

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN AKTIVITAS FISIK
PADA REMAJA PUTRI SMP UNGGULAN AISYIYAH BANTUL
YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

M. SAHMAN RUSLY

20140320078

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

2018

HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL KTI
HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN AKTIVITAS FISIK
PADA REMAJA PUTRI SMP UNGGULAN AISYIYAH BANTUL
YOGYAKARTA

Disusun Oleh :
M. SAHMAN RUSLY
20140320078

Telah disetujui pada tanggal
22 Mei 2018

Dosen Pembimbing

Rahmah, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. An
NIK : 19820132005012002

KATA PENGANTAR

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Sahman Rusly

NIM : 20140320078

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, 4 juni 2018

Yang membuat pernyataan,

M. Sahman Rusly

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 Rusly Rabul dan Ibu Suratmi Umsohy yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan dan cinta kasihnya sehingga saya terus bersemangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Semua Keluarga saya serta Saudara-saudari tersayang saya, M. Sahlan Rabul, M. Sahrul Rabul dan Faradila Sandi Rabul 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. Sayang Anak Squad 2014 (Aisyah, Novi, Rafi, Alul dan Raka) yang telah berjuang bersama-sama dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.
5. Kelompok skill lab 2B (Rafa, Diatfa, Ayomni, Faiz dan Tegar) yang selalu memberikan keceriaan, terimakasih kalian luar biasa.
6. Squad IPS 4 SMA Negeri 1 Kota Ternate, Squad Inti, Kontrakan 27 C dan Kontrakan Pamadai yang selalu kompak.
7. Seluruh sahabat-sahabat dan teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

HALAMAN MOTTO

*“Waktu bagaikan pedang. Jika engkau tidak memanfaatkannya dengan baik
(untuk memotong), maka dia akan memanfaatkanmu (dipotong)”
(HR. Muslim)*

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah
kesulitan itu ada kemudahan”
(QS Al-Insyirah: 5-6)*

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah yang berjudul **“Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul Yogyakarta”**. Karya tulis ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Ilmu Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada peneliti selama penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, antara lain:

1. Kedua orang tua yang memberikan banyak hal dalam diri saya.
2. Ibu Dr.dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Ibu Shanti Wardaningsih, M.Kep., Ns.Sp.Jiwa selaku Kepala Prodi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
4. Rahmah., Ns., Sp. Kep. An selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, motivasi, nasihat, dan inspirasi bagi penulis.
5. Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc selaku dosen penguji yang meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, masukan dan ilmu yang disampaikan.
6. Semua pihak yang membantu, semua teman saya yang tidak dapat saya sebutkan satu-satu yang meluangkan waktu untuk saya dalam mengerjakan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa proposal karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangannya, sehingga penulis sangat mengharapkan kritik dan saran membangun demi penyempurnaan dan peningkatan kualitas proposal karya tulis ilmiah ini. Akhir kata, penulis mengharapkan proposal karya tulis ilmiah ini dapat diterima, bermanfaat, dan penelitian dapat berjalan dengan lancar.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi

Yogyakarta, 25 Mei 2018

Penulis

M. Sahman Rusly

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
INTISARI.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terkait	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka.....	10
1. Hemoglobin	10
a. Pengertian Hemoglobin.....	10
b. Kadar Hemoglobin	10
c. Faktor yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin.....	11
d. Peran Hemoglobin bagi Tubuh	12
e. Metode Penilaian Kadar Hemoglobin	12
2. Aktivitas Fisik pada Remaja	13
a. Aktivitas Fisik	13
b. Kategori Aktivitas Fisik	14
c. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	15

d. Manfaat Aktivitas Fisik.....	17
e. Tingkat Aktivitas Fisik yang Tidak Cukup	19
f. Cara Penentu Aktivitas Fisik pada Remaja.....	19
B. Kerangka Konsep.....	24
C. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel Penelitian	26
C. Kriteria Eksklusi.....	27
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
E. Variabel Penelitian	27
F. Definisi Operasional.....	27
G. Instrument Penelitian	29
H. Cara kerja	29
I. Uji Validitas dan Reabilitas	31
J. Teknik Pengolahan.....	31
K. Analisa Data.....	32
L. Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Penelitian	35
B. Hasil Penelitian	36
C. Pembahasan.....	41
D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep.....	22
--------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Karakteristik Usia.....	33
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kadar Hb Minimum dan maximum.....	34
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kadar Hb Normal dan Tidak Normal.....	34
Tabel 4. 4 Distribusi Gambaran <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ).....	35
Tabel 4. 5 Distribusi Hasil Tingkat Aktivitas Fisik <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ).....	36
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kadar Hb Berdasarkan Usia.....	36
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Aktivitas fisik Berdasarkan Usia.....	37
<u>Tabel 4. 8 Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Aktivitas fisik.....</u>	<u>38</u>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

Lampiran 2. SOP

Lampiran 3. Hasil Test Turnitin

DAFTAR SINGKATAN

GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
METs	: <i>Metabolic Equivalent</i> s
SOP	: Standar Operasional Prosedur