

Lampiran 1. Surat Permohonan Berpartisipasi Sebagai Responden Penelitian



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

**SURAT PERMOHONAN UNTUK BERPARTISIPASI SEBAGAI
RESPONDEN PENELITIAN**

Hal : Permohonan Mengisi Kuesioner

Kepada yth : Bapak/Ibu

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Danang Putra Perdana

NIM : 20140320115

Institusi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta.

Dengan ini saya mengajukan dengan hormat kepada Bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan, dengan judul **“Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Usia Dewasa Awal”**.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Pada Dewasa Awal di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Tahapan penelitian yang akan dilakukan:

1. Sebelum penelitian di mulai Bapak/Ibu yang berpartisipasi dalam penelitian ini akan mengisi kuesioner penelitian aktifitas fisik.

Setelah itu peneliti melakukan penilaian terhadap hasil kuesioner yang telah diisi oleh Bapak/Ibu dan Kemudian menilai gambaran tingkat aktivitas pada dewasa awal di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Peneliti sangat menghargai Bapak/Ibu sebagai responden. Identitas dan data/informasi yang telah Bapak/Ibu berikan akan dijaga kerahasiaannya dan akan dipakai sebagai pengembangan ilmu. Demikian permohonan ini saya buat, atas kerjasama yang baik, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 15 April 2018

Peneliti

M. Danang Putra Perdana

Lampiran 2. Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden Penelitian



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

SURAT PERNYATAAN

BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Saya telah membaca surat permohonan dan mendapatkan penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan oleh Muhammad Danang Putra Perdana dari Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan judul **“Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Usia Dewasa Awal”**.

Saya telah memahami dan mengerti tentang tujuan, manfaat, serta dampak yang mungkin terjadi dari penelitian yang akan dilakukan. Saya mengerti dan yakin bawa peneliti menghormati hak-hak saya serta menjaga kerahasiaan identitas dan informasi yang saya berikan. Dengan pertimbangan diatas maka dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun, saya memutuskan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian pernyataan saya buat untuk digunakan dengan baik.

Yogyakarta, 15 april 2018

Responden

Lampiran 3. Kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*



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

Biodata Responden

Kode Responden :

Tanggal Pengambilan Data :

A. IDENTITAS SEMPEL

1. Nama Inisial :

2. Usia :

3. Jenis Kelamin :

4. Pekerjaan :

5. Alamat :

6. No. Telp/Hp :

B. STATUS KESEHATAN

1. Berat Badan :

2. Tinggi Badan :

3. Riwayat Penyakit :

4. Riwayat Penyakit Orang Tua

a. Ayah :

b. Ibu :

Global Physical Activity Questionnaire

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 pelan dan beberapa aktivitas fisik yang hampir sama dengan yang di atas
Aktivitas sedang	40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Mengepel lantai, mencuci kendaraan, menanam tanaman, bersepeda, berjalan sedang dan cepat, bermain tenis meja, berenang, Voli dan beberapa aktivitas fisik yang hampir sama dengan yang di atas
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, berlari dan beberapa aktivitas fisik yang hampir sama dengan yang di atas

Aktivitas fisik			
Kode	Pertanyaan	Respon	Rumus MET
Aktivitas saat belajar / bekerja (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)			
P1	Apakah aktivitas sehari-hari Anda, termasuk aktivitas berat ?	1. Ya lanjut ke P2 2. Tidak langsung ke P4	$8.0 \times$ menit aktivitas berat \times jumlah hari
P2	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas berat ?	Jumlah Hari = []	
P3	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda melakukan aktivitas berat ?	Jam [] : menit [] = []	
P4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang ?	1. Ya lanjut ke P5 2. Tidak langsung ke P7	$4.0 \times$ menit aktivitas sedang \times jumlah hari
P5	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas sedang ?	Jumlah Hari = []	
P6	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas sedang ?	Jam [] : menit [] = []	

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

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

Aktivitas menetap (*Sedentary behavior*)

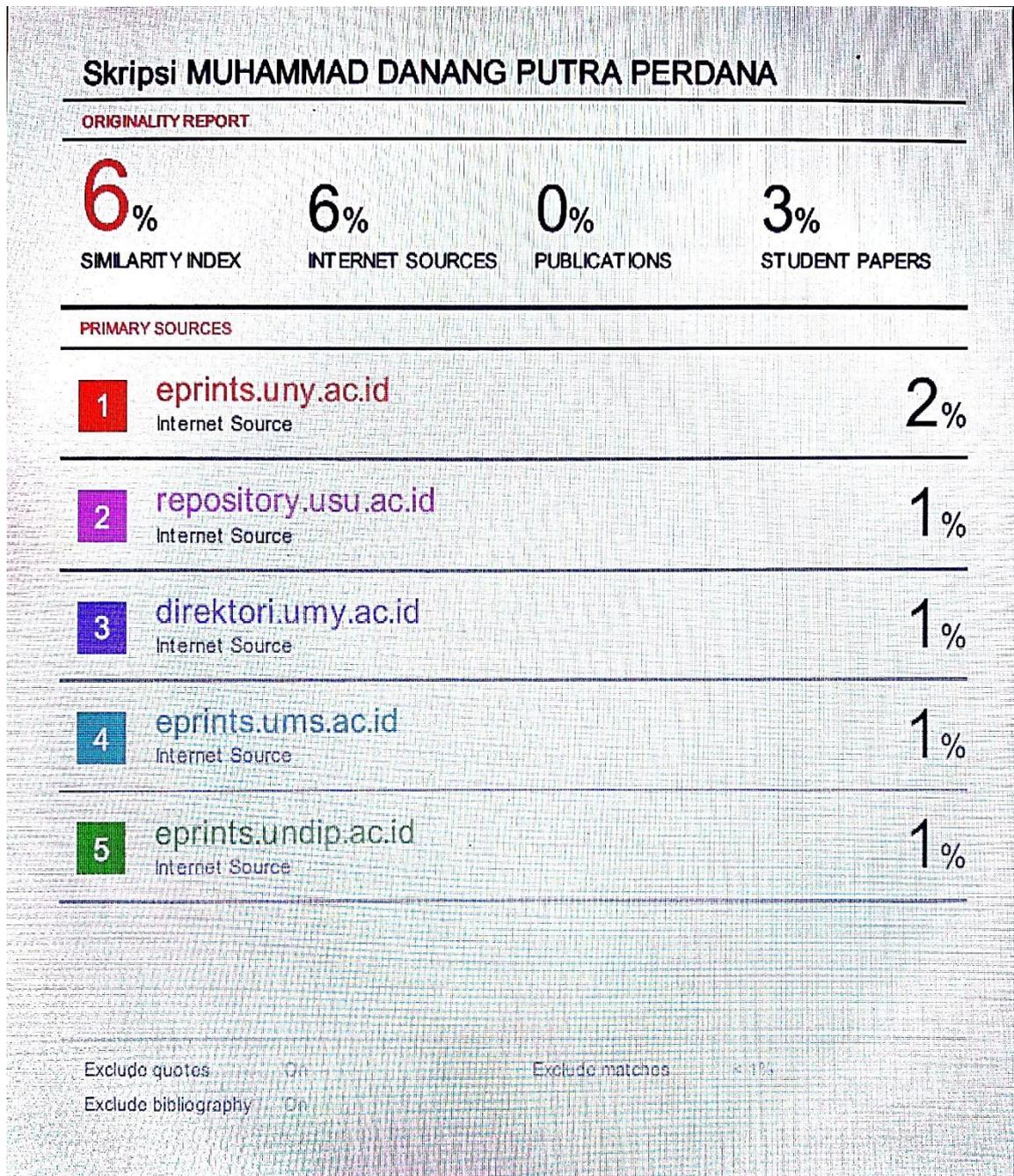
Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, **KECUALI tidur**

P16

Berapa lama Anda **duduk atau berbaring dalam sehari?**

Jam [] : Menit [] = []

Lampiran 4. Hasil Test Turnitin



Lampiran 5. Lembar Etik



UMY UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA

FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN
ILMU KESEHATAN

Nomor : 098/EP-FKIK-UMY/II/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 :

"Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Usia Dewasa Awal"

Peneliti Utama : Nurvita Risdiana
Principal Investigator : Muhammad Danang Putra Perdana

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, 15 Februari 2018
Ketua
Chairperson

Dr. Titiek Hidayati, M.Kes.,
FISPH., FISCM.

***Peneliti Berkewajiban :**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik, 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)
Tamanliris - Kasihan - Rantulu
D.I Yogyakarta 55183

CONTACT

Phone : (0274) 387656 ext. 213
Fax : (0274) 387658
Email : fkik@umy.ac.id
www.fkik.umy.ac.id

Lampiran 6. Permohonan Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT PENGELOLAAN PENDIDIKAN KECAMATAN KASIHAN
Alamat: Padokan Lor Tirtonirmala Kasihan Bantul Telp. (0274) 370218
Email: uptppdkasihon@yahoo.com / upt.ppd.kasihon@bantulkab.go.id

Nomor : 070/ 163
Hal : Pemberian Ijin Survey Pendahuluan

Kepada
Yth, Ka Prodi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
UNIVERSITAS MUHAMADIYAH YOGYAKARTA

Di Tempat

Dengan Hormat,
Menindak lanjuti surat saudara No. 060/B.3-III/PSIK/IV/2018 Tentang Permohonan Ijin Survey Pendahuluan, untuk menyelesaikan tugas Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) untuk :

Nama Peneliti : Muhammad Danang Putra Perdana
NIM : 20140320115
Judul KTI : Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik Pada Usia Dewasa Awal
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pembimbing : Nurvita Risdiana, Ns., M.Sc

Tidak Keberatan dan kami ijinakan untuk melaksanakan Survey dan Pencarian Data siswa di SD wilayah UPT di Kecamatan Kasihan dengan ketentuan:

3. Tidak Mengganggu pelajaran
4. Mentaati Peraturan/ Tata tertib Sekolah

Demikian Surat ini di buat agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Kasihon, 12 April 2018
Kepala UPT PPK Kasihan

SUWARDI, S.Pd.MM
NIP. 19630428 198506 1 001

Tembusan :

1. Kepala SD N Kasihan
2. Kepala SD N Ngrukeman
3. Kepala SD N 2 Padokan
4. Kepala SD N Ngebel



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Robert Wolter Monginseldi 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Faks. (0274) 367796
Laman: www.bappeda.bantulkab.go.id Posel: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 1475 / S1 / 2018

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 84 Tahun 2011 jo Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
2. Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 12 Tahun 2015 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kabupaten Bantul
3. Peraturan Bupati Bantul Nomor 108 Tahun 2017 tentang Pemberian Izin Penelitian, Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Kerja Lapangan (PKL)
4. Surat Keputusan Kepala Bappeda Nomor 120/KPTS/BAPPEDA/2017 Tentang Prosedur Pelayanan Izin Penelitian, KKN, PKL, Survey dan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kabupaten Bantul

Memperhatikan : Surat dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UMY
Nomor 154/C 6-III/PSIK/IV/2018
Tanggal 19 April 2018
Perihal Permohonan Ijin Penelitian

Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Bantul, memberikan izin kepada :

- 1 Nama : MUHAMMAD DANANG PUTRA PRADANA
- 2 NIP/NIM/No KTP : 8205020907965275
- 3 No. Telp/ HP : 081325886527

Untuk melaksanakan izin Penelitian dengan rincian sebagai berikut

a. Judul : GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA USIA DEWASA AWAL
b. Lokasi : SDN TLOGO, SDN BANGUNJIWO, SDN KASIHAN, SDN PADOKAN 2, DAN SD MUHAMMADIYAH TAMANTIRTO
c. Waktu : 23 April 2018 s/d 23 Oktober 2018
d. Status izin : Baru
e. Jumlah anggota : -
f. Nama Lembaga : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UMY

Ketentuan yang harus ditaati :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi dengan instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya.
2. Wajib mematuhi peraturan perundangan yang berlaku.
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan.
4. Menjaga ketertiban, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan.
5. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.
6. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *hardcopy (hardcover)* dan *softcopy (CD)* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan.
7. Surat ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat izin sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat izin, dan
8. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas.

Dikeluarkan di : Bantul
Pada tanggal : 23 April 2018



Tembusan disampaikan kepada Yth.

- 1 Bupati Bantul (sebagai laporan)
- 2 Ka Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab Bantul
- 3 Ka Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab. Bantul
- 4 Ka UPT Pengelolaan Pendidikan Kec. Kasihan Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab Bantul
- 5 Ka SD Tlogo, Kasihan
- 6 Ka SD Negeri Bangunjiwo Kasihan Bantul
- 7 Ka SD Kasihan
- 8 Ka SD 2 Padokan, Kasihan
- 9 Ka SD Muhammadiyah Tamantirto
- 10 Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UMY
- 11 Yang Bersangkutan (Pemohon)



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Robert Wolter Monginsidi 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Faks. (0274) 367796
Laman: www.bappeda.bantulkab.go.id Posel: bappeda@bantulkab.go.id

PERNYATAAN MENYERAHKAN HASIL

Yang bertanda tangan di bawah ini

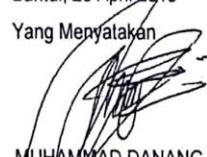
Nama : MUHAMMAD DANANG PUTRA PRADANA -----
NIP/NIM/No.KTP : 8205020907965275 -----
No. HP : 081325886527 -----
Alamat rumah : DESA FATCE,FATCE,SANANA,KEPULAUAN SULU,MALUKU UTARA ----
Perguruan Tinggi / Lembaga : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UMY -----
No. / Tgl. Ijin Penelitian : 070 / Reg / 1475 / S1 / 2018 ----- Tanggal 23 April 2018 -----
Judul Penelitian : GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA USIA DEWASA AWAL ----

Dengan ini menyatakan **BERSEDIA** menyerahkan hasil pelaksanaan kegiatan penelitian/survey bentuk **hardcopy** (*hardcover*) dan **softcopy** (CD) yang kami lakukan kepada Pemerintah Kabupaten Bantul cq. Bappeda Kabupaten Bantul.



Bantul, 23 April 2018

Yang Menyatakan


MUHAMMAD DANANG PUTRA
PRADANA

Lampiran 7. Hasil Olah Data *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Menggunakan Microsoft Office Exel 2010

Usia Responden	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase
18 – 40 Tahun	Berat	11	25.6 %
	Sedang	18	41.9 %
	Ringan	14	32.6 %
	Total	43	100 %

Usia Responden	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Nilai GPAQ	
		Aktivitas Aktif (%)	Aktivitas Pasif (%)
18 – 40 Tahun	Berat	75.9	24.1
	Sedang	44.5	55.5
	Ringan	20	80

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase Jumlah Responden (%)
Laki-Laki	11	25.6
Perempuan	32	74.4
Total	43	100

Jenis Kelamin	Nilai GPAQ		Rata-rata Tingkat Aktivitas Fisik
	Aktivitas Aktif (%)	Aktivitas Pasif (%)	
Laki-Laki	64.1	35.9	Berat
Perempuan	35.3	64.7	Ringan

Lampiran 8. Hasil Olah Data *Metabolic Equivalent* (MET) Menggunakan Microsoft Office Exel 2010

Usia Responden	Kategori Aktivitas Fisik	Jumlah Responden	Presentase (%)
18 – 40 Tahun	Tinggi	22	51.2
	Sedang	11	25.5
	Rendah	10	23.3
	Total	43	100%

Usia Responden	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Mean Nilai MET	Standar Deviasi Nilai MET
18 – 40 Tahun	Tinggi	15611.43	12634.01
	Sedang	972	470.24
	Rendah	243.45	229.12

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase Jumlah Responden (%)
Laki-Laki	11	25.6
Perempuan	32	74.4
Total	43	100

Jenis Kelamin	Tingkat aktivitas fisik	Mean Nilai MET	Standar Deviasi Nilai MET
Laki-laki	Tinggi	11703.68	9800.05
Perempuan	Tinggi	7119.92	12231.75

MET RATA-RATA	8292.511628	MET MEDIAN	3177
MET TERTINGGI	50400	MET MODUS	720
MET TERENDAH	0	P16 RATA-RATA	379.6976744