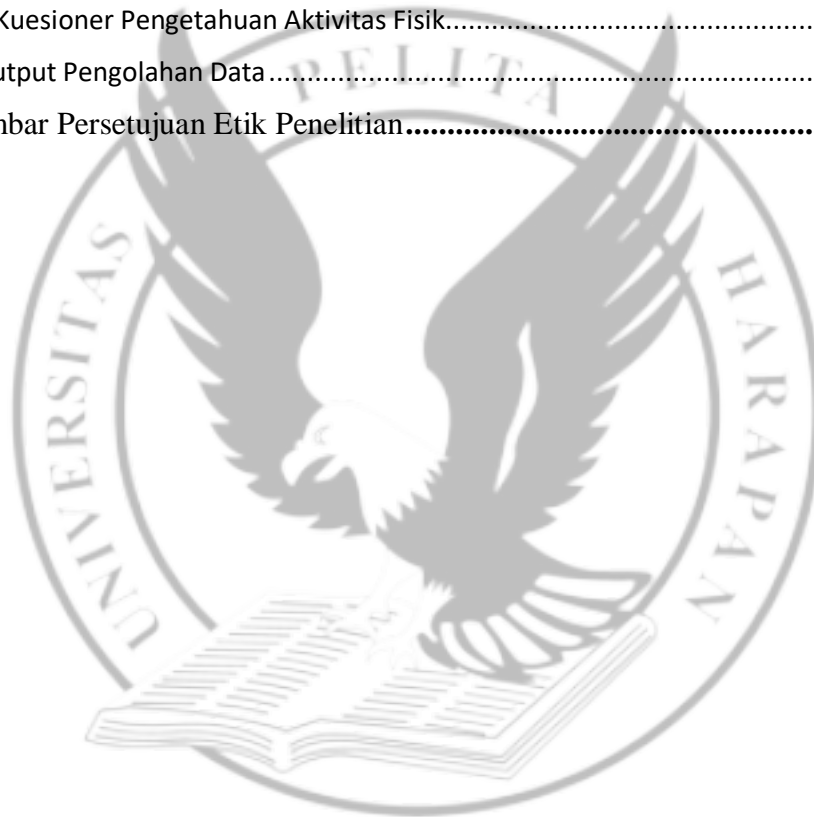


DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2. Perumusan 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
1.5.2. Manfaat Bagi Universitas.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Stres.....	6
2.1.1. Definisi.....	6
2.1.2. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	6
2.1.3. Patofisiologi Stres.....	7
2.1.4. Manifestasi Stres Pada Mahasiswa Kedokteran	10
2.1.5. Strategi Mengatasi Masalah Stres.....	11
1.1.6.Alat Ukur Stres	12
2.2. Pengetahuan.....	12
2.2.1. Definisi Pengetahuan.....	12
2.2.2. Proses Terjadinya Pengetahuan.....	12
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	13
2.2.4. Tingkatan Pengetahuan.....	13
2.3.Aktivitas Fisik	19
2.3.1.Definisi Aktivitas Fisik	19
2.3.2.Manfaat Aktivitas Fisik	20
2.3.3.Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	22
2.3.4.Mekanisme Aktivitas Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan dan Menurunkan Stres.....	22
2.3.5.Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	24
2.3.6.Rekomendasi WHO Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia.....	26
2.3.5. Alat Ukur Aktivitas Fisik	28

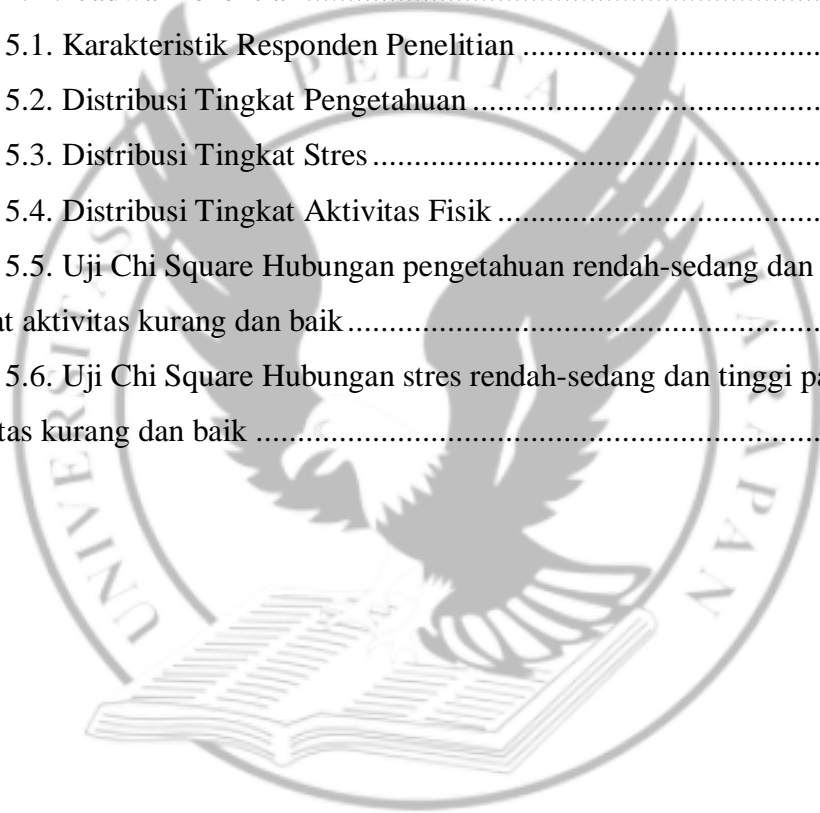
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	30
3.1. Kerangka Teori	30
3.2. Kerangka Konsep	31
3.3. Hipotesis Penelitian.....	32
3.4.1. Variabel Independen/Bebas	32
3.4.2. Variabel Dependen/Terikat	32
3.4.3. Variabel Perancu	32
3.4.5. Definisi Operasional.....	33
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	36
4.1. Desain Penelitian.....	36
4.3. Bahan dan Cara Penelitian.....	36
4.3.1. Bahan Penelitian	36
4.3.2. Cara Penelitian	36
4.4. Populasi Penelitian.....	37
4.4.1. Populasi Target.....	37
4.4.2. Populasi Terbatas	37
4.4.3. Sampel Penelitian.....	37
4.5. Cara Pengambilan Sampel	37
4.6. Cara Penghitungan Jumlah Sampel	37
4.7. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	38
4.7.1. Kriteria Inklusi	38
4.7.2. Kriteria Eksklusi	38
4.8. Alur Penelitian.....	39
4.9. Pengolahan Data	39
4.11. Dana Penelitian.....	40
4.12. Jadwal Penelitian	41
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	42
5.1. HASIL	42
5.1.1. Karakteristik Responden dan Distribusi Variabel Penelitian	42
5.1.2. Hasil Uji Statistik <i>Chi-Square</i>	47
5.2. Pembahasan	49
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	55

6.1. Kesimpulan	55
6.2. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	60
1. Lembar Informed Consent.....	60
2. Form Kuesioner.....	61
2.1. Kuesioner GPAQ.....	61
2.2. Kuesioner Perceived Stres Scale	64
2.3. Kuesioner Pengetahuan Aktivitas Fisik.....	65
3. Output Pengolahan Data.....	67
Lembar Persetujuan Etik Penelitian.....	81



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Tingkatan Pengetahuan	17
Tabel 2. 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	26
Tabel 2. 3. Rekomendasi WHO aktivitas fisik	28
Tabel 3. 1. Definisi Operasional	35
Tabel 4. 1. Dana Penelitian	40
Tabel 4. 2. Jadwal Penelitian.....	41
Tabel 5.1. Karakteristik Responden Penelitian	43
Tabel 5.2. Distribusi Tingkat Pengetahuan	44
Tabel 5.3. Distribusi Tingkat Stres	45
Tabel 5.4. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik	46
Tabel 5.5. Uji Chi Square Hubungan pengetahuan rendah-sedang dan tinggi pada tingkat aktivitas kurang dan baik	47
Tabel 5.6. Uji Chi Square Hubungan stres rendah-sedang dan tinggi pada tingkat aktivitas kurang dan baik	48



DAFTAR GAMBAR

Bagan 3. 1. Kerangka Teori.....	30
Gambar 3.2: Kerangka Konsep	31
Gambar 4. 1. Alur Penelitian.....	39

