

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahla Chayatush Sholichah

NIM : 20140320035

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan 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 dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka penulis bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 11 April 2018

Yang membuat pernyataan,

Ahla Chayatush Sholichah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya, Bapak Sonhaji dan Ibu Ristiana yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan dan cinta kasihnya sehingga saya terus bersemangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Adik tersayang saya, Ahmad Faishol Arrahman yang senantiasa menanti kakaknya pulang ke rumah dan selalu menjadi motivasi penyemangat hidup. Segala sesuatu yang terjadi akan menjadikan kita lebih dewasa, sehat selalu dan menjadi anak sholeh harapan umat. Maaf karena belum bisa menjadi kakak yang baik. *More than you know, you always be loved my dear.*
3. Terimakasih untuk bapak ibu dosen terutama untuk Bu Dina yang selalu memaklumi kekurangan peneliti selama berlangsungnya blok karya tulis ini dan Pak Syahru yang sudah meluangkan waktunya dari magelang cepat-cepat ke kampus untuk menguji semhas peneliti, semoga ilmu yang diberikan bermanfaat di dunia dan diakhirat kelak dan Allah membalas kebaikan bapak dan ibu.
4. Sahabat-sahabat saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih selalu menjadi teman terbaik dalam suka maupun duka. Sahabat unires isti, isna, isma, tetangga putri wijaya yang menjadi penyambung hidup selama skripsi dengan meminjamkan laptopnya, terimakasih untuk segalanya semoga sahabat sampai jannah, *anna uhibuka fillah.*

5. Sahabat gesrek salis, dini, ihda, linda, jamiq, sahabat yang tidak cukup hanya di deskripsikan dengan kata-kata, *the best ever partner of life*. Semoga kelak kita dapat bertemu di banyak kesempatan yang akan datang, *see you on top*.
6. Teman-teman dan kakak tingkat organisasi NCC Emergency yang selalu dihati, teman seperjuangan BEM KM Kemensoslingkes yang teramat kusayangi, timkes mataf 2016, HIMIKA, IMM FKIK, SOSMA DIY dll *thank a lot* untuk kesempatan berorganisasinya selama menjadi mahasiswi.
7. Teman-teman PSIK 2014 yang selalu mendukung dan memberikan candaan receh kalian kepada peneliti, terimakasih berkat kalian peneliti dapat menyelesaikan Karya ini dengan baik.

HALAMAN MOTO

Jika kita paham akan tujuan hidup yang sebenarnya maka sesuatu yang membuatmu resah hanyalah permasalahan dunia, diciptakan untuk beribadah pada Allah, dan akan kembali ke Allah.

Laa Tahzan Innallaha ma'ana

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Alhamdulillahilahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkah rahmat, hidayah, dan inayah-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta”.

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. 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.
2. Shanti Wardaningsih, Ns M.Kep.,Sp.Jiwa., Ph.D selaku kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun karya tulis ilmiah.
3. Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M. Sc. selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan pengarahan dan motivasi demi terselesaikannya karya tulis ini.
4. Syahruramdhani, S.Kep., Ns., MSN., M. Sc. yang telah bersedia sebagai penguji

5. Siswa-siswi SD Muhammadiyah Ambarketawang 2 Gamping, Sleman, Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Teman – teman PSIK UMY angkatan 2014 yang selalu hadir memberikan semangat dan motivasi dalam suka maupun duka.

Dalam penyusunan dan penulisan Penulis Karya Tulis Ilmiah, penulis sangat menyadari masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan, sehingga segala saran dan kritik yang membangun penulis terima dengan senang hati. Mudah-mudahan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.*Amiin.*

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 11 April 2018

Penulis

Ahla Chayatush Sholichah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Aktifitas Fisik.....	9
a. Definisi Aktifitas Fisik.....	9
b. Tipe Aktifitas Fisik	9
c. Tingkatan Aktifitas Fisik	10
d. Faktor Yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik	11
2. Anak Usia Sekolah.....	14
a. Definisi Anak Usia Sekolah.....	14
b. Manfaat Aktifitas Fisik	14
c. Dampak Kurangnya Aktifitas Fisik	16
3. <i>Metaboliq Equivalent Turnover</i>	17
a. Definisi <i>Metaboliq Equivalent Turnover</i>	17
b. Kategori <i>Metaboliq Equivalent Turnover</i>	18
4. <i>Physical Activity Questionnaire – Children</i>	19
B. KerangkaTeori.....	21
C. Kerangka Konsep.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel Penelitian	23
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
D. Variabel Penelitian	24
E. Definisi Operasional.....	25
F. Instrumen Penelitian.....	25

G. Uji Validitas dan Reliabilitas	26
H. Cara Pengumpulan Data atau Jalannya Penelitian	27
I. Pengolahan dan Metode Analisa Data	30
J. Analisa Data	31
K. Etika Penelitian	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan.....	44
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi gambaran demografi anak usia sekolah.....	35
Tabel 4.2 Tingkat aktifitas fisik pada anak usia 8 – 11 tahun menggunakan instrumen PAQ-C	36
Tabel 4.3 Tingkat aktifitas fisik pada anak usia 8 – 11 tahun menggunakan instrumen MET.....	36
Tabel 4.4 Distribusi hasil tingkat aktifitas fisik pada anak usia sekolah berdasarkan jenis kelamin menurut PAQ-C	37
Tabel 4.5 Hasil tingkat aktifitas fisik pada anak usia sekolah berdasarkan jenis kelamin menurut MET	37
Tabel 4.6 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah saat waktu luang di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta	38
Tabel 4.7 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah selama pelajaran olahraga di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta	39
Tabel 4.8 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah saat istirahat di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta	40
Tabel 4.9 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah saat makan siang di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta	40
Tabel 4.10 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah setelah pulang sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta	41
Tabel 4.11 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah saat sore hari sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta	42
Tabel 4.12 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah saat akhir pekan sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta	42
Tabel 4.13 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah terkait keaktifan dirinya dalam melakukan aktivitas fisik selama seminggu di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta	43
Tabel 4.13 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah sesuai tingkat keaktifan setiap hari dalam seminggu di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	21
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	22

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
BHF	: <i>British Health Foundation</i>
SD	: Sekolah Dasar

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Inform Consent

Lampiran 3 Kuesioner

Lampiran 4 Lembar Etik

Lampiran 5 Surat Keterangan Izin Pimpinan Daerah Muhammadiyah

Lampiran 6 Permohonan Surat Izin Penelitian

Lampiran 7 Hasil Olah Data Microsoft Office Excel 2007

Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin