

DAFTAR PUSTAKA

- Abrantes, L. C. S., Morals, N. S., Gonçálve, V. S. S., Ribeiro, S. A. V., Sediya, C. M. N. O., Franceschini, S. C. C., Amorim, P. R. S., & Priore, S. E. (2021) "Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis," *Quality of Life Research*. Springer International Publishing. doi: 10.1007/s11136-021-03035-5.
- Aceijas, C., Waldhäusl, S., Lambert, N., Cassar, S., & Corassa, R. B. (2017) "Determinants of health-related lifestyles among university students," *Perspectives in Public Health*, 137(4), pp. 227–236. doi: 10.1177/1757913916666875.
- Alricsson, M. and Kahlin, Y. (2016) "Physical activity and health in adolescents," *Sedentary Lifestyle: Predictive Factors, Health Risks and Physiological Implications*, 15(3), pp. 115–130.
- Andriani, F. W. and Indrawati, V. (2021) "Gaya Hidup Sedentari , Screen Time , Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Sman 1 Bojonegoro," *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), pp. 14–22.
- Anggriawan, N. (2015) "Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi," *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11, pp. 8–18. Tersedia pada: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5724/4942>.
- Araya, R. C. Rahayati, Y., Damayanti, I., Suherman, A., Rahayu, N. I., Jajat., & Sultoni, K. (2022) "The Relationship of Screen Time and Physical Activity Level During Covid-19 With Health-Related Quality of Life Among University Students Hubungan Screen Time Dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Di Masa Covid-19 Dengan Health Related Quality of Life," *Medikora*, 21(1), pp. 31–40.
- Arimie, C. O., Biu, E. O. and Ijomah, M. A. (2020) "Outlier Detection and Effects on Modeling," 7, pp. 1–30. doi: 10.4236/oalib.1106619.
- Backhaus, I., D'Egidio, V., Saulle, R., Masala, D., Firenza, A., Vito, E. D., Mannocci, A., & Torre, G. L. (2020) "Health-related quality of life and its associated factors: Results of a multi-center cross-sectional study among university students," *Journal of Public Health (United Kingdom)*, 42(2), pp. 285–293. doi: 10.1093/pubmed/fdz011.
- Barayan, S. S., Dabal, B. K. A., Abdelwahab, M. M., Shafey, M. M., & Al Omar, R. S. (2018) "Health-related quality of life among female university students in Dammam district: Is Internet use related?," *Journal of Family and Community Medicine*, 25(1), pp. 20–28. doi: 10.4103/jfcm.JFCM_66_17.
- Besti (2019) *Hubungan keturunan, aktivitas fisik, durasi tidur terhadap obesitas pada remaja di sma 13 padang*. (Skripsi, Stikes Perintis Padang, 2019). Available at: <http://repo.stikesperintis.ac.id>.

- Brehm, B., Summer, S., Khoury, J., Filak, A., Lieberman, M., & Heubi, J. (2016) "Health status and lifestyle habits of us medical students: A longitudinal study," *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 6(6), p. 341. doi: 10.4103/amhsr.amhsr_469_15.
- Bremner, J. D., Moazzami, K., Wittbrodt, M., Nye, J. A., Lima, B. B., Gillespie, C. F., Rapaport, M. H., Pearce, B. D., Shah, A. J., & Vaccarino, V. (2020) "Diet, Stress and Mental Health," *Nutrients*, pp. 1–27. doi: 10.3390/nu12082428.
- Canadian Paediatric Society (2017) "Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world," *Paediatrics and Child Health (Canada)*, 22(8), pp. 461–477. doi: 10.1093/pch/pxx123.
- Cassas, A. S., Patiño, M. S. and Camargo, D. M. (2016) "Association between the sitting posture and back pain in college students," *Salud*, 48(4), pp. 446–454. doi: 10.18273/revsal.v48n4-2016003.
- CDC (2018) "Well-Being Concepts HRQOL." Available at: <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>.
- CDC (2021) "Health-Related Quality of Life (HRQOL)." Tersedia pada: [https://www.cdc.gov/hrqol/index.htm#:~:text=Health-related quality of life \(HRQOL\) is an individual's,role in public health practice](https://www.cdc.gov/hrqol/index.htm#:~:text=Health-related quality of life (HRQOL) is an individual's,role in public health practice).
- Chen, Q., Dai, W. and Ma, N. (2022) "The impact of screen time changes on anxiety during the COVID - 19 pandemic : sleep and physical activity as mediators," *Sleep and Biological Rhythms*. Springer Nature Singapore, (0123456789). doi: 10.1007/s41105-022-00398-1.
- Christensen, M. A., Bettencourt, L., Kaye, L., Moturu, S. T., Nguyen, K. T., Olgin, J. E., Pletcher, M. J., & Marcus, G. M. (2016) "Direct measurements of smartphone screen-time: Relationships with demographics and sleep," *PLoS ONE*, 11(11), pp. 1–14. doi: 10.1371/journal.pone.0165331.
- Davies, C. A., Vandelanotte, C., Duncan, M. J., & Uffelen, J. G. Z. (2012) "Associations of physical activity and screen-time on health related quality of life in adults," *Preventive Medicine*. Elsevier Inc., 55(1), pp. 46–49. doi: 10.1016/j.ypmed.2012.05.003.
- Dharmansyah, D. and Budiana, D. (2021) "Indonesian adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric properties," *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), pp. 159–163. doi: 10.17509/jpki.v7i2.39351.
- Domingues-Montanari, S. (2017) "Clinical and psychological effects of excessive screen time on children," *Journal of Paediatrics and Child Health*, 53(4), pp. 333–338. doi: 10.1111/jpc.13462.

- Dudo, K., Ehring, E., Fuchs, S., Herget, S., Watzke, S., Unverzagt, S., & Frese, T. (2022) "The association of sleep patterns and depressive symptoms in medical students : a cross - sectional study," *BMC Research Notes*. BioMed Central, 15(109), pp. 4–9. doi: 10.1186/s13104-022-05975-8.
- Elmagd, M. A. (2016) "Benefits, need and importance of daily exercise," *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), pp. 22–27. Tersedia pada: <https://www.researchgate.net/publication/306118434>.
- Elvira, S. (2018) *Hubungan Obesitas dengan Perilaku Screen time pada Anak Umur 11-14 Tahun di SMP Budi Mulia Dua Seturan Yogyakarta*. Universitas Aisyiyah.
- Endozo, A. and Oluyinka, S. (2019) "Factors Affecting Physical Activity Participation Among University Students," *Journal of Social Science Research*, 14, pp. 3161–3170. doi: <https://doi.org/10.24297/jssr.v14i0.8142> Factors.
- Esposito, K., Maiorino, M. I., Bellastella, G., Panagiotakos, D. B., & Giugliano, D. (2016) "Mediterranean diet for type 2 diabetes : cardiometabolic benefits," *Endocrine*. Springer US, pp. 1–6. doi: 10.1007/s12020-016-1018-2.
- Exelmans, L. and Van den Bulck, J. (2016) "Bedtime mobile phone use and sleep in adults," *Social Science and Medicine*. Elsevier Ltd, 148, pp. 93–101. doi: 10.1016/j.socscimed.2015.11.037.
- Fan, Q., Wang, H., Kong, W., Zhang, W., Li, Z., & Wang, Y. (2021) "Online Learning-Related Visual Function Impairment During and After the COVID-19 Pandemic," *Frontiers in Public Health*, 9(November), pp. 1–8. doi: 10.3389/fpubh.2021.645971.
- Fang, H., Tu, S., Shenf, J., & Shao, A. (2019) "Depression in sleep disturbance : A review on a bidirectional relationship , mechanisms and treatment," *J Cell Mol Med*, 23, pp. 2324–2332. doi: 10.1111/jcmm.14170.
- Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., & Lavie, C. J. (2018) "Promoting Physical Activity and Exercise: JACC Health Promotion Series," *Journal of the American College of Cardiology*, 72(14), pp. 1622–1639. doi: 10.1016/j.jacc.2018.08.2141.
- Forde, C. (2018) "Scoring the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)," *Exercise Prescription for the Prevention and Treatment of Disease*, pp. 2–4. Available at: https://ugc.futurelearn.com/uploads/files/bc/c5/bcc53b14-ec1e-4d90-88e3-1568682f32ae/IPAQ_PDF.pdf.

- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Liu, M., Bai, X., & Gao, Q. (2019) "Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China," *Health and Quality of Life Outcomes*. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/s12955-019-1194-x.
- Gu, X., Chang, M. and Solmon, M. A. (2016) "Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children," *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), pp. 117–126. doi: 10.1123/jtpe.2015-0110.
- Gupta, S., Sharma, P., Shukla, A., Rai, R. H., & Mittal, A. (2021) "Impact of Increased Screen Time on Physical and Psychological Health of Indian Students During COVID-19," *Bioscience Biotechnology Research Communications*, 14(4), pp. 1493–1500. doi: 10.21786/bbrc/14.4.19.
- Guram, S. and Heinz, P. (2017) "Media use in children : American Academy of Pediatrics recommendations 2016," *Arch Dis Child Educ Prac Ed*, pp. 1–3. doi: 10.1136/archdischild-2017-312969.
- Hammoudi, S. F., Mreydem, H. W., Ali, B. T. A., Saleh, N. O., Chung, S., Hallit, S., & Salameh, P. (2021) "Smartphone Screen Time Among University Students in Lebanon and Its Association With Insomnia, Bedtime Procrastination, and Body Mass Index During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study," *Psychiatry Investigation*, 18(9), pp. 871–878. doi: 10.30773/pi.2021.0120.
- Hansen, M. H., Laigaard, P. P., Olsen, E. M., Skovgaard, A. M., Larsen, M., Kessel, L., & Munch, I. C. (2020) "Low physical activity and higher use of screen devices are associated with myopia at the age of 16-17 years in the CCC2000 Eye Study," *Acta Ophthalmologica*, pp. 315–321. doi: 10.1111/aos.14242.
- Haris, R. N. H., Makmur, R., Andayani, T. M., & Kristina, S. A. (2019) "Penilaian Properti Psikometrik Instrumen Kualitas Hidup (HRQol) pada Populasi Umum: Tinjauan Sistematis," *Journal of Management and Pharmacy Practice*, 9(2), pp. 65–75. doi: 10.22146/jmpf.41911.
- Hasanah, M. D., Maria, I., Iskandar, M. M., Istarini, A., & Gading, P. W. (2018) "Hubungan Screen Time dengan Kejadian Migrain pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2018," *JOMS*, 2(1), pp. 1–12.
- Heidke, P., Vandelanotte, C., Irwin, C., Williams, S., Saluja, S., & Khalesi, S. (2021) "Associations between health-related quality of life and health behaviors in Australian nursing students," *Nursing and Health Sciences*, 23(2), pp. 477–489. doi: 10.1111/nhs.12832.
- Huang, Y., Li, L., Gan, Y., Wang, C., Jiang, H., Cao, S., & Lu, Z. (2020) "Sedentary behaviors and risk of depression: a meta-analysis of prospective studies," *Translational Psychiatry*. Springer US, 10(1). doi: 10.1038/s41398-020-0715-z.

- Hutasuhut, A. F., Anggraini, M. and Agnesti, R. (2020) "Analisis Fungsi Kognitif pada Lansia Ditinjau dari Jenis Kelamin, Riwayat Pendidikan, Riwayat Penyakit, Aktivitas Fisik, Aktivitas Kognitif, dan Keterlibatan Sosial," *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), pp. 60–75. doi: <http://dx.doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2428>.
- IImi, A. F. and Utari, D. M. (2018) "Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia)," *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), pp. 39–50. doi: [10.22435/mgmi.v10i1.1062](https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062).
- Kamaleddine, A. N., Antar, H. A., Ali, B. T. A., Hammousi, S. F., Lee, J., Lee, T., Bhang, S. Y., Chung, S., & Salameh, P. (2022) "Effect of Screen Time on Physical and Mental Health and Eating Habits During COVID-19 Lockdown in Lebanon.," *Psychiatry investigation*, 19(3), pp. 220–228. doi: [10.30773/pi.2021.0239](https://doi.org/10.30773/pi.2021.0239).
- Karimi, M. and Brazier, J. (2016) "Health, Health-Related Quality of Life, and Quality of Life: What is the Difference?," *PharmacoEconomics*. Springer International Publishing, 34(7), pp. 645–649. doi: [10.1007/s40273-016-0389-9](https://doi.org/10.1007/s40273-016-0389-9).
- Kokic, I. S., Znika, M. and Brumnic, V. (2019) "Physical activity, health-related quality of life and musculoskeletal pain among students of physiotherapy and social sciences in Eastern Croatia - Cross-sectional survey," *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 26(1), pp. 182–190. doi: [10.26444/aaem/102723](https://doi.org/10.26444/aaem/102723).
- Krawczyk-Suszek, M. and Kleinrok, A. (2022) "Health-Related Quality of Life (HRQoL) of People over 65 Years of Age," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). doi: [10.3390/ijerph19020625](https://doi.org/10.3390/ijerph19020625).
- Lavados-Romo, P., Andrade-Mayorga, O., Morales, G., Muñoz, S., & Balboa-Castillo, T. (2021) "Association of screen time and physical activity with health-related quality of life in college students," *Journal of American College Health*. Taylor & Francis, 0(0), pp. 1–6. doi: [10.1080/07448481.2021.1942006](https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1942006).
- Li, X., Buxton, O. M., Lee, S., Chang, A. M., Berger, L. M., & Hale, L. (2020) "Sleep Mediates the Association between Adolescent Screen Time and Depressive Symptoms," *Sleep Medicine*, pp. 51–60. doi: [10.1016/j.sleep.2019.01.029](https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.01.029).

- Liando, L. E., Amisi, M. D. and Sanggelorang, Y. (2021) “Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), pp. 118–128.
- Lissak, G. (2018) “Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study,” *Environmental Research*. Elsevier Inc., 164(January), pp. 149–157. doi: 10.1016/j.envres.2018.01.015.
- Luo, J., Ratcliffe, A., Chahal, J., Brennan, R., & Lee, R. (2018) “Pattern of physical activity can influence its efficacy on muscle and bone health in middle - aged men and women,” *Sport Sciences for Health*. Springer Milan, 14(3), pp. 503–509. doi: 10.1007/s11332-018-0448-z.
- Majumdar, P., Biswas, A. and Sahu, S. (2020) “COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India,” *Chronobiology International*. Taylor & Francis, 00(00), pp. 1191–1200. doi: 10.1080/07420528.2020.1786107.
- Mannan, A., Akter, K. M., Akter, F., A Chy, N. U. H., Alam, N., Pinky, S. D., Chowdhury, A. F. M. N., Biswas, P., Chowdhury, A. S., Hossain, M. A., & Rana, M. M. (2022) “Association between comorbidity and health-related quality of life in a hypertensive population: a hospital-based study in Bangladesh,” *BMC Public Health*. BioMed Central, 22(1), pp. 1–12. doi: 10.1186/s12889-022-12562-w.
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hilman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. C., & Powell, K. (2020) “A systematic review of physical activity and quality of life and well-being,” *Society of Behavioral Medicine*, pp. 1098–1109. doi: 10.1093/tbm/ibz198.
- Medic, G., Wille, M. and Hemels, M. E. H. (2017) “Short- and long-term health consequences of sleep disruption,” *Nature and Science of Sleep*, 9, pp. 151–161. doi: 10.2147/NSS.S134864.
- Medlicott, E., Phillips, A., Crane, C., Hinze, V., Taylor, L., Tickell, A., Montero-Marin, J., & Kuyken, W. (2021) “The mental health and wellbeing of university students: Acceptability, effectiveness and mechanisms of a mindfulness-based course,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). doi: 10.3390/ijerph18116023.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017) “Exercise and mental health,” *Maturitas*. Elsevier, 106(August), pp. 48–56. doi: 10.1016/j.maturitas.2017.09.003.

- Mireku, M. O., Barker, M. M., Mutz, J., Dumontheil, I., Thomas, M. S. C., Rösli, M., Elliott, P., & Toledano, M. B. (2019) "Night-time screen-based media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life," *Environment International*. Elsevier, 124(June 2018), pp. 66–78. doi: 10.1016/j.envint.2018.11.069.
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., Vanderloo, L. M., & Tremblay, M. S. (2020) "Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth : a national survey," *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(85), pp. 1–11. doi: 10.1186/s12966-020-00987-8.
- Motamed-Gorji, N., Qorbani, M., Nikkho, F., Asadi, M., Motlagh, M. E., Safari, O., Arefirad, T., Mohammadi, R., Mansourian, M., & Kelishadi, R. (2019) "Association of screen time and physical activity with health-related quality of life in Iranian children and adolescents," *Health and Quality of Life Outcomes*. Health and Quality of Life Outcomes, 17(1), pp. 1–11. doi: 10.1186/s12955-018-1071-z.
- Mudjihartini, N. (2021) "Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) dan proses penuaan: sebuah tinjauan," *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 4(3), pp. 120–129. doi: 10.18051/jbiomedkes.2021.v4.120-129.
- Ningrum, W. a. C., Hidayati, T. and Rahmah (2016) "Kualitas Hidup Pasien Urolithiasis pada Komponen Fisik dan Komponen Mental dengan Instrumen Short Form-36 (SF-36)," *Jurnal Care*, 4(2), pp. 53–63.
- Novianti, R. (2021) "Academic Burnout pada Proses Pembelajaran Daring," *Health Journal*, 8(2), pp. 128–133. Available at: <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP Academic>.
- Nur, N., Kibik, A., Kılıç, E., & Sümer, H. (2017) "Health-related quality of life and associated factors among undergraduate university students," *Oman Medical Journal*, 32(4), pp. 329–334. doi: 10.5001/omj.2017.62.
- Nurfadilah H, S., Julia, M. and Ahmad, R. A. (2017) "Aktivitas fisik dan screen based activity pada remaja di Wates," *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(7), p. 343. doi: 10.22146/bkm.17879.
- Ohuruogu, B. (2016) "The Contributions of Physical Activity and Fitness to Optimal Health and Wellness," *Journal of Education and Practice*, 7(20), pp. 123–128.
- P2PTM Kemenkes RI (2018) "Aktivitas Fisik Berat - Direktorat P2PTM," *P2PTM Kemenkes RI*. Available at: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/25/aktivitas-fisik-berat>.

- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh Y. H. (2020) "Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks," *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), pp. 365–373. doi: 10.4082/KJFM.20.0165.
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., Sa, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S., & Wijndaele, K. (2018) "Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis," *European Journal of Epidemiology*, 33(9), pp. 811–829. doi: 10.1007/s10654-018-0380-1.
- Perry, L., Xu, X., Duffield, C., Gallagher, R., Nicholls, R., & Sibbritt, D. (2017) "Health, workforce characteristics, quality of life and intention to leave: The 'Fit for the Future' survey of Australian nurses and midwives," *Journal of Advanced Nursing*, 73(11), pp. 2745–2756. doi: 10.1111/jan.13347.
- Pratiwi, R. and Mardiyati, N. L. (2018) "Screen time dengan konsumsi sayur dan buah serta kenaikan berat badan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan," *Jurnal Nutrisia*, 20(2), pp. 53–60. doi: 10.29238/jnutri.v20i2.10.
- Purnama, H. and Suhada, T. (2019) "Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia," *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), pp. 102–106. doi: 10.33755/jkk.v5i2.145.
- Putra, A. E., Firmansyah, Y., Hendsun., Agustian, H., & Chandra S, H.(2020) "Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa selama masa pembelajaran jarak jauh akibat pandemik covid-19," *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), pp. 911–917.
- Putri, O. D., Sinaga, S., Sumiati, & Abiyoga A. (2021) "Korelasi Screen Time Selama Pandemi Covid-19 dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1-Ilmu Keperawatan Itkes Wiyata Husada Samarinda," *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2, pp. 81–90. doi: <https://doi.org/10.35728/jkw.v2i2.454>.
- Qin, F., Song, Y., Nassis, G. P., Zhao, L., Dong, Y., Zhao, C., Feng, Y., & Zhao, J. (2020) "Physical activity, screen time, and emotional well-being during the 2019 novel coronavirus outbreak in China," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), pp. 1–16. doi: 10.3390/ijerph17145170.
- Qiu, Y., Yao, M., Guo, Y., Zhang, X., Zhang, S., Zhang, Y., Huang, Y., & Zhang, L. (2019) "Health-related quality of life of medical students in a Chinese University: A cross-sectional study," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24). doi: 10.3390/ijerph16245165.

- Racic, M., Todorovic, R., Ivkovic, N., Masic, S., Joksimovic, B., & Kulic, M. (2017) "Self-Perceived Stress in Relation To Anxiety, Depression and Health-Related Quality of Life Among Health Professions Students: a Cross-Sectional Study From Bosnia and Herzegovina Samo-Zaznava Stresa V Povezavi Z Anksioznostjo, Depresijo in Z Zdravjem Pove," *Zdr Varst*, 56(4), pp. 251–259. Available at: <https://www.degruyter.com/downloadpdf/j/sjph.2017.56.issue-4/sjph-2017-0034/sjph-2017-0034.pdf>.
- Rambe, N. I. (2022) *Self-Compassion dan Health-Related Quality of Life Orang dengan Diabetes Mellitus*. Universitas Syarif Kasim Riau. Available at: <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/59248>.
- RAND (2022) "36-Item Short Form Survey (SF-36) Scoring Instructions | RAND." Available at: https://www.rand.org/health-care/surveys_tools/mos/36-item-short-form/scoring.html.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Berdin, S. S. D., Warburton, D. E. R., & Bauman, A. (2017) "Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions," *Psychology and Health*. Routledge, 32(8), pp. 942–975. doi: 10.1080/08870446.2017.1325486.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019) "Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Sports Medicine*. Springer International Publishing, 49(9), pp. 1383–1410. doi: 10.1007/s40279-019-01099-5.
- Roggio, F., Trovato, B., Ravalli, S., Rosa, M. D., Maugeri, G., Bianco, A., Palma, A., & Musumeci, G. (2021) "One year of COVID-19 pandemic in Italy: Effect of sedentary behavior on physical activity levels and musculoskeletal pain among university students," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). doi: 10.3390/ijerph18168680.
- Romero-blanco, C. and Hern, A. (2020) "Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students : Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic."
- Sari, A., Karimi, F., Emrani, Z., Zeraati, H., Olyaeemanesh, A., & Daroudi, R. (2021) "The impact of common chronic conditions on health - related quality of life : a general population survey in Iran using EQ - 5D - 5L," *Cost Effectiveness and Resource Allocation*. BioMed Central, 19(28), pp. 1–7. doi: 10.1186/s12962-021-00282-8.

- Sarwar, S., Aleem, A. and Nadeem, M. A. (2019) "Health related quality of life (Hrql) and its correlation with academic performance of medical students," *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 35(1), pp. 266–270. doi: 10.12669/pjms.35.1.147.
- Savitri, K. (2018) *Hubungan Self-efficacy (SE) dan Sense of Coherence (SOC) dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Kedokteran FKUB Tahun Pertama Sampai Keempat yang diukur dengan Kuesioner IPAQ*. Universitas Brawijaya.
- Schröpfer, K., Schmidt, N., Kus, S., Koob, C., & Coenen, M. (2021) "Psychological stress among students in health-related fields during the covid-19 pandemic: Results of a cross-sectional study at selected munich universities," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12). doi: 10.3390/ijerph18126611.
- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R. M., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019) "Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating," *British Journal of Health Psychology*, 24(2), pp. 315–333. doi: 10.1111/bjhp.12355.
- Schüz, B., Bric, C., Wilding, S., & Conner, M. (2020) "Socioeconomic Status Moderates the Effects of Health Cognitions on Health Behaviors within Participants: Two Multibehavior Studies," *Society of Behavioral Medicine*, 54, pp. 36–48. doi: 10.1093/abm/kaz023.
- Shafa, F. S. (2021) *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedenter Terhadap Indeks Massa Tubuh, Preseptase Lemak Tubuh, dan Level Lemak Viseral pada Mahasiswa yang Mengikuti Perkuliahan Sistem Blok*. Universitas Hasanuddin.
- Stiglic, N. and Viner, R. M. (2019) "Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews," *BMJ Open*, 9(1), pp. 1–15. doi: 10.1136/bmjopen-2018-023191.
- Straker, L., Howie, E., Cliff, D. P., Davern, M., T., Engelen, L., Gomersall, S. R., Ziviani, J., Schranz, N. K., & Tomkinson, G. R. (2016) "Australia and Other Nations Are Failing to Meet Sedentary Behaviour Guidelines for Children : Implications and a Way Forward," (c), pp. 177–188.
- Sulaeman, R. (2021) "Pengaruh Profitabilitas, Leverage dan Ukuran Perusahaan Terhadap Penghindaran Pajak (Tax Avoidance)," *Syntax Idea*, 3(2), pp. 354–367.
- Sunarni, T., Husaini, A. and Pratama, Y. D. (2017) "Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok," *Jurnal ilmiah Sains dan Teknologi Industri*, 1(1), pp. 44–60.

- Suryadinata, R. V., Wirjatmadi, B., Adriani, M., & Lorensia, A. (2020) “Effect of age and weight on physical activity,” *Journal of Public Health Research*, 9(2), pp. 187–190. doi: 10.4081/jphr.2020.1840.
- Thomas, J., Nair, D., John, P., Beeran, R., & Simon, P. (2021) “Health-Related Quality of Life among Medical Students,” *Journal of Datta Meghe Institute of Medical Sciences University*, 16(1), pp. 25–28. doi: 10.4103/jdmimsu.jdmimsu.
- Thwaite, T. L., Heidke, P., Williams, S. L., Vandelanotte, C., Rebar, A. L., & Khalesi, S. (2020) “Barriers to healthy lifestyle behaviors in Australian nursing students: A qualitative study,” *Nursing and Health Sciences*, 22(4), pp. 921–928. doi: 10.1111/nhs.12749.
- U.S. Department of Health and Human (2018) *Physical activity guidelines for Americans*. 2nd ed. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Vajdi, M. and Farhangi, M. A. (2020) “A systematic review of the association between dietary patterns and health-related quality of life,” *Health and Quality of Life Outcomes*. BioMed Central, 18(337), pp. 1–15. doi: 10.1186/s12955-020-01581-z.
- Varma, V. R. *et al.* (2017) “Re-evaluating the effect of age on physical activity over the lifespan,” *Preventive Medicine*, 101, pp. 102–108. doi: 10.1016/j.ypmed.2017.05.030.
- Villalobos, F. *et al.* (2019) “Physical activity and health-related quality of life in adults: The ‘ Pas a Pas ’ community intervention programme,” *Mental Health and Physical Activity*. Elsevier, 17, pp. 1–8. doi: 10.1016/j.mhpa.2019.100301.
- Vizcaino, M., Buman, M., DesRoches, C. T., & Wharton, C. (2019) “Reliability of a new measure to assess modern screen time in adults,” *BMC Public Health*. BMC Public Health, 19(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/s12889-019-7745-6.
- Wahyuni., Irawan, J., Noval, W., Ambarsari, D. Y., Wardani, F. S., Wijaya, E., Nuralim, P., Sakinah., Pratiwi, D. K., & Nasuka, M. (2021) “Peningkatan Pengetahuan tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu (FITT) dalam Olahraga Bersepeda pada Klub Gowes Puri Bolon Indah,” *Abdi Geomedisains*, 2(1), pp. 51–60. Available at: <http://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomedisains/>.
- Wahyuni, N., Satria Nugraha, M. H. and Juhanna, I. V. (2019) “Olahraga Dapat Meningkatkan Fungsi Kognitif Melalui Modulasi Epigenetik Ekspresi Gen Brain-Derived Neurotrophic Factor (Bdnf),” *Sport and Fitness Journal*, 6(3), pp. 24–30. doi: 10.24843/spj.2018.v06.i03.p04.

- Wang, H., Zhong, J., Hu, R., Fiona, B., Yu, M., & Du, H. (2018) "Prevalence of high screen time and associated factors among students : a cross-sectional study in Zhejiang , China," *BMJ Open*, pp. 1–9. doi: 10.1136/bmjopen-2018-021493
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020) "The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy," *Frontiers in Psychology*, 11(June), pp. 1–11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00967.
- Wang, X., Li, Y. and Fan, H. (2019) "The associations between screen time-based sedentary behavior and depression: a systematic review and meta-analysis," *BMC Public Health*. *BMC Public Health*, 19(1), pp. 1–9. doi: 10.1186/s12889-019-7904-9.
- Warburton, D. E. R. and Bredin, S. S. D. (2017) "Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews," *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), pp. 541–556. doi: 10.1097/HCO.0000000000000437.
- WHO (2018) *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*.
- WHO (2020) *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Edited by K. Green and A. Smith. World Health Organization.
- Widiyatmoko, F. A. and Hadi, H. (2018) "Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang," *Journal Sport Area*, 3, pp. 140–147. doi: [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245).
- Wong, C. K. H., Wong, R. S., Cheung, J. P. Y., Tung, K. T. S., Yam, J. C. S., Rich, M., Fu, K., Cheung, P. W. H., Luo, N., Au, C. H., Zhang, A., Wong, W. H. S., Fan, J., Lam, C. L. K., Patrick. (2021) "Impact of sleep duration, physical activity, and screen time on health-related quality of life in children and adolescents," *Health and Quality of Life Outcomes*. BioMed Central, 19(1), pp. 1–13. doi: 10.1186/s12955-021-01776-y.
- Wu, X., Tao, S., Zhang, S., Zhang, Y., Chen, K., Yang, Y., Hao, J., & Tao, F. (2016) "Impact of screen time on mental health problems progression in youth: a 1-year follow-up study," *BMJ Open*, pp. 1–7. doi: 10.1136/bmjopen-2016-011533.
- Wungkana, M. R. (2020) *Profil Health Related Quality of Life Mahasiswa UPI Berdasarkan Level Aktivitas Fisik pada Era Pandemi Covid-19*. Universitas Pendidikan Indonesia. Available at: repository.upi.edu.
- Wungow, L., Berhimpong, M. and Telew, A. (2021) "Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 02(03), pp. 22–27

- Zhang, T., Xiang, P., Gu, X., & Rose, M. (2016) "College Students' Physical Activity and Health-Related Quality of Life: An Achievement Goal Perspective," *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(2), pp. 182–190. doi: 10.1080/02701367.2016.1159279.
- Zhang, Y., Wu, X., Tao, S., Li, S., Ma, L., Yu, Y., Sun, G., Li, T., & Tao, F. (2021) "Associations between screen time , physical activity , and depressive symptoms during the 2019 coronavirus disease (COVID-19) outbreak among Chinese college students," *Environmental Health and Preventive Medicine*, 26(107), pp. 1–12. doi: 10.1186/s12199-021-01025-0.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231

Nomor	: 2013/S.01/PTSP/2022	Kepada Yth.
Lampiran	: -	Rektor Univ. Hasanuddin Makassar
Perihal	: <u>Izin penelitian</u>	

di-
Tempat

Berdasarkan surat Deka Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 3024/UN4.18.1/PT.01.04/2022 tanggal 30 Mei 2022 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	: FITRA ANGGRENI KUSUMA R
Nomor Pokok	: R021181006
Program Studi	: Fisioterapi
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)
Alamat	: Jl. P. Kemerdekaan Km. 10 Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN WAKTU PAPARAN LAYAR DENGAN KUALITAS HIDUP TERKAIT KESEHATAN PADA MAHASISWA RUMPUN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **31 Mei s/d 30 Juni 2022**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 02 Juni 2022

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
PLT. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



Dra. Hj SUKARNIATY KONDOLELE, M.M.
Pangkat : PEMBINA UTAMA MADYA
Nip : 19650606 199003 2 011

Tembusan Yth
1. Deka Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*

Lampiran 2. Surat Keterangan Lolos Uji Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
E-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: <https://fkm.unhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 7067/UN4.14.1/TP.01.02/2022

Tanggal : 28 Juni 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No. Protokol	21622091136	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Fitra Anggreni Kusuma R	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	21 Juni 2022
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	21 Juni 2022
Tempat Penelitian	Universitas Hasanuddin		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 28 Juni 2022 Sampai 28 Juni 2023	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 3. Surat Telah Menyelesaikan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245
Laman : keperawatan@unhas.ac.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 4637/UN4.18.1/PT.01.05/2022

Yang bertandatangan di bawah ini Pimpinan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin :

Nama : **Syahrul, S.Kep, Ns, M.Kes., Ph.D.**
NIP : 19820419 200604 1 002
Pangkat/Gol : Penata Tk. I / III/d
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset, dan Inovasi
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : **Fitra Anggreni Kusuma R**
NIM : R021181006
Program Studi : Fisioterapi

Benar telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mulai bulan Mei s/d Juli 2022 di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, dengan judul : **Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 27 Juli 2022

UNIVERSITAS HASANUDDIN
a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bid. Akademik,
Riset dan Inovasi
Syahrul, S.Kep, Ns, M.Kes., Ph.D.
NIP. 19820419 200604 1 002

Tembusan:

1. Dekan Fak. Keperawatan "sebagai laporan"
 2. Ketua Program Studi Fisioterapi F-Kep-UH
 3. Kabag IU Fak. Keperawatan
- Arsip.-



Lampiran 4. *Informed Consent* dan Data Diri Responden

8/10/22, 2:47 AM Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

Formulir informed consent ini diperuntukkan bagi mereka yang mengikuti penelitian yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin" ini.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup terkait kesehatan, serta hubungan waktu paparan layar dengan kualitas hidup terkait kesehatan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan Universitas Hasanuddin. Kami berharap hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi untuk pengembangan penelitian selanjutnya dan dapat berkontribusi untuk mempromosikan pentingnya aktivitas fisik dan pentingnya memperhatikan waktu paparan layar diantara mahasiswa untuk memperoleh kesehatan yang lebih baik.

Penelitian ini akan melibatkan Anda sebagai partisipan dengan mengisi kuesioner selama kurang lebih 30 menit. Setiap jawaban yang partisipan berikan akan dijaga kerahasiaannya, peneliti tidak akan mencantumkan nama partisipan pada laporan penelitian.

Apabila anda mempunyai pertanyaan, anda dapat menghubungi Fitra Anggreni Kusuma R di nomor telepon 085321701109 atau e-mail di fitraanggrenikr@gmail.com

Saya telah membaca informasi di atas dan mendapat penjelasan mengenai * pemeriksaan berupa kuesioner yang akan diberikan, saya bersedia menjadi responden penelitian yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Mahasiswa rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin" yang akan dilakukan oleh Fitra Anggreni Kusuma R (R021181006) mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar. (Mohom tuliskan nama lengkap anda di bawah ini)

W A R

Mohon untuk mengisi tanggal anda mengisi kuesioner ini *

Contoh: 05/31/2022

HH BB TTTT

04 / 06 / 2022

https://docs.google.com/forms/d/1vYfWU9_US8i3XUyRPgSqRkmNNne1_2qc4MQZlr8ajLI/edit#response=ACYDBNgpO7T4_11CE6sb9v1tKynr... 2/30

8/10/22, 2:47 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

Apakah anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi form kuesioner? *

Tandai hanya satu pilihan

- Ya
- Tidak

Data diri Partisipan

Nama Lengkap *

W A R

NIM *

R01120

Jenis Kelamin *

- Laki-laki
- Perempuan

Tempat, tanggal lahir *

Makassar, 07 Januari 2000

Desember 2001

https://docs.google.com/forms/d/1vYfWU9_US8i3XUyRPgSqrkmNNne1_2qc4MQZlr8ajLI/edit#response=ACYDBNgpOTT4_11CE6sb9v1tKynr... 3/30

8/10/22, 2:47 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

Umur *

20

Fakultas *

- Fakultas Farmasi
- Fakultas Keperawatan
- Fakultas Kesehatan Masyarakat
- Fakultas Kedokteran
- Fakultas Kedokteran Gigi

Departemen/Program Studi *

Ilmu keperawatan

Angkatan *

- 2019
- 2020
- 2021

No.Hp *

08

https://docs.google.com/forms/d/1vYfWU9_US8i3XUyRPgSqrkmNNne1_2qc4MQZlr8ajLI/edit#response=ACYDBNgpOTT4_11CE6sb9v1tKynr... 4/30

Lampiran 5. *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*

8/10/22, 2:49 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

Mengalami cedera muskuloskeletal dalam satu bulan terakhir *

- Ya
- Tidak

Memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik pada satu bulan terakhir karena * riwayat penyakit

seperti penyakit pulmonal (asma, peneumonia, atau penyakit paru obstruktif kronis lainnya), atau penyakit kardiovaskular (penyakit jantung bawaan, aritmia, hipertensi, dan penyakit jantung lainnya)

- Ya
- Tidak

Kuesioner IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)

Kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik pada orang dewasa.

Bagian 1: Aktivitas Fisik Berkaitan dengan Pekerjaan di Luar Rumah

Bagian pertama, pertanyaan terkait pekerjaan anda seperti pekerjaan utama, pertanian, kerja lapangan, atau kerja sukarela tanpa dibayar yang anda lakukan di luar rumah.

https://docs.google.com/forms/d/1vYfWU9_US8i3XUyRPgSqrkmNNne1_2qc4MQZlr8ajLI/edit#response=ACYDBNi_Ait_Bcd04oxgzlDVjOh2TZ... 5/30

8/10/22, 2:49 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

1. Apakah anda memiliki pekerjaan di luar rumah (utama/kerja sukarela)? *

Apabila memiliki pekerjaan di luar rumah silahkan memilih opsi "Ya" dan lanjut menjawab pertanyaan 2-6. Apabila tidak memiliki pekerjaan di luar rumah silahkan memilih opsi "Tidak" dan mengisi dengan tanda garis datar (-) pada pertanyaan 2-6.

Ya

Tidak

Pertanyaan 2, 3, 4, 5, dan 6 berhubungan dengan pekerjaan anda dalam periode waktu 7 hari terakhir setidaknya selama 10 menit dan sebagai bagian dari pekerjaan anda. Apabila tidak memiliki pekerjaan di luar rumah seperti pekerjaan utama, pertanian, kerja lapangan, atau kerja sukarela tanpa dibayar silahkan mengisi dengan tanda garis datar (-) pada pertanyaan 2-6.

2. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik berat seperti *
mengangkat barang berat ≥ 10 kg (setara $\frac{1}{2}$ zak beras kecil) mencabut rumput dan lain sebagainya? Catatan: hanya aktivitas yang anda lakukan setidaknya selama 10 menit atau lebih.

contoh jawaban: 3 hari/minggu *apabila tidak melakukan aktivitas fisik berat sebagai bagian dari pekerjaan anda silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

3. Dalam sehari, berapa lama (jam, menit) anda melakukan aktivitas berat? *

Contoh jawaban: 2 jam/hari atau 30 menit/hari. *apabila tidak melakukan aktivitas fisik berat sebagai bagian dari pekerjaan anda silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

https://docs.google.com/forms/d/1vYfWU9_US8i3XUyRPgSqrkmNNne1_2qc4MQZlr8ajLI/edit#response=ACYDBNi_Ait_Bcd04oxgzlDVjOh2TZ... 6/30

8/10/22, 2:49 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

4. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik ringan seperti *
mengangkat barang ringan? (<10 kg)

Contoh jawaban: 2 hari/minggu. *apabila tidak melakukan aktivitas fisik ringan sebagai bagian dari pekerjaan anda silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

5. Dalam sehari berapa lama (jam, menit) anda melakukan aktivitas fisik ringan? *

Contoh jawaban: 2 jam/hari atau 30 menit/hari *apabila tidak melakukan aktivitas fisik ringan sebagai bagian dari pekerjaan anda silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

6. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda berjalan untuk pergi dan pulang dari *
tempat kerja anda?

Contoh jawaban: 2 hari/minggu. *apabila tidak melakukan aktivitas fisik berjalan sebagai bagian dari pekerjaan anda silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

7. Dalam sehari berapa lama (jam, menit) anda biasa berjalan? *

Contoh jawaban: 2 jam/hari atau 30 menit/hari *apabila tidak melakukan aktivitas fisik ringan sebagai bagian dari pekerjaan anda silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

3 jam/hari

Bagian 2: Aktivitas Fisik yang Berkaitan dengan Transportasi

Pertanyaan berikut adalah tentang bagaimana cara anda berpergian dari suatu tempat ke tempat yang lain termasuk ke tempat-tempat seperti pekerjaan toko ke pasar dan sebagainya dengan menggunakan jenis kendaraan bermotor: roda dua, roda empat selama 7 hari terakhir

https://docs.google.com/forms/d/1vYfWU9_US8i3XUyRPgSqrkmNNne1_2qc4MQZlr8ajLI/edit#response=ACYDBNi_Ait_Bcd04oxgzlDVjOh2TZ... 7/30

8/10/22, 2:49 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

8. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda menaiki kendaraan seperti motor, mobil? *

Contoh jawaban: 3 hari/minggu *apabila tidak menaiki kendaraan/berkendara selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

5 hari/minggu

9. Dalam sehari, berapa lama (jam, menit) anda menaiki kendaraan seperti motor, mobil? *

Contoh jawaban: 2 jam/hari atau 45 menit/hari *apabila tidak menaiki kendaraan/berkendara selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

2 jam/hari

10. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda bersepeda untuk pergi dan pulang kerja? *

Contoh jawaban: 2 hari/minggu *apabila tidak bersepeda selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

11. Dalam sehari, berapa lama (jam, menit) anda bersepeda untuk pergi dan pulang kerja? *

Contoh jawaban: 1 jam 30 menit/hari atau 45 menit/hari *apabila tidak bersepeda selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

12. Dalam seminggu terakhir berapa hari anda berjalan untuk pergi dan pulang kerja? *

Contoh jawaban: 2 hari/minggu *apabila tidak berjalan untuk pergi dan pulang selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

2 hari/minggu

https://docs.google.com/forms/d/1vYfWU9_US8i3XUyRPgSRkmNNne1_2qc4MQZlr8ajLI/edit#response=ACYDBNi_Ait_Bcd04oxgzlDVjOh2TZ... 8/30

8/10/22, 2:49 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

13. Dalam sehari berapa lama (jam, menit) anda berjalan untuk pergi dan pulang kerja? *

Contoh jawaban: 2 jam/hari atau 45 menit/hari *apabila tidak berjalan untuk pergi dan pulang kerja/kegiatan lain selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

1 jam/hari

Bagian 3: Pekerjaan Rumah Tangga, Perawatan Rumah, dan Perawatan Keluarga

Pertanyaan berikut mengenai aktivitas fisik yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir di dalam dan sekitar rumah seperti pekerjaan rumah tangga, berkebun dan pekerjaan sekitar halaman, pekerjaan umum pemeliharaan rumah serta merawat keluarga anda. Pertanyaan 14, 16, dan 18 berkaitan dengan aktivitas fisik disekitar rumah dan di dalam rumah dalam periode waktu 7 hari terakhir yang anda lakukan setidaknya selama 10 menit pada suatu waktu.

14. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik berat seperti *
mengangkat barang berat ≥ 10 kg (setara $\frac{1}{2}$ zak beras kecil) memindahkan perabot rumah tangga, memotong kayu, mencangkul disekitar rumah?

Contoh jawaban: 2 hari/minggu *apabila tidak dilakukan silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

1 hari /minggu

15. Dalam sehari berapa lama (jam, menit) anda bisa melakukan aktivitas fisik berat di *
sekitar rumah?

Contoh jawaban: 1 jam/ 15 menit/hari atau 45 menit/hari *apabila tidak melakukan aktivitas berat di sekitar rumah selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

1 jam/hari

https://docs.google.com/forms/d/1vYfWU9_US8i3XUyRPgSqrkmNNne1_2qc4MQZlr8ajLI/edit#response=ACYDBNi_Ait_Bcd04oxgzlDVjOh2TZ... 9/30

8/10/22, 2:49 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

16. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik ringan seperti *
mengangkat barang ringan (<10 kg) menyapu halaman atau taman, mencuci mobil dan
mencuci?

Contoh jawaban: 2 hari/minggu *apabila tidak silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

2 hari/minggu

17. Dalam sehari berapa lama (jam, menit) anda bisa melakukan aktivitas fisik ringan? *

Contoh jawaban: 2 jam/hari atau 45 menit/hari *apabila tidak melakukan aktivitas fisik ringan di
sekitar rumah selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

1 jam 30 menit/hari

18. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik ringan seperti *
mengangkat benda ringan <10 kg, memasak, menyapu, dan mengepel lantai? *aktivitas
di dalam rumah

Contoh jawaban: 2 hari/minggu *apabila tidak melakukan aktivitas fisik ringan di dalam rumah
selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

3 hari/minggu

19. Dalam sehari berapa lama (jam, menit) anda biasa melakukan aktivitas fisik *
ringan?

Contoh jawaban: 2 jam/hari atau 45 menit/hari *apabila tidak melakukan aktivitas fisik ringan di
dalam rumah selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

3 jam/hari

Bagian 4: Aktivitas Rekreasi Olahraga dan Aktivitas Fisik di Waktu Luang

Pertanyaan berikut mengenai aktivitas fisik yang anda lakukan di waktu luang setidaknya selama
10 menit dalam 7 hari terakhir untuk aktivitas rekreasi berjalan olahraga dan kegiatan lainnya.

https://docs.google.com/forms/d/1vYfWU9_US8i3XUyRPgSqrkmNNne1_2qc4MQZlr8ajLI/edit#response=ACYDBNi_Ait_Bcd04oxgzlDVjOh2T... 10/30

8/10/22, 2:49 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

20. Berapa hari dalam seminggu terakhir yang anda lakukan diwaktu luang untuk aktivitas rekreasi, aktivitas berjalan, olahraga, dan kegiatan lain? *

Contoh jawaban: 2 hari/minggu *apabila tidak melakukan aktivitas fisik diwaktu luang selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

21. Dalam sehari, berapa lama (jam, menit) anda melakukan aktivitas di waktu luang untuk rekreasi, aktivitas berjalan, olahraga, dan kegiatan lain? *

Contoh jawaban: 2 jam/hari atau 45 menit/hari *apabila silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

22. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik berat seperti aerobic, berlari, berenang cepat? *

Contoh jawaban: 2 hari/minggu *apabila tidak silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

23. Dalam sehari, berapa lama (jam, menit) anda melakukan aktivitas fisik berat seperti aerobic, berlari, berenang cepat? *

Contoh jawaban: 2 jam/hari atau 45 menit/hari *apabila tidak silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

24. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik ringan seperti bersepeda dan berenang dengan kecepatan biasa? *

Contoh jawaban: 2 hari/minggu *apabila tidak melakukan aktivitas fisik ringan selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

https://docs.google.com/forms/d/1vYfWU9_US8i3XUyRPgSqrkmNNne1_2qc4MQZlr8ajLI/edit#response=ACYDBNi_Ait_Bcd04oxgzlDVjOh2TZ... 11/30

8/10/22, 2:49 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

25. Dalam sehari berapa lama (jam, menit) anda biasa melakukan aktivitas fisik ringan *
seperti bersepeda dan berenang dengan kecepatan biasa?

Contoh jawaban: 2 jam/hari atau 45 menit/hari *apabila tidak melakukan aktivitas fisik ringan
selama 7 hari terakhir silahkan berikan tanda garis datar seperti ini: -

-

Bagian 5: Waktu yang Digunakan untuk Duduk

Pertanyaan berikut adalah tentang waktu yang anda biasa lakukan untuk duduk di rumah, di
tempat kerja, mengunjungi teman, membaca atau berbaring menonton tv.

26. Dalam sehari berapa lama (jam, menit) anda biasa duduk di hari kerja? *

Contoh jawaban: 2 jam 30 menit/hari atau 50 menit/hari

2 jam/hari

27. Dalam sehari berapa lama (jam, menit) anda biasa duduk pada hari akhir *
pekan/tidak bekerja?

Contoh jawaban: 2 jam 30 menit/hari atau 50 menit/hari

1 jam/hari

Screen-time Questionnaire

Kuesioner ini digunakan untuk mengukur penggunaan waktu layar.

https://docs.google.com/forms/d/1vYfWU9_US8i3XUyRPgSqrkmNNne1_2qc4MQZlr8ajLI/edit#response=ACYDBNi_Ait_Bcd04oxgzlDVjOh2T... 12/30

Lampiran 6. *Screen Time-Questionnaire*

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

Rata-rata penggunaan layar pada hari kerja

Untuk rangkaian pertanyaan berikut, aktivitas utama didefinisikan sebagai aktivitas utama yang anda lakukan dengan menggunakan televisi/layar lainnya.

Perkiraan rata-rata waktu paparan layar di hari kerja, senin-jumat (dari saat anda bangun hingga tidur), berapa banyak waktu yang anda habiskan untuk menggunakan masing-masing jenis layar berikut sebagai aktivitas utama? Anda harus menjawab jam dan menit. Jika nol silakan isi "0"

1. Berapa banyak rata-rata waktu yang anda habiskan menggunakan Televisi sebagai *
aktivitas utama anda pada hari kerja/kuliah dari saat anda bangun hingga tidur?

contoh jawaban: 1 jam 15 menit

2 jam

2. Berapa banyak rata-rata waktu yang anda habiskan menggunakan Perangkat yang *
terhubung ke TV (misalnya perangkat streaming, konsol video game) sebagai aktivitas
utama anda pada hari kerja dari saat anda bangun hingga tidur?

contoh jawaban: 1 jam 15 menit

2 jam

3. Berapa banyak rata-rata waktu yang anda habiskan menggunakan Komputer/Laptop *
sebagai aktivitas utama anda pada hari kerja/kuliah dari saat anda bangun hingga
tidur?

contoh jawaban: 8 jam 15 menit

4 jam

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQJNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNikw8KtA1FjZnQ0YXCNBz... 13/30

4. Berapa banyak rata-rata waktu yang anda habiskan menggunakan Smartphone sebagai aktivitas utama anda pada hari kerja/kuliah dari saat anda bangun hingga tidur? *

contoh jawaban: 1 jam 15 menit

8 jam

5. Berapa banyak rata-rata waktu yang anda habiskan menggunakan Tablet sebagai aktivitas utama anda pada hari kerja/kuliah dari saat anda bangun hingga tidur? *

contoh jawaban: 1 jam 15 menit

3 jam

Rata-rata Penggunaan Layar pada Malam Hari

Sekarang, ingatlah rata-rata waktu paparan layar di hari kerja/kuliah (sejak anda kembali dari kerja sampai tidur), berapa banyak waktu yang anda habiskan menggunakan masing-masing jenis layar berikut sebagai aktivitas utama? Anda harus menjawab jam dan menit. Jika nol silakan ketik "0"

contoh jawaban, seperti: 3 jam 15 menit

1. Televisi *

2 jam

2. Perangkat yang terhubung ke TV (misalnya perangkat streaming, konsol video game). *

2 jam

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

3. Komputer/Laptop. *

4 jam

4. Smartphone *

8 jam

5. Tablet. *

0

Penggunaan layar sebagai Latar Belakang

Untuk rangkaian pertanyaan berikut, layar latar belakang didefinisikan sebagai penggunaan televisi atau layar lain di dekat anda sembari melakukan aktivitas lain seperti berolahraga, memasak, dan berinteraksi dengan keluarga/teman. Misalnya, anda memasak sambil menonton tv

1. Perkirakan waktu paparan layar di hari kerja biasa (Senin-Jumat), rata-rata berapa *
jam sepanjang hari (dari bangun sampai tidur) anda terpapar penggunaan layar latar belakang?

Contoh: Jika anda berolahraga di pagi hari selama 1 jam sambil menonton berita TV, anda menggunakan ponsel cerdas anda selama 1 jam saat makan siang dan tambahan 30 menit saat makan malam, anda akan memperkirakan bahwa anda terpapar 2 jam 30 menit penggunaan layar latar belakang per hari.

2 jam

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8KtA1FjZnQ0YXCNBz... 15/30

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

2. Sekarang kami ingin bertanya tentang penggunaan layar latar belakang pada malam *
hari secara khusus. Rata-rata, berapa jam per malam (Senin-Jumat) anda terpapar
penggunaan layar latar belakang dari saat anda kembali dari kantor hingga anda pergi
tidur?

Contoh: Jika anda secara teratur menyiapkan makan malam dengan televisi menyala selama 1
jam, dan anda tetap menyalakan televisi selama 1 jam tambahan saat menggunakan ponsel
cerdas anda untuk penggunaan media sosial, anda dapat memperkirakan bahwa anda terpapar
2 jam penggunaan layar latar setiap malam.

2 jam

Short Form-36

Kuesioner Kualitas Hidup Terkait Kesehatan

1. Bagaimana anda mengatakan kondisi kesehatan anda saat ini? *

- Sangat baik sekali
- Sangat baik
- Baik
- Cukup baik
- Buruk

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8KtA1FjZnQ0YXCNBz... 16/30

Lampiran 7. *Short Form-36* (SF-36)

8/12/22, 1:06 AM Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

2. Sekarang kami ingin bertanya tentang penggunaan layar latar belakang pada malam *
hari secara khusus. Rata-rata, berapa jam per malam (Senin-Jumat) anda terpapar
penggunaan layar latar belakang dari saat anda kembali dari kantor hingga anda pergi
tidur?

Contoh: Jika anda secara teratur menyiapkan makan malam dengan televisi menyala selama 1
jam, dan anda tetap menyalakan televisi selama 1 jam tambahan saat menggunakan ponsel
cerdas anda untuk penggunaan media sosial, anda dapat memperkirakan bahwa anda terpapar
2 jam penggunaan layar latar setiap malam.

2 jam

Short Form-36

Kuesioner Kualitas Hidup Terkait Kesehatan

1. Bagaimana anda mengatakan kondisi kesehatan anda saat ini? *

- Sangat baik sekali
- Sangat baik
- Baik
- Cukup baik
- Buruk

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNikw8KtA1FjZNQ0YXCNBz... 16/30

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

2. Bagaimana kesehatan anda saat ini dibandingkan satu tahun yang lalu? *

- Sangat baik sekali
- Sangat baik
- Baik
- Cukup baik
- Buruk

3. Apakah dalam 4 minggu terakhir keadaan kesehatan anda sangat membatasi anda melakukan Aktivitas yang membutuhkan banyak energi, mengangkat benda berat, melakukan olahraga berat. *

- Sangat Membatasi
- Sedikit Membatasi
- Tidak Membatasi

4. Apakah dalam 4 minggu terakhir keadaan kesehatan anda sangat membatasi anda melakukan Aktivitas ringan seperti memindahkan meja, menyapu, jogging/jalan santai. *

- Sangat Membatasi
- Sedikit Membatasi
- Tidak Membatasi

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8K1A1FjZnQ0YXCNBz... 17/30

8/12/22, 1:06 AM Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

5. Apakah dalam 4 minggu terakhir keadaan kesehatan anda sangat membatasi anda *
Mengangkat atau membawa barang ringan (misalnya belanjaan, tas).

- Sangat Membatasi
- Sedikit Membatasi
- Tidak Membatasi

6. Apakah dalam 4 minggu terakhir keadaan kesehatan anda sangat membatasi anda *
melakukan aktivitas Menaiki beberapa anak tangga

- Sangat Membatasi
- Sedikit Membatasi
- Tidak Membatasi

7. Apakah dalam 4 minggu terakhir keadaan kesehatan anda sangat membatasi anda *
melakukan aktivitas Menaiki satu tangga

- Sangat Membatasi
- Sedikit Membatasi
- Tidak Membatasi

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8FOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8K1A1FjZnQ0YXCnbz... 18/30

8/12/22, 1:06 AM Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

8. Apakah dalam 4 minggu terakhir keadaan kesehatan anda sangat membatasi anda *
Menekuk leher/tangan/kaki, bersujud atau membungkuk.

- Sangat Membatasi
- Sedikit Membatasi
- Tidak Membatasi

9. Apakah dalam 4 minggu terakhir keadaan kesehatan anda sangat membatasi anda *
Berjalan 1,5 km

- Sangat Membatasi
- Sedikit Membatasi
- Tidak Membatasi

10. Apakah dalam 4 minggu terakhir keadaan kesehatan anda sangat membatasi anda *
Berjalan melewati beberapa gang/1 km

- Sangat Membatasi
- Sedikit Membatasi
- Tidak Membatasi

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8KtA1FjZnQ0YXCNBz... 19/30

11. Apakah dalam 4 minggu terakhir keadaan kesehatan anda sangat membatasi anda *
Berjalan melewati satu gang/0,5 km

- Sangat Membatasi
- Sedikit Membatasi
- Tidak Membatasi

12. Apakah dalam 4 minggu terakhir keadaan kesehatan anda sangat membatasi anda *
Mandi atau memakai baju sendiri

- Sangat Membatasi
- Sedikit Membatasi
- Tidak Membatasi

Pertanyaan untuk no 13-16. Selama 4 minggu terakhir apakah anda mengalami masalah-masalah berikut dibawah ini dengan pekerjaan atau aktivitas anda sehari-hari sebagai akibat dari kesehatan fisik anda?

13. Mengurangi jumlah waktu yang anda gunakan untuk bekerja atau kegiatan lainnya *

- Ya
- Tidak

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

14. Menyelesaikan pekerjaan tidak tepat pada waktunya. *

- Ya
 Tidak

15. Terbatas pada beberapa pekerjaan atau aktivitas lain. *

- Ya
 Tidak

16. Mengalami kesulitan dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas-aktivitas lain (misalnya yang membutuhkan energi extra seperti mendongkrak/bertukang, mencuci). *

- Ya
 Tidak

Pertanyaan untuk no. 17-19. Selama 4 minggu terakhir apakah pekerjaan atau aktivitas sehari-hari anda mengalami beberapa masalah dibawah ini sebagai akibat dari masalah emosi anda (seperti merasa sedih, tertekan atau cemas)

17. Mengurangi jumlah waktu yang anda habiskan untuk bekerja atau kegiatan lainnya *

- Ya
 Tidak

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8FOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8K1A1FjZnQ0YXCNBz... 21/30

18. Menyelesaikan pekerjaan tidak lama dari biasanya. *

- Ya
 Tidak

19. Dalam melakukan pekerjaan atau kegiatan lain tidak berhati-hati sebagaimana biasanya. *

- Ya
 Tidak

20. Dalam 4 minggu terakhir seberapa besar kesehatan fisik anda atau masalah emosional mengganggu aktivitas sosial anda seperti biasa dengan keluarga, teman, tetangga, atau perkumpulan anda? *

- Tidak mengganggu
 Sedikit mengganggu
 Cukup mengganggu
 Mengganggu sekali
 Sangat mengganggu

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

21. Seberapa besar anda merasakan nyeri pada tubuh anda selama 4 minggu terakhir *

- Tidak ada nyeri
- Nyeri sangat ringan
- Nyeri ringan
- Nyeri sedang
- Nyeri sekali
- Sangat nyeri sekali

22. Dalam 4 minggu terakhir, seberapa besar rasa sakit/nyeri mengganggu pekerjaan anda sehari-hari (termasuk pekerjaan diluar rumah dan pekerjaan didalam rumah)? *

- Tidak mengganggu sedikitpun
- Sedikit mengganggu
- Cukup mengganggu
- Sangat mengganggu
- Sangat mengganggu sekali

Pertanyaan-pertanyaan dibawah ini adalah tentang bagaimana perasaan anda dalam 4 minggu terakhir, untuk setiap pertanyaan silahkan beri satu jawaban yang paling sesuai dengan perasaan anda.

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8KtA1FjZNQ0YXCNBz... 23/30

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

23. Apakah anda merasa penuh semangat? *

- Selalu
- Hampir selalu
- Cukup sering
- Kadang-kadang
- Jarang
- Tidak pernah

24. Apakah anda orang yang sangat gugup? *

- Selalu
- Hampir selalu
- Cukup sering
- Kadang-kadang
- Jarang
- Tidak pernah

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8K1A1FjZnQ0YXCnbz... 24/30

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

25. Apakah anda merasa sangat tertekan dan tidak ada yang menggembirakan anda? *

- Selalu
- Hampir selalu
- Cukup sering
- Kadang-kadang
- Jarang
- Tidak pernah

26. Apakah anda merasa tenang dan damai? *

- Selalu
- Hampir selalu
- Cukup sering
- Kadang-kadang
- Jarang
- Tidak pernah

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8KtA1FjZnQ0YXCnbz... 25/30

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

27. Apakah anda memiliki banyak tenaga? *

- Selalu
- Hampir selalu
- Cukup sering
- Kadang-kadang
- Jarang
- Tidak pernah

28. Apakah anda merasa putus asa & sedih? *

- Selalu
- Hampir selalu
- Cukup sering
- Kadang-kadang
- Jarang
- Tidak pernah

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8FOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8KtA1FjZnQ0YXCnbz... 26/30

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

29. Apakah anda merasa bosan? *

- Selalu
- Hampir selalu
- Cukup sering
- Kadang-kadang
- Jarang
- Tidak pernah

30. Apakah anda seorang yang periang? *

- Selalu
- Hampir selalu
- Cukup sering
- Kadang-kadang
- Jarang
- Tidak pernah

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8KtA1FjZnQ0YXCnbz... 27/30

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

31. Apakah anda merasa cepat lelah? *

- Selalu
- Hampir selalu
- Cukup sering
- Kadang-kadang
- Jarang
- Tidak pernah

32. Dalam 4 minggu terakhir seberapa sering kesehatan fisik anda atau masalah emosi * mempengaruhi kegiatan sosial anda (seperti mengunjungi teman, saudara, dan lain-lain?)

- Selalu
- Hampir selalu
- Kadang-kadang
- Jarang
- Tidak pernah

Petunjuk berikut dimaksud untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan no. 33-36. Menurut anda, sejauh mana kebenaran pernyataan berikut menggambarkan keadaan kesehatan anda.

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8K1A1FjZnQ0YXCnbz... 28/30

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

33. Saya merasa sepertinya sedikit mudah menderita sakit. *

- Benar
- Benar Sekali
- Tidak Tahu
- Salah
- Salah Sekali

34. Saya sama sehatnya seperti orang lain. *

- Benar
- Benar Sekali
- Tidak Tahu
- Salah
- Salah Sekali

35. Saya merasa kesehatan saya makin memburuk. *

- Benar
- Benar Sekali
- Tidak Tahu
- Salah
- Salah Sekali

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8KtA1FjZnQ0YXCNBz... 29/30

8/12/22, 1:06 AM

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Ma...

36. Kesehatan saya sangat baik *

- Benar
- Benar Sekali
- Tidak Tahu
- Salah
- Salah Sekali

Terima kasih banyak telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menyelesaikan pengisian kuesioner. Semoga selalu sehat dan dilancarkan segala urusannya :) Aamiin

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formulir

https://docs.google.com/forms/d/1o5T0gKd8yP8fOxtZDBUTGtDaM4fT9jv9_3fZQjNkFA4/edit#response=ACYDBNjkNkw8KtA1FjZnQ0YXCNBz... 30/30

Lampiran 8. Hasil Uji SPSS

1. Nilai Mean, Max, dan Min setiap Variabel

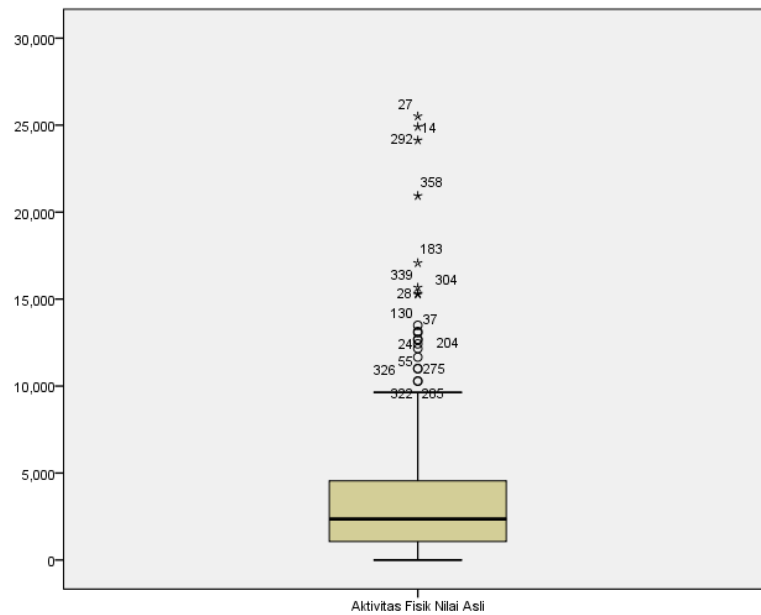
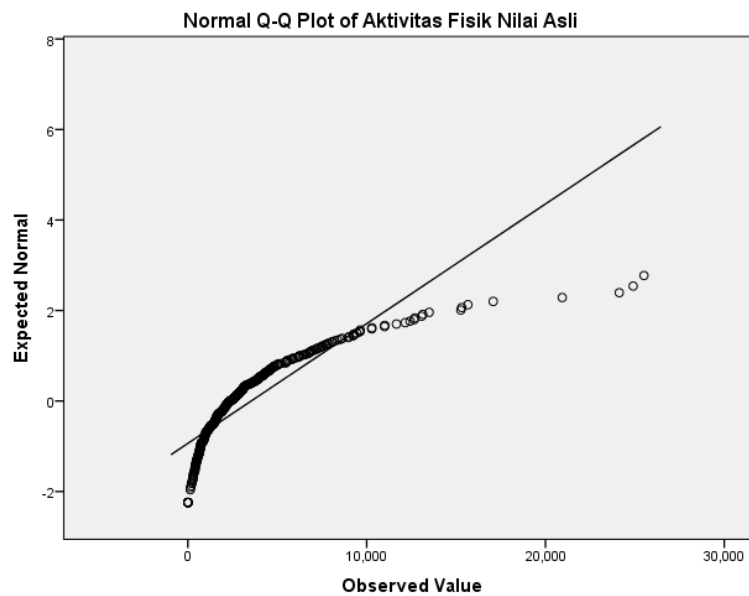
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Fisik Nilai Asli	359	.0	25510.5	3538.019	3780.0128
Screen Time Nilai Asli	359	2.00	18.75	9.2965	3.68608
Komponen Kesehatan Fisik Nilai Asli	359	25.41	100.00	72.8182	15.98625
Komponen Kesehatan Mental Nilai Asli	359	9.33	96.50	60.3569	16.71402
Fungsi Fisik Nilai Asli	359	0	100	89.67	14.686
Keterbatasan Fisik Nilai Asli	359	0	100	70.12	34.311
Nyeri Tubuh Nilai Asli	359	22.5	100.0	74.118	17.1679
Kesehatan Secara Umum Nilai Asli	359	4.17	100.00	57.3823	18.16304
Vitalitas Nilai Asli	359	0	95	50.68	16.020
Fungsi Sosial Nilai Asli	359	.0	100.0	69.150	21.3602
Keterbatasan Emosional Nilai Asli	359	.00	100.00	63.4147	36.34442
Kesehatan Mental Nilai Asli	359	4.0	124.0	58.154	16.4966
Valid N (listwise)	359				

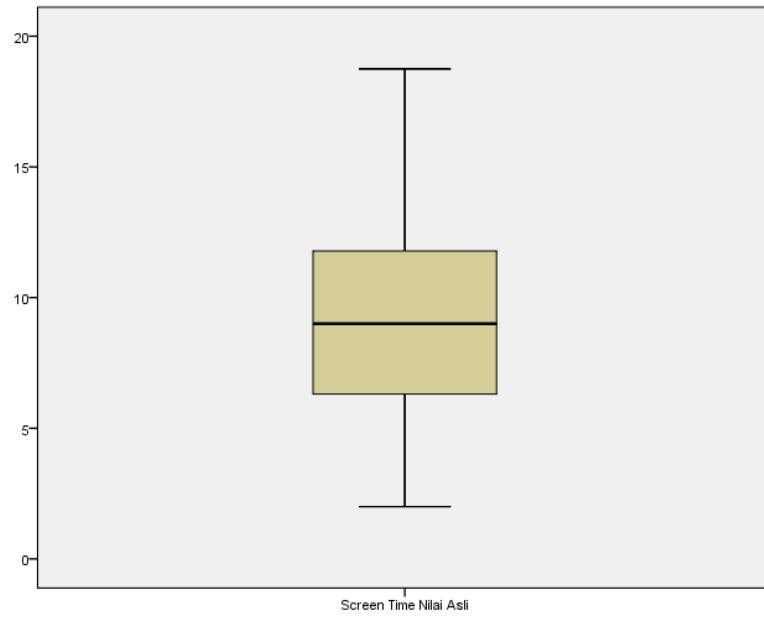
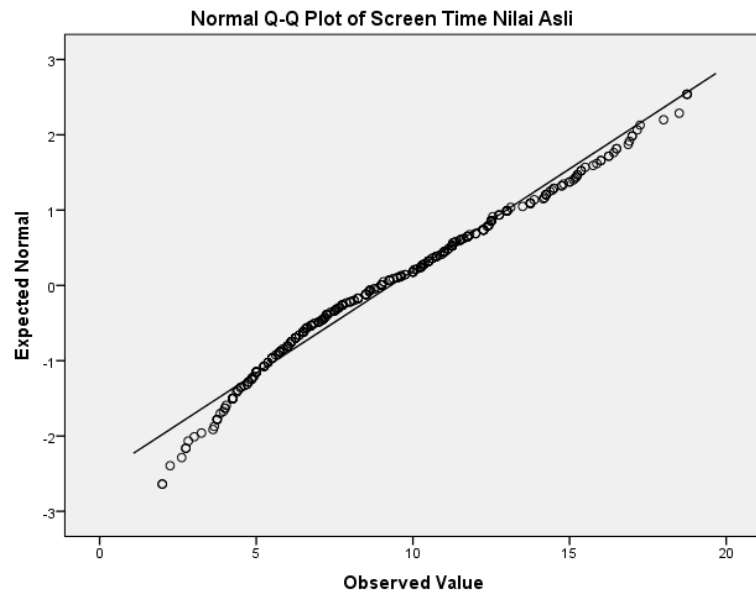
2. Uji Normalitas

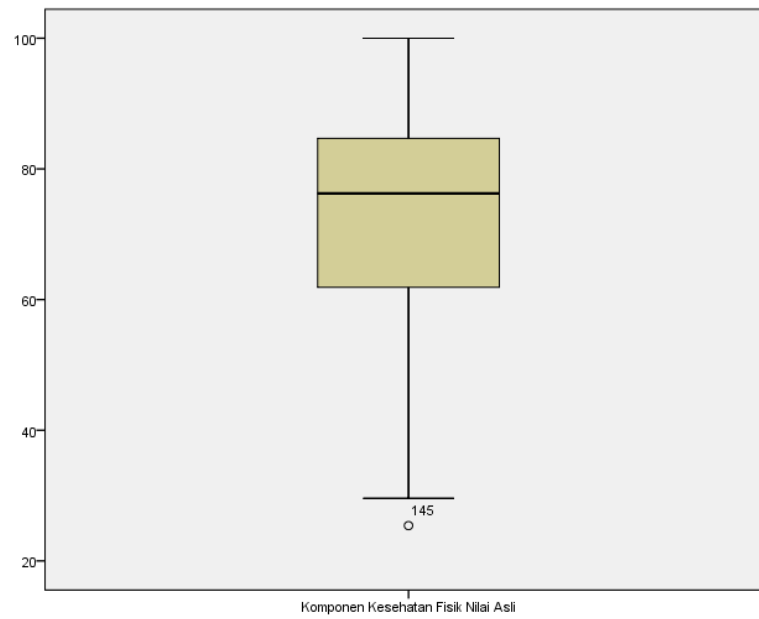
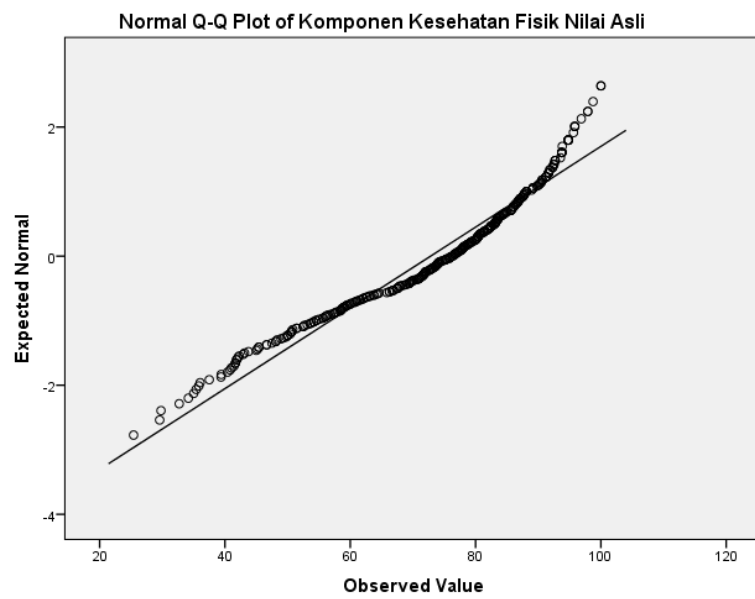
Tests of Normality

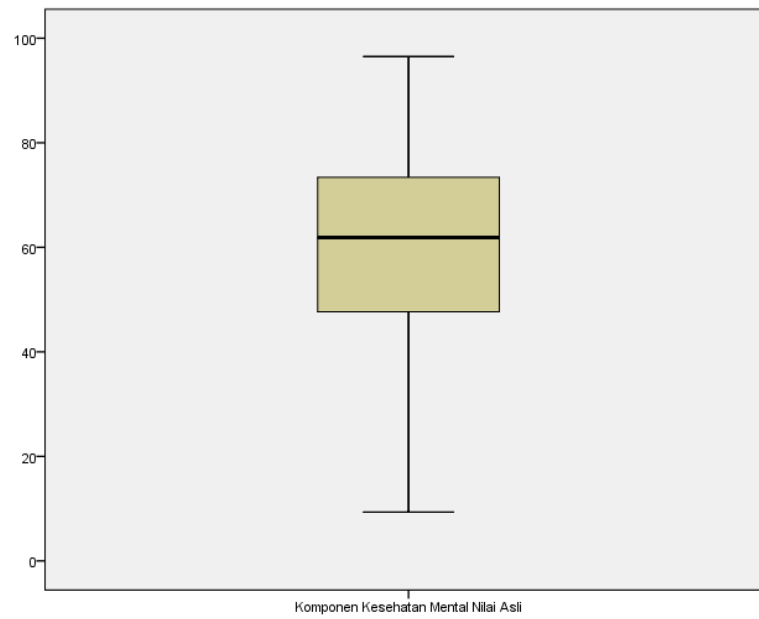
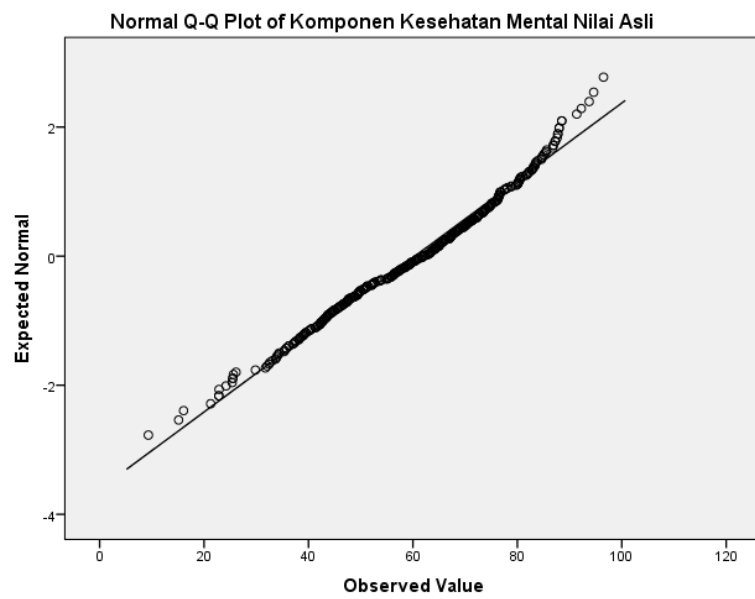
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aktivitas Fisik Nilai Asli	.175	359	.000	.747	359	.000
Screen Time Nilai Asli	.070	359	.000	.979	359	.000
Komponen Kesehatan Fisik Nilai Asli	.094	359	.000	.951	359	.000
Komponen Kesehatan Mental Nilai Asli	.052	359	.023	.986	359	.002

a. Lilliefors Significance Correction









3. Uji Korelasi

Correlations

			Aktivitas Fisik Nilai Asli	Komponen Kesehatan Fisik Nilai Asli
Spearman's rho	Aktivitas Fisik Nilai Asli	Correlation	1.000	-.056
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)		
		N	359	359
	Komponen Kesehatan Fisik Nilai Asli	Correlation	-.056	1.000
		Coefficient		
Sig. (2-tailed)		.288		
	N	359	359	

Correlations

			Aktivitas Fisik Nilai Asli	Komponen Kesehatan Mental Nilai Asli
Spearman's rho	Aktivitas Fisik Nilai Asli	Correlation	1.000	-.060
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)		
		N	359	359
	Komponen Kesehatan Mental Nilai Asli	Correlation	-.060	1.000
		Coefficient		
Sig. (2-tailed)		.259		
	N	359	359	

Correlations

		Screen Time Nilai Asli	Komponen Kesehatan Fisik Nilai Asli
Spearman's rho	Screen Time Nilai Asli	1.000	-.153**
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.004
	N	359	359
	Komponen Kesehatan Fisik Nilai Asli	-.153**	1.000
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.004	.
	N	359	359

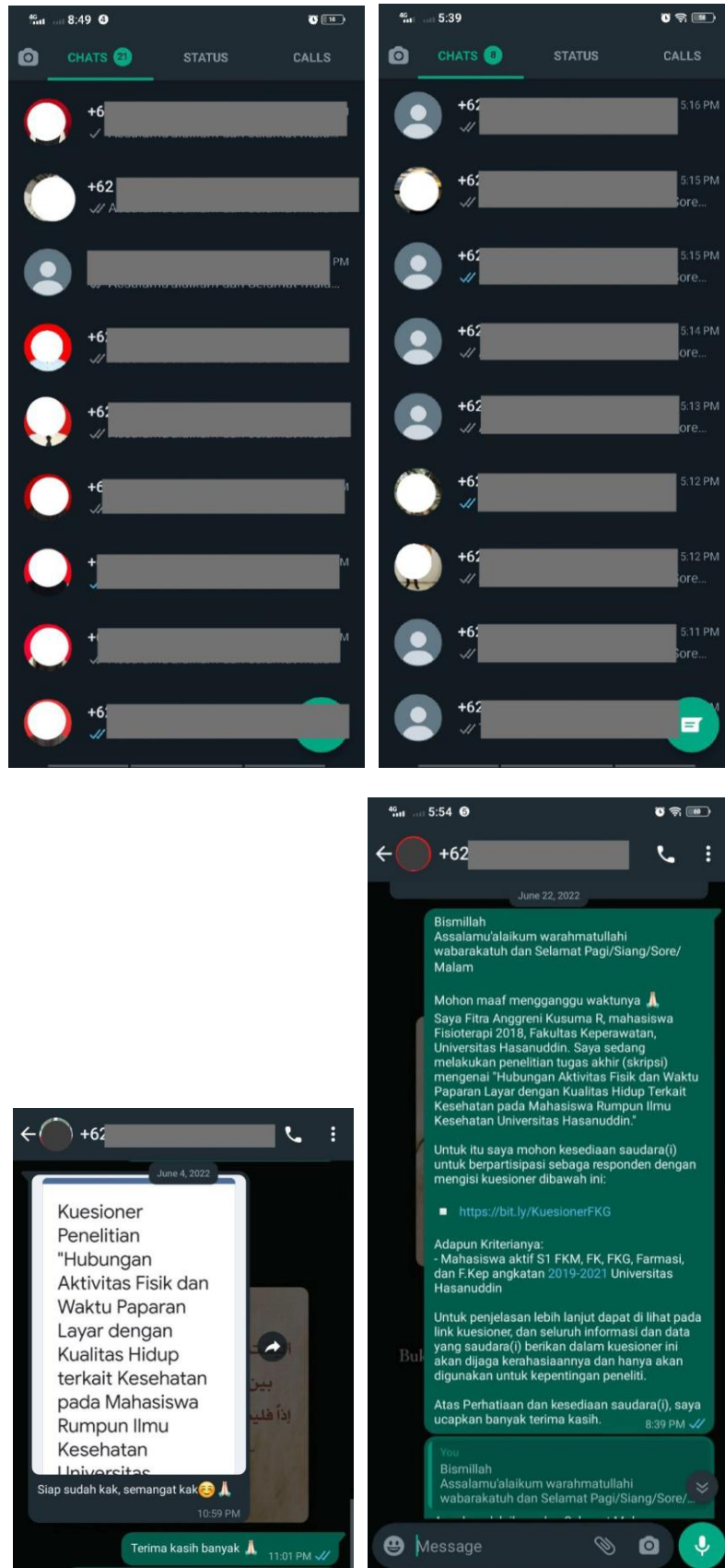
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		Screen Time Nilai Asli	Komponen Kesehatan Mental Nilai Asli
Spearman's rho	Screen Time Nilai Asli	1.000	-.167**
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.001
	N	359	359
	Komponen Kesehatan Mental Nilai Asli	-.167**	1.000
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.001	.
	N	359	359

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

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Fakultas Keperawatan - Google | +

docs.google.com/forms/d/1vYWU9_US83XUyRg5QkmNHn1_2q4MQZrIajLI/edit

Fakultas Keperawatan

Pertanyaan Jawaban 00 Setelan

Bagian 1 dari 12

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin"

Nama saya Fitra Anggreni Kusuma R, mahasiswa jurusan Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin. Saya sedang melakukan penelitian mengenai "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin".

Partisipasi Anda dimulai dengan mengisi kuesioner ini, isilah jawaban sesuai dengan rutinitas anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawaban yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Kuesioner ini terdiri dari 5 bagian, sebagai berikut:

- Bagian 1. Formulir Persetujuan
- Bagian 2. Data Diri Responden
- Bagian 3. Kuesioner: IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)
- Bagian 4. Kuesioner: Screen Time
- Bagian 5. Kuesioner: SF-36 (Short Form-36)

Fakultas Keperawatan - Google | +

Fakultas Kedokteran (Kuesioner) | +

docs.google.com/forms/d/1VCpQj_wN285abN8CZLj4XG5qgP_zTyOmOQK5_uu4/edit

Fakultas Kedokteran (Kuesioner Penelitian)

Pertanyaan Jawaban 00 Setelan

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin"

Nama saya Fitra Anggreni Kusuma R, mahasiswa jurusan Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin. Saya sedang melakukan penelitian mengenai "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin".

Partisipasi Anda dimulai dengan mengisi kuesioner ini, isilah jawaban sesuai dengan rutinitas anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawaban yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Kuesioner ini terdiri dari 5 bagian, sebagai berikut:

- Bagian 1. Formulir Persetujuan
- Bagian 2. Data Diri Responden
- Bagian 3. Kuesioner: IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)
- Bagian 4. Kuesioner: Screen Time
- Bagian 5. Kuesioner: SF-36 (Short Form-36)

Mohon luangkan waktu untuk menjawab seluruh isi sesuai dengan petunjuk dengan sejujurnya. Rata-rata membutuhkan waktu kurang lebih 30 menit.

Fakultas Keperawatan - Google | +

Fakultas Kedokteran (Kuesioner) | +

Fakultas Kesehatan Masyarakat | +

docs.google.com/forms/d/1Tn5qZDCLkpPoDxgDC4R9XRUZQ12qf5dCpW-DuhqQ/edit

Fakultas Kesehatan Masyarakat (Kuesioner Penelitian)

Pertanyaan Jawaban 00 Setelan

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin"

Nama saya Fitra Anggreni Kusuma R, mahasiswa Jurusan Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin. Saya sedang melakukan penelitian mengenai "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin".

Partisipasi Anda dimulai dengan mengisi kuesioner ini, isilah jawaban sesuai dengan rutinitas anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawaban yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Kuesioner ini terdiri dari 5 bagian, sebagai berikut:

- Bagian 1. Formulir Persetujuan
- Bagian 2. Data Diri Responden
- Bagian 3. Kuesioner: IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)
- Bagian 4. Kuesioner: Screen Time
- Bagian 5. Kuesioner: SF-36 (Short Form-36)

Mohon luangkan waktu untuk menjawab seluruh isi sesuai dengan petunjuk dengan sejujurnya. Rata-rata membutuhkan waktu kurang lebih 30 menit.

Fakultas Kedokteran Gigi (Kuesioner Penelitian)

Pertanyaan Jawaban 11 Setelan

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin"

Nama saya Fitra Anggreni Kusuma R, mahasiswa Jurusan Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin. Saya sedang melakukan penelitian mengenai "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin"

Partisipasi Anda dimulai dengan mengisi kuesioner ini, isilah jawaban sesuai dengan rutinitas anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawaban yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Kuesioner ini terdiri dari 5 bagian, sebagai berikut:

- Bagian 1. Formulir Persetujuan
- Bagian 2. Data Diri Responden
- Bagian 3. Kuesioner: IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)
- Bagian 4. Kuesioner: Screen Time
- Bagian 5. Kuesioner: SF-36 (Short Form-36)

Mohon luangkan waktu untuk menjawab seluruh isi sesuai dengan petunjuk dengan sejujurnya. Rata-rata membutuhkan waktu kurang lebih 30 menit

Kirim

Fakultas Farmasi (Kuesioner Penelitian)

Pertanyaan Jawaban 11 Setelan

Kuesioner Penelitian "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin"

Nama saya Fitra Anggreni Kusuma R, mahasiswa Jurusan Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin. Saya sedang melakukan penelitian mengenai "Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin"

Partisipasi Anda dimulai dengan mengisi kuesioner ini, isilah jawaban sesuai dengan rutinitas anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawaban yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Kuesioner ini terdiri dari 5 bagian, sebagai berikut:

- Bagian 1. Formulir Persetujuan
- Bagian 2. Data Diri Responden
- Bagian 3. Kuesioner: IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)
- Bagian 4. Kuesioner: Screen Time
- Bagian 5. Kuesioner: SF-36 (Short Form-36)

Mohon luangkan waktu untuk menjawab seluruh isi sesuai dengan petunjuk dengan sejujurnya. Rata-rata membutuhkan waktu kurang lebih 30 menit.

Kirim

Lampiran 10. Draft Artikel Penelitian

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN WAKTU PAPARAN LAYAR
DENGAN KUALITAS HIDUP TERKAIT KESEHATAN PADA
MAHASISWA RUMPUN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN**

*The Correlation of Physical Activity and Screen Time with Health-Related
Quality of Life in Health Sciences Students Hasanuddin University*

Fitra Anggreni Kusuma R.¹, Fadhia Adliah², Yery Mustari³

^{1,2,3} Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar

¹fitraangrenikr@gmail.com, ²fadhiaadl@unhas.ac.id, ³yery.mustari@unhas.ac.id

Alamat Korespondensi

Fitra Anggreni Kusuma R.

Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin,
Makassar, 90245

Hp. 085321701109

Email: fitraangrenikr@gmail.com