

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK
PADA USIA DEWASA AWAL**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

MUHAMMAD DANANG PUTRA PERDANA

20140320115

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018

**HALAMAN PENGESAHAN KTI
GAMBARAN TINGKAT AKTIFITAS FISIK
PADA USIA DEWASA AWAL**


Disusun oleh :


**MUHAMMAD DANANG PUTRA PERDANA
20140320115**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 12 juli 2018


Dosen Pembimbing

Dosen Penguji


Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M. Sc.
NIK : 198310212011404173159


Syahruramdhani, Ns., S.Kep., MSN., M. Sc.
NIK : 19900328201704173255

**Mengetahui,
Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**


Shanti Wardaningsih, S. Kp., M. Kep., Sp. Kep Jiwa
NIK : 19790722200204 173 058

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Danang Putra Perdana

NIM : 20140320115

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 perrespondenan 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 di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil duplikasi, maka penulis bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 12 Juli 2018
Yang membuat pernyataan,

Muhammad Danang Putra Perdana

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan saya rahmat kekuatan, keimanan, kesehatan, dan kesabaran dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah dari awal hingga akhir.
2. Kedua orang tua saya, Alm. Bapak Sardal dan Almh. Ibu Jainab Umasangadji yang selalu menjadi kekuatan bagi saya dalam masa-masa sulit maupun bahagia, serta dukungan dan cinta kasihnya walaupun dari tempat lain sehingga saya terus bersemangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Dosen Pembimbing, terima kasih untuk Ibu Nurvita Risdiana S.Kep., Ns., M.Sc yang selalu menjadi kebanggaan dalam membimbing kami menyusun Karya Tulis Ilmiah mulai dari awal hingga akhir.
4. Saudari-saudari tersayang saya, Dwi Nursafitri Ratnaningsi, dan Tritis Wahyuningtias yang senantiasa menjadi motivasi penyemangat hidup saya.
5. Sahabat-sahabat saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih selalu menjadi teman terbaik dalam suka maupun duka. Semoga tetap bisa menjalin ukhuwah sampai tua nanti.

HALAMAN MOTTO

“Bukanlah orang-orang yang paling baik dari pada kamu siapa yang meninggalkan dunianya karena akhirat, dan tidak pula meninggalkan akhiratnya karena dunianya, sehingga ia dapat kedua-duanya (semua). Karena dunia itu penyampaian akhirat. Dan janganlah kamu jadi memberatkan atas sesame manusia“.

(H.R Muslim)

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

(Q.S Al-Insyirah, 5-8)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohiim

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sengga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Usia Dewasa Awal”**. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini guna untuk melengkapi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penelitian ini pihak dan tidak akan terlaksana tanpa bantuan, bimbingan dan pengarahannya serta do'a dari mereka. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati serta rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Wiwik kusumawati, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Yogyakarta.
2. Ns Santi Wardaningsih, M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc selaku Dosen Pembimbing yang banyak sekali memberikan bimbingan, masukan serta motivasi dengan ikhlas dan sabar dalam penulisan proposal ini.
4. Kedua orangtua yang selalu menanamkan nilai moral yang kuat kepada penulis sehingga penulisan dalam proposal ini berjalan dengan lancar.
5. Responden-responden di SDN Tlogo, SDN Bangunjiwo, SDN Kasihan, SDN Padokan 2, dan SD Muhammadiyah Tamantirto yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

6. Para sahabat PSIK UMY Angkatan 2014 yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga dan selalu amal baik yang telah diberikan kepada penulis akan mendapatkan balasan yang sesuai dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis memohon maaf demi kebaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga dapat berguna bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Yogyakarta, 12 Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	10
B. Kerangka Teori	24
C. Kerangka Konsep	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Lokasi dan Waktu	27
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional	28
F. Instrumen Penelitian	28
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	30
H. Jalannya Penelitian	31
I. Analisa Data	34
J. Etik Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36

B. Pembahasan	43
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel. 2.1 Klasifikasi <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ)	17
Tabel. 2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai MET`	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	28
Tabel 3.2 Tingkat Aktivitas Fisik Dalam MET	29
Tabel 4.1 Distribusi Gambaran Karakteristik Responden	39
Tabel 4.2 Distribusi Gambaran <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Usia	40
Tabel 4.3 Distribusi Gambaran <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin	41
Tabel 4.4 Distribusi Gambaran <i>Metabolic Ecuivalent</i> (MET) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Usia	42
Tabel 4.5 Distribusi Gambaran <i>Metabolic Ecuivalent</i> (MET) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Surat Permohonan Berpartisipasi Sebagai Responden Penelitian
- Lampiran 2.** Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden Penelitian
- Lampiran 3.** Kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)
- Lampiran 4.** Hasil Test Turnitin
- Lampiran 5.** Lembar Etik
- Lampiran 6.** Permohonan Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7.** Hasil Olah Data *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Menggunakan Microsoft Office Exel 2010
- Lampiran 8.** Hasil Olah Data *Metabolic Equivalent* Menggunakan Microsoft Office Exel 2010

DAFTAR SINGKATAN

BHT	: <i>British Heart Foundation</i>
dkk	: dan kawan-kawan
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
GPAQ	: <i>Global physical Activity Questionnaire</i>
Kent JSNA	: <i>Kent Joint Strategic Needs Assessment</i>
MET	: <i>Metabolic Ecuivalent</i>
NNGB	: <i>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
RISKESDA	: Riset Kesehatan Dasar
SD	: Standar Deviasi
SDN	: Sekolah Dasar Negeri
VHPF	: <i>Victorian Health Promotion Foundation</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

INTISARI

Perkembangan zaman dan meningkatnya teknologi saat ini dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik pada responden usia dewasa awal. Menurunnya aktivitas fisik pada responden usia dewasa awal ini dapat menyebabkan penyakit degeneratif, meningkatkan penyakit obesitas, mengurangi harapan hidup tiga sampai lima tahun dan mempengaruhi kesehatan mental responden.

Penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia dewasa awal. Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dan analisa data menggunakan *Univariat*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 43 Responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan *Metabolic Equivalent (MET)*.

Hasil penelitian ini dengan menggunakan instrument GPAQ menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 18 (41.9%) responden. sedangkan untuk aktivitas fisik ringan sebanyak 14 (32.6%) responden dan responden yang memiliki tingkat aktivitas berat sebanyak 11 (25.6%) responden. Tingkat aktivitas fisik berdasarkan instrument MET di dapatkan hasil mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 22 (51.2%) responden. Sedangkan untuk tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 11 (25.5%) responden dan tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 10 (23.3%) responden.

Hasil penelitian menggunakan instrument GPAQ menunjukkan mayoritas responden usia dewasa awal memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, sedangkan hasil penelitian menggunakan instrument MET menunjukkan mayoritas responden usia dewasa awal memiliki tingkat aktivitas fisik Tinggi. Dewasa awal diharapkan dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik guna untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan yang lebih baik.

Kata Kunci. Tingkat Aktivitas Fisik, Usia Dewasa Awal.

ABSTRACT

The development of the times and the increasing technology today can affect the level of physical activity in early adult teachers. The decrease in physical activity in these early adult teachers can lead to degenerative diseases, increase obesity, reduce life expectancy by three to five years and affect mental health of teachers.

This study to know the description of the level of physical activity in early adulthood. This research method is descriptive quantitative research with Cross Sectional approach and data analysis using Univariate. The sample in this study has 43 Responden. Sampling technique using Total Sampling. Instruments in this study using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and Metabolic Equivalent (MET).

The results of this study using GPAQ instrument showed that the majority of respondents have moderate physical activity level of 18 (41.9%) of respondents. whereas for light physical activity as much as 14 (32.6%) of respondents and respondents who have heavy activity level of 11 (25.6%) of respondents. The level of physical activity based on the MET instrument obtained the majority of respondents have high physical activity level of 22 (51.2%) of respondents. While for the level of moderate physical activity as much as 11 (25.5%) respondents and low level of physical activity as much as 10 (23.3%) of respondents.

The result of research using GPAQ instrument shows majority of early adult teachers have moderate level of physical activity, while the result of research using MET instrument shows majority of early adult teachers have high level of physical activity. Early adulthood is expected to increase the level of physical activity in order to maintain and maintain better health.

Keywords; Physical Activity Level, Early Adult Age.