

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan	3
1.4.1 Tujuan Umum :	3
1.4.2 Tujuan Khusus :	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
1.5.1 Manfaat bagi peneliti	3
1.5.2 Manfaat bagi responden.....	4
1.5.3 Manfaat bagi institusi.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 <i>Stress</i>	5
2.1.1 Pengertian <i>Stress</i>	5
2.1.2 Macam-Macam <i>Stress</i>	6
2.1.3 Penyebab <i>Stress</i>	8
2.1.4 Gejala Dari <i>Stress</i>	9
2.1.5 Pengobatan <i>Stress</i>	10
2.1.6 Komplikasi <i>Stress</i>	12
2.1.7 Pencegahan <i>Stress</i>	14
2.1.8 Pengukuran Tingkat <i>Stress</i>	16
2.2 <i>Fitness</i>	17
2.2.1 Pengertian <i>Fitness</i>	17
2.2.2 Manfaat Dari <i>Fitness</i>	18
2.2.3 Macam-Macam Latihan <i>Fitness</i>	20

2.2.4 Faktor Mahasiswa Melakukan <i>Fitness</i>	23
2.2.5 Alasan Melakukan <i>Fitness</i>	24
2.3 Kerangka Konsep.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Desain penelitian.....	28
3.2 Lokasi dan waktu penelitian	28
3.2.1 Lokasi penelitian.....	28
3.2.2 Waktu penelitian	28
3.3 Varibel dan Definisi Operasional	29
3.3.1 Variabel Penelitian	29
3.3.2 Definisi Operasional	30
3.4 Rancangan Sampel.....	31
3.4.1 Populasi.....	31
3.4.2 Sampel	31
3.4.3 Teknik Sampling	31
3.5 Alur Penelitian	31
3.6 pengumpulan data	32
3.6.1 Teknik pengumpulan data	32
3.6.2 Instrument pengumpulan data.....	32
3.7 Pengolahan data	33
3.7.1 <i>Editing</i> (Pengkajian Data).....	33
3.7.2 <i>Coding</i> (Pengkajian Kode).....	33
3.7.3 <i>Skoring</i>	34
3.7.4 <i>Tabulating</i>	35
3.7.5 Analisa data.....	35
BAB IV.....	36
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	36
4.2 Data umum.....	37
4.2.1 Karakteristik Berdasarkan umur	37
4.2.2 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
4.2.3 Karakteristik Berdasarkan Tingkat/Kelas	38
4.2.4 Karakteristik Berdasarkan Jurusan	38
4.3 Data Khusus	39
4.3.1 Karakteristik Aktivitas <i>Fitness</i>	39
4.3.2 Karakteristik Tingkat <i>Stress</i>	39
4.3.3 Karakteristik Tingkat <i>Stress</i> dan aktivitas <i>Fitness</i>	40

4.3.4 Karakteristik tingkat <i>Stress</i> dan aktivitas <i>Fitness</i> berdasarkan Tingkat....	40
BAB V	41
5.1 Karakteristik Aktivitas <i>Fitness</i> Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Surabaya ...	41
5.2 Karakteristik Tingkat <i>Stress</i> Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Surabaya.....	42
5.3 Gambaran Aktivitas <i>Fitness</i> terhadap Tingkat <i>Stress</i> Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Surabaya	43
BAB VI.....	46
SIMPULAN DAN SARAN.....	46
6.1 Kesimpulan	46
6.2 Saran	46
6.2.1 Bagi Responden	46
6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	46
6.2.3 Bagi Institusi Pendidikan	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49