

## Lampiran 1.



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 : 050/ B.3-III / PSIK / III / 2018  
Hal : Survey Pendahuluan  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. :  
Kepala Sekolah  
SMP Unggulan Aisyiyah Bantul

di-  
**YOGYAKARTA.**

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Pimpinan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, memohon ijin :

Nama : Andri Prista Praja  
Nomor Mahasiswa : 20140320086  
Pembimbing : Nurvita Risdiana, Ns., M.Sc  
NIK : 19831030201604 173 162  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk mengadakan Survey Pendahuluan pada Instansi yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka persiapan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ( KTI ) sebagai akhir studi Sarjana Keperawatan ( S1 ). "**Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Awal di Bantul.**"

Demikian, atas perkenan dan kerjasama yang diberikan diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 20 Desember 2017  
Ka.Prodi Ilmu Keperawatan



**Shanti Wardaningsih, Ns., 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

## Lampiran 2.



### Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nomor : 029/EP-FKIK-UMY/I/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 Remaja Awal Di Bantul"**

Peneliti Utama : Andri Prista Praja  
*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, 15 Januari 2018

Ketua  
*Chairman*  
  
Dr. 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

**Kampus:**

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 213, 7491350 Fax. (0274) 387658

*Muda mendunia*

### Lampiran 3.



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

Status: Terakreditasi A  
SK BAN-PT  
No: 851/SK/BAN-PT/IAK-SURV/PN/III/2015

Nomor : 097/ C.6-III/PSIK /III/2018  
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. :  
Kepala Sekolah  
SMP Unggulan Aisyiyah Bantul

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** : Andri Prista Praja  
**NIM** : 20140320086  
**Pembimbing** : Nurvita Risdiana, Ns., M.Sc  
: Fitri Arofiati, Ns., MAN., Ph.D  
**Judul KTI** : “ *Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Awal di Bantul .* ”

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

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 02 Maret 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

#### Lampiran 4.

### FORMULIR INFORMED CONSENT

Adik-adik siswa SMP Unggulan Aisyiyah Bantul yang saya sayangi, terima kasih atas kesediaannya menjadi responden penelitian ini, yang berjudul “Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Usia Remaja Awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik pada usia remaja awal.

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, Andri Prista Praja (082295296299).

Setelah mendapatkan penjelasan secara rinci dan memahami prosedur penelitian ini maupun risiko yang akan timbul, saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian “Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Usia Remaja Awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul”.

Yogyakarta, 2018

Responden

Saksi

Peneliti

(.....)

(.....)

Andri Prista Praja

**Lampiran 5.**

**KUISIONER 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: .....

## 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, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, berjalan perlahan, membaca buku, bermain komputer/laptop, bermain handphone
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 piring, menanam tanaman, bersepeda pergi atau pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bermain tenis meja, berkebun
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 futsal, bermain basket, berlari, berenang

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> ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)	$8.0 \times$ menit aktivitas berat $\times$ 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)	$4.0 \times$ menit aktivitas sedang $\times$ 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</b> Anda <b>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 (Olahraga dan rekreasi lainnya)</b>			
P10	Apakah Anda melakukan <b>olahraga, 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 atau rekreasi yang tergolong berat</b> ?	hari	
P12	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, atau rekreasi yang tergolong berat</b> ?	Jam                      menit	
P13	Apakah Anda melakukan <b>olahraga 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 atau rekreasi lainnya yang tergolong sedang</b> ?	hari	
P15	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga atau rekreasi yang tergolong 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 6.

Hasil pengolahan data *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

No responden	kelas	jenis kelamin	usia	Total GPAQ		K
				waktu aktivitas	waktu <i>sedentary</i>	
1	7	Perempuan	13 th	70	30	
2	7	Perempuan	13 th	25	75	
3	7	Perempuan	13 th	25	75	
4	7	Laki-Laki	12 th	17	83	
5	7	Perempuan	12 th	23	77	
6	7	Perempuan	13 th	25	75	
7	7	Perempuan	13 th	62	38	
8	7	Perempuan	13 th	65	35	
9	7	Perempuan	13 th	25	75	
10	7	Laki-Laki	12 th	70	30	
11	7	Perempuan	12 th	30	70	
12	7	Perempuan	12 th	27	73	
13	7	Perempuan	12 th	18	82	
14	7	Laki-Laki	12 th	20	80	
15	8	Perempuan	14 th	25	75	
16	8	Laki-Laki	13 th	61	39	
17	8	Perempuan	14 th	62	38	
18	8	Perempuan	14 th	65	35	
19	8	Perempuan	14 th	60	40	
20	8	Perempuan	13 th	70	30	
21	8	Laki-Laki	13 th	70	30	
22	8	Laki-Laki	13 th	60	40	

23	8	Perempuan	15 th	21	79	
24	8	Perempuan	13 th	67	33	
25	8	Perempuan	13 th	20	80	
26	9	Perempuan	14 th	10	90	
27	9	Laki-Laki	14 th	70	30	
28	9	Laki-Laki	14 th	60	40	
29	9	Perempuan	14 th	62	38	
30	9	Laki-Laki	14 th	60	40	
31	9	Perempuan	15 th	12	88	
32	9	Laki-Laki	14 th	85	15	
33	9	Perempuan	14 th	8	92	

GPAQ	frekuensi	persentase
ringan	16	48,5
sedang	16	48,5
berat	1	3

Kategori GPAQ	aktivitas	<i>sedentary</i>
rata-rata nilai GPAQ tinggi	85	15
rata-rata nilai GPAQ sedang	64,63	35,37
rata-rata nilai GPAQ rendah	20,69	79,31

rata-rata nilai GPAQ laki-laki	rata-rata nilai GPAQ perempuan
57,30	36,95652
42,70	61,86957

Hasil pengolahan data *Metabolic Equivalent* (MET)

no	kelas	jenis kelamin	usia	Jumlah met					
				p1-p3	p4-p6	p7-p9	p10-p12	p13-p15	p16 (Jam)
1	7	Perempuan	13 th	0	960	0	960	0	1
2	7	Perempuan	13 th	0	1260	0	960	0	8
3	7	Perempuan	13 th	0	320	99	0	0	1
4	7	Laki-Laki	12 th	0	0	40	640	0	9
5	7	Perempuan	12 th	0	300	198	0	480	6
6	7	Perempuan	13 th	0	360	66	1440	0	6
7	7	Perempuan	13 th	0	420	0	720	1440	5
8	7	Perempuan	13 th	0	720	693	0	840	3,5
9	7	Perempuan	13 th	0	720	0	0	120	10,5
10	7	Laki-Laki	12 th	0	0	49,5	2880	480	2
11	7	Perempuan	12 th	0	180	0	1440	0	6,5
12	7	Perempuan	12 th	0	0	0	0	480	12
13	7	Perempuan	12 th	0	240	0	0	0	9
14	7	Laki-Laki	12 th	0	120	0	0	60	8
15	8	Perempuan	14 th	0	0	0	960	0	12
16	8	Laki-Laki	13 th	0	0	99	1280	120	2
17	8	Perempuan	14 th	0	840	198	0	480	2
18	8	Perempuan	14 th	0	600	297	1200	360	2
19	8	Perempuan	14 th	0	120	99	1920	80	2
20	8	Perempuan	13 th	400	5040	0	320	720	3
21	8	Laki-Laki	13 th	960	240	198	1440	120	5
22	8	Laki-Laki	13 th	0	0	198	480	360	3,5

23	8	Perempuan	15 th	0	0	0	960	0	12
24	8	Perempuan	13 th	0	120	99	1920	60	2
25	8	Perempuan	13 th	0	80	3564	0	0	6
26	9	Perempuan	14 th	0	140	66	0	0	2
27	9	Laki-Laki	14 th	480	0	0	8400	3360	3,5
28	9	Laki-Laki	14 th	720	180	0	1440	240	2
29	9	Perempuan	14 th	0	40	66	2400	0	4
30	9	Laki-Laki	14 th	1920	120	0	0	360	4
31	9	Perempuan	15 th	0	480	0	0	0	9
32	9	Laki-Laki	14 th	0	480	49,5	2880	1920	2
33	9	Perempuan	14 th	0	160	0	0	0	8

tingkat aktivitas fisik rendah : <600 MET	7 responden
tingkat aktivitas fisik sedang : >600 - <3000 MET	21 responden
tingkat aktivitas fisik tinggi : >3000 MET	5 responden

Tingkat aktivitas fisik usia remaja awal	MEAN	STDEV
Aktivitas tinggi	6220,60	3592,90
Aktivitas sedang	1821,48	693,52
Aktivitas rendah	309,29	144,22

Jenis kelamin	rata-rata (mean)	STDEV	Frekuensi
laki-laki	3231,40	3502,57	10 responden
perempuan	1704,57	1406,85	23 responden

MET RATA-RATA	2167,2
MET TERTINGGI	12240
MET TERENDAH	160
MET MEDIAN	1866
MET MODUS	2580
P16 RATA RATA	5,26

