



BUKU PEMANTAUAN AKTIVITAS FISIK

MAHENDRO PRASETYO KUSUMO

BUKU PEMANTAUAN AKTIVITAS FISIK

Mahendro Prasetyo Kusumo

Cover depan: Gpointstudio

Layout : Mia Purnama

Penerbit: The Journal Publishing

Jl. Patukan Gamping Tengah, Ambarketawang, Gamping, Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta

Cetakan Pertama, 2020

ISBN: 9786236992043

*Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang Dilarang Memperbanyak
buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin tertulis
dari penerbit.*

KATA PENGANTAR



Dengan memanjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan “Buku Pemantauan Aktivitas Fisik”.

Salawat beriring salam tidak lupa pula selalu penulis kirimkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, karena berkat jasa beliau yang telah membawa umatnya termasuk penulis, ke alam pencerahan yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan semakin tingginya prevalensi penyakit tidak menular (PTM). Sebagian besar masyarakat tidak mengetahui aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk kesehatan. Berdasarkan kondisi tersebut penulis

terdorong untuk menyusun buku yang fokus terhadap program aktivitas fisik sesuai rekomendasi untuk mencegah PTM. Buku ini diharapkan dapat membantu masyarakat luas dan dapat dijadikan pedoman dalam melakukan aktivitas fisik dikehidupan sehari-hari.

Yogyakarta, 2020

Mahendro Prasetyo Kusumo

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	3
PENGERTIAN	7
JENIS AKTIFITAS FISIK.....	8
LATIHAN FISIK.....	11
REKOMENDASI AKTIVITAS FISIK BAGI REMAJA DI TEMPAT BELAJAR.....	12
PRINSIP OLAHRAGA (BBTT).....	13
MITOS VS FAKTA.....	16
CONTOH AKTIVITAS FISIK.....	18
OLAHRAGA	18
MANFAAT OLAHRAGA	19
KONSEP AKTIVITAS FISIK	21
AKTIVITAS FISIK BERDASARKAN USIA	22
INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)	25
INSTRUMENTAL ACTIVITY DAILY OF LIVING (IADL).....	30
ACTIVITY DAILY OF LIVING (ADL)	34
SHORT PHYSICAL PERFROMANCE BATTERY (SPPB)	36
LEMBAR PEMANTAUAN AKTIVITAS FISIK PASIEN DM	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40

Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab masalah ekonomi secara global.

Meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) memberikan dampak terhadap meningkatnya biaya kesehatan di sebagian besar negara.

Penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus (DM), hipertensi dan stroke merupakan PTM yang prevalensinya terus meningkat.

(World Health Organization, 2010)

PENGERTIAN

Aktifitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (WHO, 2017).

Aktifitas fisik berbeda dengan olahraga karena olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang ***direncanakan, terstruktur, berulang dan bertujuan*** memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik seseorang.

(World Health Organization, 2010)

JENIS-JENIS AKTIFITAS FISIK

- 1) Kegiatan sehari-hari: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai dan naik turun tangga
- 2) Olahraga: *push-up*, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness dan angkat beban.

(Kemenkes, 2017)

AKTIVITAS FISIK dibagi menjadi **3 kategori** berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat.

(Kemenkes, 2018)

- 1) **Aktivitas fisik berat:** selama beraktivitas, tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dikeluarkan >7 Kcal/menit.

Contoh aktivitas fisik berat:

- a. Berjalan sangat cepat (kecepatan lebih dari 5 km/jam), berjalan mendaki bukit, berjalan dengan membawa beban di punggung, naik

gunung, jogging (kecepatan 8 km/jam) dan berlari.

- b. Pekerjaan seperti mengangkut beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali selokan dan mencangkul.
- c. Pekerjaan rumah seperti memindahkan perabot yang berat dan menggendong anak.
- d. Bersepeda lebih dari 15 km/jam dengan lintasan mendaki, bermain basket, badminton dan sepak bola.

2) **Aktivitas fisik sedang:** saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeingot, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan: 3,5 – 7 Kcal/menit

Contoh aktivitas fisik sedang:

- a. Berjalan cepat (kecepatan 5 km/jam) pada permukaan rata di dalam atau di luar rumah, di kelas, ke tempat kerja atau ke toko dan jalan santai dan jalan sewaktu istirahat kerja
- b. Memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon dan mencuci mobil.

- c. Pekerjaan tukang kayu, membawa dan Menyusun balok kayu, membersihkan rumput dengan mesin pemotong rumput
 - d. Bulutangkis rekreasional, dansa, bersepeda pada lintasan datar dan berlayar.
- 3) **Aktifitas fisik ringan:** kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan <3,5 kkal/menit.

Contoh aktivitas fisik ringan:

- a. Berjalan santai di rumah, kantor atau pusat perbelanjaan.
- b. Duduk bekerja di depan komputer, membaca, menulis, menyetir dan mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri.
- c. Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel lantai dan menjahit.
- d. Latihan peregangan dan pemanasan dengan gerakan lambat.
- e. Membuat prakarya, bermain video game, menggambar, melukis dan bermain musik.

- f. Bermain bilyard, memancing memanah, menembak, golf dan naik kuda.

LATIHAN FISIK

LATIHAN AEROBIK DAN ANAEROBIK

Latihan Aerobik disebut sebagai latihan kardiopersi karena melatih kerja jantung dan paru. Beberapa contoh latihan aerobic adalah:

- 1) Jalan cepat sekeliling rumah
- 2) Naik turun tangga dalam rumah

Latihan anaerobik merupakan latihan yang fokus pada beban atau kekuatan otot. Beberapa contoh latihan anaerobic adalah:

- 1) *Push-up*
- 2) *Squat*
- 3) *Lunges*
- 4) *Crunches*

(Kemenkes, 2020)

REKOMENDASI AKTIVITAS FISIK UNTUK REMAJA DI TEMPAT BELAJAR

1. Mengoptimalkan waktu istirahat dengan bermain seperti lompat tali dan galasin.
2. Melaksanakan aktivitas fisik atau olahraga atau senam sehat bersama minimal 30 menit setiap hari sebelum jam pelajaran dimulai
3. Melakukan gerak jalan
4. Tes kebugaran jasmani secara berkala
5. Melakukan edukasi kesehatan secara berkala tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari atau 150 menit setiap minggu.

(Kemenkes, 2019)

PRINSIP OLAHRAGA (BBTT)

Baik: olahraga dilakukan minimal 30 menit menggunakan perlengkapan olahraga yang sesuai. Dilakukan secara bertahap dengan pemanasan 5-10 menit dan diikuti dengan pendinginan selama 5 menit.

Benar: olahraga yang dipilih merupakan yang diinginkan, aman, mudah dan disesuaikan dengan kondisi fisik setiap individu.

Terukur: melakukan pengukuran nadi setiap selesai olahraga untuk menilai ketercapaian target denyut nadi yang sudah ditentukan.

Teratur: untuk mencapai hasil optima, olahraga perlu dilakukan minimal 3 kali seminggu.

(Kemenkes, 2018)

HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN DALAM LATIHAN FISIK

1. Lama waktu olahraga tidak dapat menjadi acuan hasil. Waktu olahraga yang lebih lama belum tentu memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan olahraga dengan waktu singkat.
2. Durasi latihan yang direkomendasikan antara 30-50 menit per kali latihan fisik.
3. Hindari cedera akibat latihan fisik.
4. Memberikan selingan istirahat untuk memulihkan kondisi tubuh.
5. Memperhatikan tingkat kemampuan dalam melakukan olahraga.
6. Latihan fisik dilakukan sebanyak 3-5 kali per minggu dengan melakukan olahraga aerobik dan anaerobik dengan intensitas 60-80 % DJM, selama 30-60 menit per latihan.
7. Lakukan evaluasi setelah melakukan latihan secara teratur.

(Kemenkes, 2018)

Aktivitas fisik rutin selain olahraga:

- 1) Melakukan Jalan kaki minimal 10.000 langkah per hari
- 2) Melakukan pekerjaan rumah tangga yang menggerakkan otot seperti menyapu, menyetrika dan mencuci baju
- 3) Menari
- 4) Melakukan aktivitas berkebun
- 5) Naik turun tangga

(Kemenkes, 2019)

MITOS VS FAKTA

Mitos dan Fakta tentang Aktivitas Fisik

Kemenkes (2018)

Mitos	Fakta
Setelah berolahraga harus minum air hangat	Setelah olahraga tubuh membutuhkan cairan untuk pendinginan. Tubuh membutuhkan air minum. Sebaiknya air yang diminum tidak terlalu dingin dan terlalu panas.
Apabila kurang enak badan, lakukan olahraga	Apabila kurang enak badan atau tidak sehat sebaiknya istirahat dulu dan tidak melakukan olahraga
Minum hanya saat haus pada saat beraktivitas fisik atau melakukan latihan fisik atau olahraga	Rasa haus merupakan salah satu tanda yang menjelaskan bahwa tubuh kurang cairan atau terjadi dehidrasi. Minum sebaiknya sebelum terjadi dehidrasi, yaitu sebelum, selama dan

Mitos	Fakta
	sesudah olahraga. Minum minimal setiap 30 menit agar tidak terjadi dehidrasi.
Latihan fisik atau olahraga dengan menggunakan training suit atau pakaian olahraga dengan bahan parasut untuk membakar kalori.	Aktivitas fisik dengan menggunakan jaket sangat berisiko terhadap dehidrasi, sehingga dapat berbahaya untuk latihan fisik atau olahraga.
Olahraga harus berkeringat	Olahraga tidak selalu menghasilkan keringat, karena apabila tubuh sudah mengalami dehidrasi akan sulit berkeringat. Pengeluaran keringat yang berlebihan saat olahraga menyebabkan dehidrasi.
Aktivitas fisik tidak dilakukan tanpa sepatu	Latihan fisik harus tetap memperhatikan prinsip-prinsip keselamatan diri. Sepatu merupakan alat yang dapat melindungi kaki

CONTOH AKTIVITAS FISIK

No	Aktivitas fisik	Kalori yang keluar
1	Mencuci baju	106,8 Kcal/30 menit
2	Menyapu rumah	117 Kcal/ 30 menit
3	Membersihkan jendela	3,70 Kcal/menit
4	Menyetrika	126 Kcal/30 menit

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

OLAHRAGA

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan berkelanjutan atau terus menerus dengan mengikuti aturan-aturan tertentu.

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015)

MANFAAT OLAHRAGA

Secara fisik

- a. Menurunkan risiko terjadinya penyakit degeneratif (penuaan)
- b. Memperkuat otot jantung dan meningkatkan kapasitas jantung
- c. Mengurangi risiko PTM maupun penyakit menular
- d. Mecegah dan menontrol tekanan darah
- e. Mengendalikan berat badan dan mencegah terjadinya obesitas
- f. Mencegah dan mengontrol glukosa darah
- g. Mencegah terjadinya osteoporosis
- h. Memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi
- i. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- j. Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot

Secara psikologis

- a. Meningkatkan rasa percaya diri
- b. Membantu mengelola stress
- c. Membangun rasa jujur dan adil terhadap lawan (sportifitas) serta tanggung jawab
- d. Mengurangi kecemasan

Secara sosial, ekonomi dan budaya

- a. Menurunkan biaya pengobatan
- b. Meningkatkan produktivitas
- c. Meningkatkan pendapatan
- d. Meningkatkan keaktifan masyarakat

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015)

KONSEP AKTIVITAS FISIK

(World Health Organization, 2010)

Jenis aktivitas fisik	Aerobik, ketahanan, fleksibilitas dan keseimbangan
Durasi (seberapa lama)	Lamanya waktu yang digunakan dalam melakukan aktivitas fisik. Durasi ditunjukkan dalam satuan waktu menit
Frekuensi (seberapa sering)	Jumlah waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik
Intensitas (seberapa keras seseorang)	Intensitas mengacu pada besarnya upaya yang diperlukan untuk melakukan suatu aktivitas atau olahraga.
Volume (berapa total)	Volume merupakan interaksi antara intensitas, frekuensi, durasi dan konsistensi program latihan yang dilakukan

AKTIVITAS FISIK BERDASARKAN USIA

(World Health Organization, 2010)

Usia 5-17 Tahun

1. Anak-anak dan remaja yang berusia 5–17 tahun harus melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga kuat minimal 60 menit setiap hari.
2. Aktivitas fisik yang dilakukan sebagian besar merupakan aktivitas aerobik.
3. Melakukan aktivitas intensitas kuat termasuk yang memperkuat otot dan tulang minimal 3 kali per minggu.

Usia 18 Tahun-64 Tahun

1. Individu dewasa yang berusia 18-64 tahun harus melakukan minimal 150 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang dalam satu minggu atau minimal 75 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitas tinggi dalam satu minggu atau kombinasi keduanya.
2. Aktivitas aerobik harus dilakukan dalam durasi minimal selama 10 menit.
3. Individu dewasa dapat meningkatkan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang hingga 300 menit per minggu atau melakukan 150 menit latihan fisik aerobik dengan intensitas yang kuat per minggu atau kombinasi keduanya.
4. Kegiatan penguatan otot harus dilakukan selama 2 hari atau dalam seminggu.

Usia 60 tahun keatas

1. Individu yang berusia 65 tahun ke atas harus melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit aerobic dengan intensitas sedang aktivitas fisik sepanjang minggu atau melakukan minimal 75 menit latihan aerobik dengan intensitas tinggi aktivitas fisik sepanjang minggu atau kombinasi yang setara dari aktivitas intensitas sedang dan kuat.
2. Aktivitas aerobik harus dilakukan dalam durasi minimal 10 menit.
3. Individu berusia 65 tahun ke atas dapat meningkatkan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang menjadi 300 menit per minggu, atau melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas kuat dalam 150 menit per minggu atau kombinasi keduanya
4. Pada kelompok usia dengan mobilitas yang buruk, sebaiknya melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah jatuh pada 3 hari atau lebih per minggu.
5. Kegiatan penguatan otot harus dilakukan dengan melibatkan kelompok otot utama, dalam dua hari atau lebih seminggu.
6. Sebagian besar individu pada kelompok usia ini tidak mampu melakukan aktivitas fisik dengan jumlah yang disarankan. Hal ini disebabkan oleh kondisi kesehatan yang dialami, sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan hanya sebatas kemampuan masing-masing individu dan disesuaikan dengan kondisi fisik setiap individu.

Kebijakan nasional mengenai aktivitas fisik juga harus memperhatikan beberapa hal diantaranya:

- 1) Latar belakang budaya
- 2) Masalah gender
- 3) Etnis minoritas
- 4) Beban penyakit yang relevan secara nasional
- 5) Norma sosial
- 6) Nilai-nilai agama
- 7) Situasi keamanan di tingkat nasional dan atau lokal.
- 8) Tersedianya ruang yang aman untuk praktik aktivitas fisik
- 9) Pengaturan geografis, musim dan iklim
- 10) Masalah gender
- 11) Keterlibatan semua sektor dan pelaku terkait.

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)

International Consensus Group (Craig et al., 2003)

Kegiatan	Jenis kegiatan	Tdk pernah	Frekuensi kegiatan		Lama kegiatan Dalam menit
			Hari	Mgg	
Aktifitas fisik berkaitan dengan pekerjaan di luar rumah	a. Mengangkat atau memindahkan beban berat				
	b. Mengangkat atau memindahkan beban ringan				
	c. Duduk				
	d. Berdiri				
	e. Berjalan				

Kegiatan	Jenis kegiatan	Tdk pernah	Frekuensi kegiatan		Lama kegiatan Dalam menit
			Hari	Mgg	
	f. Menulis/ mengetik				
	g.....				
Aktifitas fisik berkaitan dengan penggunaan transportasi	a. Minibus /bus/ angkot				
	b. Mobil				
	c. Sepeda motor				
	d. Sepeda				
	e. Berjalan				
Aktifitas fisik	a. Menyapu				
	b. Mengepel				

Kegiatan	Jenis kegiatan	Tdk pernah	Frekuensi kegiatan		Lama kegiatan Dalam menit
			Hari	Mgg	
berkaitan dengan pekerjaan dan perawatan rumah	c Mencuci				
	d. Menyetrika				
	e. Memasak				
	f. Menyiram				
	g. Berkebun				
	h. Mengangkat/ Memindahkan				
	berat beban				

Kegiatan	Jenis kegiatan	Tdk pernah	Frekuensi kegiatan		Lama kegiatan Dalam menit
			Hari	Mgg	
Aktifitas fisik berkaitan dengan rekreasi, olahraga, pengguna	i. Mencuci mobil/ sepeda motor				
	a. Jogging				
	b. Jalan santai				
	c. Senam				
	d. Badminton				
	e. Tennis				
	f. Catur				
	g. Nonton tv				

Kegiatan	Jenis kegiatan	Tdk pernah	Frekuensi kegiatan		Lama kegiatan Dalam menit
			Hari	Mgg	
waktu luang					
	h. Memancing				
	i. Travelling				
	j. Ke mall				
	k. Ke salon				
	l.....				
Aktifitas tidur	a. Tidur siang				
	b. Tidur malam				

INSTRUMENTAL ACTIVITY DAILY OF LIVING (IADL)

(Lawton and Brody, 1969)

No	Aktivitas	Independen (tidak perlu bantuan orang lain) Nilai = 0	Dependen (Perlu bantuan orang lain) Nilai = 1	Nilai
1	Telepon	<ul style="list-style-type: none">• Mengoperasikan telepon sendiri• Mencari dan menghubungi nomer• Menghubungi beberapa nomor yang diketahui• Menjawab telpon tetapi tidak menghubungi	<ul style="list-style-type: none">• Tidak bisa menggunakan telpon sama sekali	
2	Belanja	<ul style="list-style-type: none">• Mengatur semua kebutuhan belanja sendiri	<ul style="list-style-type: none">• Perlu bantuan untuk mengantar belanja• Sama sekali tidak mampu belanja	

No	Aktivitas	Independen (tidak perlu bantuan orang lain) Nilai = 0	Dependen (Perlu bantuan orang lain) Nilai = 1	Nilai
3	Persiapan Makanan	<ul style="list-style-type: none"> • Merencanakan, menyiapkan, dan menghidangkan makanan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan makanan jika sudah disediakan bahan makanan • Menyiapkan makanan tetapi tidak mengatur diet yang cukup • Perlu disiapkan dan dilayani 	
4	Perawatan Rumah	<ul style="list-style-type: none"> • Merawat rumah sendiri atau bantuan kadang-kadang • Mengerjakan pekerjaan ringan sehari-hari 	<ul style="list-style-type: none"> • Perlu bantuan untuk semua perawatan rumah sehari-hari • Tidak berpartisipasi dalam perawatan rumah 	

No	Aktivitas	Independen (tidak perlu bantuan orang lain) Nilai = 0	Dependen (Perlu bantuan orang lain) Nilai = 1	Nilai
		(merapikan tempat tidur, mencuci piring)		
5	Mencuci Baju	<ul style="list-style-type: none"> • Mencuci semua pakaian sendiri • Mencuci pakaian yang kecil 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencuci hanya beberapa pakaian • Semua pakaian dicuci oleh orang lain 	
6	Transport	<ul style="list-style-type: none"> • Berpergian sendiri menggunakan kendaraan umum atau menetir sendiri • Mengatur perjalanan sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Perjalanan terbatas ke taxi atau kendaraan dengan bantuan orang lain • Tidak melakukan perjalanan sama sekali 	

No	Aktivitas	Independen (tidak perlu bantuan orang lain) Nilai = 0	Dependen (Perlu bantuan orang lain) Nilai = 1	Nilai
		<ul style="list-style-type: none"> Perjalanan menggunakan transportasi umum jika ada yang menyertai 		
7	Pengobatan	<ul style="list-style-type: none"> Meminum obat secara tepat dosis dan waktu tanpa bantuan 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak mampu menyiapkan obat sendiri 	
8	Manajemen Keuangan	<ul style="list-style-type: none"> Mengatur masalah financial (tagihan, pergi ke bank) Mengatur pengeluaran sehari-hari, tapi perlu bantuan untuk ke bank untuk transaksi penting. 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak mampu mengambil keputusan financial atau memegang uang. 	
Total Skor				

ACTIVITY DAILY OF LIVING (ADL)

(Katz, 1983)

Apakah anda mengalami kesulitan untuk melakukan hal-hal berikut ini karena masalah kesehatan atau keterbatasan fisik?

No	Aktifitas	Jawaban	Nilai
1.	Mandi	Ya / Tidak	
2.	Mengenakan Pakaian	Ya / Tidak	
3.	Makan	Ya / Tidak	
4.	Bangun dari kursi atau tempat tidur	Ya / Tidak	
5.	Berjalan (di dalam rumah)	Ya / Tidak	
6.	Berjalan di luar rumah	Ya / Tidak	
7.	Menggunakan kamar mandi	Ya / Tidak	

Apakah anda dibantu orang lain ketika melakukan hal-hal berikut ini?

No	Aktifitas	Jawaban	Nilai
1.	Mandi	Ya / Tidak	
2.	Mengenakan Pakaian	Ya / Tidak	
3.	Makan	Ya / Tidak	
4.	Bangun dari kursi atau tempat tidur	Ya / Tidak	
5.	Berjalan (di dalam rumah)	Ya / Tidak	
6.	Berjalan di luar rumah	Ya / Tidak	
7.	Menggunakan kamar mandi	Ya / Tidak	

SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)

(Guralnik *et al.*, 1994)

1	Hand Dynamometer	1. Kg 2. Kg 3. Kg <u>Rata-rata: Kg</u>
2	Duduk dan bangkit dari kursi sebanyak 5 kali	Detik
3	Keseimbangan (Maksimal 10 detik) a. Kaki sejajar b. Kaki sejajar, tapi salah satu kaki berada setengah lebih maju dari kaki lainnya c. Salah satu kaki berada persis didepan kaki lainnya	Detik Detik Detik
4	Keseimbangan statis	Detik

	Pejamkan mata, angkat salah satu kaki, kemudian coba pertahankan posisi tersebut (catat waktu ketika kaki mulai diangkat, hingga menginjak lantai kembali)	
5	<p>Kecepatan Berjalan</p> <p>a. 3 Meter (Jarak sirkuit 3 meter). Catat waktu ketika kaki subjek mulai menginjak batas awal hingga melewati batas akhir dari jarak 3 meter (bolak-balik).</p> <p>b. Duduk dan berjalan (Jarak sirkuit 3 meter). Catat waktu ketika subjek mulai berdiri, berjalan menempuh jarak 3 meter, dan duduk kembali).</p> <p>c. 6 Menit (Jarak sirkuit 30 meter). Catat jarak yang ditempuh subjek untuk setiap menit yang dilewati)</p>	<p>1. Detik</p> <p>2. Detik</p> <p><u>Rata-rata: Detik</u></p> <p>Detik</p> <p>Menit 1 Meter</p> <p>Menit 2 Meter</p>

<p>Perhatian: Subjek dapat berhenti kapan saja selama tes ini berlangsung, dan waktu tetap dihitung ketika subjek beristirahat atau berhenti total. Subjek dipersilahkan untuk duduk di kursi yang tersedia di awal, tengah dan akhir sirkuit.</p>	Menit 3	Meter
	Menit 4	Meter
	Menit 5	Meter
	Menit 6	Meter
	<u>Total:</u>	<u>Meter</u>

LEMBAR PEMANTAUAN AKTIVITAS FISIK PASIEN DIABETES MELLITUS

(Kusumo et al., 2019)

B= jika aktivitas fisik berat; **S**= jika aktivitas fisik sedang; dan **R**= jika aktivitas fisik ringan

Minggu I	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	Catatan
< 30 menit								
≥ 30 menit								
Minggu II	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	Catatan
< 15 menit								
≥ 30 menit								
Minggu III	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	Catatan
< 30 menit								
≥ 30 menit								
Minggu IV	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	Catatan
< 30 menit								
≥ 30 menit								

DAFTAR PUSTAKA

- Craig, C. L. *et al.* (2003) 'International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity', *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), pp. 1381-1395. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.
- Guralnik, J. M. *et al.* (1994) 'A Short Physical Performance Battery Assessing Lower Extremity Function: Association With Self-Reported Disability and Prediction of Mortality and Nursing Home Admission Energetic cost of walking in older adults View project IOM committee on cognitive agi', *Journal of Gerontology*, 49(2), pp. 85-94.
- Katz, S. (1983) 'Assessing self-maintenance: Activities of daily living, mobility, and instrumental activities of daily living', *Journal of the American Geriatrics Society*, 31(12), pp. 721-727. doi: 10.1111/j.1532-5415.1983.tb03391.x.
- Kemenkes (2017) *Jenis Aktivitas Fisik*, www.p2ptm.kemendes.go.id.

- Kemenkes (2018) *Infographic-P2PTM*, www.p2ptm.kemenkes.go.id.
- Kemenkes (2019) *Aktifitas fisik rutin selain olahraga*, www.p2ptm.kemenkes.go.id.
- Kemenkes (2020) *Infographic-P2PTM*. Available at: www.p2ptm.kemenkes.go.id.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) 'Infodatin Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia'. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*, <http://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>.
- Kusumo, M. P. *et al.* (2019) *Buku Pemantauan Kencing Manis*. Yogyakarta: Penerbit Elmatera.
- Lawton, M. P. and Brody, E. M. (1969) 'Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living.', *The Gerontologist*, 9(3), pp. 179-86.
- WHO (2017) 'Physical activity'.
- World Health Organization (2010a) *Global recommendations on physical activity for*

health. Switzerland: WHO Press.

World Health Organization (2010b) *Prevalence of Insufficient Physical Activity*, WHO Press. Available at: www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/ (Accessed: 11 December 2020).

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan semakin tingginya prevalensi penyakit tidak menular (PTM). Sebagian besar masyarakat tidak mengetahui aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk kesehatan. Buku ini diharapkan dapat membantu masyarakat luas dan dapat dijadikan pedoman dalam melakukan aktivitas fisik dikehidupan sehari-hari.

