

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK
PADA USIA DEWASA AWAL**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
MUHAMMAD DANANG PUTRA PERDANA
20140320115

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Danang Putra Perdana

NIM : 20140320115

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perrespondenan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil duplikasi, maka penulis bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 12 Juli 2018
Yang membuat pernyataan,

Muhammad Danang Putra Perdana

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan saya rahmat kekuatan, keimanan, kesehatan, dan kesabaran dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah dari awal hingga akhir.
2. Kedua orang tua saya, Alm. Bapak Sardal dan Almh. Ibu Jainab Umasangadji yang selalu menjadi kekuatan bagi saya dalam masa-masa sulit maupun bahagia, serta dukungan dan cinta kasihnya walaupun dari tempat lain sehingga saya terus bersemangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Dosen Pembimbing, terima kasih untuk Ibu Nurvita Risdiana S.Kep., Ns., M.Sc yang selalu menjadi kebanggaan dalam membimbing kami menyusun Karya Tulis Ilmiah mulai dari awal hingga akhir.
4. Saudari-saudari tersayang saya, Dwi Nursafitri Ratnaningsi, dan Tritis Wahyuningtias yang senantiasa menjadi motivasi penyemangat hidup saya.
5. Sahabat-sahabat saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih selalu menjadi teman terbaik dalam suka maupun duka. Semoga tetap bisa menjalin ukhuwah sampai tua nanti.

HALAMAN MOTTO

“Bukanlah orang-orang yang paling baik dari pada kamu siapa yang meninggalkan dunianya karena akhirat, dan tidak pula meninggalkan akhiratnya karena dunianya, sehingga ia dapat kedua-duanya (semua). Karena dunia itu penyampaian akhirat. Dan janganlah kamu jadi memberatkan atas sesame manusia“.

(H.R Muslim)

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

(Q.S Al-Insyirah, 5-8)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohiim

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis senga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul "**Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Usia Dewasa Awal**". Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini guna untuk melengkapi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penelitian ini pihak dan tidak akan terlaksana tanpa bantuan, bimbingan dan pengarahan serta do'a dari mereka. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati serta rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Wiwik kusumawati, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Yogyakarta.
2. Ns Santi Wardaningsih, M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc selaku Dosen Pembimbing yang banyak sekali memberikan bimbingan, masukan serta motivasi dengan ikhlas dan sabar dalam penulisan proposal ini.
4. Kedua orangtua yang selalu menanamkan nilai moril yang kuat kepada penulis sehingga penulisan dalam proposal ini berjalan dengan lancar.

5. Responden-responden di SDN Tlogo, SDN Bangunjiwo, SDN Kasihan, SDN Padokan 2, dan SD Muhammadiyah Tamantirto yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Para sahabat PSIK UMY Angkatan 2014 yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga dan selalu amal baik yang telah diberikan kepada penulis akan mendapatkan balasan yang sesuai dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis memohon maaf demi kebaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga dapat berguna bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Yogyakarta, !2 Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	10
B. Kerangka Teori	24
C. Kerangka Konsep	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Lokasi dan Waktu	27
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional	28
F. Instrumen Penelitian	28
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	30
H. Jalannya Penelitian	31

I. Analisa Data	34
J. Etik Penelitian	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	43
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel. 2.1 Klasifikasi <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ)	17
Tabel. 2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai MET'	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	28
Tabel 3.2 Tingkat Aktivitas Fisik Dalam MET	29
Tabel 4.1 Distribusi Gambaran Karakteristik Responden	39
Tabel 4.2 Distribusi Gambaran <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Usia.....	40
Tabel 4.3 Distribusi Gambaran <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin	41
Tabel 4.4 Distribusi Gambaran <i>Metabolic Equivalent</i> (MET) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Usia	42
Tabel 4.5 Distribusi Gambaran <i>Metabolic Equivalent</i> (MET) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Surat Permohonan Berpartisipasi Sebagai Responden Penelitian
- Lampiran 2.** Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden Penelitian
- Lampiran 3.** Kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)
- Lampiran 4.** Hasil Test Turnitin
- Lampiran 5.** Lembar Etik
- Lampiran 6.** Permohonan Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7.** Hasil Olah Data *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Menggunakan Microsoft Office Exel 2010
- Lampiran 8.** Hasil Olah Data *Metabolic Equivalent* Menggunakan Microsoft Office Exel 2010

DAFTAR SINGKATAN

BHT	: <i>British Heart Foundation</i>
dkk	: dan kawan-kawan
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
GPAQ	: <i>Global physical Activity Questionnaire</i>
Kent JSNA	: <i>Kent Joint Strategic Needs Assessment</i>
MET	: <i>Metabolic Ecuivalent</i>
NNGB	: <i>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
RISKESDA	: Riset Kesehatan Dasar
SD	: Standar Deviasi
SDN	: Sekolah Dasar Negeri
VHPF	: <i>Victorian Health Promotion Foundation</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>