

LAMPIRAN

Lampiran 1



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SURYA GLOBAL YOGYAKARTA



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
“ETHICAL CLEARANCE”

NO. 234/KEPK/SG/V/2019

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :

The research protocol proposed by

Peneliti Utama

:Rusmilawati

Principal of the In Institution

Nama Institusi

:Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Name of the Institution

Dengan Judul

:

Title

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan setelah penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standard, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assesment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Explaitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Conccent referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillmenPt of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 29 Mei 2019 sampai dengan tanggal 28 Mei 2020.

Yogyakarta, 29 Mei 2019



Ketua

Endarto, S.KM.,M.Kes.

Sekretariat :

Jl. Ringroad Selatan Blado, Potorono, Banguntapan, Yogyakarta Telp : 0274 - 4469098, 4469099, Fax : 0274 - 4469101, 373022, 0812 1085 1009

Lampiran 2



Kuesioner Tingkat Stres

DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*)

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/i dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Saudara/i menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Saudara/i. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara/i yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/i

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.				

9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
No	PERNYATAAN	0	1	2	3
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28	Saya merasa saya hampir panik.				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				

30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
No	PERNYATAAN	0	1	2	3
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

Harap diperiksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan. Terima kasih.

Lampiran 3**DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN**

1. Nama	:	
2. NIM	:	
3. Jenis Kelamin	:	0. Laki-laki 1. Perempuan	
4. Tanggal Lahir/usia	: /	tahun
5. Apakah anda rutin berolahraga?	:	0. Tidak 1. Ya	
6. Jenis olahraga yang biasa anda lakukan	:	
7. Frekuensi olahraga yang anda lakukan	:x/minggu	
8. Durasi setiap olahraga yang anda lakukan	:menit	
9. Intensitas olahraga	:	0. Ringan 1. Sedang 2. Berat	
10. Riwayat Penyakit		a. Hipertensi b. Asma c. Gagal jantung d. Stroke e. PPOK	0.Tidak 1. Ya
11. Riwayat Penyakit		a. Gangguan cemas b. Gangguan bipolar c. Depresi d. Gangguan jiwa lainnya	0.Tidak 1. Ya
12. Status Merokok Saat Ini	:	a. Ya, Sejak kapan:	0.Tidak 1. Ya
		b. Tidak / mantan *)coret salah satu	

Lampiran 4

Data Pemeriksaan Fisik Responden

Nama :

Usia (tahun) :

Jenis kelamin :

Berat badan (kg):

Tinggi badan (m):

Indeks Massa Tubuh (kg/m²):

Makan/minum terakhir:

Frekuensi denyut nadi istirahat (x/menit):

Frekuensi respirasi istirahat (x/menit):

Tekanan darah istirahat (mmHg):

Durasi waktu tes (detik):

Frekuensi denyut nadi pemulihan 30" kesatu:

Frekuensi denyut nadi pemulihan 30" kedua:

Frekuensi denyut nadi pemulihan 30" ketiga:

Frekuensi respirasi pemulihan (x/menit):

Nilai dan kategori indeks kebugaran:

$$\text{Indeks Kebugaran} = \frac{\text{Durasi waktu tes dalam detik} \times 100}{2(\sum \text{ketiga frekuensi denyut nadi pemulihan})}$$

Kategori	Indeks Kebugaran Jasmani
Sangat baik (<i>excellent</i>)	>96
Baik (<i>good</i>)	83-96
Cukup (<i>average</i>)	68-82,9
Kurang (<i>low average</i>)	54-67,9
Sangat kurang (<i>poor</i>)	<54

Lampiran 5
Hasil olah data SPSS

Data Statistik Karakteristik Subyek

Statistics

		Usia	Frekuensi	Status Merokok	Berat Badan	Tinggi Badan	Indeks Kebugaran Jasmani	Jumlah skor stres
N	Valid	34	34	34	34	34	34	34
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
	Mean	21,7941	1,7059	2,0000	57,5735	160,2647	3653153542,7353	6,5000
	Median	22,0000	2,0000	2,0000	55,0000	159,5000	3052336735,5000	5,0000
	Std. Deviation	1,00843	,67552	0,00000	11,32517	7,68434	2389042741,82681	6,04152
	Minimum	19,00	1,00	2,00	45,00	148,00	2575,00	0,00
	Maximum	25,00	3,00	2,00	91,00	174,00	9090909091,00	21,00

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Jumlah skor stres	Mean	6,5000	1,03611
	95% Confidence Interval for Mean	4,3920	
	Lower Bound		
	Upper Bound	8,6080	
	5% Trimmed Mean	6,1013	
	Median	5,0000	
	Variance	36,500	
	Std. Deviation	6,04152	
	Minimum	0,00	
	Maximum	21,00	
	Range	21,00	
	Interquartile Range	8,00	
	Skewness	1,029	,403
	Kurtosis	,100	,788
Indeks Kebugaran Jasmani	Mean	3653153542,7353	409717450,06828
	95% Confidence Interval for Mean	2819577122,9396	
	Lower Bound		
	Upper Bound	4486729962,5310	
	5% Trimmed Mean	3556499386,9248	
	Median	3052336735,5000	
	Variance	570752522275360000,000	
	Std. Deviation	2389042741,82681	
	Minimum	2575,00	
	Maximum	9,09E+09	
	Range	9090906516,00	
	Interquartile Range	2062420509,75	
	Skewness	1,070	,403
	Kurtosis	,578	,788

Uji Normalitas

Frequency Table

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	14	41,2	41,2	41,2
	Perempuan	20	58,8	58,8	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.00	1	2,9	2,9	2,9
	21.00	12	35,3	35,3	38,2
	22.00	15	44,1	44,1	82,4
	23.00	5	14,7	14,7	97,1
	25.00	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Frekuensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<1x/minggu	14	41,2	41,2	41,2
	1-3x/minggu	16	47,1	47,1	88,2
	>3x/minggu	4	11,8	11,8	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Status Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	34	100,0	100,0	100,0

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Jumlah skor stres	,209	34	,001	,874	34	,001
Indeks Kebugaran Jasmani	,196	34	,002	,873	34	,001

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Frekuensi (x/minggu)	,273	34	,000	,617	34	,000
Indeks Kebugaran Jasmani	,220	34	,000	,812	34	,000
Jumlah Skor Stres	,209	34	,001	,874	34	,001

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Korelasi

Correlations

			Jumlah skor stres	Indeks Kebugaran Jasmani
Spearman's rho	Jumlah skor stres	Correlation Coefficient	1,000	.343*
		Sig. (2-tailed)		,047
		N	34	34
	Indeks Kebugaran Jasmani	Correlation Coefficient	.343*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,047	
		N	34	34

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Frekuensi (x/minggu)	Indeks Kebugaran Jasmani	Jumlah Skor Stres
Spearman's rho	Frekuensi (x/minggu)	Correlation Coefficient	1,000	,556**	,152
		Sig. (2-tailed)	.	,001	,391
		N	34	34	34
	Indeks Kebugaran Jasmani	Correlation Coefficient	,556**	1,000	,356*
		Sig. (2-tailed)	,001	.	,039
		N	34	34	34
	Jumlah Skor Stres	Correlation Coefficient	,152	,356*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,391	,039	.
		N	34	34	34

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).