

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
ABSTRAK	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penelitian Terkait	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	12
1. Aktivitas Fisik	12
a. Definisi Aktivitas Fisik.....	12
b. Kategori Aktivitas Fisik	
.....	12
c. Tipe Aktivitas Fisik	
.....	13
d. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	15
e. Manfaat Aktivitas Fisik	18
f. Dampak Kurangnya Aktivitas Fisik	19
2. <i>Metabolic Equivalents</i> (METs)	20
3. <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ)	21
B. Kerangka Teori	
.....	25

C. Kerangka Konsep	26
--------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Design Penelitian	27
B. Populasi Penelitian	27
C. Sampel Penelitian	27
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
E. Variabel Penelitian	30
F. Definisi Operasional.....	30
G. Instrumen Penelitian.....	31
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	32
I. Cara Pengumpulan Data.....	33
J. Analisis Data	36
K. Etika Penelitian	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	45
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Sampel Masing-Masing Kelas	29
Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian	30
Tabel 4.1 Distribusi gambaran karakteristik responden di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul	39
Tabel 4.2 Distribusi gambaran <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul	40
Tabel 4.3 Distribusi gambaran <i>Metabolic Equivalent</i> pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul	41
Tabel 4.4 Distribusi hasil tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) pada usia remaja awal berdasarkan jenis kelamin.....	42
Tabel 4.5 Distribusi hasil tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen <i>Metabolic Equivalent</i> (MET) pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berdasarkan jenis kelamin.....	43
Tabel 4.6 Distribusi gambaran <i>Metabolic Equivalent</i> (MET) berdasarkan jenis kegiatan aktivitas fisik pada anak usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Survey Pendahuluan

Lampiran 2. Lembar Etik

Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 4. Formulir *Inform Consent*

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

Lampiran 6. Hasil Olah Data Microsoft Office Excel 2007

DAFTAR SINGKATAN

GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
PAQ-C	: <i>Physical Activity Questionnaire for Older Children</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andri Prista Praja

NIM : 20140320086

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, 21 Mei 2018

Yang membuat pernyataan,

Andri Prista Praja

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya, saya persembahkan Karya Tulis Ilmiah ini kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Ihin J Adipraja dan Ibu Eni Rohaeni yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan dan cinta kasihnya sehingga saya terus bersemangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Saudara-saudara tersayang saya, Rifki Prista Praja, Ferdi Adivrista dan Viska Berlian yang senantiasa menjadi motivasi penyemangat hidup.
3. Keluarga besar PSIK FKIK UMY angkatan 2014 yang selama 4 tahun ini menemani, memberikan dukungan, bantuan serta kebahagiaan kepada saya selama proses kuliah dan penelitian. Semoga senantiasa dalam rahmat Allah SWT.
4. Sahabat-sahabat “Br Wacana” alumni SMA 2 Negeri Tasikmalaya yang telah memberikan motivasi. Terimakasih selalu menjadi teman terbaik dalam suka maupun duka.

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 sesama manusia“.

(H.R Muslim)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Usia Remaja Awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul” dengan lancar. Dalam penyusunan proposal penelitian ini penulis mengalami kesulitan dan kendala, namun dengan segala upaya dan semangat, proposal penelitian ini dapat di selesaikan dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar besarnya 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, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. Jiwa. 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. Fitri Arofiati, Ns., MAN., Ph. D yang telah bersedia memberikan masukan dan arahnya sebagai penguji

5. Siswa-siswi SMP Unggulan Aisyiyah Bantul 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, 21 Mei 2018

Penulis

Andri Prista Praja

