

KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir dengan judul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” 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 sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

- 1) Prof. Dr. Dr. dr. Eka Julianta W., Sp.BS, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
- 2) Dr. dr. Allen Widysanto, Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Kedokteran.
- 3) Dr. dr. Jacobus Jeno Wibisono, Sp.OG, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
- 4) Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan.
- 5) Staf Karyawan Fakultas Kedokteran dan Staf Karyawan Perpustakaan yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif dan lainnya.
- 6) Teman-teman seperjuangan Rr. Adelia Christine Arianto Secadiningrat dan Jason Leonard Wijaya.
- 7) Juga kepada teman-teman akrab penulis, Cindy Lerina Modeong, Cindy William, Cindy Adelia, Winona Jennifer, Weni Risanti Taran, Elfira

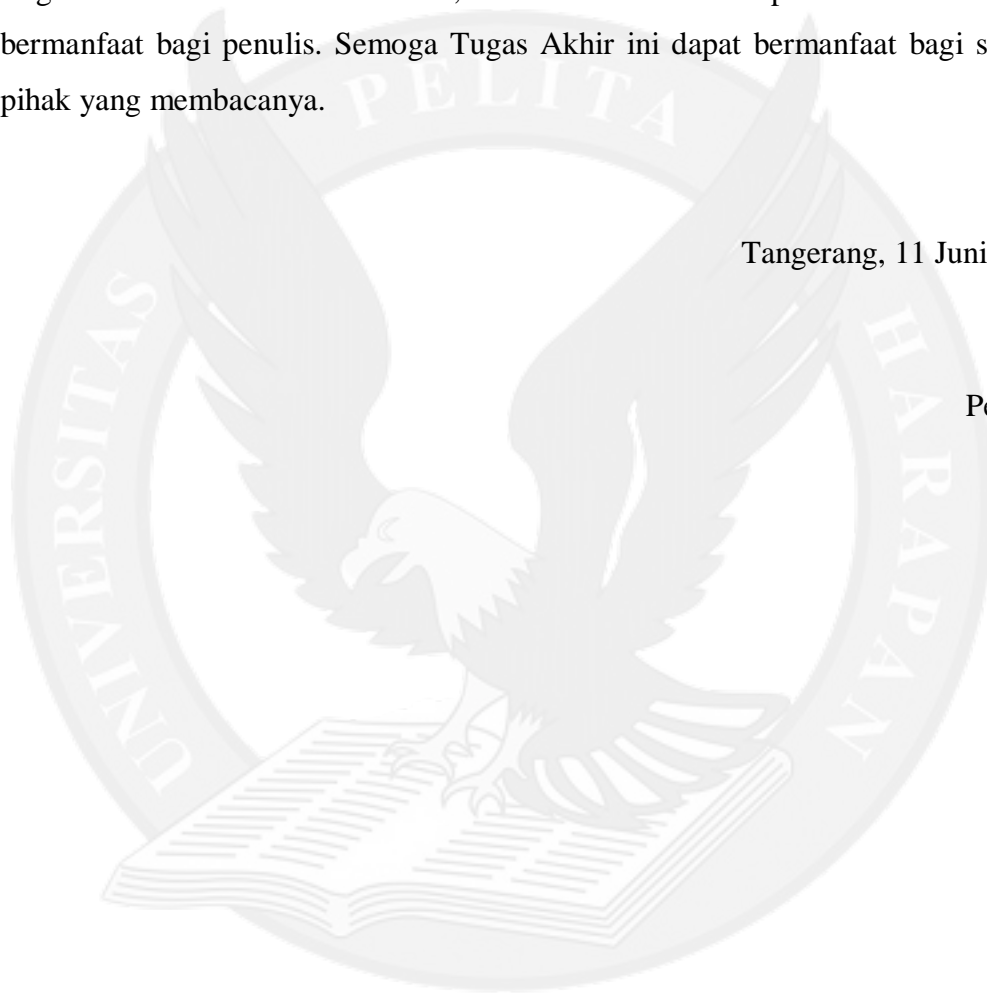
Wonda, Yulcristyani Nurida Sihombing, Nila Amalina Hanifah, Gok Asi Sitinjak, Jocelyn Fu, Evangelista Cheng, Felix Albert Tanoedji yang selalu mendukung, membantu, dan memberikan perhatian kepada penulis

8) Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu.

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, 11 Juni 2021

Penulis

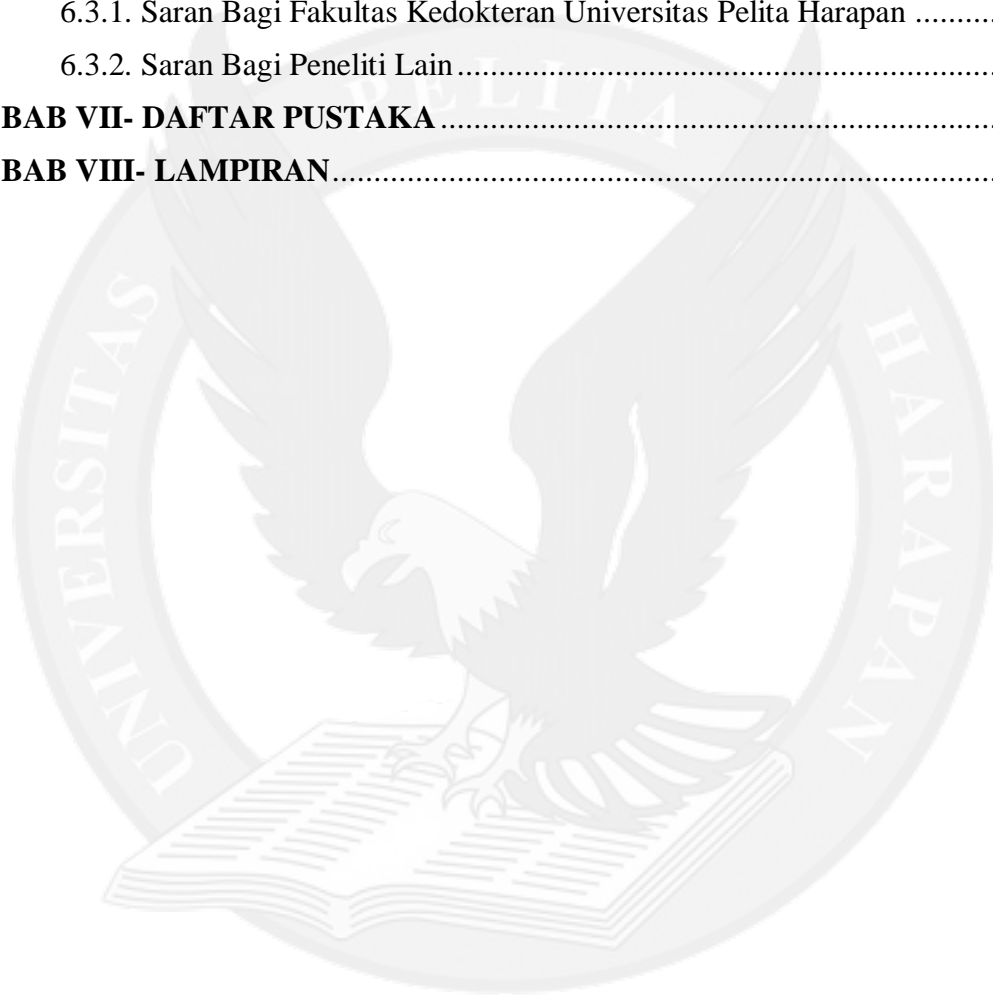


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
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 GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I- PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	3
1.4 Tujuan	3
1.5 Manfaat	4
BAB II- TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Aktivitas Fisik	6
2.1.1 Definisi	6
2.1.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Intensitas	6
2.1.3 Tipe Aktivitas Fisik	8
2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik	11
2.1.5 Rekomendasi Jumlah Aktivitas Fisik WHO.....	12
2.1.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	13
2.1.7 Pengukuran Aktivitas Fisik	15
2.2 Stres	18
2.2.1 Definisi	18
2.2.2. Klasifikasi Stres	18
2.2.3. Tingkat Stres.....	20
2.2.4. Faktor yang mempengaruhi stres	21

2.2.5 Gejala dari Stres.....	24
2.2.6 Mekanisme Stres.....	25
2.2.7 Pengukuran Tingkat Stres.....	26
2.3 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Stres	30
BAB III- KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS	
.....	32
3.1 Kerangka Teori.....	32
3.2 Kerangka Konsep	33
3.3 Hipotesis	33
3.4 Variabel.....	34
3.5 Definisi Operasional	34
BAB IV-METODOLOGI PENELITIAN	37
4.1. Desain Penelitian	37
4.2. Lokasi dan Waktu.....	37
4.3. Bahan dan Cara Penelitian	37
4.4. Populasi Penelitian	38
4.5. Cara Pengambilan Sampel	38
4.6. Cara Perhitungan Jumlah Sampel.....	38
4.7. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	40
4.8. Alur Penelitian.....	41
4.9. Pengolahan Data.....	41
4.10. Uji Statistik.....	42
4.11. Etika	42
4.12. Biaya Penelitian.....	42
4.13. Jadwal Penelitian	43
BAB V- HASIL DAN PEMBAHASAN	44
5.1 Hasil.....	44
5.1.1 Karakteristik Responden	44
5.1.2 Analisa Bivariat	47
5.2 Pembahasan.....	49
5.2.1 Tingkat Aktivitas Fisik.....	49
5.2.2 Tingkat Stres.....	50

5.2.3 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres.....	51
5.2.4 Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres.....	52
BAB VI- SIMPULAN DAN SARAN	54
6.1 Kesimpulan	54
6.2 Keterbatasan Penelitian.....	54
6.3 Saran	55
6.3.1. Saran Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan	55
6.3.2. Saran Bagi Peneliti Lain	55
BAB VII- DAFTAR PUSTAKA	56
BAB VIII- LAMPIRAN	1



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori	32
Bagan 2. Kerangka Konsep	33
Bagan 3. Alur Penelitian	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2-1- Respon Tubuh Terhadap Stres	26
---	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Contoh Aktivitas Fisik Berdasarkan Intensitasnya	8
Tabel 2.2. Interpretasi Hasil DASS-21	28
Tabel 3.1- Definisi Operasional.....	34
Tabel 4.1- Dana Penelitian	42
Tabel 4.2- Jadwal Penelitian	43
Tabel 5.1- Karakteristik Responden	45
Tabel 5.2- Hasil Uji Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres	47
Tabel 5.3- Hasil Uji Hubungan Aktivitas Fisik dengan Stres	48
Tabel 5.4- Hasil Uji Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres	49

