

## DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
DAFTARI SINGKATAN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTISARI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Depresi.....	6
1. Pengertian Depresi.....	6
2. Aspek Neurobiologi Depresi.....	6
3. Gejala dan Tatalaksana Depresi.....	8
B. Depresi pada Mahasiswa Kedokteran.....	9
C. Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	13
D. Manfaat Senam Aerobik terhadap Depresi.....	18
E. Landasan Teori.....	20
F. Kerangka Teori.....	22
G. Kerangka Konsep.....	23

H. Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Subjek Penelitian.....	25
1. Batasan Populasi.....	25
2. Besar Sampel.....	25
3. Cara Pengambilan Sampel.....	26
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
E. Definisi Operasional Variabel.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data.....	30
H. Teknik Analisis Data.....	32
I. Etika Penelitian.....	32
J. Jalannya Penelitian.....	33
K. Alur Penelitian.....	36
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
A. Karakteristik Subjek Penelitian.....	37
B. Gambaran Skor Depresi Mahasiswa Kedokteran UII.....	39
C. Uji Bivariat Skor Depresi Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	40
D. Hasil Uji Penurunan Skor Depresi dengan Karakteristik Subjek.....	44
E. Keterbatasan Penelitian.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>46</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2.	Definisi Operasional.....	27
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Kedokteran UII.....	37
Tabel 4.	Deskripsi Skor Depresi Mahasiswa Kedokteran UII.....	39
Tabel 5.	Hasil Perbandingan Rerata Skor Depresi Pretest - Posttest pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol dengan Uji Wilcoxon .....	41
Tabel 6.	Hasil Analisis Bivariat Penurunan Skor Depresi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol dengan Mann Whitney.....	41
Tabel 7.	Perubahan skor per <i>item</i> soal PHQ-9 pada kelompok intervensi.....	42
Tabel 8.	Hubungan Penurunan Skor Depresi dengan Karakteristik Mahasiswa Kedokteran UII.....	44

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Teori.....	22
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	23
Gambar 3. Alur Penelitian.....	36
Gambar 4. Perbandingan Skor Depresi pada Kedua Kelompok.....	39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Lembar penjelasan kepada calon responden
- Lampiran 2. Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 3. Data Umum Responden
- Lampiran 4. *Personal Health Question 9 (PHQ9)*
- Lampiran 5. *Curriculum Vitae*
- Lampiran 6. Sertifikat Pelatih Senam Aerobik
- Lampiran 7. *Ethics Approval*
- Lampiran 8. *Template for Intervention Description and Replication (TIDieR)*

## DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
ANP	: <i>Atrial Natriuretic Peptide</i>
BDI II	: <i>Beck's Depression Inventory II</i>
BDNF	: <i>Brain Derived Neurotrophic Factor</i>
CHF	: <i>Congestive Heart Failure</i>
COVID 19	: <i>Corona Virus Disease 19</i>
DSM 5	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5<sup>th</sup> Edition</i>
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
ERPs	: <i>Event Related Brain Potentials</i>
GABA	: <i>Gamma Aminobutyric Acid</i>
HPA	: <i>hypothalamic-pituitary-adrenal</i>
ICD 10	: <i>International Classification of Diseases 10<sup>th</sup></i>
MAOI	: <i>Monoamine Oxidase Inhibitor</i>
MHR	: <i>Maximal Heart Rate</i>
NDRI	: <i>Norepinephrine and Dopamine Reuptake Inhibitors</i>
NICE	: <i>National Institute for Health and Care Excellence</i>
PHQ 9	: <i>Patient Health Questionnaire</i>
PPDGJ III	: <i>Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa Edisi III</i>
SSRE	: <i>Selective Serotonin Reuptake Enhancer</i>
SNRI	: <i>Serotonin Norepinephrine Reuptake Inhibitors</i>
SSRI	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitors</i>
3M4HPG	: <i>3-methoxy-4-hydroxy-phenylglycol</i>
5HIAA	: <i>hydroxyindoleacetic- acid</i>
5HT	: <i>5 hydroxytryptamine</i>