

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 INDEKS PRESTASI SEMESTER MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA MASA PANDEMI” ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Dokter Strata Satu di Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan dan doa dari berbagai pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Dr. dr. Eka J. Wahjoepramono, Sp. BS, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Dr. dr. Allen Widysanto, Sp. P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
3. dr. Stella Marleen, Sp. PA, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan banyak masukan bagi penulis
4. dr. Vito Anggarino Damay, Sp. JP(K), M.Kes, FIHA, FICA, FAsCC, selaku dosen penguji proposal yang telah memberikan masukan selama sidang proposal.
5. Orang tua dan adik-adik penulis yang selalu memberikan dukungan moril dan doa kepada penulis.
6. Tristan Andrew dan Marcelino F. selaku teman satu bimbingan skripsi yang selalu membantu dan memberikan dukungan selama pembuatan proposal dan tugas akhir ini.

7. Grady Ihsan selaku teman penulis yang memberikan pertimbangan dan masukkan dalam terpilihnya judul yang dibuat oleh penulis, serta dalam pembuatan proposal hingga tugas akhir ini.
8. Muhammad Yori dan Rio Nagata selaku teman penulis yang telah memberikan masukan dalam penulisan proposal hingga tugas akhir.
9. Alvin Firdaus selaku teman penulis yang telah mengajarkan penulis format penulisan proposal dan tugas akhir, serta cara menggunakan SPSS.
10. Raden Indah selaku teman penulis yang selalu memberikan motivasi dan doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir.
11. Responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian.
12. Semua Pihak yang Namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

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

Tangerang, 12 Juni 2021

Penulis



Edgard Deyasha Putra

DAFTAR ISI

JUDUL	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.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	2
1.3. Pertanyaan Penelitian	3
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.4.1. Tujuan Umum.....	3
1.4.2. Tujuan Khusus	3
1.5. Manfaat Penelitian	3
1.5.1. Manfaat Akademik	3
1.5.2. Manfaat Klinis	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1. Aktivitas Fisik	4
2.1.1. Komponen Penilaian Aktivitas Fisik	4
2.1.2. Tipe Aktivitas Fisik	5
2.1.3. Manfaat Aktivitas Fisik	6
2.2. Instrumen Penelitian Aktivitas Fisik	6
2.3. Indeks Prestasi Semester	8
2.4. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Prestasi.....	10
2.5. Pembelajaran Jarak Jauh dengan Aktivitas Fisik.....	12

2.6. Panduan WHO pada Karantina Mandiri di Masa Pandemi <i>Covid-19</i>	13
2.7. Kualitas Tidur.....	13
2.8. Instrumen Penelitian Kualitas Tidur	14
2.9. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi	15
2.10. Kualitas Diet Sehat.....	15
2.11. Instrumen Penelitian Kualitas Diet	16
2.12. Hubungan Antara Kualitas Diet dengan Indeks Prestasi	17
2.13. Instrumen Penelitian Motivasi Belajar	17
2.14. Hubungan Antara Motivasi Belajar dengan Indeks Prestasi.....	18

BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS 19

3.1. Kerangka Teori.....	19
3.2. Kerangka Konsep	20
3.3. Hipotesis.....	20
3.3.1. Hipotesis Null	20
3.3.2. Hipotesis Kerja	20
3.4. Variabel Penelitian	21
3.4.1. Variabel Bebas/Independen	21
3.4.2. Variabel Terikat/Dependen.....	21
3.4.3. Variabel Perancu.....	21
3.5. Definisi Operasional.....	21

BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN25

4.1. Desain Penelitian.....	25
4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
4.3. Bahan dan Cara Penelitian	25
4.4. Populasi dan Sampel Penelitian	25
4.5. Cara Pengambilan Sampel	25
4.6. Cara Perhitungan Jumlah Sampel	26
4.7. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	27
4.7.1. Kriteria Inklusi.....	27
4.7.2. Kriteria Eksklusi	27

4.8. Alur Penelitian	28
4.9. Pengolahan Data dan Uji Statistik	28
BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN	29
5.1. Hasil	29
5.1.1. Analisis Demografik Sampel.....	29
5.1.2. Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Prestasi Semester Mahasiswa.....	31
5.1.3. Analisis Hubungan Antara Kualitas Diet Dengan Indeks Prestasi Semester Mahasiswa	31
5.2. Pembahasan.....	32
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
6.1. Kesimpulan	36
6.2. Saran.....	36
BAB VII. DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	44
Lampiran 1 - Informasi.....	44
Lampiran 2 - Pernyataan Persetujuan Keikutsertaan (<i>Informed Consent</i>)	46
Lampiran 3 - Format Kuesioner	47
Lampiran 3.1. Data Diri.....	47
Lampiran 3.2. Indeks Prestasi Semester	49
Lampiran 3.3. Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)</i>	50
Lampiran 3.4. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	51
Lampiran 3.5. Kuesioner <i>Starting The Conversation (STC): Diet Instrument</i>	53
Lampiran 4 - Keterangan lolos kaji etik	55

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 – Kerangka Teori.....	19
Bagan 2 – Kerangka Konsep	20
Bagan 3 – Alur Penelitian.....	28



DAFTAR TABEL

Tabel 1 – Indeks Prestasi Universitas Pelita Harapan	9
Tabel 2 – Definisi Operasional.....	21
Tabel 3 – Demografik Sampel.....	29
Tabel 4 – Uji Kai Kuadrat Aktivitas Fisik dan IPS Mahasiswa.....	31
Tabel 5 – Uji Kai Kuadrat Kualitas Diet dan IPS Mahasiswa	31

