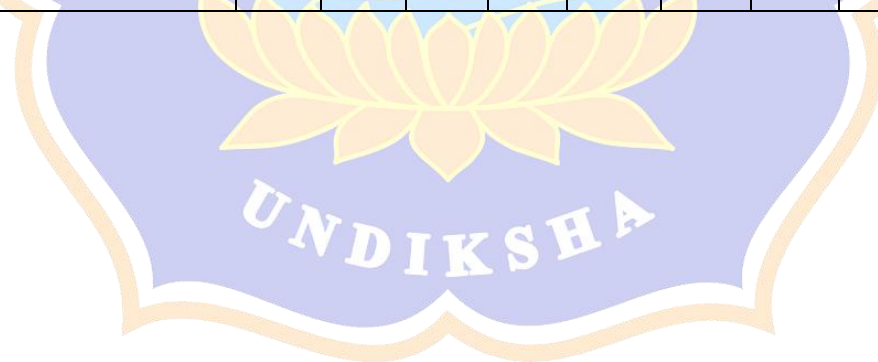




# LAMPIRAN

### Lampiran 01 Jadwal Penelitian

No	Nama Kegiatan	Bulan di Tahun 2024									
		Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des	
1	Penyusunan Proposal										
2	Bimbingan Proposal										
3	Pendaftaran seminar proposal										
4	Pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data										
5	Pengolahan data										
6	Analisis data										
7	Bimbingan skripsi										
8	Sidang skripsi										



## Lampiran 02 Kuisisioner Penelitian

## KUISISIONER PENELITIAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA JARA MARA  
PATI**

## DATA UMUM

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

**GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (GPAQ)**


<b>Aktivitas Fisik</b>		
<b>Kode</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
<b>Aktivitas saat belajar / bekerja</b> (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)		
P1	Apakah aktivitas sehari-hari Anda, termasuk aktivitas berat (seperti membawa beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain) minimal 10 menit dalam satu hari secara kontinyu?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ya</li> <li>2. Tidak (langsung ke P4)</li> </ol>
P2	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas berat?	Jumlah hari :
P3	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan aktivitas berat?	Jam : Menit =        :
P4	Apakah aktivitas sehar-hari Anda termasuk aktivitas sedang (seperti membawa atau mengangkat beban ringan) minimal 10 menit dalam satu hari secara kontinyu?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ya</li> <li>2. Tidak (langsung ke P9)</li> </ol>

P5	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas sedang?	Jumlah hari :
P6	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan aktivitas sedang?	Jam : Menit =        :
<b>Aktivitas berjalan dari tempat ke tempat</b> (Aktivitas termasuk kegiatan berbelanja, beribadah di luar dl)		
P7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit secara kontinyu?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P10)
P8	Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jumlah hari :
P9	Berapa lama dalam sehari Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam : Menit =        :
<b>Aktivitas rekreasi</b> (Aktivitas termasuk kegiatan olahraga, fitness dll)		
P10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat (seperti lari atau sepak bola) minimal 10 menit secara kontinyu?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)
P11	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?	Jumlah hari
P12	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?	Jam : Menit =        :
P13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang (seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, bola voli) minimal 10 menit secara kontinyu?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P16)
P14	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?	Jumlah hari :
P15	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?	Jam : Menit =        :
<b>Aktivitas sedentari</b> (Aktivitas termasuk kegiatan yang tidak memerlukan banyak gerak seperti		

duduk, menonton atau berbaring, kecuali tidur )		
P16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari?	Jam : Menit =        :



### Lampiran 03. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
Jl. Udayana No 11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116  
Email : [fk@undiksha.ac.id](mailto:fk@undiksha.ac.id)

---

Nomor : 969/UN48.24/PP/2024  
Lampiran : Satu lembar  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian


Singaraja, 15 Juni 2024

Yth. Bapak atau Ibu  
di  
Tempat.

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan, Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun tugas, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak /Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk meminta data penunjang di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Kadek Dita Arimbawa  
NIM : 2118011012  
Prodi : Kedokteran  
Fakultas : Kedokteran  
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati.


Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terimakasih.



DEKAN  
Prof. Dr. M. Ahmad Djojoesugito, dr.Sp.OT(K), MHA,MBA.  
NIR. 1942062720180501380

Tembusan:  
Ketua Prodi FK Undiksha

## Lampiran 04. Surat Keterangan Kelaikan Etik



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
KOMITE ETIK PENELITIAN**

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116  
Email: [keu@unpdganesha.ac.id](mailto:keu@unpdganesha.ac.id)

---

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK  
(ETHICAL CLEARANCE)**  
No 080/UN48.24.11/LT/2024

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian serta menjamin bahwa penelitian berjalan sesuai dengan pedoman *International Conference on Harmonisation - Good Clinical Practice (ICH-GCP)* dan aturan lainnya yang berlaku, telah mengkaji dengan teliti dan menyetujui proposal penelitian berjudul :

*The Research Ethics Committee Faculty of Medicine Universitas Pendidikan Ganesha, in an effort to protect the basic right and welfare of the research subject and to ensure that research operates in accordance with International Conference on Harmonisation - Good Clinical Practice (ICH-GCP) guidelines and other applicable and regulations, has thoroughly reviewed and approved a research proposal entitled :*


**“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial  
Tresna Werdha Jara Mara Pati”**

<i>Registration Number</i>	: 038/01/19/07/2024
<i>Nama Peneliti Utama Principal Researcher</i>	: I Kadek Dita Arimbawa
<i>Pembimbing/Peneliti Lain Supervisor Other Researcher</i>	: 1. dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna, S Ked , M.Biomed. 2. dr. I.P. Adi Wibowo, S Ked , M Kes
<i>Nama Institusi Institution</i>	: Fakultas Kedokteran, Undiksha
<i>Tempat Penelitian</i>	: Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati

*Version Dokumen (tanggal masuk)  
Document Version* : 19 Juli 2024

proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya.  
*hereby declare that the proposal is exempted.*

Ditetapkan di : Singaraja  
*Issued in*  
Tanggal : 01 Agustus 2024  
*Date*  
Ketua  
*Chairman*



**Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.**  
NIP. 198209302009121003

**Keterangan/notes:**  
 Persetujuan etik ini berlaku selama satu tahun sejak tanggal ditetapkan.  
*This ethical clearance is effective for one year from the due date*  
 Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan ke Komite Etik Penelitian.  
*At the end of the research, progress and final summary report should be submitted to Research Ethics Committee.*  
 Jika ada perubahan atau penyimpangan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian.  
*If there is any protocol modification or deviation and/or extension of the study, the Principal Investigator must resubmit the protocol for approval.*  
 Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komite Etik Penelitian.  
*Serious Adverse Events (SAE) should be immediately reported to the Research Ethics Committee.*

## Lampiran 05. Hasil Pengolahan Data Menggunakan Spss

### A. Analisis Univariat

#### Jenis\_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	8	19.5	19.5	19.5
	Perempuan	33	80.5	80.5	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

#### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-69 Tahun	10	24.4	24.4	24.4
	70-79 Tahun	17	41.5	41.5	65.9
	≥ 80 Tahun	14	34.1	34.1	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

#### Aktivitas\_Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	28	68.3	68.3	68.3
	Sedang	13	31.7	31.7	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

#### Tekanan\_Darah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	15	36.6	36.6	36.6
	Prehipertensi	9	22.0	22.0	58.5
	Hipertensi Tingkat 1	17	41.5	41.5	100.0
	Total	41	100.0	100.0	



## B. Analisis Bivariat

### Correlations

			Tekanan Darah	Aktivitas Fisik
Spearman's rho	Tekanan Darah	Correlation Coefficient	1.000	-.394*
		Sig. (2-tailed)	.	.011
		N	41	41
	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	-.394*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.011	.
		N	41	41

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



## Lampiran 06. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
 FAKULTAS KEDOKTERAN  
 Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali  
 E-Mail : FKUndiksha@gmail.com  
 Laman : www.fk.undiksha.ac.id

## LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA\*)

Nama Mahasiswa/NIM : I Kadek Dita Arimbawa/2118011012

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi  
 Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara  
 Pati

Pembimbing I : dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna,  
 S.Ked.,M.Biomed

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1	19/mei/2021	Bimbingan BAB 1		
2	30/mei/2021	Bimbingan BAB 2, dan Revisi BAB 1		
3	10/juni/2021	Bimbingan BAB 3 dan Revisi BAB 2		
4	19/mei/2021	Bimbingan BAB 1, 2, dan 3		
5	13/nov/2021	Bimbingan BAB IV		
6	11/Des/2021	Bimbingan BAB IV, V dan VI		
7	20/Des/2021	Bimbingan BAB IV, V dan VI		
8	23/Des/2021	Bimbingan akhir		

\*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

## Lampiran 07. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



MENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali  
E-Mail: FKUmdkshs@ugm.ac.id  
Laman: www.fk.umdksht.ugm.ac.id

### DAFTAR HADIR MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA\*)

Nama Mahasiswa : I Kadek Dita Arimbawa  
NIM : 2118011012  
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi  
Pada Lansia Di Pantti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	14 Mei 2024	Bimbingan BAB 1	
2	30 Mei 2024	Bimbingan BAB 2 dan Revisi BAB 1	
3	10 Juni 2024	Bimbingan BAB 3 dan Revisi BAB 2	
4	11 Mei 2024	Bimbingan BAB 1, BAB 2, dan BAB 3	
5	13 Nov 2024	Bimbingan BAB IV	
6	11 Des 2024	Bimbingan BAB IV, V, dan VI	
7	20 Des 2024	Bimbingan BAB IV, V, dan VI	
8	23 Des 2024	Bimbingan artikel	

\*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

## Lampiran 08. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



MENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali  
E-Mail : EKUndiksha@gmail.com  
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

### LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA\*)

Nama Mahasiswa/NIM : I Kadek Dita Arimbawa/2118011012


Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi  
Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara  
Pati

Pembimbing II : dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1	8 Mei 2024	Bimbingan BAB 1		
2	16 Mei 2024	Revisi BAB 1		
3	4 Juni 2024	Bimbingan BAB 2 dan Revisi BAB 1		
4	18 Juni 2024	Bimbingan BAB 2 dan Revisi BAB 2		
5	13 Juni 2024	Bimbingan BAB 1, BAB 2, dan BAB 3		
6	11 November 2024	Bimbingan BAB IV		
7	20 November 2024	Bimbingan BAB IV, V, dan VI		
8	9 Desember 2024	Bimbingan BAB IV, V dan VI		

\*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

## Lampiran 09. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II

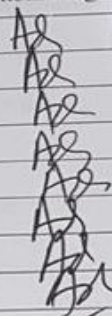


**MENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
 Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali  
 E-Mail : FKUndiksha@gmail.com  
 Laman : www.fk.undiksha.ac.id

---

**DAFTAR HADIR**  
**MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA\*)**

Nama Mahasiswa : I Kadek Dita Arimbawa  
 NIM : 2118011012  
 Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	8 Mei 2021	Bimbingan BAB I	
2	16 Mei 2021	Pengumpulan Revisi BAB I	
3	1 Juni 2021	Bimbingan BAB 2 dan revisi BAB 1	
4	10 Juni 2021	Bimbingan BAB 3 dan revisi BAB 2	
5	13 Juni 2021	Bimbingan BAB 1, BAB 2, BAB 3	
6	11 Nov 2021	Bimbingan BAB IV	
7	20 Nov 2021	Bimbingan BAB IV, V, VI	
8	9 Des 2021	Bimbingan BAB IV, V, VI	

\*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

**Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan**

### Lampiran 11. Riwayat Hidup Penulis



Penulis Bernama I Kadek Dita Arimbawa. Lahir di Kintamani, tanggal 27 Januari 2003. Penulis lahir dari pasangan suami istri yaitu Bapak I Wayan Karma dan Ibu Ni Luh Pandri. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat di Btn Banyuning lestari, Kelurahan Banyuning, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan Pendidikan dasar di SD Negeri Awan dan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya penulis melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 2 Singaraja dan lulus pada tahun 2018. Di Tahun 2021, penulis lulus dari SMA Swasta LAB Undiksha dan selanjutnya melanjutkan Pendidikan ke sarjana strata satu Fakultas Kedokteran, Jurusan Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati”. Selanjutnya dari tahun 2021 sampai saat ini, penulis masih berstatus sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.