

KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir dengan judul **“PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19”** 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 Wahjoepramono, Sp.Bs, Ph.D, selaku Dekan Fakultas kedokteran
2. Dr. dr. Allen Widyasanto, Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Kedokteran.
3. Prof. dr. Wahyuni Lukita Atmodjo, PAK, Ph.D. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan meluangkan waktu untuk memberikan masukan kepada penulis.
4. Dr. dr. Stevent Sumantri, DAA, SpPD, K-AI dan Veli Sungono, S.KM, MS selaku Dosen pembimbing statistik
5. Dosen Penguji yang telah memberikan banyak masukan dan bantuan selama pelaksanaan sidang skripsi.
6. Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan.
7. Staf Karyawan Fakultas Kedokteran dan Staf Karyawan perpustakaan yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif dan lainnya.
8. Mahasiswa klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang secara sukarela menjadi responden dalam penelitian ini,

9. Orang tua yang telah memberikan dukungan moral, doa, dan kasih sayang.
10. Teman-teman penulis yang selalu memberikan semangat agar penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan tepat waktu dan memberikan saran-saran yang membangun.
11. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir Skripsi 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, 30 Juni 2021

Penulis
(Yonathan Stanly Marcellino)

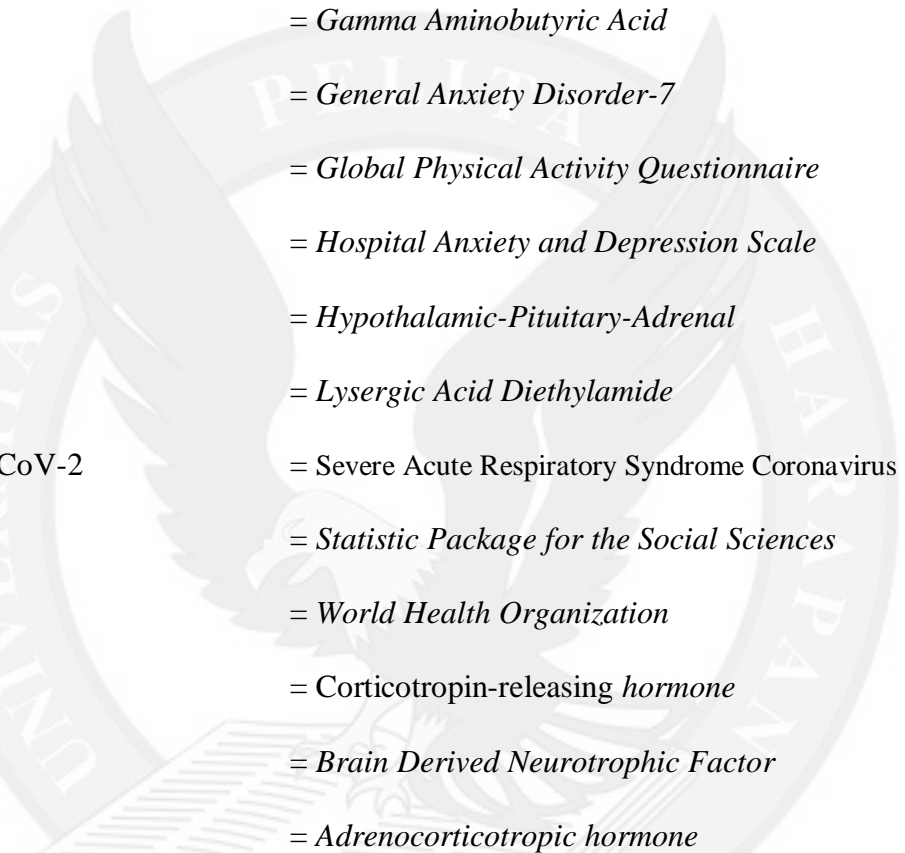
DAFTAR ISI

JUDUL	0
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.4.1 Tujuan Umum.....	3
1.4.2 Tujuan Khusus.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Aktivitas Fisik	5
2.1.1 Definisi.....	5
2.1.2 Klasifikasi	5
2.1.3 Rekomendasi Aktivitas Fisik.....	6
2.1.4 Manfaat	7
2.1.5 Faktor mempengaruhi aktivitas fisik	8
2.2 Kecemasan	9

2.2.1 Definisi.....	9
2.2.2 Epidemiologi	9
2.2.3 Etiologi.....	10
2.2.4 Patofisiologi	10
2.2.5 Gejala	10
2.2.6 Faktor mempengaruhi kecemasan	11
2.3 Kuesioner GPAQ dan GAD-7.....	12
2.4 Aktivitas Fisik dan Kecemasan	12
2.5 Indeks Massa Tubuh.....	14
2.6 Desain Studi	14
BAB 3 KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	16
3.1 Kerangka Teori.....	16
3.2 Kerangka Konsep	17
3.3 Hipotesis	17
3.4 Variabel.....	18
3.4.1 Variabel Bebas.....	18
3.4.2 Variabel Terikat.....	18
3.4.3 Variabel Perancu.....	18
3.5 Definisi Operasional	18
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....	20
4.1 Desain Penelitian.....	20
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	20
4.3 Alat dan Bahan dan Cara Penelitian	20
4.3.1 Alat dan Bahan Penelitian.....	20
4.3.2 Cara Melaksanakan Penelitian.....	20
4.4 Populasi Penelitian	21
4.4.1 Kriteria Inklusi.....	21
4.4.2 Kriteria Eksklusi	21
4.5 Strategi Pengambilan Sampel	21
4.6 Besar Sampel.....	22
4.7 Analisis Data	23
4.8 Etika Penelitian	23
4.8 Alur Penelitian	24

BAB V.....	25
HASIL DAN PEMBAHASAN	25
5.1 Hasil Penelitian	25
5.1.1 Data Demografis Mahasiswa Angkatan 2018, 2019, 2020	25
5.1.2 Data Sampel yang Mengikuti Penelitian.....	25
5.1.3 Hasil Aktivitas Fisik GPAQ.....	27
5.1.4 Hasil Tingkat Kecemasan.....	28
5.1.5 Hasil Analisa Korelasi antara aktivitas fisik dan kecemasan	29
5.1.6 Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov	30
5.1.7 Hasil korelasi aktivitas fisik dan kecemasan	30
5.2 Pembahasan.....	31
BAB VI	34
KESIMPULAN DAN SARAN	34
6.1 Kesimpulan	34
6.2 Kelebihan dan Kekurangan.....	34
6.3 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	40

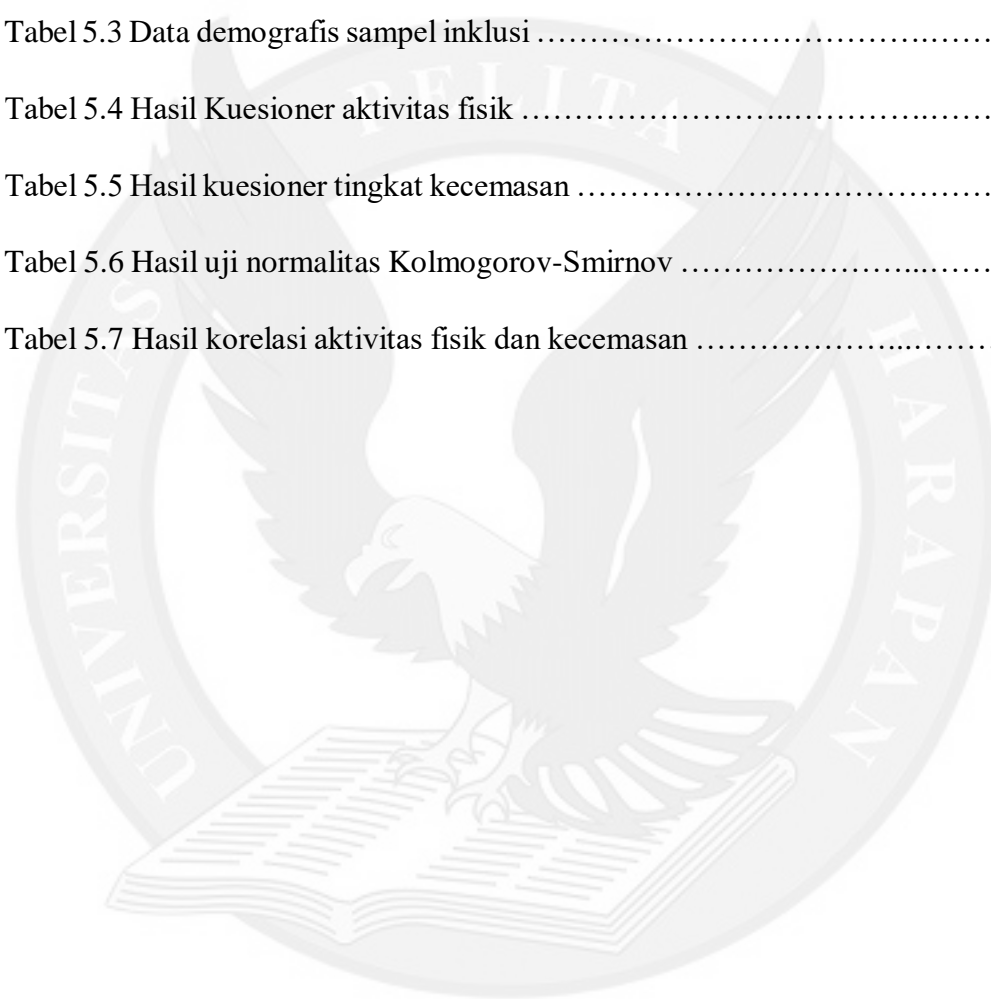
DAFTAR SINGKATAN



BMI	= <i>Body Mass Index</i>
COVID-19	= <i>Coronavirus Disease-2019</i>
DHSS	= <i>Department of Health and Human Services</i>
GABA	= <i>Gamma Aminobutyric Acid</i>
GAD-7	= <i>General Anxiety Disorder-7</i>
GPAQ	= <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
HADS	= <i>Hospital Anxiety and Depression Scale</i>
HPA	= <i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal</i>
LSD	= <i>Lysergic Acid Diethylamide</i>
SARS-CoV-2	= <i>Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2</i>
SPSS	= <i>Statistic Package for the Social Sciences</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>
CRF	= <i>Corticotropin-releasing hormone</i>
BDNF	= <i>Brain Derived Neurotrophic Factor</i>
ACTH	= <i>Adrenocorticotropic hormone</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 3.5 Definisi Operasional	18
Tabel 5.1 Data Demografis Seluruh Mahasiswa Angkatan 2018, 2019, 2020 ...	25
Tabel 5.2 Data sampel n = 119 yang mengikuti penelitian	26
Tabel 5.3 Data demografis sampel inklusi	27
Tabel 5.4 Hasil Kuesioner aktivitas fisik	28
Tabel 5.5 Hasil kuesioner tingkat kecemasan	29
Tabel 5.6 Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov	30
Tabel 5.7 Hasil korelasi aktivitas fisik dan kecemasan	30



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Teori	16
Bagan 3.2 Kerangka Konsep	17
Bagan 4.8 Alur Penelitian	24

