

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR DIAGRAM	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	8
1. Aktivitas Fisik.....	8
a. Definisi Aktivitas Fisik.....	8
b. Tipe Aktivitas Fisik.....	9
c. Tingkatan Aktivitas Fisik.....	10
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik	12
e. Pengukuran aktivitas fisik	12
2. Kebugaran	15
a. Definisi Kebugaran	15
b. Komponen Kebugaran	15
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran.....	19
3. Pengukuran Kebugaran dengan VO2 max.....	21
a. Definisi VO2 max	21
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi VO2 max.....	23
c. Prosedur pengukuran VO2 max.....	25
4. Stres	30
a. Definisi Stres	30
b. Tingkat Stres	30
c. Mekanisme Stres	31
d. Mekanisme Stres Dapat Menurunkan Kebugaran	33
5. Mekanisme Latihan Pada Sistem Kardiovaskuler	34
6. Mekanisme Aktivitas Fisik Dalam Menurunkan Stres	36
A. Kerangka Berfikir	37

B. Kerangka Konsep	39
C. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Metode Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi Penelitian	40
2. Sampel Penelitian	41
D. Instrument Penelitian	42
1. Variabel Penelitian	42
2. Definisi Konseptual	43
3. Definisi Operasional	44
E. Teknik Analisa Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data.....	49
B. Uji Prasarat Analisis	53
C. Uji Hipotesis	54
BAB V PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	57
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Berlari untuk meningkatkan aktivitas fisik.....	10
Gambar 2.2	Pengukuran VO ₂ max dengan tes cooper	22
Gambar 2.3	Sistem respon stres	31
Gambar 2.4	Mekanisme latihan Pada sistem kardiovaskuler	34

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Mekanisme Aktivitas Fisik dalam Menurunkan Stres.....	36
Skema 2.2 Kerangka Berpikir.....	38
Skema 2.3 Kerangka Konsep.....	39

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Normative Data <i>Cooper Test for Male</i>	28
Table 2.2 Normative Data <i>Cooper Test for Female</i>	28
Table 2.3 Normative Data VO ₂ max for Male	29
Table 2.4 Normative Data VO ₂ max for Female	29
Table 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	50
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh	50
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik	51
Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Kebugaran	52
Tabel 4.5 Hasil Pengukuran Tingkat Stres	52
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Chi Square</i> Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran.....	54
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Chi Square</i> Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres	55
Tabel 4.9 Hasil Uji <i>Chi Square</i> Hubungan Kebugaran dengan Tingkat Stres	55

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	50
Diagram 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh.....	51
Diagram 4. 3 Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik.....	51
Diagram 4. 4 Hasil Pengukuran Kebugaran	52
Diagram 4. 5 Hasil Pengukuran Tingkat Stres.....	53

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SARS-CoV-2	: <i>Severe Acuter Espiratory Syndrome Corona V irus-2</i>
Covid-19	: <i>Corona virus disease 2019</i>
Kemendes RI	: <i>Kementerian Kesehatan Republik Indonesia</i>
PSBB	: <i>Pembatasan Sosial Beskala Besar</i>
WFH	: <i>Work From Home</i>
WCPT	: <i>World Confederation for Physical Therapy</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
VO ₂ max	: <i>Volume maksimal O₂</i>
NCD	: <i>Non Communicable Diseases</i>
ATP	: <i>Adenosin Trifosfat</i>
HIIT	: <i>High Intensity Interval Training</i>
MET	: <i>Metabolic equivalent Task</i>
HR max	: <i>Hearth Rate Maximal</i>
ADP	: <i>Adenosine Diphosphate</i>
Pi	: <i>Inorganic Phosphate</i>
HDL	: <i>Hight Dencity Lipoprotein</i>
LDL	: <i>Low Dencity Lipoprotein</i>
MFT	: <i>Multistage Fitness Test</i>
HPA	: <i>Hipotalamus, Pituitary gland, dan adrenal gland</i>
CRH	: <i>Corticotropin-releasing hormone</i>
ACTH	: <i>Hormon adrenokortikotropik</i>
GAS	: <i>General Adaptation Syndrome</i>
ODI	: <i>The Oswetry Disability Index</i>
CRF	: <i>Corticotrophin Releasing Factor</i>
E	: <i>Epinefrin</i>
NE	: <i>Norepinefrin</i>
BDNF	: <i>Brain-derived neurothropic factors</i>
LTP	: <i>Long Term Potentiation</i>
PSS	: <i>Perceived stress scale</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
IMT	: <i>Indeks Masa Tubuh</i>
RS	: <i>Rumah Sakit</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	68
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian dari Kampus	69
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Rumah Sakit.....	70
Lampiran 4. Lembar Kuesioner yang Terisi Lengkap.....	71
Lampiran 5. Data Sampel Penelitian	76
Lampiran 6. Analisis Statistik Data Penelitian	78
Lampiran 7. Dokumentasi	84