

**NASKAH PUBLIKASI**

**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 NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS 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

# GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA USIA DEWASA AWAL

Nurvita Risdiana<sup>1</sup>, Muhammad Danang Putra Perdana<sup>2</sup>

Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY<sup>1</sup>  
Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya Tamantirto, Kasihan,  
Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184

Email: [perdanad02@gmail.com](mailto:perdanad02@gmail.com)

---

## Abstrak

**Latar Belakang.** Perkembangan zaman dan meningkatnya teknologi saat ini menjadi salah satu penyebab menurunnya tingkat aktivitas fisik pada usia dewasa awal. Penurunan tingkat aktivitas fisik dapat berakibat buruk pada kesehatan seseorang. **Tujuan Penelitian.** Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia dewasa awal. **Metode Penelitian.** Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dan analisa data menggunakan *univariat*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 43responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan GPAQ dan MET. **Hasil Penelitian.** Tingkat aktivitas fisik berdasarkan instrument GPAQ menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 18 responden, sedangkan berdasarkan instrument MET menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 22 responden. **Kesimpulan.** Berdasarkan instrument GPAQ mayoritas usia dewasa awal memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, sedangkan berdasarkan instrument MET mayoritas usia dewasa awal memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi.

**Kata Kunci.** Tingkat Aktivitas Fisik, Usia Dewasa Awal.

## ABSTRACT

**Background.** The development of the times and the increasing of technology today become one of the causes of decreasing level of physical activity in early adulthood. Decreasing the level of physical activity can adversely affect a person's health. **Research purposes.** Know the description of the level of physical activity in early adulthood. **Research methods.** The type of this research is descriptive quantitative research with Cross Sectional approach and data analysis using univariate. The sample in this study amounted to 43respondents. Sampling technique using Purposive Sampling. Instruments in this study using GPAQ and MET **Research Results.** The level of physical activity based on GPAQ instrument shows the majority of respondents have a level of physical activity is as much as 18 respondents, whereas based on MET instrument shows the majority of respondents have high physical activity level as much as 22 respondents. **Conclusion.** Based on the GPAQ instrument the majority of early adulthood have moderate physical activity levels, whereas based on MET instruments the majority of early adult age have high levels of physical activity.

**Keywords.** Physical Activity Level, Early Adult Age

## Pendahuluan

Aktivitas fisik adalah keseluruhan dari Bergeraknya tubuh dari otot-otot rangka yang butuhenergi lebih sehingga fisik anggota tubuh beraktivitas (WHO, 2016). Aktivitas fisik menurut tingkatannya terdiri atas aktivitas ringan, sedang, dan berat (Ranggadwipa, 2014). Menurut *Kent Joint Strategic Needs Assessment* (Kent JSNA) 2015 aktivitas fisik berkontribusi sebagai penyebab kematian sebesar 17% dan dapat mengurangi harapan hidup sebesar 3-5 tahun. Presentase tersebut menyimpulkan bahwa aktivitas fisik sangat berpengaruh untuk kesehatan tubuh mulai dari fisik maupun mental dan dapat memperkecil angka kematian (Fairhurst, 2016). Aktivitas memberikan beberapa manfaat yang positif bagi tubuh kita yaitu dapat menjaga tekanan darah, kolesterol, menjaga berat badan tetap stabil, mempertahankan kondisi jantung dan melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan tulang dan otot, menjaga kesehatan sendi, serta bisa menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup (Adhitya, 2016).

Dewasa awal merupakan suatu masa perkembangan yang memasuki tahap dewasa pertama sebagian besar individu pada masa ini perlu menyesuaikan diri dalam memasuki tahap dewasa awal sampai akhir masa dewasa awal (Arnet, 2011). Menurut *Nederlandse Norm Gezond Bewegen* (NNGB) (2014), menyebutkan bahwa untuk aktivitas orang dewasa setidaknya setengah jam dan dilakukan lima kali dalam satu minggu untuk aktivitas sedang. Aktivitas fisik berat dilakukan tiga kali dalam satu minggu untuk lanjut usia dan orang dewasa awal. Dewasa awal merupakan suatu masa perkembangan usia yang di mulai pada umur 18 tahun sampai umur 30 tahun dan akan berakhir pada umur 40 tahun (Santrock & Lemme, 2013). Aktivitas duduk terus-menerus ditambah pola

hidup yang tidak sehat akan meningkatkan resiko Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit jantung, penyakit pembuluh darah, penyakit darah tinggi, penyakit kecing manis dan masih banyak lagi. Pada tahun 2020 diperkirakan PTM akan menyebabkan 73% kematian dan 60% penyebab kematian global (Depkes RI, 2010; Moray dkk, 2016).

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dan analisa data menggunakan *univariat*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 43 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan GPAQ dan MET. Analisa data dilakukan dengan bantuan aplikasi *Microsoft Office Excel* tahun 2010.

## HASIL

### 1. Gambaran karakteristik responden

Tabel 1

Distribusi gambaran karakteristik responden (n=43)

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	11	25.5
	Perempuan	32	74.5
	Total	43	100
2.	Usia		
	18-40	43	100
	Total	43	100

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 32 responden (74.5%), sedangkan untuk responden laki-laki sebanyak 11 responden (25.5%). Karakteristik berdasarkan usia dengan rentang 18-40 sebanyak 43 responden (100%).

## 2. Gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Usia

Tabel 4.2  
Distribusi gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada usia dewasa awal berdasarkan karakteristik usia (n=43)

Usia Responden	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Jumlah Guru	Presentase Jumlah Responden (%)	Rata-rata Nilai GPAQ	
				Aktivitas aktif (%)	Aktivitas Pasif (%)
18 – 40 Tahun	Berat	11	25.6	75.9	24.1
	Sedang	18	41.9	44.5	55.5
	Ringan	14	32.6	20	80
Total		43	100		

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.2 tentang gambaran tingkat aktivitas fisik pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia 18-40 tahun diketahui bahwa responden pada penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik berat sebanyak 11 responden (25.6%) dengan rata-rata nilai GPAQ sebesar 75.9% untuk aktivitas aktif dan 24.1% untuk aktivitas pasif. Untuk responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 18 responden

(41.9%) dengan rata-rata nilai GPAQ sebesar 44.5% untuk aktivitas aktif dan 55.5% untuk aktifitas pasif dan responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan dengan jumlah reponden sebanyak 14 reponden (32.6%) dengan rata-rata nilai GPAQ sebesar 20% untuk aktivitas aktif dan 80% untuk waktu aktifitas pasif. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat aktivitas sedang.

## 3. Gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

Tabel 4.3  
Distribusi gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) ada dewasa awal berdasarkan karakteristik jenis kelamin (n=43)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase Jumlah Responden (%)	Presentase Nilai GPAQ		Kategori Tingkat Aktivitas Fisik
			Aktivitas Aktif (%)	Aktivitas Pasif (%)	
Laki-Laki	11	25.6	64.1	35.9	Berat
Perempuan	32	74.4	35.3	64.7	Ringan
Total	43	100			

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.3 tentang gambaran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada usia dewasa awal berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa responden laki-laki memiliki nilai GPAQ lebih berat dibandingkan responden perempuan. Responden laki-laki memiliki aktivitas

aktifitas 64.1% dan aktifitas pasif 35.9% sehingga termasuk ke dalam kategori tingkat aktivitas fisik berat. Sedangkan responden perempuan memiliki aktivitas aktif 35.3% dan aktifitas pasif 64.7% sehingga termasuk ke dalam kategori tingkat aktivitas fisik ringan.

#### 4. Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Usia

Tabel 4.4  
Distribusi gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia (n=43)

Usia Responden	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Jumlah Guru	Presentase (%)	MET Mean $\pm$ SD
18 – 40 Tahun	Tinggi	22	51.2	15611.43 $\pm$ 12634.01
	Sedang	11	25.5	972 $\pm$ 470.24
	Rendah	10	23.3	243.45 $\pm$ 229.12
Total		43	100%	

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.4 tentang gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia 18-40 tahun diketahui bahwa yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi terdapat 22 responden (51.2%) dengan rata-rata MET  $\pm$  SD sebesar 15611.43  $\pm$  12634.01, yang memiliki tingkat aktivitas sedang sebanyak 11 reponden

(25.5%) dengan rata-rata MET  $\pm$  SD sebesar 972  $\pm$  470.24, Sedangkan responden memiliki tingkat aktivitas rendah sebanyak 10 responden (23.3%) dengan rata-rata MET  $\pm$  SD sebesar 243.45  $\pm$  229.12. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi.

#### 5. Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

Tabel 4.5  
Distribusi gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik jenis kelamin (n=43)

Jenis Kelamin	Frekuensi (100%)	MET Mean $\pm$ SD	Tingkat aktivitas fisik
Laki-laki	11	11703.68 $\pm$ 9800.05	Tinggi
Perempuan	32	7119.92 $\pm$ 12231.75	Tinggi

Sumber; Data Primer 2018

Hasil tabel 4.5 dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik pada responden laki-laki masuk ke dalam tingkat aktivitas fisik tinggi dengan nilai rata-rata MET  $\pm$  SD adalah 11703.68  $\pm$  9800.05. Tingkat aktivitas fisik pada perempuan juga sama yaitu masuk ke dalam tingkat aktivitas fisik tinggi dengan nilai rata-rata MET  $\pm$  SD adalah 7119.92  $\pm$  12231.75.

## Pembahasan

### 1. Kerakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4.1 dari hasil penelitian yang dilakukan di SDN Tlogo, SDN Bangunjiwo, SDN Kasihan, SDN Padokan 2, dan SD Muhammadiyah Tamantirto mayoritas responden berusia 18-40 tahun yang dikategorikan dalam usia dewasa awal (Santrock & Lemme, 2013). Usia merupakan salah satu faktor

yang dapat mempengaruhi aktivitas suatu individu (*British Heart Foundation*, 2014). Dewasa awal termasuk dalam suatu fase yang krusial dalam tahapan perkembangan dan merupakan fase transisi dari masa remaja menuju dewasa. Menurut Potter dan Perry (2009), usia dewasa awal merupakan masa yang paling aktif untuk melakukan berbagai macam olahraga.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa responden melakukan jadwal olahraga rutin di sekolah sebanyak 1-2 kali dalam sebulan ditambah dengan dewasa awal sering melakukan aktivitas fisik pada waktu luang yang lebih banyak. Hal tersebut menjadi sebuah kesempatan bagi dewasa awal untuk melakukan aktivitas fisik lainnya diluar kegiatan olahraga di sekolah dan meningkatkan serta menjaga kesehatan otot, tulang, dan kardiovaskuler. Kegiatan yang dilakukan di luar jam olahraga juga memberikan peluang bagi dewasa awal dalam melakukan aktivitas fisik yang lebih baik. Aktivitas lain yang sering dilakukan dalam waktu luang seperti kegiatan rumah tangga seperti menyapu, mengepel lantai, menyiram tanaman dan sebagainya (WHO, 2016).

## 2. Gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Usia

Hasil penelitian berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dengan jumlah 18 (41.9%)

responden, sedangkan untuk tingkat aktivitas fisik berat dengan jumlah 11 (25.6%) responden, dan untuk tingkat aktivitas fisik ringan dengan jumlah 14 (32.6%) responden. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada usia dewasa awal sebagian besar termasuk dalam kategori sedang. Menurut penelitian Teixeira dkk pada tahun 2012 yang dikutip oleh *Victorian Health Promotion Foundation* (VHPF) mengatakan bahwa orang dewasa awal memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dikarenakan orang dewasa awal merasa memiliki keterampilan dan cenderung melakukan aktivitas fisik dari pada melakukan aktivitas menetap (pasif) (VHPF, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wardani & Roosita (2008) di perkebunan the Malabar PTPN VIII Bandung, Jawa Barat, menyebutkan mayoritas dewasa awal memiliki tingkat aktivitas sedang yaitu sebanyak 29 dewasa awal (40,28%). Hal ini menunjukkan bahwa masa dewasa awal adalah masa dimana aktivitas fisik sangat berperan aktif untuk menjaga kesehatan tubuh, sesuai dengan hasil penelitian ini yaitu mayoritas responden memiliki aktivitas sedang, dimana menurut WHO (2010), aktivitas fisik kategori sedang merupakan aktivitas yang sudah termasuk dalam aktivitas baik.

## 3. Gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Pada Dewasa Awal Berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan tingkat aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin pada responden laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik lebih berat dibandingkan responden perempuan. Hal ini diakibatkan karena laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu luang untuk aktivitas rekreasi dan berolahraga seperti, bersepeda, bermain sepak bola, jogging bersama keluarga atau teman sebaya berbeda dengan perempuan yang cenderung menghabiskan waktu luang untuk aktivitas pasif seperti menonton tv, membaca, atau sekedar bermalas-malasan (WHO, 2016). Perempuan dan laki-laki memiliki waktu aktivitas yang setara tetapi perempuan lebih memiliki tingkat aktivitas yang rendah dari laki-laki (*British Heart Foundation*, 2015).

Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *U.S Department of Health and Human Services* dalam Tsenkova (2017) menyebutkan bahwa aktivitas rumah tangga adalah salah satu aktivitas yang bisa menjadi pilihan untuk bisa mencapai jumlah aktivitas fisik sesuai rekomendasi yang telah disarankan. Dari hasil penelitian Tsenkova (2017) didapatkan hasil bahwa 9% responden yang mencapai tingkat aktivitas fisik sesuai rekomendasi selalu melakukan kegiatan rumah tangga.

#### 4. Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Usia

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat aktivitas fisik pada responden dewasa awal termasuk kedalam kategori tinggi (>3000 MET/minggu). Tingkat aktivitas tinggi diartikan sebagai semua aktivitas yang dilakukan dalam 1 minggu dengan nilai MET lebih dari 3000 MET menit/minggu. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang berada di posisi kedua terbanyak setelah tingkat aktivitas fisik tinggi. Tingkat aktivitas fisik sedang merupakan semua aktivitas yang dilakukan dalam satu minggu dengan nilai MET 600-3000 MET menit/minggu. Hasil penelitian yang terakhir didapatkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah berada di posisi ketiga setelah tingkat aktivitas fisik tinggi dan sedang. Tingkat aktivitas fisik rendah merupakan semua aktivitas fisik yang dilakukan dalam 1 minggu dengan nilai MET kurang dari 600 MET menit/minggu. *Metabolic Equivalent* (MET) merupakan skala pengukuran energi yang dikeluarkan seseorang dalam beraktivitas (WHO, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hurlock (2002), menyebutkan bahwa pada masa dewasa awal merupakan masa dimana dalam pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan tulang, otot, dan kesehatan kardiovaskuler. Menurut penelitian yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO), menyatakan bahwa pada masa

dewasa awal aktivitas fisik akan mempertahankan kekuatan otot, meningkatkan kesehatan kardiovaskuler, dan kekuatan tulang (WHO, 2016).

Tingkat aktivitas fisik tinggi dan sedang merupakan tingkat aktivitas fisik yang baik apa bila dilakukan dengan benar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gabrielle dkk (2012), menyatakan bahwa semakin sering aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin tinggi kualitas kesehatan seseorang. Oleh sebab itu tingkat aktivitas fisik pada dewasa awal di SDN Kasihan, SDN Bangunjiwo, SDN Padokan 2, SD Tlogo, dan SD Muhammadiyah Tamantirto perlu dipertahankan dan di tingkatkan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *World Health Organization* (2016), mengatakan bahwa rekomendasi untuk meningkatkan kesehatan tulang, otot, dan kardiovaskuler untuk dewasa awal dengan melakukan aktivitas fisik seperti melakukan aktifitas aerobik dengan intensitas sedang setidaknya 150 menit/minggu dan melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas tinggi setidaknya 75 menit/minggu. Manfaat kesehatan tambahan dengan melakukan aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang setidaknya hingga 300 menit/minggu, dan melakukan aktivitas fisik aerobik dengan intensitas tinggi sebanyak 150 menit/minggu.

5. Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik jenis kelamin

Berdasarkan tabel 4.5 di dapatkan jenis aktivitas yang sama yaitu tinggi tetapi tingkat aktivitas fisik laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang di lakukan di Inggris dari *British Heart Foundation* (2015) menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan menghabiskan waktu aktivitas yang sama akan tetapi perempuan menghabiskan waktu aktivitas fisik lebih sedikit di luar tempat kerja. Pada penelitian ini juga terdapat hal yang hampir sama yaitu walaupun kategori tingkat aktivitas fisik yang di peroleh antara laki-laki dan perempuan sama yaitu kategori tingkat aktivitas fisik namun laki-laki mempunyai nilai MET yang lebih tinggi dari pada perempuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dhont dkk (2013), menyebutkan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas aktif maka dia akan mendapatkan setengah keuntungan dari total kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan (Dhondt dkk, 2013). Menurut Hamer dan Chida dalam penelitian hasil studi metaanalisis yang dikutip dari Mueller dkk (2015) menunjukan bahwa aktivitas aktif secara signifikan dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler. Aktivitas aktif seperti berjalan kaki dan bersepeda yang dilakukan minimal 8 menit per hari akan membuat peningkatan yang signifikan untuk aktivitas fisik dan menjaga kesehatan (Rissel, 2012).

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan

maka dapat diambil kesimpulan bahwa gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia mayoritas mempunyai tingkat aktivitas sedang. Gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik jenis kelamin mayoritas responden laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik lebih berat dari pada responden perempuan.

Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia mayoritas memiliki dewasa awal memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi dengan dengan jumlah responden sebanyak 22 (51,2%). Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik jenis kelamin mempunyai tingkat aktivitas fisik yang sama yaitu tingkat aktivitas tinggi

## Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, analisa data, dan kesimpulan yang telah di paparkan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelayanan Keperawatan  
Diharapkan perawat ikut aktif dalam memberikan edukasi dan sosialisasi kepada guru-guru tentang pentingnya aktivitas fisik pada usia dewasa awal.
2. Bagi Sekolah  
Diharapkan sekolah dapat meningkatkan jadwal aktivitas fisik bagi guru-guru secara rutin setiap minggu.
3. Bagi Guru-guru  
Diharapkan guru-guru dapat mengetahui pentingnya aktivitas

fisik dan dapat terus melakukan aktivitas fisik secara baik di sekolah maupun diluar sekolah.

#### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dalam penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang tingkat aktivitas fisik pada usia dewasa awal.

## Referensi

- Adhitya, S. D. (2016). Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*, 6-17.
- Adi, I. (2015). Aktivitas Fisik, Status Gizi, Faktor Individu dan Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember. *Digital Repository Universitas Jember; Skripsi*, 16.
- British Heart Foundation National Centre. (2014). *Physical Activity for Children and Young People. Physical Activity+Health, United Kingdom*.
- British Heart Foundation Centre. (2015). *Physical Activity Statistics 2015, Nuffield Department of Population Health, University of Oxford*.
- Burini, Roberto C, Christianne de Faria Coelho-Ravagnani, Flávia Carolina Lemos Melo, Fabricio C. P Ravagnani, and

- Franz Homero Paganini Burin. (2013). *Estimation Of The Metabolic Equivalent (MET)*,: 134.
- Dhondt, S., Kochan, B., Beckx, C., Lefebvre, W., Pirdavani, A., Degraeuwe, B., Bellemans, T., Int Panis, L., Macharis, C., Putman, K. (2013). Integrated health impact assessment of travel behaviour: model exploration and application to a fuel price increase. *Environ Int.* 51, 45–58.
- Erwinanto, Dion. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Ebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*, 1-77.
- Fairhurst, A. (2016). Kent ‘Adult Physical Activity’ JSNA Chapter Summary Update ‘2015-16’. *Kent Public Health Observatory*, 2.
- Famil, A. T., Singh, R., Ismail, A., & Ozahadi, O. (2015). Non-Leisure Time Physical Activity For Adult Malaysian And Determinant Factors. *Malaysian Journal of Public Health Medicine, Vol. 15 (3)*: 84-93, 1-2.
- Gabrielle, Pucci. Rodrigo, S. Reis., Cassiano, R. Rech., Pedro, C. Hallal. (2012). *Quality of life and physical activity among adults: population-based study in Brazilian adults*, 1-7.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan (eds. 5)* Jakarta: Erlangga.
- Mahmood, M., Lian, D. K., & Salamuddin, N. (2015). Intervention to increase participation in physical activity for adult. *The European Prossedings of Sosial & Behavioural Sciences*, 124-125.
- Moray, F. A., Rattu, A. J., Josephus, J., & RI, D. (2010, 2016). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas fisik Pada Pegawai P.T Bank Negara Indonesia (BNI) Cabang Manado Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Farmasi - UNSRAT Vol.5 No.1*, 291.
- Mueller N, Rojas-Rueda D, Cole-Hunter T, de Nazelle A, Dons E, Gerike R, et al. 2015. Health impact assessment of active transportation: A systematic review. *Prev. Med. (Baltim)*. 76:103–114.
- Neufeld, M. (2015). The Relation between Personality and Compensatory Health Beliefs and –Behavior Concerning Regular Physical Activity.

- Bachelorthesis, Health psychology*, 1-2.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono, Dr, Prof. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhayati. (2008). Studi Perbandingan Metode Sampling Antara Simple Random Dengan Stratified Random. *Jurnal Basis Data, ICT Research Center UNAS, Vol. 3*, 19-20.
- Nursalam. (2015). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4. In Nursalam, *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4* (p. 171). Jagakarsa, Jakarta Selatan 12610: Selemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jagakarsa, Jakarta Selatan 12610: Selemba Medika.
- Pangeran, G. M. (2016). Pengaruh Bersyukur Pada Perantau Dewasa Awal. *Skripsi*, 16.
- Ranggadwipa, D. D. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi Terhadap Massa Lemak Tubuh DAN Lingkar Pinggang Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Lampiran Ethical Clearance*, 4.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI*, 139-142.
- Rissel, C., Curac, N., Greenaway, M., & Bauman, A. (2012). Physical Activity Associated with Public Transport Use— A Review and Modelling of Potential Benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, 2454-2478. Australia
- Sutri. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa. *Naskah Publikasi universitas Muhammadiyah Surakarta*, 7.
- Sutri, & Kristanti. (2014). Hubungan Aktivitas fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa. *Naskah Publikasi*, 7.
- Tsenkova, V., K. (2017). Leisure-time, occupational, household physical activity and insulin resistance (HOMAIR) in the Midlife in the United States (MIDUS) national study of

adults. *Preventive Medicine Reports*. United States.

tanggal 1 juni 2017, pukul 21.30 WIB.

VHPF. (2016). *Physical activity and sedentary behaviour Evidence summary*. Carlton South Victoria: vichealth.vic.gov.au.

Wardani, E, J. Roosita, K. (2008). Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Produktivitas Kerja Pria Dewasa: Studi Kasus Di Perkebunan Teh Mala Bar Ptpn Viii Bandung, Jawa Barat. *Jurnal Gizi dan Pangan*

WHO. (2010). *Global Recommendations On Physical Activity For Health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data*.

WHO. (2016). World Health Organization Regional Office for Europe. *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025*.

World Health Organization. (2016). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Department of Chronic Diseases and Health Promotion Surveillance and Population-Based Prevention*. Geneva.

WHO. (2016). *Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide*. Diunduh dari <http://who.int/chp/steps/GPAQ%20Instrument%20and%20Analysis%20Guide%20v2.pdf> pada