

DAFTAR PUSTAKA

Uliyandari A. 2009. Pengaruh Latihan Fisik Terprogram terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO₂Max) pada Siswi Sekolah Bola Voli Tu- gu Muda Semarang Usia 11-13 tahun. Fakultas Ke- dokteran Universitas Diponegoro. Semarang

WHO. 2017. Physical activity. World Health Organo- zation. Available from: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 1110 Indonesia

Balitbang Kemkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Diambil dari [http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil Riskesdas 2013.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf)

CDC. 2015. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Physical Activity and Health. Available from: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>.

Hicks R. 2016. Triglyceride and lowering triglyceride level. WebMD UK Limited and Boots UK Limited.; Available from: <https://www.webmd.boots.com/cholesterol-management/guide/triglycerides>.

Bankoski A, et al. 2011. *Sedentary activity* associated with metabolic syndrome independent of physical activity. *Diabetes care*. Available from: <http://www.carediabetesjournals.org>

Edwardson CL, et al. 2012. *Association of Sedentary Behaviour with Metabolic Syndrome: A Meta-Analysis*. *PLoS ONE* 7(4): e34916. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0034916>

Lee, I.M, Shiroma, E.J, Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., Katzmaryk, P.T. 2012. 'Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy', *The Lancet*, 380: 21929

Healy GN, et al. 2008. *Objectively measured sedentary time, physical activity, and metabolic risk: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab)*. *Diabetes care*. ;31(2):369–371. Available from: <http://www.carediabetesjournal.org>.

Hosain-Alizadeh J, Goodarzi MT. 2014. Body Fat and Plasma Lipid Profile in Different Levels of Physical Fitness in Male Students. *J Res Health Sci*. Tersedia dari: www.umsha.ac.ir/jrhs

Pinto CG de S, Marega M, Carvalho JAM de, Carmona FG, Lopes CEF, Ceschini FL, 2015. Physical activity as a protective factor for development of non-alcoholic fatty liver in men.

Moraleda BR, Morencos E, Peinado AB, Bermejo L, Candela CG, Benito PJ, dkk.2013. Can the exercise mode determine lipid profile improvements in obese patients ? *Nutr Hosp*.

Widiasturi, Ida. Deasy Irawati dan Ima Arum Lestarini. 2017. Hubungan Nilai Aktivitas Fisik dnegan Kadar Trigliserida dan Kolesterol HDL pada Pegawai Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Jurnal Kedokteran Unram*

Asrofiana PA, Indrati. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Pedagang di Pasar Simpang Limun Medan Tahun 2015. Diakses dari <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/55501> pada tanggal 27 November 2020

American Diabetes Association. 2015. Physical Activity is Important. Diakses dari <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/physical-activity-is-important.html>

CDC. 2015. Physical Activity and Health. Retrieved from Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

Rizky,M.S. 2011. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Kelurahan Darat. Tesis FK USU.

Pratiwi Retnaningsih. 2015. Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga Dengan Andropause. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.

Strath *et al*, 2013. Guide to the Assessment of Physical Activity: Clinical and Research Applications A Scientific Statement From the American Heart Association. Publisher: American Heart Association

Janatin, H. 2013. Anthropometry and body composition of Indonesian adults: an evaluation of body image, eating behaviours, and physical activity [tesis]. Brisbane : Queensland University of Technology.

International Physical Activity Questionnaire. Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire (IPAQ) – short and long forms. Tersedia di http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

Wibawa, Praguna., 2009. *Gambaran Kadar Trigliserida Pada Mahasiswa Semester IV Diploma III Analisis Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang*, Universitas Muhammadiyah Semarang.

Rembang, A. A., Rampengan, J. J. V., & Supit, S. 2015. Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kadar Trigliserida Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E*, 3(April).

Fauziah YN, Suryanto, 2012. Perbedaan Kadar Triglicerida pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Terkontrol dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Tidak Terkontrol

Cardiosmart. 2016. Very High Triglycerides. Australia Department of Health and Human Services (2014). Better Health Channel. Triglycerides.

NCEP ATP III. 2001. ATP III Guidelines At-A-Glance Quick Desk Reference. National Institute of Health.

Jeppesen J, Hein HO, Suadicani P, Gyntelberg F. 1998. Triglyceride concentration and ischemic heart disease: an eight-year follow-up in the Copenhagen male study. *Circulation Journal of American Heart Association.*

Grundy SM, Becker D, Clark LT, Cooper RS, DenkeMA, Howard WJ, et al.,2001. editors. Department of Health and Human Services. Third Report of The National Cholesterol Education Program Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol in Adult (Adult Panel Treatment III). New York: NIH

Guyton AC, Hall JE. 2007. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi ke-11. Penerbit EGC: Jakarta.

Hidayati SN, Hadi H, Lestariana W. 2006. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Indeks Masa Tubuh dengan Hiperlipidemia pada Murid SLTP yang Obesitas di Yogyakarta. *Sari Pediatri.*

Albrink MJ, Ullrich, IH. 1986. Interaction of Dietary Sucrose and Fiber on Serum-Lipids in Healthy-Young Men Fed High- Carbohydrate Diets. *American Journal of Clinical Nutrition.*

Ganong. Review of Medical Physiology. Jakarta: EGC; 2005

Almatsier, S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama: jakarta

Feingold, K.R & Grunfeld, C . 2015 . Introduction to Lipid and Lipoprotein. Mdxtext.com, pp.1-11. Available at : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305896/>

Murray, R.K., Granner D.K., Mayes P.A., Rodwell, V.W.. 1996. *Biokimia* Harper. EGC. Jakarta.

Hattori, H., 2010, Role of Phospholipid Transfer Protein in HDL Remodeling and Atherosclerosis, Komoda, T. (Ed), *The HDL Handbook : Biological Functions and Clinical Implications*, Academic Press, London.

Suyatna, F. D. and Handoko, T., 1995, *Hipolipidemik*, Chapter 23, *Farmakologi dan Terapi*, Edisi 4, 368-369, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.

Munaf, Syamsuir. 1994. *Catatan Kuliah Farmakologi Bagian III*. Jakarta: EGC.

Anwar T Bahri. 2003. *Manfaat Diet Pada Penanggulangan Hiperkolesterolemi*. skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara.

Soenardi, T. 2009. *100 Resep Hidangan Lezat untuk Menurunkan Kolesterol*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. hal. 10-11.

National Cholesterol Education Program. 2002. *Detection, evaluation, and treatment of high blood cholesterol in adult (Adult treatment panel III)*. Final report. National Institutes of Health-NIH.

Gouw, D., Klepp, K. I., Vignerova, J., Lien, N., Steenhuis, I. H., and Wind, M. 2010. *Associations Between Diet and (in) Activity Behaviours with Overweight and Obesity Among 10-18-Year-Old Czech Republic*

adolescents. *Public Health Nutr.*13(10A):1701-7. (Online)
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20883569>

Sang, B.K. 2013. Night Shift Work, Sleep Quality, and Obesity. *Journal of Lifestyle Medicine* Vol. 3 No. 2.

Gadallah, M. et al. 2017. Association of Rotating Night Shift With Lipid Profile Among Nurses in an Egyptian Tertiary University Hospital. *Eastern Mediterranean Health Journal* Vol. 23 No. 4.

Vaithialingam, et al. 2014. Shift Medical Worker in Medical College and Hospitals. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical* Vol. 5 No. 3.

Ignarro, L., Balestrieri, L., & Napoli, C., 2007. Nutrition, Physical Activity, and Cardiovascular Disease: An Update, *Eksevier*, 73 (10), pp.326-340

Utari Febrina Sunu, et al 2017. Hubungan antara aktivitas fisik dan angka kecukupan gizi makronutrien terhadap rasio kolesterol total/hdl pada masyarakat pedesaan

Depkes RI. 2009. *Sistem kesehatan nasional*. Diperoleh tanggal 5 Juli 2014 dari <http://www.depkes.go.id>.

Kurdanti. 2015 .Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. Vol.11 No. 04 April. 2015. Hal. 179 -190.*Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.

Sondakh R, Pangemanan D, Marunduh S. 2013. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kadar Trigliserida. *Jurnal e-Biomedik*.

Magkos F. 2013. Exercise for preventing hyper- triglyceridemia. *medscape*. Available from: http://www.medscape.com/viewarticle/807468_4.

Stefanick ML, Wood PD. Physical activity, lipid and lipoprotein metabolism, and lipid transport. In: Bo-uchard C, Shephard RJ, Stephens T, editors. Physical activity, fitness and health: international proceedings and consensus statement. Champaign, Illinois: Human Kinetics

LeBlanc AG, Janssen I. 2010. Dose-response relationship between physical activity and dyslipidemia in youth. Canadian Journal of Cardiology. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2903992/>.

Monda KL, Ballantyne CM, North KE. 2009. Longitudinal impact of physical activity on lipid profiles in middle-aged adults: the Atherosclerosis Risk in Communities Study. Journal of lipid research. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2724055/>.

Munter JSL De, Valkengoed IG Van, Stronks K, Agyemang C. 2011. Total physical activity might not be a good measure in the relationship with HDL cholesterol and triglycerides in a multi-ethnic population : a cross-sectional study. Lipids Health Dis. BioMed Central Ltd. Tersedia dari: <http://www.lipidworld.com/content/10/1/223>

Chu AHY, Moy FM. 2013. Joint Association of Sitting Time and Physical Activity with Metabolic Risk Factors among Middle-Aged Malays in a Developing Country : A Cross-Sectional Study. PLoS One.

Zuhroiyyah, Siti F. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol *Low-Density* Lipoprotein, dan Kolesterol *High-Density* Lipoprotein pada Masyarakat Jatinangor

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Rekomendasi Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN

Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Tamalanrea, Makassar 90245, Telp. (0411) 587436, Fax. (0411) 586297

Nomor : 13114/UN4.6.8/KP.06.07/2020 Makassar, 13 Agustus 2020
Lamp : ---
Hal : Pengantar Untuk Mendapatkan Rekomendasi Etik

Yth :
Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan FK Unhas
Makassar

Dengan hormat, disampaikan bahwa mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin di bawah ini :

N a m a : Nur Ismi Amaliah
N i m : C011171076

bermaksud melakukan penelitian dengan Judul **"Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Kadar Trigliserida dan Kolesterol HDL Pada Guru SMA Negeri 1 Bitung Sulawesi Utara"**.

Untuk maksud tersebut di atas, kami mohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan surat rekomendasi etik dalam rangka penyelesaian studinya.

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Ketua
Program Studi Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran Unhas

Dr. dr. Siti Rafiah, MSi
NIP. 196805301997032001

Tembusan Yth :
1. Arsip

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Tamalauca, Makassar 90245, Telp. (0411) 587436, Fax. (0411) 586297

Nomor : 13146/UN4.6.8/PT.01.04/2020
Lamp : ---
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Makassar, 13 Agustus 2020

Kepada Yth. :
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bitung
di
Bitung

Dengan hormat, disampaikan bahwa mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin di bawah ini :

N a m a : Nur Ismi Amaliah
N i m : C011171076

bermaksud melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Bitung dengan judul penelitian "**Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Kadar Trigliserida dan Kolesterol HDL Pada Guru SMA Negeri 1 Bitung Sulawesi Utara**".

Sehubungan hal tersebut kiranya yang bersangkutan dapat diberi izin untuk melakukan Penelitian dalam rangka penyelesaian studinya.

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan Yth :
1. Arsip

Dr. dr. Siti Rafiah, MSi
NIP. 196805301997032001

Lampiran 3. Formulir Persetujuan & Kuesioner

FORMULIR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :
Umur :
Pekerjaan :
Tempat Kerja :
Alamat :
.....

.....
setelah mendengar/membaca dan mengerti penjelasan yang diberikan mengenai tujuan, manfaat, dan apa yang akan dilakukan pada penelitian ini, saya menyatakan setuju untuk ikut dalam penelitian berjudul :

Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Kadar Trigliserida dan Kolesterol HDL Pada Guru SMA Negeri 1 Bitung Sulawesi Utara

Saya tahu bahwa keikutsertaan saya ini bersifat sukarela tanpa paksaan, sehingga saya bisa menolak ikut atau mengundurkan diri dari penelitian ini. Saya berhak bertanya atau meminta penjelasan pada peneliti bila masih ada hal yang belum jelas atau masih ada hal yang ingin saya ketahui tentang penelitian ini.

Saya juga mengerti bahwa semua biaya yang dikeluarkan sehubungan dengan penelitian ini, akan ditanggung oleh peneliti. Saya percaya bahwa keamanan dan kerahasiaan data penelitian akan terjamin dan saya dengan ini menyetujui semua data saya yang dihasilkan pada penelitian ini untuk disajikan dalam bentuk lisan maupun tulisan.

Dengan membubuhkan tandatangan saya di bawah ini, saya menegaskan keikutsertaan saya secara sukarela dalam studi penelitian ini.

	Nama	Tanda tangan	Tgl/Bln/Thn
Responden
Saksi 1
Saksi 2

Penanggung Jawab Penelitian/ Medis

Nama : Nur Ismi Amaliah

Alamat : Secata Rindam XII Merdeka (asrama DODIK), Girian Indah Kota Bitung

Tlp : 082394987674

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)

Kami tertarik untuk mengetahui berbagai aktivitas fisik yang dikerjakan Guru sekolah SMA Negeri 1 Bitung sebagai bagian dalam kehidupan sehari-hari. Pertanyaan berikut akan menanyakan kepada anda tentang waktu yang anda habiskan untuk aktif secara fisik selama **7 hari terakhir**. Jawablah tiap-tiap pertanyaan meskipun anda tidak menganggap diri anda sebagai orang yang aktif. Pikirkanlah aktivitas yang anda kerjakan saat anda bekerja, sebagai bagian dari pekerjaan rumah dan halaman, perjalanan dari satu tempat ke tempat lain, dan dalam waktu luang anda pada saat rekreasi, latihan, atau olahraga.

Pikirkanlah segala aktivitas fisik **berat** maupun **sedang** yang anda kerjakan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas fisik **berat** merupakan aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik yang kuat dan membuat tarikan nafas anda lebih cepat dari normal. Aktivitas fisik **sedang** merupakan aktivitas yang membutuhkan kekuatan fisik sedang dan membuat tarikan nafas anda sedikit lebih cepat daripada normal.

A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama : _____
2. Umur : _____ thn
3. Alamat : _____
4. Pekerjaan : _____
5. Jenis Kelamin : _____
6. Berat Badan : _____ kg

B. PERTANYAAN AKTIVITAS

BAGIAN 1: AKTIVITAS FISIK YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEKERJAAN
--

<p>Bagian pertama berikut tentang pekerjaan anda, termasuk pekerjaan yang digaji, bercocok tanam, pekerjaan sukarela, serta pekerjaan lainnya yang tidak dibayar yang anda kerjakan di luar rumah. Perlu diketahui, jangan memasukkan pekerjaan yang anda kerjakan di dalam maupun di sekitar rumah seperti pekerjaan sehari-hari dalam rumah, pekerjaan di pekarangan rumah, perawatan secara umum, perawatan rumah dan keluarga, dll. Hal tersebut akan ditanyakan pada Bagian 3.</p>
--

<p>1. Apakah akhir-akhir ini anda mempunyai pekerjaan yang digaji atau melakukan pekerjaan apapun yang tidak dibayar di luar rumah?</p>	<p>a) Ya b) Tidak ada → Lanjut ke BAGIAN 2: TRANSPORTASI</p>
<p>Pertanyaan selanjutnya tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan selama 7 hari terakhir sebagai bagian dari pekerjaan yang dibayar maupun yang tidak dibayar. Tidak termasuk perjalanan berangkat dan pulang ke tempat kerja. Pikirkan hanya aktivitas fisik yang anda kerjakan minimal 10 menit sekali waktu.</p>	
<p>2. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktifitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat, mencangkul/menggali lubang, melakukan pekerjaan tukang yang berat, atau naik turun tangga gedung/bangunan sebagai bagian dari pekerjaan anda? Hanya pikirkan tentang aktivitas fisik yang Anda lakukan setidaknya 10 menit sekali waktu.</p>	<p>a) hari per minggu b) Tidak ada pekerjaan yang memerlukan aktivitas fisik berat → Lanjut ke pertanyaan no. 4</p>
<p>3. Berapa lama waktu biasanya anda habiskan dalam sehari untuk melakukan aktivitas fisik berat sebagai bagian dari pekerjaan anda (pertanyaan no. 2)?</p>	<p>a)menit per hari</p>
<p>4. Lagi, pikirkanlah hanya aktivitas fisik yang anda kerjakan selama paling tidak 10 menit sekali waktu. Selama 7 hari terakhir berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan sebagai bagian dari pekerjaan anda? Tidak termasuk berjalan.</p>	<p>a) hari per minggu b) Tidak ada pekerjaan yang menuntut aktivitas fisik sedang → Lanjut ke pertanyaan no. 6</p>

<p>5. Berapa banyak waktu yang biasa anda habiskan pada satu hari untuk melakukan aktivitas fisik sedang sebagai bagian dari pekerjaan anda (pertanyaan no. 4)?</p>	<p>a) Menit per hari</p>
<p>6. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan selama minimum 10 menit sebagai bagian dalam pekerjaan anda? Tidak termasuk berjalan dalam rangka berangkat ke ataupun pulang dari tempat kerja</p>	<p>a) hari per minggu</p> <p>b. Tidak ada waktu berjalan yang berhubungan dengan pekerjaan → Lanjut ke pertanyaan no. 8</p>
<p>7. Berapa lama waktu biasanya anda habiskan untuk berjalan pada hari-hari tersebut sebagai bagian dari pekerjaan anda (pertanyaan no. 6)?</p>	<p>a) Menit per hari</p>

<p align="center">BAGIAN 2: AKTIVITAS FISIK DALAM TRANSPORTASI</p>	
<p align="center">Pertanyaan berikut tentang bagaimana anda melakukan perjalanan dari dan ke suatu tempat, termasuk tempat kerja, toko, pasar, dsb selama 7 hari terakhir, minimum 10 menit.</p>	
<p>8. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan perjalanan dengan kendaraan bermotor seperti kereta api, bis, mobil, atau angkot?</p>	<p>a) hari per minggu</p> <p>b. Tidak ada perjalanan dengan kendaraan bermesin → Lanjut ke pertanyaan no. 10</p>
<p>9. Berapa lama waktu biasanya anda habiskan untuk perjalanan dengan kereta api, bis, mobil, angkot, atau jenis kendaraan bermotor lainnya pada hari-hari tersebut? Berapa lama anda melakukan aktivitas tersebut pada no. 8?</p>	<p>a) Menit per hari</p>
<p>10. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda</p>	<p>a) hari per minggu</p>

<p>bersepeda selama minimum 10 menit sekali waktu saat bepergian dari satu tempat ke tempat lain Berapa hari anda bersepeda saat bepergian dari satu tempat ke tempat lain?</p>	<p>b) Tidak ada bersepeda dari satu tempat ke tempat lain → Lanjut ke pertanyaan no. 12</p>
<p>11. Berapa lama anda melakukan aktivitas tersebut pada no. 10?</p>	<p>a) Menit per hari</p>
<p>12. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari kamu berjalan selama setidaknya 10 menit sekali waktu untuk pergi dari satu tempat ke tempat lainnya?</p>	<p>a)..... hari per minggu b) Tidak ada → Lanjut ke pertanyaan no. 14</p>
<p>13. Berapa banyak waktu kamu habiskan buat berjalan dari satu tempat ke tempat lain tsb (pertanyaan no. 12)?</p>	<p>a) Menit per hari</p>

BAGIAN 3. PEKERJAAN RUMAH, PERAWATAN RUMAH, DAN PERAWATAN KELUARGA.

Bagian berikut tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan **di dalam maupun di sekitar rumah**, misalnya melakukan pekerjaan rumah, berkebun, merawat halaman, merawat keluarga, serta pekerjaan rumah lainnya. Pikirkan tentang aktivitas fisik yang anda lakukan selama setidaknya **10 menit dalam sekali waktu selama 7 hari terakhir**.

<p>14. Pikirkan tentang aktivitas fisik yang anda lakukan setidaknya selama 10 menit dalam sekali waktu. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat, memotong kayu, atau mencangkul di kebun?</p>	<p>a) hari per minggu b) Tidak melakukan aktivitas fisik berat → Lanjut ke pertanyaan no. 16</p>
<p>15. Berapa banyak waktu biasanya anda habiskan untuk aktivitas fisik berat pada hari-hari</p>	<p>a) Menit per hari</p>

tersebut (pertanyaan no. 14)?	
16. Lagi, pikirkan hanya aktivitas fisik yang anda kerjakan selama minimum 10 menit pada sekali waktu. Selama 7 hari terakhir , berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda- benda ringan, menyapu halaman, membersihkan jendela, menyiram tanaman di kebun ?	a) hari per minggu b) Tidak ada → Lanjut ke pertanyaan no. 18
17. Berapa lama biasanya anda melakukan aktivitas sedang pada hari- hari tersebut (pertanyaan no. 16)?	a) Menit per hari
18. Sekali lagi, pikirkan hanya aktivitas fisik selama minimal 10 menit dalam sekali waktu. Selama 7 hari terakhir , berapa banyak hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda-benda ringan, membersihkan jendela dan menyapu/mengepel lantai di dalam rumah ?	a) hari per minggu a) Tidak ada aktivitas fisik sedang di dalam rumah → Lanjut ke pertanyaan no. 20
19. Berapa lama waktu anda habiskan untuk sehari-hari anda melakukan aktivitas fisik sedang di dalam rumah tsb (pertanyaan no. 18)?	a)..... Menit per hari

**BAGIAN 4: REKREASI, OLAH RAGA, DAN AKTIVITAS FISIK
DI WAKTU SANTAI**

Bagian ini tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan selama **7 hari terakhir** tentang **rekreasi, olah raga, atau hiburan lain di waktu santai**. Aktivitas fisik yang sudah anda sebutkan pada pertanyaan-

<p>pertanyaan sebelumnya jangan disebutkan lagi. Bagian ini tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan selama 7 hari terakhir minimum 10 menit sekali waktu tentang rekreasi, olah raga, atau hiburan lain di waktu santai. Aktivitas fisik yang sudah anda sebutkan pada pertanyaan-pertanyaan sebelumnya jangan disebutkan lagi.</p>	
<p>20. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda melakukan aktivitas berjalan minimum 10 menit pada saat santai anda?</p>	<p>a) hari per minggu b) Tidak ada aktivitas berjalan pada waktu santai → Lanjut ke pertanyaan no. 22</p>
<p>21. Berapa lama waktu anda biasanya habiskan untuk jalan di waktu santai tersebut? (pertanyaan no. 20)</p>	<p>a) Menit per hari</p>
<p>22. Pikirkan hanya aktivitas fisik yang anda kerjakan selama minimum 10 menit sekali waktu. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda melakukan aktivitas fisik berat seperti aerobic, lari, naik sepeda dengan kencang, berenang kencang, dalam waktu santai?</p>	<p>a) hari per minggu b) Tidak ada aktivitas fisik berat selama waktu santai → Lanjut ke pertanyaan no. 24</p>
<p>23. Berapa lama anda melakukan aktivitas fisik berat di atas (pertanyaan no. 22)?</p>	<p>a) Menit per hari</p>
<p>24. Lagi, pikirkan hanya aktivitas fisik yang anda kerjakan minimum 10 menit dalam sekali waktu. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti bersepeda dengan santai, berolah raga ringan, berenang dengan santai selama waktu senggang anda?</p>	<p>a) hari per minggu b) Tidak ada aktivitas fisik sedang selama waktu senggang → Lanjut ke pertanyaan no. 26</p>
<p>25. Berapa lama anda melakukan aktivitas</p>	<p>a) Menit per hari</p>

tersebut pada no. 22?	
-----------------------	--

BAGIAN 5: WAKTU UNTUK DUDUK	
26. Selama 7 hari terakhir, berapa lama waktu anda gunakan untuk duduk dalam hari-hari kerja anda? (di rumah maupun di tempat kerja)	a) Menit per hari
27. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu anda habiskan untuk duduk selama hari libur anda?	a) Menit per hari

Akhir dari kuesioner ini, terimakasih atas partisipasi Bapak/Ibu

Lampiran 4. Data Kuesioner

NO	INISIAL RESPONDEN	AKTIVITAS BERAT		NILAI METS (8,0)	AKTIVITAS SEDANG		NILAI METS (4,0)	AKTIVITAS BERJALAN		NILAI METS (3,3)	TOTAL METS
		WAKTU			WAKTU			WAKTU			MET-minutes/week
		hari/minggu	menit/hari		hari/minggu	menit/hari		hari/minggu	Menit/hari		
1	G.K				3	30	360	3	15	149	8217
					7	30	840	3	15	149	
					7	120	3360				
					7	120	3360				
							7920			297	
2	I.T	2	60	960	2	60	480	7	45	1040	4029
		2	60	960	2	60	480	1	15	50	
					1	15	60				
				1920			1020			1089	
3	C.H				2	10	80	2	20	132	558
					3	10	120	1	30	99	
					2	10	80	1	40	132	
					1	20	80	5	60	990	
							360	2	30	198	
4	O.T				1	10	40	3	10	99	699
					7	10	280				

					7	10	280				
							600			99	
5	B.S				4	20	320	1	10	33	706
					4	20	320	1	10	33	
							640			66	
6	I.K	4	60	1920	2	60	480	7	25	578	4024
		2	15	240	2	10	80	7	30	693	
								1	10	33	
				2160			560			1304	
7	H.T.S	2	30	480	1	60	240	5	40	660	3156
		2	30	480	1	15	60	2	60	396	
					7	30	840				
				960			1140			1056	
8	M.N.K				3	30	360	2	35	231	5285
					7	70	1960	3	60	594	
					7	70	1960				
					3	15	180				
							4460			825	
9	D.T.L				5	10	200	2	10	66	838
					2	10	80	4	10	132	
					3	10	120			0	
					3	20	240				
							640			198	
10	H.				4	60	960	3	60	594	7165

					7	120	3360	7	30	693	
					7	30	840	1	60	198	
					1	60	240				
					7	10	280				
							5680			1485	
11	M.P.N.K				5	10	200	2	10	66	
					5	10	200				
							400			66	466
12	M.E.S				1	10	40	2	30	198	
					7	60	1680	7	10	231	
					7	120	3360				
					7	10	280				
							5360			429	5789
13	D.S	1	60	480	3	60	720	3	120	1188	
					6	60	1440				
					4	120	1920				
				480			4080			1188	5748
14	E.S				3	30	360	5	10	165	
					3	30	360	7	30	693	
					7	20	560	2	60	396	
					5	10	200				
							1480			1254	2734
15	Z.B				5	10	200	3	15	149	
					3	30	360	1	30	99	
					3	20	240				1128

					2	10	80				
							880			248	
16	T.S				4	120	1920	2	10	66	5252
					4	120	1920	7	30	693	
					7	20	560	1	10	33	
					1	15	60				
							4460			792	
17	H.E	1	15	120	5	15	300	5	10	165	1869
		1	15	120	3	10	120	7	15	347	
					5	20	400	3	30	297	
				240			820			809	
18	F.V.S	1	15	120	3	15	180	5	10	165	1176
					3	15	180	7	10	231	
					5	15	300				
				120			660			396	
19	A.G				5	25	500	5	15	248	1873
					7	20	560	3	25	248	
					1	30	120	6	10	198	
							1180			693	
20	R.S				3	30	360	5	10	165	1766
					5	30	600	3	15	149	
					3	30	360	2	20	132	
							1320			446	
21	A.M				2	45	360	4	15	198	1929
					3	15	180	4	10	132	

					2	15	120	3	10	99	
					7	30	840				
							1500			429	
22	M,K				3	10	120	3	10	99	
					7	10	280				
					7	20	560				
							960			99	1059
23	N.J.L	2	30	480	1	60	240	7	30	693	
					1	15	60				
				480			300			693	1473
24	M.A	2	10	160	3	10	120	3	10	99	
					3	15	180				
					1	10	40				
				160			340			99	599
25	S.L	1	15	120	5	15	300	3	10	99	
					7	15	420	7	10	231	
					2	15	120				
				120			840			330	1290
26	W.K				2	90	720	2	15	99	
					4	30	480	2	120	792	
					5	120	2400	3	30	297	
					1	30	120				
							3720			1188	4908
27	D.T				1	10	40	5	10	165	
					7	30	840	1	10	33	1078

					1	15	60				
							880			198	
28	J.F.P				3	30	360	1	10	33	1233
					7	30	840				
							1200			33	
29	T.M				1	60	240	2	20	132	492
					2	15	120				
							360			132	
30	L.A.L				5	10	200	2	10	66	479
					3	15	180	1	10	33	
							380			99	
31	R.L				3	10	120	2	10	66	686
					5	10	200				
					5	15	300				
							620			66	
32	H.H.M	1	10	80	1	20	80	5	15	248	848
					2	15	120				
					4	20	320				
				80			520			248	
33	M.M.W				2	15	120	1	10	33	422
					3	10	120	3	15	149	
							240			182	
34	Y.I				3	30	360	3	10	99	1578
					3	15	180	3	10	99	

					7	30	840			0	
							1380			198	
35	N.W.S				3	10	120	5	10	165	551
					1	20	80	2	10	66	
					2	15	120				
							320			231	
36	O.M	1	10	80	3	30	360	2	10	66	706
					5	10	200				
				80			560			66	

Lampiran 5. Data identitas, Triglicerida dan HDL Responden

NO	NAMA RESPONDEN	UMUR (thn)	JENIS KELAMIN	BB (kg)	TB (cm)	TRIGLISERIDA (mg/dl)	HDL (mg/dl)
1	G.K	32	P	68	160	170	30
2	I.T	45	L	51	162	114	34
3	C.H	24	P	43	153	120	32
4	O.T	48	P	71	158	139	46
5	B.M.S	52	P	58	155	211	47
6	I.K	30	P	75	159	161	38
7	H.T.S	26	L	65	160	117	35
8	M.N.K	59	P	75	164	135	37
9	D.T.L	52	P	53	155	228	43
10	H.	39	P	60	158	137	37
11	M.P.N.K	39	P	78	160	114	30
12	M.E.S	59	P	47	150	137	40
13	D.S	44	P	74	165	158	39
14	E.S	58	P	50	154	121	31
15	Z.B	48	P	70	156	109	33
16	T.G.S	25	P	68	160	122	33
17	H.E.O	57	P	72	157	149	44
18	F.V.S	50	P	65	157	112	30
19	A.G	54	P	55	152	127	36
20	R.S	56	P	67	159	133	41
21	A.M	35	P	65	158	227	43
22	M.K	32	P	68	162	136	38
23	N.J.L	27	L	70	159	118	30
24	M.B.A	55	L	90	170	217	43
25	S.L	47	L	70	168	234	45
26	W.K	55	P	65	154	139	31
27	D.D.T	38	P	55	155	110	45
28	J.F.P	50	P	68	160	169	30
29	T.M	55	L	60	158	250	48
30	L.A.L	39	P	69	162	125	34
31	R.L	40	P	57	161	175	40
32	H.H.M	36	L	68	170	139	30
33	M.M.W	48	P	50	152	113	35
34	Y.I	48	P	70	162	142	32
35	N.W.S	55	P	80	160	189	39
36	O.M	45	L	60	155	123	37

Lampiran 6. Data Hasil Analisis Statistik

Statistics

		Jenis_kelamin	Trigliserida	HDL	Aktivitas
N	Valid	36	36	36	36
	Missing	0	0	0	0

Jenis_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	28	77.8	77.8	77.8
	Laki-laki	8	22.2	22.2	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Remaja akhir	2	5.6	5.6	5.6
	Dewasa awal	6	16.7	16.7	22.2
	Dewasa akhir	9	25.0	25.0	47.2
	Lansia awal	14	38.9	38.9	86.1
	Lansia akhir	5	13.9	13.9	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

IMT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BB rendah	1	2.8	2.8	2.8
	BB normal	7	19.4	19.4	22.2
	BB tinggi	7	19.4	19.4	41.7
	Obesitas	21	58.3	58.3	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	7	19.4	19.4	19.4
Sedang	19	52.8	52.8	72.2
Berat	10	27.8	27.8	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Kadar_Trigliserida

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal	24	66.7	66.7	66.7
Tinggi	12	33.3	33.3	100.0
Total	36	100.0	100.0	

HDL

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	24	66.7	66.7	66.7
Baik/sedang	12	33.3	33.3	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Kadar_trigliserida * Aktivitas Crosstabulation

		Aktivitas			Total	
		Rendah	Sedang	Berat		
Kadartrigliserida	Normal	Count	4	13	7	24
		% within Kadar_trigliserida	16.7%	54.2%	29.2%	100.0%
Tinggi	Count	3	6	3	12	
	% within Kadar_trigliserida	25.0%	50.0%	25.0%	100.0%	
Total	Count	7	19	10	36	
	% within Kadar_trigliserida	19.4%	52.8%	27.8%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.362 ^a	2	.834
Likelihood Ratio	.352	2	.839
Linear-by-Linear Association	.261	1	.609
N of Valid Cases	36		

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.33.

HDL * Aktivitas

Crosstab

			Aktivitas			Total
			Rendah	Sedang	Berat	
HDL	Rendah	Count	5	10	9	24
		% within HDL	20.8%	41.7%	37.5%	100.0%
Tinggi		Count	2	9	1	12
		% within HDL	16.7%	75.0%	8.3%	100.0%
Total		Count	7	19	10	36
		% within HDL	19.4%	52.8%	27.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.206 ^a	2	.122
Likelihood Ratio	4.665	2	.097
Linear-by-Linear Association	1.045	1	.307
N of Valid Cases	36		

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.33.

Correlations

			Aktivitas	Kadar_trigliserida
Spearman's rho	Aktivitas	Correlation	1.000	-.084
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.625
		N	36	36
<hr/>				
Kadar_trigliserida	a	Correlation	-.084	1.000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.625	.
		N	36	36

Correlations

			Aktivitas	HDL
Spearman's rho	Aktivitas	Correlation	1.000	-.184
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.282
		N	36	36
<hr/>				
HDL		Correlation	-.184	1.000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.282	.
		N	36	36

Lampiran 7. Biodata Peneliti

BIODATA PENELITI



Data Pribadi

Nama Lengkap : Nur Ismi Amaliah
Tempat/Tanggal Lahir : Manado, 17 Januari 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Program Studi : Pendidikan Dokter
Nama orang tua
• Ayah : Ahmadi
• Ibu : Marlinah
Pekerjaan orangtua
• Ayah : TNI-AD
• Ibu : IRT
Email : nurismiamaliah26@gmail.com
No.Telp/HP : 082394987674

Riwayat Pendidikan

Periode	Sekolah/Institusi/Universitas	Jurusan
2005-2011	Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Bitung	-
2011-2014	SMP Negeri 1 Bitung	-
2014-2017	SMA Negeri 1 Bitung	IPA
2017-sekarang	Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin	Pendidikan Dokter

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 9 Desember 2020
Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nur Ismi Amaliah', written in a cursive style.

(Nur Ismi Amaliah)