

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA AKHIR DI  
PRORAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Diajukan Sebagai Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:**

**NINDA HAPSARI**

**20140320112**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ninda Hapsari

NIM : 20140320112

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sejujurnya dan apa adanya bahwa seminar hasil karya tulis ilmiah yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya tulis sendiri dan belum pernah disidangkan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan sudah tertulis dalam daftar pustaka dibagian akhir bab seminar hasil karya tulis ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil tiruan atau milik orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, Mei 2018

Yang Membuat Pernyataan



NINDA HAPSARI

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirahim*

Puji syukur *Alhamdulillah* karena atas berkah serta limpahan rahmat dari Allah SWT yang telah dan akan selalu mendampingi hambaNya dalam keadaan apapun akhirnya terselesaikan juga karya tulis ini ilmiah ini. Peneliti persembahkan teruntuk beliau beliau yang menginspirasi serta selalu mendoakan saya dalam setiap perjalanan hidup saya sejak awal hingga akhir sampai detik ini. Tak banyak kata-kata yang bisa saya ungkapkan teruntuk beliau kecuali terimakasih dan *Alhamdulillah* kepada beliau – beliau serta rekan seperjuangan yang telah membantu, memotivasi dalam perjalanan penulisan karya tulis ilmiah ini. Saya ucapkan terima kasih kepada:

1. Teruntuk Ibu, Bapak, Adek, Nenek tercinta yang selalu dan tak pernah hentinya mengucap doa serta selalu memberi dukungan serta semangat, motivasi tiada henti, dan saya pun belum bisa membalas budi beliau. Doakan semoga adinda menjadi anak yang berbakti serta sholehah sehingga bisa membahagiakan beliau saat ini hingga akhir nanti Amiin.
2. Teruntuk pula teman-teman seimbang Bu Dina Squad yaitu Ahlatun, Andri, Pepi, dan Danang yang selalu memotivasi, mendukung dan saling mendoakan apapun nanti kisah hidup yang akan berlanjut dan masih jadi misteri Ilahi kala bertemu kita akan tetap berteman dan semoga kita sukses sehat terus. Kita bisa menjadi kebanggan agama, keluarga, negara dan profesi kita Amiin.

3. Kepada adek- adek angkatan 2015-2017 “ Dek Ika R, Dek Nuy, dan Dek Ika Astri” terimakasih telah meluangkan waktunya dalam membantu penelitian ini semoga menjadi amal jariyah untuk kita semua.
4. Teruntuk sahabat – sahabat seperjuangan dari awal hingga kini kepada mereka duo Lamongan “ Fitri, Linda, Nuril, Novi, Andini, Rahmah, Nuy, Tule, Yuni dan mai alias Irma peneliti ucapkan terimakasih serta terucap harap serta doa sukses untuk kita semua jangan jadi tua dan menyebalkan ya see you on top till Jannah Amiin.
5. Teruntuk tim seperjuangan keluarga ke sekian di Yogya NCC EMERGENCY khususnya NCC Angkatan 6 kita ber 24 yang luar biasa peneliti ucapkan terimakasih untuk kalian yang telah bersedia dan siap siaga kala dibutuhkan terimakasih pula atas semangat serta dukungannya selama ini. Semoga kita semua selalu menjadi orang yang bermanfaat serta selalu dalam rahmatNya Amiin.
6. Teman – teman PSIK 14 Bismillah bisa! yang selalu bersama sampai kadang bosan betemu tak terasa sudah hampir tiba di ujung jalan. Terimakasih teman untuk segala dukungan serta doa dan kebersamannya. Semoga kita semua menjadi apa yang telah kita doakan serta harapkan. Selamat untuk kita semua jangan pernah terlupakan kenangan kita bersama. Mari berpisah untuk bertemu kembali.
7. Semua responden di PSIK FKIK UMY dari angkatan 2014 – 2017 kalian luar biasa menyediakan waktu sebentar, berbesar hati dan ikhlas untuk membantu

salah satu proses penelitian karya tulis ilmiah ini. Semoga kita semua menjadi hambaNya yang selalu mendapat ridho dariNya Amiin.

8. Semua orang yang tidak bisa di persebutkan satu persatu peneliti ucapkan terimakasih serta doa semoga kita semua sehat, sukses dan bisa menjadi orang yang bermanfaat fii funya wal akhirat Amiin.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

*Alhamdulillahilahirabbil'alamin*, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkah rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “ **Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**”. Karya tulis ini disusun untuk memenuhi mendapat gelar Sarjana.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan kerendahan hati menghaturkan banyak terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan serta kekuatan yang luar biasa serta yang telah memberikan sebuah pengalaman yang akan menjadi salah satu sejarah dalam hidup saya.
2. Kedua orang tua saya, adek serta nenek beserta keluarga besar yang selalu ada dan berkenan memberikan support serta doa dan dukungan.
3. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun karya tulis ilmiah.
4. Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Jiwa., selaku Kepala Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun karya tulis ilmiah.

5. Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M. Sc. selaku dosen pembimbing
6. Fitri Arofiati, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D selaku dosen penguji
7. Sahabat tercinta beserta semua orang yang telah memberikan banyak kontribusi, saran, dan dukungan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan, sehingga saran dan kritik sangat diharapkan untuk kesempurnaan karya tulis ini. Akhir kata penulis berharap karya tulis ini dapat bermanfaat untuk kita semua, khususnya dalam bidang Ilmu keperawatan.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 19 Mei 2018

NINDA HAPSARI

## MOTTO

**Cukup Allah sebagai penolong kami dan Dia adalah sebaik-baik pelindung.**

**(Qs. Ali-Imran 173)**

**Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu.**

**(Qs. Ali-Imran: 40)**

**Allah tidak akan membebani seseorang kecuali sesuai dengan kemampuan (orang tersebut).**

**(Qs. Al-Baqarah: 286)**

**Beraniilah melangkah walau kadang masih tertatih, percayalah bahwa Allah akan berikan syafaatNya**

**(Penulis)**

**Berhentilah bukan karena lelah namun sebab lillah telah di raih, ikhlaskanlah sebab Allah memiliki cerita yang jauh lebih indah, sebab memang sudah seharusnya yang diluar kendali bukan hak kita melainkan hakNya Dzat yang takkan pernah lekang cintaNya**

**(Penulis)**

**Jadilah Tangguh Meski Lelah, dan Berjuanglah demi kebaikan karena ridho Nya akan selalu sampai pada kita**

**(Penulis)**



## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	viii
HALAMAN MOTTO .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
INTISARI .....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Penelitian Terkait .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka .....	10
1. Aktivitas Fisik.....	11
a. Definisi Aktivitas Fisik .....	11
b. Tipe Aktivitas Fisik.....	11
c. Jenis Aktivitas Fisik.....	13
d. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	14
e. Manfaat Aktivitas Fisik .....	16
f. Dampak Kurangnya Aktivitas Fisik .....	16
2. <i>Metabolic Equivalent</i> s (METs) .....	17
3. <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) .....	18

B. Kerangka Teori .....	21
C. Kerangka Konsep.....	22

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Design Penelitian .....	23
B. Populasi Penelitian .....	23
C. Sampel Penelitian .....	23
D. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	26
E. Variabel Penelitian .....	26
F. Definisi Operasional.....	26
G. Instrumen Penelitian.....	28
H. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	29
I. Cara Pengumpulan Data.....	29
J. Analisis Data .....	32
K. Etika Penelitian .....	35

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	37
B. Pembahasan .....	46
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian .....	52

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	55

DAFTAR PUSTAKA .....	57
----------------------	----

### LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Sampel Penelitian per Angkatan .....	25
Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian.....	27
Tabel 3.3 Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan MET.....	34
Tabel 4.1 Distribusi gambaran karakteristik responden di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.....	39
Tabel 4.2 Distribusi gambaran <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) pada usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.....	40
Tabel 4.3 Distribusi gambaran <i>Metabolic Equivalent</i> pada usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.....	41
Tabel 4.4 Distribusi hasil tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) pada anak usia remaja akhir berdasarkan jenis kelamin di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta .....	42
Tabel 4.5 Distribusi hasil tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen <i>Metabolic Equivalent</i> (MET) pada anak usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin.....	44
Tabel 4.6 Distribusi gambaran <i>Metabolic Equivalent</i> (MET) pada usia remaja akhir berdasarkan jenis kegiatan aktivitas fisik di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta .....	45

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Kerangka Teori.....	21
<b>Gambar 2.2</b> Kerangka Konsep .....	22

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1.** Surat Permohonan Pengurusan Etik

**Lampiran 1.** Surat Etik Penelitian

**Lampiran 3.** Surat Permohonan Izin Penelitian

**Lampiran 4.** Lembar Formulir *Inform Consent*

**Lampiran 5.** Lembar Kuisisioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*

**Lampiran 6.** Hasil Uji Turnitin

## Lampiran 7. Rekapitulasi Olah Raga Data *Microsoft Office Excel* 2010

### DAFTAR SINGKATAN

ADA	: <i>American Diabetes Association</i>
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
Mahasiswa/i	: Mahasiswa atau Mahasiswi
METs	: <i>Metabolic Equivalent</i>
PSIK	: Program Studi Ilmu Keperawatan
PTM	: Penyakit Tidak Menular
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar

TEE : Total *Energy Expenditure*

WHO : *World Health Organization*