



**LAMPIRAN**  
**FORMULIR INFORMED CONSENT**

Adik-adik siswi SMP Unggulan Aisyiyah Bantul Yogyakarta yang saya sayangi, terima kasih atas kesediaannya menjadi responden penelitian ini, yang berjudul “Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana aktivitas fisik pada remaja putri.

Dalam penelitian ini, saya memohon kesediaan adik-adik sekalian untuk diwawancarai terkait aktivitas fisik sehari-hari. Hasil penelitian ini akan saya rahasiakan dari pihak-pihak yang tidak berkepentingan. Bila ada hal-hal yang ingin ditanyakan lebih lanjut mengenai penelitian ini, adik-adik dapat menghubungi saya, M. Sahman Rusly (081225171282).

Setelah mendapatkan penjelasan secara rinci dan memahami prosedur penelitian ini maupun risiko yang akan timbul, saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian “Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul Yogyakarta”.

Yogyakarta,                    2017

Responden

Saksi

Peneliti

(.....)

(.....)

M. Sahman Rusly

**LAMPIRAN  
KUESIONER IDENTITAS**

Kode responden :

Tanggal Pengambilan data :

**A. IDENTITAS SAMPEL**

1. Nama lengkap :

2. Tanggal lahir :

3. Usia :

4. Jenis kelamin :

5. Alamat :

6. No . Telp / HP :

**B. STATUS KESEHATAN**

1. Apakah anda mempunyai riwayat penyakit? Kalau ada sebutkan!

Jawab: .....

2. Apakah anda merokok?

Jawab: .....

3. Berapa jarak dari rumah ke sekolah anda?

Jawab: .....

4. Apa transportasi yang biasa anda gunakan ke sekolah?

Jawab: .....

## LAMPIRAN

### GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (GPAQ)

Jenis Aktivitas	Jenis Kegiatan	Contoh Aktivitas
Aktivitas ringan	75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan
Aktivitas sedang	40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Menggosok lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voli.
Aktivitas berat	25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, gym angkat berat, berlari

Aktivitas fisik			
Kode	Pertanyaan	Jawaban	Rumus MET
<b>Aktivitas saat belajar / bekerja</b> (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)			
P1	Apakah aktivitas sehari-hari Anda, termasuk <b>aktivitas berat</b> (seperti membawa beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain) ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)	$8.0 \times \text{menit aktivitas berat} \times \text{jumlah hari}$
P2	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> Anda melakukan <b>aktivitas berat</b> ?	hari	
P3	Berapa lama dalam <b>sehari</b> biasanya Anda melakukan <b>aktivitas berat</b> ?	jam                      menit	
P4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk <b>aktivitas sedang</b> yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinyu) ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P7)	$4.0 \times \text{menit aktivitas sedang} \times \text{jumlah hari}$
P5	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> Anda melakukan <b>aktivitas sedang</b> ?	hari	
P6	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan <b>aktivitas sedang</b> ?	jam                      menit	

Kode	Pertanyaan	Jawaban	Rumus MET
<b>Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas</b> (Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah diluar, dll)			
P7	Apakah Anda <b>berjalan kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P10)	$3.3 \times$ menit aktivitas berjalan atau bersepeda $\times$ jumlah hari
P8	Berapa <b>hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat?	hari	
P9	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya Anda <b>berjalan kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat?	Jam                      menit	

Kode	Pertanyaan	Jawaban	Rumus MET
<b>Aktivitas rekreasi</b> (Olaraga, fitnes, dan rekreasi lainnya)			
P10	Apakah Anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat</b> seperti <b>lari, sepak bola atau rekreasi lainnya</b> yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)	$8.0 \times$ menit aktivitas berjalan atau bersepeda $\times$ jumlah hari
P11	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi</b> yang tergolong <b>berat</b> ?	hari	
P12	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi</b> yang tergolong <b>berat</b> ?	Jam                      menit	
P13	Apakah Anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang</b> seperti <b>berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli</b> yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P16)	$4.0 \times$ menit aktivitas berjalan atau bersepeda $\times$ jumlah hari
P14	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau lainnya</b> yang tergolong <b>sedang</b> ?	hari	
P15	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi</b> yang tergolong <b>sedang</b> ?	Jam                      menit	

**Aktivitas menetap (*Sedentary behavior*)**

Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, **KECUALI tidur**

P16	Berapa lama Anda <b>duduk atau berbaring dalam sehari?</b>	Jam	menit
-----	------------------------------------------------------------	-----	-------

## **LAMPIRAN**

### **SOP PENGAMBILAN DARAH PERIFER**

1. Siapkan alat berupa kasa-alkohol 70%, sarung tangan, dan lancet
2. Pegang jari pasien, disinfeksi daerah tusukan dengan alcohol 70% dan biarkan kering
3. Dengan mengguakan lancet steril, lakukan tusukan menyilang terhadap sidik jari
4. Usap tetesan pertama yang keluar karena selain kemungkinan tercampur dengan alcohol juga tercampur dengan cairan jaringan
5. Tetesan berikutnya dipakai untuk pemeriksaan, sampel yang baik akan keluar secara spontan tidak dengan dipijit-pijit karena cairan jaringan akan ikut keluar sehingga menyebabkan pengenceran darah
6. Usap daerah tusukan dengan kapas alcohol, tutup dengan kapas atau kasa steril, mintalah pada pasien untuk menekannya hingga darah tidak keluar sampai bersih
7. Masukkan lancet yang telah dipakai ke dalam container, lepas sarung tangan dan cuci tangan (Kiswari, 2014).

### **SOP PENGGUNAAN *ESAY TOUCH GCHb***

1. Masukkan batere dan nyalakan mesin
2. Atur jam, tanggal, dan tahun pada mesin
3. Ambil chip warna kuning masukkan ke dalam mesin untuk cek mesin
4. Jika layar muncul “error” berarti mesin rusak, jika layar muncul “ok” berarti mesin siap digunakan
5. Setiap botol strip terdapat chip Hb untuk tes Hb
6. Pada layar akan muncul angka/kode sesuai botol strip
7. Setelah itu akan muncul gambar tetes darah dan kedip-kedip
8. Masukkan jarum pada lancing/alat tembak berbentuk pen dan atur kedalaman jarum
9. Ambil darah pada darah tepi atau kapiler
10. Sentuh pada bagian garis yang ada tanda panah
11. Darah akan langsung meresap sampai ujung strip dan bunyi “beep”
12. Tunggu sebentar, hasil akan keluar beberapa detik pada layar
13. Cabut jarum dari lancing dan stripnya kemudian buang (Darmayanti, 2015).



Nomor : 148/EP-FKIK-UMY/III/2018

**KETERANGAN LOLOS UJI ETIK**  
***ETHICAL APPROVAL***

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

*The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :*

**"Hubungan Kadar Hgmlolobin dengan Pola Aktivitas  
pada Remaja Putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul Yogyakarta"**

Peneliti Utama : M Sahman Rusly  
*Principal Investigator*

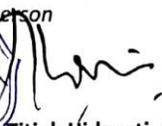
Nama Institusi : Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY  
*Name of the Institution*

Negara : Indonesia  
*Country*

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.  
*And approved the above-mentioned protocol.*

Yogyakarta, 02 Maret 2018

Ketua

*Chairperson*  
  
Dr. dr. Titiek Hidayati, M.Kes.,  
FSPH., FISC.M.

**\*Peneliti Berkewajiban :**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
  - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik (1 tahun sejak tanggal terbit), penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang
  - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik

**ADDRESS**

Kampus Terpadu UMY Gd. Siti Walidah LT.3  
Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan)  
Tamanlirto . Kasihan . Bantul  
D.I.Yogyakarta 55183

**CONTACT**

Phone : (0274) 387656 ext. 213  
Fax : (0274) 387658  
Email : [fkik@umy.ac.id](mailto:fkik@umy.ac.id)  
[www.fkik.umy.ac.id](http://www.fkik.umy.ac.id)



Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Status: Terakreditasi A  
SK BAN-PT  
No: 851/SK/BAN-PT/AK-SURV/PN/VIII/2015

Nomor : 060/ C.6-III/PSIK /II /2018  
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. :  
Kepala Sekolah  
SMP Unggulan AISYIYAH Bantul

di-

**BANTUL.**

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Bersama ini kami sampaikan dengan hormat, bahwa untuk memperoleh derajat sarjana Keperawatan, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diberi tugas Penulisan Karya Tulis Ilmiah ( KTI ). Untuk itu diperlukan penelitian di lapangan guna mendapatkan kebenaran dalam penulisan.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini dapat diijinkan untuk mencari data dan informasi sebagai penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Nama : M. Sahman Rusly  
NIM : 20140320078  
Pembimbing : Ibu Rahmah, Ns., M.Kep., Sp.Kep.An  
: Ibu Nurvita Risdiana, Ns., M.Sc

Judul KTI : “ *Hubungan Kadar Hemaglobin Dengan Pola Aktivitas Pada Remaja Putri di SMP Unggulan AISYIYAH Bantul Yogyakarta .* ”

Demikian surat permohonan ijin ini kami ajukan, atas terkabulnya serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 02 Februari 2018  
Ka.Prodi Ilmu Keperawatan

Shanti Wardaningsih, M.Kep.,Sp.Jiwa



Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 215 Fax. FKIK (0274) 387658, Fax. Universitas (0274) 387646

Unggul  
& Islami



Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Status: Terakreditasi A  
SK BAN-PT  
No: 851/SK/BAN-PT/AK-SURV/PN/VIII/2015

Nomor: 151/ C.6-III/PSIK / IV/2018  
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. :  
Kepala Sekolah SMP Unggulan Aisyiyah Bantul Yogyakarta

di-

**YOGYAKARTA.**

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Bersama ini kami sampaikan dengan hormat, bahwa untuk memperoleh derajat sarjana Keperawatan, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diberi tugas Penulisan Karya Tulis Ilmiah ( KTI ). Untuk itu diperlukan penelitian di lapangan guna mendapatkan kebenaran dalam penulisan.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini dapat diijinkan untuk mencari data dan informasi sebagai penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Nama : M. Sahman Rusly  
NIM : 20140320078  
Pembimbing : Rahmah, Ns., M.Kep., Sp.Kep.An  
: Nurvita Risdiana, Ns., M.Sc  
Judul KTI : “ *Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Pola Aktivitas Pada Remaja Putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul Yogyakarta .* ”

Demikian surat permohonan ijin ini kami ajukan, atas terkabulnya serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 16 April 2018  
Ka Prodi Ilmu Keperawatan



Shanti Wardaningsih, M.Kep.,Sp.Jiwa

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183

Aktivitas Fisik	Kode Aktivitas Fisik	Nilai GPAQ	Aktif	Sedentary
sedang	2	62% : 38%	62	38
ringan	1	18% : 82%	18	82
berat	3	92% : 8%	92	8
ringan	1	30% : 70%	30	70
sedang	2	60% : 40%	60	40
ringan	1	25% : 75%	25	75
ringan	1	30% : 70%	30	70
ringan	1	20% : 80%	20	80
berat	3	82% : 18%	82	18
sedang	2	40% : 60%	40	60
ringan	1	15% : 85%	15	85
sedang	2	58% : 42%	58	42
sedang	2	60% : 40%	60	40
sedang	2	60% : 40%	60	40
ringan	1	18% : 82%	18	82
ringan	1	30% : 70%	30	70
sedang	2	60% : 40%	60	40
sedang	2	60% : 40%	60	40
sedang	2	40% : 60%	40	60
ringan	1	25% : 75%	25	75
ringan	1	12% : 78%	12	78
ringan	1	15% : 85%	15	85
ringan	1	15% : 85%	15	85
ringan	1	25% : 75%	25	75
sedang	2	40% : 60%	40	60
ringan	1	25% : 75%	25	75
ringan	1	25% : 75%	25	75
ringan	1	30% : 70%	30	70
sedang	2	60% : 40%	60	40
sedang	2	65% : 35%	65	35
sedang	2	60% : 40%	60	40
sedang	2	55% : 45%	55	45
sedang	2	56% : 44%	56	44
berat	3	45% : 55%	45	55
sedang	2	55% : 45%	55	45
ringan	1	25% : 75%	25	75
sedang	2	65% : 35%	65	35
sedang	2	40% : 60%	40	60
sedang	2	40% : 60%	40	60
sedang	2	55% : 45%	55	45
sedang	2	60% : 40%	60	40
sedang	2	68% : 32%	68	32

berat	3	75% : 25%	75	25
sedang	2	55% : 45%	55	45
sedang	2	65% : 35%	65	35
ringan	1	0% : 100%	0	100
ringan	1	10% : 90%	10	90
sedang	2	55% : 45%	55	45
sedang	2	55% : 45%	55	45
sedang	2	55% : 45%	55	45
berat	3	55% : 45%	55	45
ringan	1	20% : 80%	20	80
ringan	1	25% : 75%	25	75
ringan	1	6% : 94%	6	94
ringan	1	12% : 88%	12	88