

Lampiran

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth :

Bapak/ Ibu

Di desa Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta :

Nama : Febry Dwy Saputro

NIM : 20140320102

Akan mengadakan penelitian dengan judul : **“Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia di dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta”**. Sehubungan dengan hal tersebut saya mohon kesediaan Bapak/ Ibu untuk menjadi responden pada penelitian yang saya akan lakukan ini. Keikutsertaannya bersifat sukarela. Kami menjamin kerahasiaan jawaban anda yang diberikan dan hasilnya akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian saja.

Apabila Bapak/ Ibu tidak keberatan menjadi responden, saya mohon kesediannya untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden dan bersedia menjawab pertanyaan dalam kuesioner yang saya sertakan. Atas perhatian, kerelaan dan kerjasamanya, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta.... Maret 2018

Hormat saya,

Febry Dwy Saputro

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah membaca dan memahami isi permohonan menjadi responden, saya bersedia ikut berpartisipasi sebagai responden untuk mengisi kuesioner penelitian tentang **“Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia di dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta”** yang dilakukan oleh :

Nama : Febry Dwy Saputro

NIM : 20140320102

Instansi : Program studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

Dengan ditandatangani surat persetujuan ini, maka saya menyatakan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Yogyakarta,....Maret 2018

Responden

(.....)

Lampiran 3. Lembar Kuesioner Penelitian

FORMAT DATA DEMOGRAFI RESPONDEN

Isilah jawaban pada pertanyaan dibawah ini dengan jujur dan benar, serta memberi tanda (√) pada pilihan yang benar pada kolom yang tersedia. Data ini dirahasiakan dan hanya dibaca oleh peneliti.

Inisial Responden :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

KUISIONER GPAQ SCORE

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	25%- 40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 40%- 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 yang setara lainnya.
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			
AKTIVITAS SAAT BELAJAR / BEKERJA			
Kode	Pertanyaan	Jawaban	MET
P1	Apakah aktivitas sehari-hari Anda, termasuk aktivitas berat?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)	8.0×menit aktivitas berat × jumlah hari
P2	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas berat?hari	
P3	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas beratJam..... Menit	
P4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang 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×menit aktivitas sedang × jumlah hari
P5	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas sedang?Hari	
P6	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas sedang ?Jam.....Menit	
PERJALANAN KE DAN DARI TEMPAT AKTIVITAS			
P7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P10)	3.3 × menit aktivitas berjalan atau bersepeda × jumlah hari
P8	Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?Hari	
P9	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?Jam.....Menit	
AKTIVITAS REKREASI			
P10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, 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 2. Tidak (langsung ke P13)	8.0 × menit

P11	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?Hari	aktivitas berjalan atau bersepeda × jumlah hari
P12	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?Jam.....Menit	
P13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, 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 2. Tidak (langsung ke P16)	4.0 × menit aktivitas berjalan atau bersepeda × jumlah hari
P14	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya yang tergolong sedang?Hari	
P15	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?Jam.....Menit	
AKTIVITAS MENETAP (<i>SEDENTARY BEHAVIOUR</i>)			
P16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari? (Tidur tidak termasuk)Jam.....Menit	

Lampiran 4. Keterangan Lolos Etik



Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nomor : 020/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 Lansia Di Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta”

Peneliti Utama : Febry Dwy Saputro
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.

***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 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Kepala Dukuh Ngebel



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

Status: Terakreditasi A
SK BAN-PT
No: 85/SK/BAN-PT/AK-SURV/PN/VIII/2015

Nomor: 073/C.6-III/PSIK/II/2018
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**
Lamp. : -0-

Kepada Yth. :
Kepala Dukuh Ngebel

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.

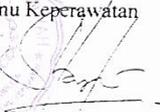
Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini dapat diijinkan untuk mencari data dan informasi sebagai penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Nama : Febry Dwy Saputro
NIM : 20140320102
Pembimbing : Ibu Nurvita Risdiana , Ns., M. Sc
: Ibu Azizah Khoiriyati, Ns., M.Kep
Judul KTI : " *Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia di Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta .* "

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

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 14 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) 387656 Fax Universitas (0274) 387646

Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Kepala Bappeda Bantul



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

Kepada Yth. :
Kepala BAPEDA 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 : Febry Dwy Saputro
NIM : 20140320102
Pembimbing : Ibu Nurvita Risdiana , Ns., M. Sc
: Ibu Azizah Khoiriyati, Ns., M.Kep
Judul KTI : “ *Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia di Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta .* ”

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

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 14 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

Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian dari Bappeda Bantul



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

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 0710 / S1 / 2018

- Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 jo Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
 2. Peraturan Bupati Bantul Nomor 12 Tahun 2016 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 Penelitian, KKN, PKL, Survey, dan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kabupaten Bantul.

- Memperhatikan :
- Surat dari : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UMY
Nomor : 072/C.6-III/PSIK/II/2018
Tanggal : 14 Februari 2018
Perihal : **Izin Penelitian**

- Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Bantul, memberikan izin kepada :
1. Nama : FEBRY DWY SAPUTRO
 2. NIP/NIM/No.KTP : 3306062102960003
 3. No. Telp/ HP : 08984864822

Untuk melaksanakan izin Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul : GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI DUKUH NGBEL, TAMANTIRTO, KASIHAN, BANTUL, YOGYAKARTA
- b. Lokasi : Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul
- c. Waktu : 05 Maret 2018 s/d 05 September 2018
- d. Status izin : Baru
- e. Jumlah anggota : -
- f. Nama Lembaga : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UMY

Ketentuan yang harus ditaat :

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 *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan
7. Surat ijin 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 : 05 Maret 2018



Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Bantul (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Kesehatan Kab. Bantul
4. Camat Kasihan
5. Ka. Puskesmas Kasihan 1
6. Lurah Desa Tamantirto, Kec. Kasihan
7. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UMY
8. Yang Bersangkutan (Pemohon)

Lampiran 8. Hasil pengolahan data *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

GPAQ	frekuensi	Persentase
ringan	27	36
sedang	34	45.3
berat	14	18.7

Kategori GPAQ	Nilai GPAQ	
	Aktivitas Aktif	Aktivitas <i>Sedentary</i>
rata-rata nilai GPAQ ringan	21.1	78.9
rata-rata nilai GPAQ sedang	64.1	35.9
rata-rata nilai GPAQ berat	81.2	18.8

Jenis Kelamin	Rata-rata nilai GPAQ		Rata – rata Tingkat Aktivitas Fisik
	Aktivitas Aktif	Aktivitas <i>Sedentary</i>	
Laki – laki	52.9	47.1	Sedang
Perempuan	50.9	49.1	Sedang

Pekerjaan	Mean Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Mean Nilai GPAQ	
			Aktif (%)	<i>Sedentary</i> (%)
Tidak Bekerja	Sedang	40	40.1	59.9
Pensiunan	Ringan	6	19.6	80.4
Buruh	Sedang	16	68.4	31.6
IRT	Sedang	3	61	49
Petani	Sedang	5	71	39
Ojek	Sedang	1	65	35
Pemulung	Berat	1	81	19
Penjual	Sedang	3	45	55
Total		75		

Lampiran 9. Hasil pengolahan data *Metabolic Equivalent* (MET)

Tingkat Aktivitas Fisik	Jumlah Responden
Rendah (< 600 MET)	7 responden
Sedang (600 - 3000 MET)	39 responden
Tinggi (> 3000 MET)	29 responden

Tingkat Aktivitas Fisik	Mean nilai MET	Standar Deviasi
Rendah	343	227.23
Sedang	1926	649.19
Tinggi	9787	8688.65

Jenis kelamin	Frekuensi	Mean nilai MET	Standar Deviasi nilai MET
laki-laki	27 responden	5952.1	7771.7
Perempuan	48 responden	4180.3	5991.5

Pekerjaan	Mean Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Mean nilai MET	Standar Deviasi nilai MET
Tidak Bekerja	Sedang	40	2314.56	1617.19
Pensiunan	Sedang	6	2272.33	1951.22
Buruh	Tinggi	16	9899	10359.72
IRT	Sedang	3	2662	205.36
Petani	Tinggi	5	8023	6345.60
Ojek	Sedang	1	2.151	0
Pemulung	Berat	1	29493	0
Penjual	Berat	3	5673	4105.33
Total		75		

MET RATA-RATA	4818,15
MET TERTINGGI	34692
MET TERENDAH	33
MET MEDIAN	2506,5
MET MODUS	2226
P16 RATA RATA	2.25