

LAMPIRAN



Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Status: Terakreditasi A
SK BAN-PT
No: 851/SK/BAN-PT/AK-SURV/PN/III/2015

Nomor : 1106/C.6-III/PSIK /XI /2017
Hal : **Permohonan Pengurusan Ijin Etik**
Lamp. : -0-

Kepada Yth. :
Koordinator Bidang Akademik
Prodi PSIK FKIK UMY

di-

YOGYAKARTA.

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Bersama ini kami sampaikan dengan hormat, bahwa untuk memperoleh derajat sarjana Keperawatan, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diberi tugas Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Untuk Pengurusan Ijin Penelitian Mahasiswa harus mendapatkan surat kelayakan etik dari komisi etik penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan UMY.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini dapat diijinkan untuk mendapatkan tanda tangan dari bapak/ibu sebagai kepala unit penelitian untuk mahasiswa :

Nama : **Ninda Hapsari**
NIM : **20140320112**
Pembimbing : **Ibu Nurvita Risdiana, NS., M.Sc**
: **Ibu Fitri Arofiati, Ns., MAN., Ph.D**

Judul KTI : **" Gambar Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Akhir di PSIK FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta . "**

Demikian surat permohonan ijin ini kami ajukan, atas terkabulnya serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wasalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 04 Desember 2017
Ka.Prodi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

Shanti Wardaningsih, M.Kep.,Sp.Jiwa

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183
Telp. (0274) 387656 ext. 215 Fax. FKIK (0274) 387658, Fax. Universitas (0274) 387646

Unggul
& Islami



UMY

UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA
Unggul & Islami

FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN
ILMU KESEHATAN

Nomor : 074/EP-FKIK-UMY/II/2018

KETERANGAN LOLOS UJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

"Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta"

Peneliti Utama : Ninda Hapsari

Principal Investigator

Nama Institusi : Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY
Name of the Institution

Negara : Indonesia
Country

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above-mentioned protocol.

Yogyakarta, 08 Februari 2018



Ketua
Chairman
Dr. dr. Titiek Hidayati, M.Kes.,
FISPH., FISCN.

***Peneliti Berkewajiban :**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*)
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik

ADDRESS

Kampus Terpadu UMY Gd. Siti Walidah LT.3
Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan)
Tamantirto . Kasihan . Bantul
D.I.Yogyakarta 55183

CONTACT

Phone : (0274) 387656 ext. 213
Fax : (0274) 387658
Email : fkik@umy.ac.id
www.fkik.umy.ac.id



Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Status: Terakreditasi A
SK BAN-PT
No: 851/SK/BAN-PT/IAK-SURV/PN/III/2015

Nomor: 077/ C.6-III/PSIK /II /2018
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**
Lamp. : -0-

Kepada Yth. :
Koordinator Bidang Kemahasiswaan Prodi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

di-

YOGYAKARTA.

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Bersama ini kami sampaikan dengan hormat, bahwa untuk memperoleh derajat sarjana Keperawatan, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diberi tugas Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Untuk itu diperlukan penelitian di lapangan guna mendapatkan kebenaran dalam penulisan.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini dapat diijinkan untuk mencari data dan informasi sebagai penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Nama : Ninda Hapsari
NIM : 20140320112
Pembimbing : Nurvita Risdiana, Ns., M.Sc
: Fitri Arofiati, Ns., MAN., Ph.D
Judul KTI : " *Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta .* "

Demikian surat permohonan ijin ini kami ajukan, atas terkabulnya serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 15 Februari 2018
Ka.Prodi Ilmu Keperawatan

Shanti Wardaningsih, M.Kep.,Sp.Jiwa



Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183
Telp. (0274) 387656 ext. 215 Fax. FKIK (0274) 387658, Fax. Universitas (0274) 387646

Unggul
& Islami

LAMPIRAN
LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Responden yang terhormat,

Perkenalkan saya Ninda Hapsari mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Saya akan melakukan penelitian dengan judul **“GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA AKHIR DI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas pada saudara/i. Dengan demikian saya memohon ketersediaan saudara/i untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Untuk jawaban dari saudara/i tidak perlu dikhawatirkan hasil jawaban pada kuisioner bersifat rahasia dan tidak akan disalah gunakan. Namun, jika saudara/i tidak berkenan untuk menjadi responden penelitian ini, tidak akan ada paksaan maupun hal yang tidak diinginkan.

Apabila saudara/i berkenan dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Mohon untuk ketersediaan waktunya sebentar dari saudara/i untuk mengisi dan menjawab pertanyaan pada kuisioner ini dengan jujur dan teliti. Serta setelah mengisi kuisioner dengan lengkap silahkan segera dikumpulkan kembali kepada asisten penelitian ini. Sebelumnya kami ucapkan terimakasih kepada saudara/i yang telah bersedia menjadi responden kami.

Yogyakarta, Maret 2018

Peneliti

Ninda Hapsari

LAMPIRAN
LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah membaca dan memahami penjelasan pada lembar pertama, saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Saudari Ninda Hapsari dari Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang penelitiannya berjudul **“GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA AKHIR DI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA”**.

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak memberikan dampak buruk pada saya dan kuliah saya. Sehingga saya bersedia dan setuju untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Yogyakarta,2018

Responden

(.....)

LAMPIRAN
FORMAT DATA DEMOGRAFI RESPONDEN

Isilah dengan benar dan jujur biodata berikut ini dan berikan tanda centang (✓) pada pilihan yang benar di kolom yang telah disediakan.

Nama/ Inisial Responden :
Jenis Kelamin : () Laki-laki () Perempuan
Usia : tahun
Agama :
Alamat :
Tempat tinggal saat ini : (Rumah / Kost atau Kontrakan)
Jarak dari Rumah ke kampus :km
Transportasi yang digunakan :
Organisasi yang diikuti :
Pekerjaan : () Mahasiswa/i
() Lain-lain..... (sebutkan)
Jumlah Keluarga : orang
Status Perkawinan : () Menikah () Belum Menikah
Lama Aktivitas / minggu : x / minggu selama menit
Riwayat Merokok : () Ya () Tidak
Riwayat penyakit keluarga :

REMIND :

- Untuk lama Aktivitas dalam seminggu silahkan di sertakan berapa jam dan kira- kira sehari melakukan aktivitas fisik berapa jam/menit (dalam hal ini aktivitas fisik yang dimaksud adalah yang membutuhkan energi serta gerakan tubuh) **kecuali tidur, berbaring atau duduk atau istirahat santai tidak termasuk hitungan.**

GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (GPAQ)

| Jenis Aktivitas | Jenis Kegiatan | Contoh Aktivitas |
|------------------|--|--|
| Aktivitas ringan | 75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah | Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan |
| Aktivitas sedang | 40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya | Menggosok lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, badminton, basket, bermain tenis meja, berenang, voli. |
| Aktivitas berat | 25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya | Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16- 22km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, <i>fitness</i> , berlari |

Silahkan membaca contoh pada lembar sebelumnya dan jangan lupa diisi dengan teliti, jujur dan benar. Terimakasih. Diisi dengan memberi tanda silang (V) pada setiap pertanyaan.

LEMBAR JAWABAN RESPONDEN PENELITIAN

| Kuisiener Tingkat Aktivitas fisik GPAQ Score | | | |
|--|---|------------------------------------|--|
| Kode | Pertanyaan | Jawaban | Rumus MET |
| Aktivitas saat belajar / bekerja (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll) | | | |
| P1 | Apakah aktivitas sehari- hari Anda, termasuk aktivitas berat (seperti membawa tas dengan isi buku yang berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain) ? | 1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4) | $8.0 \times$ menit aktivitas berat \times jumlah hari |
| P2 | Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas berat ? | Hari | |
| P3 | Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas berat ? | jam menit | |
| P4 | Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinyu) ? | 1. Ya 2. Tidak (langsung ke P7) | $4.0 \times$ menit aktivitas sedang \times jumlah hari |
| P5 | Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas sedang ? | Hari | |
| P6 | Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas sedang ? | jam menit | |

| Kode | Pertanyaan | Jawaban | Rumus MET |
|---|--|-------------------------------------|---|
| Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas (Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah diluar, dll) | | | |
| P7 | Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu ? | 1. Ya 2. Tidak (langsung ke P10) | $3.3 \times$ menit aktivitas berjalan atau bersepeda \times jumlah hari |
| P8 | Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat? | Hari | |
| P9 | Berapa lama dalam sehari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat? | Jam menit | |

| Kode | Pertanyaan | Jawaban | Rumus MET |
|--|--|-------------------------------------|---|
| Aktivitas rekreasi (Olaraga, fitness, dan rekreasi lainnya) | | | |
| P10 | Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat seperti lari, sepak bola atau rekreasi lainnya yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)? | 1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13) | $8.0 \times$ menit aktivitas berjalan atau bersepeda \times jumlah hari |
| P11 | Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat ? | Hari | |
| P12 | Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat ? | Jam menit | |
| P13 | Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)? | 1. Ya 2. Tidak (langsung ke P16) | $4.0 \times$ menit aktivitas berjalan atau bersepeda \times jumlah hari |
| P14 | Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya yang tergolong sedang ? | Hari | |
| P15 | Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang ? | Jam menit | |

Aktivitas menetap (*Sedentary behavior*)

Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, **KECUALI tidur**

| | | |
|-----|--|--------------------------------|
| P16 | Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari? | Jam menit |
|-----|--|--------------------------------|

Skripsi Ninda Hapsari

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

eprints.uny.ac.id

Internet Source

8%

2

www.scribd.com

Internet Source

1%

3

media.neliti.com

Internet Source

1%

4

**Submitted to Universitas Negeri Surabaya The
State University of Surabaya**

Student Paper

1%

5

ejournal-s1.undip.ac.id

Internet Source

1%

6

documents.mx

Internet Source

1%

7

repository.uinjkt.ac.id

Internet Source

1%

Exclude quotes

On

Exclude matches

< 1%

Exclude bibliography

On

Hasil Pengolahan Data Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Akhir di PSIK UMY

Berdasarkan GPAQ Instrument.

| Tingkat Aktivitas Berdasarkan GPAQ | Frekuensi Jumlah Responden | Presentase (100%) |
|------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| Tinggi | 11 | 16,67 |
| Sedang | 36 | 54,54 |
| rendah | 19 | 28,79 |
| Total | 66 | 100 |

| Kategori GPAQ | Waktu aktivitas | Waktu Sedentary |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| rata-rata nilai GPAQ tinggi | 78,73% | 21,27% |
| rata-rata nilai GPAQ sedang | 61,86% | 38,14% |
| rata-rata nilai GPAQ rendah | 25,79% | 74,21% |

| rata-rata nilai GPAQ berdasarkan Jenis Kelamin | Jumlah Responden | Waktu Aktivitas | Waktu Sedentary | Kategori Tingkat Aktivitas |
|--|------------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
| laki-laki | 17 | 63,70 | 36,30 | Sedang |
| perempuan | 49 | 51 | 49 | Sedang |
| Total | 66 | 100 | 100 | |

Hasil Pengolahan Data Responden Penelitian Berdasarkan Instrumen *Metabolic Equivalent* (MET)

Jumlah Tingkat Aktivitas Berdasarkan MET

| | |
|---|--------------|
| tingkat aktivitas fisik rendah : <600 MET | 16 responden |
| tingkat aktivitas fisik sedang : >600 - <3000 MET | 23 responden |
| tingkat aktivitas fisik tinggi : >3000 MET | 27 responden |

Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan nilai Mean dan STDEV

| Tingkat aktivitas fisik usia remaja akhir | MEAN MET | STDEV MET |
|--|-----------------|------------------|
| Aktivitas tinggi | 10233 | 8797 |
| Aktivitas sedang | 1691 | 832 |
| Aktivitas rendah | 115 | 139 |

| Jenis Kelamin | rata-rata (mean) | STDEV | Kategori Tingkat Aktivitas | Frekuensi |
|----------------------|-------------------------|--------------|-----------------------------------|------------------|
| laki-laki | 7506 | 10454 | Tinggi | 18 responden |
| perempuan | 3879 | 5476,6 | Tinggi | 48 responden |

| | |
|---------------|---------------|
| RATA -RATA | 4781 |
| MET MAXIMAL | 45360 |
| MET MINIMAL | 0 |
| MEDIAN | 2118 |
| MET MODUS | 0 |
| P16 RATA RATA | 6 jam 6 menit |