

**Hapsari, Ninda (2018).** Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Usia Remaja Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Pembimbing.

Nurvita Risdiana S.Kep., Ns., M.Sc

### INTISARI

**Latar Belakang.** Hidup sehat merupakan suatu hal yang diinginkan setiap individu di dunia, karena dengan hidup sehat segala aktivitas dapat dilakukan dengan baik. Meningkatnya perkembangan teknologi semakin membuat manusia mudah melakukan kegiatann namun, hal itu membuat dampak yang kurang sehat bagi kesehatan terutama untuk jangka panjang ke depan. Menurunnya tingkat aktivitas fisik pada usia remaja akhir dapat meningkatkan kejadian penyakit degeneratif di kemudian hari, meningkatkan kasus obesitas, mempengaruhi kesehatan mental dan bisa terkena Penyakit Tidak Menular.

**Tujuan Penelitian.** Untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia remaja akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

**Metode Penelitian.** Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan analisa data menggunakan *univariat*. Sampel penelitian berjumlah 66 reponden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan *Metaboliq Equivalent (MET)*.

**Hasil Penelitian.** Hasil dari penelitan ini di dapatkan hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen GPAQ mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dengan rata-rata waktu aktivitas sebesar 61,86% dan waktu *sedentary* sebesar 38,14 %, tingkat aktivitas fisik tinggi dengan rata-rata waktu aktivitas sebesar 78,73% dan waktu *sedentary* sebesar 21,27% dan aktivitas fisik rendah dengan rata-rata waktu aktivitas sebesar 25,79% dan waktu *sedentary* sebesar 74,21. Hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik berdasarkan instrumen MET didapatkan hasil mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi 40,91%, tingkat aktifitas fisik sedang 34,85%, dan tingkat aktivitas fisik rendah 24,24%.

**Kesimpulan.** Hasil penelitian menggunakan instrumen GPAQ menunjukkan usia remaja akhir memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, sedangkan hasil penelitian menggunakan instrumen MET menunjukkan mayoritas usia remaja akhir memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi.

**Kata Kunci.** Tingkat aktivitas fisik, anak usia remaja akhir.

**Hapsari, Ninda. (2018).** *Description of Physical Activity Level on Late Adolescent in Nursing Science Program University of Muhammadiyah Yogyakarta.*

**Adviser.**

Nurvita Risdiana S.Kep., Ns., M.Sc

**ABSTRACT**

**Background.** Healthy living was very important for human, because of that the people can do the activities well. Lately, the growth of technology made easier for human to perform the activities and made the physical of activity decreased especially for late adolescent. Decreasing of physical activity in late adolescence would increase the incidence of degenerative diseases in the future such as obesity, mental health and non-communicable diseases.

**Objective.** To know the description of the physical activity level in late adolescent in Nursing Science Program University of Muhammadiyah Yogyakarta.

**Research Method.** This research were descriptive quantitative with cross-sectional approach and data analysis using univariat. The sample of research is 66 respondents by proportional stratified random sampling technique. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and Metaboliq Equivalent (MET) was the instrument that used to measure the physical activity level.

**Result.** The result of this research got the result of measurement of physical activity level using GPAQ instrument majority of respondent have moderate level of physical activity with an average activity time of 61,86% and a sedentary time of 38,14%, a high physical activity level with an average activity time of 78,73% and a sedentary time of 21,27% and activity low physical activity with an average activity time of 25,79% and a sedentary time of 74,21%. The result of physical activity level measurement based on MET instrument resulted the majority of respondents have high physical activity level 40,91%, medium physical activity level 34,85%, and low level of physical activity 24,24%.

**Conclusion.** GPAQ instrument showed that late adolescence had moderate levels of physical activity, while MET showed that the majority of late adolescents had high levels of physical activity.

**Keywords.** Physical activity level, late adolescent