

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Batasan Masalah .....	8
F. Definisi Operasional .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	10
A. Gaya Hidup .....	11
B. Gaya Hidup Modern .....	14
C. Konsep Gaya Hidup Sehat .....	16
D. Pola Kebiasaan Perilaku Promosi Kesehatan .....	19
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	37
A. Metode Penelitian .....	37
B. Objek dan Sampel Penelitian .....	38

C. Instrumen Penelitian .....	38
D. Teknik Pengumpulan Data .....	42
E. Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Hasil Penelitian .....	44
1. Data Demografi .....	44
2. Masalah Penyakit/Kesehatan .....	45
3. Tingkat Kesehatan .....	46
4. Gaya Hidup .....	47
B. Pembahasan .....	50
1. Profil Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) .....	51
2. Profil Tingkat Kesehatan Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) .....	51
3. Profil Perbandingan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Berdasarkan Jurusan, Jenis Kelamin, Status Pernikahan dan Pekerjaan .....	52
4. Profil Perbandingan Tingkat Kesehatan Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Berdasarkan Jurusan, Jenis Kelamin, Status Pernikahan dan Pekerjaan .....	55
C. Diskusi Penemuan .....	58

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	62
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	64
LAMPIRAN .....	66



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keuntungan Melakukan Kegiatan Olahraga .....	21
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen : Pengungkap Gaya Hidup Sehat	
Mahasiswa FPOK.....	40
Tabel 4.1 Data Demografi .....	44
Tabel 4.2 Masalah Penyakit/Kesehatan .....	45
Tabel 4.3 Tingkat Kesehatan .....	46
Tabel 4.4 Latihan Olahraga .....	47
Tabel 4.5 Diet .....	47
Tabel 4.6 Kegiatan Produktif dan Sosial .....	48
Tabel 4.7 Waktu Luang .....	48
Tabel 4.8 Kegiatan Sehari-Hari.....	48
Tabel 4.9 Manajemen Stress dan Partisipasi Kerohanian.....	49
Tabel 4.10 Promosi Kesehatan dan Perilaku Beresiko .....	49
Tabel 4.11 Gaya Hidup Sehat.....	50
Tabel 4.12 Penentuan Kategori Buruk/Jelek, Kurang, Baik dan Sangat Baik .....	50
Tabel 4.13 Frekuensi Gaya Hidup Sehat.....	51
Tabel 4.14 Frekuensi Tingkat Kesehatan .....	51
Tabel 4.15 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Gaya Hidup Sehat....	52
Tabel 4.16 Kruskal Wallis Test Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Jurusan dan Pekerjaan .....	52
Tabel 4.17 Levene's Test for Equality of Variances Gaya Hidup Sehat	

Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan .....	53
Tabel 4.18 T.test Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan .....	54
Tabel 4.19 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Tingkat Kesehatan...	55
Tabel 4.20 Kruskal Wallis Test Tingkat Kesehatan Berdasarkan Jurusan dan Pekerjaan.....	56
Tabel 4.21 Levene's Test for Equality of Variances Tingkat Kesehatan Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan.	57
Tabel 4.22 T. test Tingkat Kesehatan Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan.....	57

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kegiatan <i>Coping</i> (Manajemen Stress) .....	32
--	----

