



**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN
DI SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH 4 KOTA DEPOK**

KARYA TULIS ILMIAH

NURLITA SYAHRANI

1910702054

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2022



**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN
DI SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH 4 KOTA DEPOK**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

NURLITA SYAHRANI

1910702054

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nurlita Syahrani

NIM : 1910702054

Tanggal : 16 Juni 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 16 Juni 2022

Yang menyatakan,



(Nurlita Syahrani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurlita Syahrani
NIM : 1910702054
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Gambaran Aktivitas Fisik pada Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Kota Depok”**

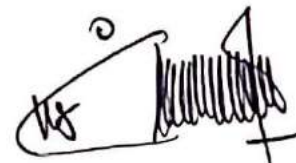
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 16 Juni 2022

Yang menyatakan,



(Nurlita Syahrani)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Nurlita Syahrani
NIM : 1910702054
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Aktivitas Fisik pada Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Kota Depok.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Andy Sirada SST.FT., M.Fis, AIFO

Penguji I



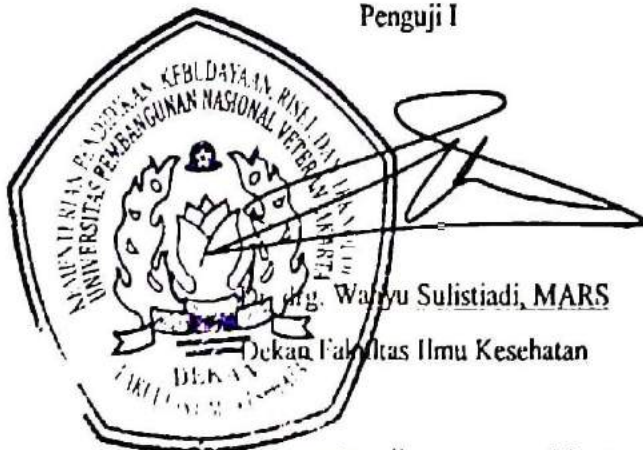
Condrowati, S.Fis, M.Sc

Ketua Penguji



Heri Wibisono, M.Si, AIFO

Penguji II (Pembimbing)



Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Farahdina Bacdilar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 24 Mei 2022

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH 4 KOTA DEPOK

Nurlita Syahrani

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan komponen penting kesehatan dan pertumbuhan pada anak-anak dan remaja. Aktivitas fisik yakni gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik diklasifikasikan menurut intensitasnya yakni aktifitas tinggi, sedang dan rendah. Aktivitas fisik yang teratur membawa manfaat dan pengaruh yang baik untuk kesehatan tubuh anak-anak dan remaja. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan pada anak. Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui gambaran aktivitas fisik pada anak usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Kota Depok. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan instrumen IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah 60 siswa dan sampel yang diambil berjumlah 52 siswa. Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Kota Depok tergolong pada aktivitas fisik kategori berat dengan rata-rata siswa berjenis kelamin laki-laki berusia 11 tahun dengan indeks massa tubuh kategori *underweight*.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh, Siswa

DESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN AGED 10-12 YEARS AT MUHAMMADIYAH 4 ELEMENTARY SCHOOL, DEPOK CITY

Nurlita Syahrani

Abstract

Physical activity is an important component of health and growth in children and adolescents. Physical activity is body movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Physical activity is classified according to its intensity, namely high, moderate and low activity. Regular physical activity brings benefits and good influence for the health of children and adolescents. Lack of physical activity can cause several health problems in children. The purpose of this study was to determine the description of physical activity in children aged 10-12 years at Muhammadiyah 4 Elementary School, Depok City. This research is a descriptive quantitative research using the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) instrument. Data collection techniques using a questionnaire. The population in this study were 60 students and the samples taken were 52 students. The results of the research conducted showed that the average intensity of physical activity carried out by students of Muhammadiyah 4 Elementary School in Depok City was classified in the heavy category of physical activity with the average male student aged 11 years with a body mass index underweight category.

Keywords: *Physical Activity, Body Mass Index, Students*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir yang berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Kota Depok Provinsi Jawa Barat”. Dalam proses penyusunan dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Akhir ini, tentunya tidak terlepas dari bimbingan moral dan material dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala rasa hormat, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

- a. Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta.
- b. Bapak Heri Wibisono, Amd.Ft, S.Pd, Msi, AIFO selaku dosen pembimbing.
- c. Seluruh dosen dan staf Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga
- d. Orang tua dan adik kebanggaan bagi penulis yakni Hirmansyah (Ayah), Nurhikmah (Ibu), dan Nurraisyah Syahgita (Adik) yang tidak pernah putus memberikan doa dan dukungannya untuk keberhasilan penulis.
- e. Para responden yang telah bersedia membantu penulis dan tim untuk mengisi kuesioner sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari masih adanya kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya. Akhir kata, penulis tidak menutup diri untuk menerima kritik dan saran dari semua pihak untuk melengkapi kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Jakarta, 01 Mei 2022

Penulis



(Nurlita Syahrani)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Anak Usia Sekolah Dasar	5
II.2 Aktivitas Fisik.....	9
II.3 Indeks Massa Tubuh	12
II.4 Kerangka Teori	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
III.1 Kerangka Konsep.....	15
III.2 Definisi Operasional Variabel	15
III.3 Desain Penelitian	17
III.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	17
III.5 Populasi dan Sampel.....	17
III.6 Instrumen Penelitian	19
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	20
III.8 Pengolahan dan Analisa Data Penelitian	20
III.9 Etika Penelitian.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
IV.1 Hasil Penelitian	22
IV.2 Karakteristik Responden.....	23
IV.3 Pembahasan	25
IV.4 Keterbatasan penelitian.....	27

BAB V PENUTUP.....	28
V.1 Kesimpulan.....	28
V.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Cara Mengukur IMT	13
Tabel 2	Klasifikasi IMT	14
Tabel 3	Definisi Operasional Variabel Terikat	16
Tabel 4	Rumus Slovin	18
Tabel 5	Klasifikasi Hasil IPAQ	19
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Usia	23
Tabel 7	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	24
Tabel 8	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Indeks Massa Tubuh	24
Tabel 9	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	14
Skema 2	Kerangka Konsep	15
Skema 3	Rancangan Penelitian	17

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 *Ethical Clearance*
- Lampiran 4 Hasil Uji Statistik Kuesioner IPAQ
- Lampiran 5 Kuesioner IPAQ
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 8 Hasil Cek Plagiarism