

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Tinjauan Teoritis	13

1.	Promosi Kesehatan	13
2.	Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Promosi Kesehatan	14
3.	Aktivitas Fisik	14
4.	Motivasi	20
5.	Hubungan Motivasi dengan Aktivitas Fisik	27
B.	Landasan Teori	28
C.	Kerangka Teori	29
D.	Kerangka Penelitian	30
E.	Hipotesis	30
F.	Pertanyaan penelitian	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		<b>31</b>
A.	Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	31
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	31
D.	Variabel Penelitian	34
E.	Definisi Operasional Variabel	35
F.	Instrumen Penelitian	38
G.	Uji validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
H.	Teknik Pengumpulan Data	43
I.	Jalannya Penelitian	45
J.	Etika Penelitian	47
K.	Analisis Data	48
L.	Hambatan dan Keterbatasan Penelitian	49

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	80
Lampiran 1	80
Lampiran 2	84
Lampiran 3	85
Lampiran 4	86
Lampiran 5	101
Lampiran 6	102
Lampiran 7	103
Lampiran 8	104
Lampiran 9	105

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori .....	29
Gambar 2. Kerangka Penelitian .....	30

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2 Populasi di Program Studi Ilmu Keperawatan FK-KMK UGM.....	31
Tabel 3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian .....	33
Tabel 4 Definisi Operasional .....	35
Tabel 5 Kisi-kisi Item Kuesioner EMI-2 .....	39
Tabel 6 Kriteria Nilai MET Pada Setiap Kategori Aktivitas Fisik .....	41
Tabel 7 Distribusi Karakteristik Responden Mahasiswa PSIK FK-KMK UGM ..	50
Tabel 8 Jenis Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Fisik .....	52
Tabel 9 Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa.....	53
Tabel 10 Aktivitas Fisik Olahraga Mahasiswa .....	53
Tabel 11 Uji Korelasi antara Jenis Motivasi dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek Penelitian.....	79
Lampiran 2 Lembar Permintaan Menjadi Responden Penelitian .....	83
Lampiran 3 Lembar Kesiediaan Menjadi Responden .....	84
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian.....	85
Lampiran 5 Perizinan Kuesioner <i>Exercise Motivation Inventory</i> (EMI-2).....	100
Lampiran 6 Perizinan Kuesioner <i>Physical Activity</i> .....	101
Lampiran 7 Permohonan Izin Penelitian.....	102
Lampiran 8 Surat Tanggapan Izin Penelitian.....	103
Lampiran 9 Surat Etik Penelitian .....	104