampiran 3. Survei Paparan Edukasi .....	57
Lampiran 4. Kuesioner Demografik.....	59
Lampiran 5. Soal <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Aktivitas Fisik .....	15
Tabel 2.2 Kategori aktivitas fisik berdasarkan intensitas .....	15
Tabel 2.3 Pengaruh usia, obesitas dan aktivitas fisik terhadap otot .....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	26
Tabel 5.1 Tabel Distribusi Demografis Sampel .....	35
Tabel 5.2 Hasil Survei Awal .....	37
Tabel 5.3 Persebaran Jawaban Benar Pre Test dan Post Test .....	39
Tabel 5.4 Pesebaran perubahan Nilai Tes Sebelum dan Tes Sesudah Total Responden.....	40
Tabel 5.5 Statistik Tes Sebelum dan Tes Sesudah .....	41
Tabel 5.6 Hasil Uji Wilcoxon Test .....	42
Tabel 5.7 Hasil Tes pada Semua Total Responden .....	43
Tabel 5.8 Hasil Tes Berdasarkan Kelompok Pendidikan .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Klasifikasi olahraga .....	14
Gambar 2.2 Fisiologi manfaat olahraga .....	16
Gambar 2.3 Distribusi <i>cardiac output</i> .....	21
Gambar 3.1 Kerangka Teori .....	24
Gambar 3.2 Kerangka Konsep .....	25
Gambar 4.1 Alur penelitian .....	32



## DAFTAR SINGKATAN



SUSENAS	: Survei Sosial Ekonomi Nasional
ATP	: <i>Adenosine Triphosphate</i>
CNP	: <i>C-type natriuretic peptide</i>
MVC	: <i>Maximal voluntary contraction</i>
ACSM	: <i>American College of Sports Medicine</i>
ET-1	: Endothelin-1
AT	: <i>Anaerobic Threshold</i>
PO <sub>2</sub>	: Tekanan gas O <sub>2</sub> dalam darah
VO <sub>2</sub> Max	: Volume Maksimal O <sub>2</sub>
V <sub>A</sub>	: <i>Ventilation</i>
HR	: <i>Heart Rate</i>
SV	: <i>Stroke Volume</i>
CO	: <i>Cardiac Output</i>
EDV	: <i>End Diastolic Volume</i>
ESV	: <i>End Sistolic Volume</i>