

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran dan Terjemahannya.2015.Departemen Agama RI.Jakarta
- Agustiyanti, Putri dkk.2017.Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik dan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dengan Kadar Kolesterol Darah.Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 5 Nomor 4
- Al-Qaradhawi, Yusuf.1997.Fiqih Peradaban: Sunnah Sebagai Paradigma Ilmu Pengetahuan.Surabaya: Dunia Ilmu
- Ali, Mohammad.2013.Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Peningkatan Kadar *High Density* Lipoprotein pada Atlet Aerobic Gymnastics. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 3 Nomor 2
- Angraini, Rika.2014.Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Rokok, Konsumsi Buah, Sayur dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Pulau Kalimantan.Jakarta : Universitas Esa Unggul
- Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.2013. Riset Kesehatan Dasar.Jakarta: Kemenkes RI
- Djazuli, H.A.2014.KAIDAH-KAIDAH FIKIH: Kaidah-kaidah Hukum Islam dalam Menyelesaikan Masalah-masalah yang Praktis.Jakarta: Kencana
- Fajar, Kemal.2015.Hubungan Aktivitas Fisik dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner di Indonesia: Analisis Data RISKESDAS Tahun 2013 diakses pada 23 Januari 2018
- Hardisman.2010.Pencegahan Penyakit Degeneratif dan Pengaturan Makanan dalam Kajian Kedokteran dan Al-Qur'an.Majalah Kedokteran Andalas No. 1 Vol. 34
- Idris, Abdul dan Abu Ahmadi.2004.Fikih Islam Lengkap.Jakarta:PT Rineka Cipta
- Kurniawati, Fauziah.2015.Hubungan Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Darah dan kadar *Low Density* Lipoprotein pada

Pasien Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Umum Daerah
Dr. Moewardi diakses pada 23 Januari 2018

PERKENI.2015.Panduan Pengelolaan Dislipidemia di Indonesia.PB. PERKENI

Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, dkk.2018.The Physical Activity Guidelines
for Americans.*JAMA* diakses pada 14 November 2018.

Saputra, Asep dkk.2015.Pengaruh Senam Poco-Poco terhadap Kadar Kolesterol
Low Density Lipoprotein Darah.Jurnal e-Biomedik Volume 3 Nomor 1

Sherwood, Lauralee.2013.Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem.Jakarta : EGC

Subroto, Toha.2017.Hubungan Antara Konsumsi Lemak Jenuh dan Aktivitas
Fisik dengan Kadar LDL Pasien Rawat Jalan di RSUD Muntilan.Yogyakarta
: Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan

Sugiyono.2015. Statistik Nonparametris untuk Penelitian.Afabeta.Bandung

Tandra, Hendry dkk.2016.Perbedaan Lipid pada Remaja Obesitas dan Tidak
Obesitas di Kecamatan Bolangitang Barat diakses pada 16 Februari 2018

Waloya, Tunggul dkk.2013.Hubungan Antara Konsumsi Pangan dan Aktivitas
Fisik dengan Kadar Kolesterol Darah Pria dan Wanita Dewasa di Bogor.JGP
Volume 8 Nomor 1

World Health Organization (WHO).2010.Global Recommendations on Physical
Activity for Health.Switzerland: World health Organization

Zuhaili, Wahbah.2010. Edisi Indonesia: Fiqih Imam Syafi'i.Jakarta:Almahira

Zuhriyyah, Siti dkk.2017.Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol
Low-Density Lipoprotein, dan Kolesterol *High-Density* Lipoprotein pada
Masyarakat Jatinangor.JSK Volume 2 Nomor 3

ANGGARAN PENELITIAN

Item	Biaya
<p>Anggaran persiapan penelitian</p> <p>1. Pencetakan proposal penelitian: Cetak proposal @ Rp 1.000,00 x 2 rangkap (1 jilid proposal : 32 lembar)</p> <p>2. Penjilidan proposal penelitian: @Rp 4.000,00 x 2 rangkap</p>	<p style="text-align: center;">Rp 64.000,00</p> <p style="text-align: center;">Rp 8.000,00</p>
<p>Anggaran Pelaksanaan Penelitian</p> <p>1. Pencetakan Kuesioner @Rp 150,00 x 6 lembar x 32orang x 6</p> <p>2. Buah Tangan untuk Responden Penelitian @Rp 20.000,00 x 2 x 32 orang</p>	<p style="text-align: center;">Rp 172.800,00</p> <p style="text-align: center;">Rp 1.280.000,00</p>
<p>Anggaran Pelaporan Penelitian</p> <p>1. Penyusunan dan penggandaan laporan akhir penelitian: Cetak hasil penelitian @Rp. 1.000 x 2 rangkap (1 jilid : 50 lembar)</p> <p>2. Penjilidan hasil penelitian: @Rp. 25.000 x 3 rangkap</p>	<p style="text-align: center;">Rp 100.000,00</p> <p style="text-align: center;">Rp 75.000,00</p>
Total	Rp 1.699.800,00

BIODATA PENELITI

A. Identitas Diri

Nama lengkap : Adibah Nauratul Azkiya
Nomor Induk Mahasiswa : 1102015006
Tempat/tanggal lahir : Jakarta, 20 Agustus 1997
Jenis Kelamin : Perempuan
Fakultas/Program studi : Kedokteran/ Kedokteran umum
Alamat Rumah : Jl. Bintara x blok AA , Bekasi Barat
Email : dibahzky@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SDN Bintara V	MTS Al-Hamidiyah	MA Al-Hamidiyah
Jurusan	-	-	IPA
Tahun Masuk- Lulus	2003-2009	2009-2012	2012-2015

KETERANGAN KELAYAKAN ETIK



KOMITE ETIK PENELITIAN LEMBAGA PENELITIAN UNIVERSITAS YARSI

KETERANGAN LOLOS KELAYAKAN ETIK PENELITIAN

No: 236/KEP-UY/BIA/X/2018

Setelah mengkaji secara mendalam dan komprehensif proposal berjudul: **Pengaruh Tingkat Aktivitas Fisik Harian Terhadap Kolesterol Dalam Upaya Pencegahan Dislipidemia Pada Karyawati *Cleaning Service* di Universitas YARSI.**

Nama peneliti utama : *Adibah Nauratul Azkiya*
Nama institusi : *Fakultas Kedokteran Universitas YARSI*

dengan penuh tanggung jawab menyatakan bahwa usulan penelitian telah memenuhi persyaratan Etik dan disetujui untuk dilaksanakan.

Jakarta, 09 Oktober 2018

Ketua

UNIVERSITAS
YARSI
LEMBAGA PENELITIAN
RESEARCH INSTITUTE
Prof. Dr. Abdul Salam M. Sofro, PhD, SpKT(P)
NIP: 531111103129

Lampiran 2

LEMBAR INFORMASI MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.
Calon Responden

Jakarta Pusat, April 2018

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2015. Nama saya Adibah Nauratul Azkiya dengan Nomor Pokok Mahasiswa (NPM) 1102015006. Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Tingkat Aktivitas Fisik Harian terhadap Parameter Kolesterol dalam Upaya Pencegahan Dislipidemia pada Karyawati *Cleaning Service* Universitas YARSI. Pembimbing skripsi saya adalah DR. Dr. Diniwati Mukhtar, Mkes, AIFM dari Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

Untuk maksud tersebut saya memerlukan data/informasi yang nyata dan akurat dari saudara melalui pengukuran kolesterol total untuk mengetahui kadar kolesterol dalam tubuh Anda. Diharapkan juga untuk pengisian kuesioner yang akan saya lampirkan pada lembar ini. Bila saudara/i setuju terlibat dalam penelitian ini, mohon menandatangani lembaran persetujuan menjadi responden yang telah disediakan dan mohon menjawab pertanyaan dalam kuesioner dengan sejujurnya. Kesediaan dan perhatian saudara sangat saya harapkan dan atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,
Peneliti,

Adibah Nauratul Azkiya

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

NO	NAMA MAHASISWA	NPM	JUDUL	TANDA TANGAN
1.	Adhe Sukma Kirana Sari (081379815714)	1102015005	Pengaruh Tingkat Aktivitas Fisik Harian terhadap Parameter Indeks Massa Tubuh dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Karyawanati <i>Cleaning Service</i> Universitas YARSI	
2.	Adibah Nauratul Azkiya (081806704495)	1102015006	Pengaruh Tingkat Aktivitas Fisik Harian terhadap Parameter Kolesterol dalam Upaya Pencegahan Dislipidemia pada Karyawanati <i>Cleaning Service</i> Universitas YARSI	
3.	Amalia Maulida (08111101262)	1102015019	Pengaruh Tingkat Aktivitas Fisik Harian terhadap Parameter Tekanan Darah dalam Upaya Pencegahan Hipertensi pada Karyawanati <i>Cleaning Service</i> Universitas YARSI	
4.	Julia Qintan Rahmaningsih (085780610792)	1102015108	Pengaruh Tingkat Aktivitas Fisik Harian terhadap Parameter Glukosa Darah dalam Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 pada Karyawanati <i>Cleaning Service</i> Universitas YARSI	

Pembimbing : DR. Dr. Diniwati Mukhtar, Mkes, AIFM

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden dan ikut berpartisipasi untuk mengisi kuesioner dalam penelitian yang dilaksanakan dan mengisi lembar kuesioner sesuai petunjuk yang diberikan dan dengan jujur apa adanya. Jika ada pertanyaan yang membuat responden tidak nyaman, maka responden berhak untuk

mengundurkan diri. Kerahasiaan informasi dan identitas saudara dijamin oleh peneliti dan hanya dipergunakan untuk keperluan penelitian ini. Jika ada hal-hal yang kurang jelas, anda dapat menghubungi salah satu kontak peneliti. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Jakarta Pusat, April 2018
Responden

Ketua Peneliti

Julia Qintan Rahmaningsih

.....

Lampiran 4

KUESIONER

NAMA :
ALAMAT : A. KOST :
B. RUMAH :
JARAK ANTARA KOST/TEMPAT TINGGAL DENGAN KAMPUS: (km)
USIA :
NO.HP/TELP :
RIWAYAT PENYAKIT :

ISI JIKA PERNAH MELAKUKAN PENGUKURAN DALAM SEBULAN
TERAKHIR :

TEKANAN DARAH : ____ mmHg
BERAT BADAN : ____ kg
TINGGI BADAN : ____ cm
GULA DARAH : ____ mg/dL
KOLESTEROL : ____ mg/dL

KUESIONER AKTIVITAS FISIK
INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)

Nama :

Kode Sampel :

Pertanyaan di bawah ini adalah pertanyaan seputar aktivitas fisik yang Anda lakukan selama 7 hari terakhir. Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini meskipun Anda merasa bahwa Anda bukanlah orang yang aktif. Pikirkan tentang aktivitas fisik yang Anda lakukan di tempat kerja, di rumah dan halaman, untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain, dan pada waktu luang untuk rekreasi atau berolahraga.

Ingat kembali semua aktivitas fisik berat yang telah Anda lakukan selama 7 hari terakhir. Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang memerlukan kerja keras dan menyebabkan Anda bernafas jauh lebih cepat daripada biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah Anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

1. Selama **7 hari terakhir**, berapa harikah Anda melakukan aktivitas fisik **berat**

seperti mengangkat beban berat, menggali, senam aerobik, atau bersepeda cepat?

_____ **hari per minggu**

Tidak ada aktivitas fisik berat → Lanjutkan ke pertanyaan no 3

2. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik

berat tersebut?

_____jam per hari

_____menit per hari

Tidak tahu/tidak pasti

Ingat kembali semua aktivitas fisik moderat (sedang) yang telah Anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Aktivitas fisik moderat adalah aktivitas yang memerlukan kerja fisik sedang dan menyebabkan Anda bernafas agak lebih cepat daripada biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah Anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

3. Selama **7 hari terakhir**, berapa harikah Anda melakukan aktivitas fisik **moderat** seperti mengangkat beban ringan, bersepeda santai, atau bermain tenis berpasangan? Ini tidak termasuk berjalan kaki.

_____hari per minggu

Tidak ada aktivitas fisik moderat → Lanjutkan ke pertanyaan no 5

4. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik

moderat tersebut?

_____jam per hari

_____menit per hari

Tidak tahu/tidak pasti

Ingat kembali tentang waktu yang Anda gunakan untuk **berjalan kaki dalam 7 hari terakhir**, termasuk berjalan kaki di tempat kerja, di rumah, berjalan kaki dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan kaki semata-mata untuk rekreasi, olahraga, atau mengisi waktu luang.

5. Selama **7 hari terakhir**, berapa harikah Anda telah berjalan kaki selama sekurang-kurangnya 10 menit?

_____ **hari per minggu**

Tidak ada aktivitas berjalan kaki → Lanjutkan ke pertanyaan no 7

6. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk **berjalan kaki** dalam satu hari?

_____ **jam per hari**

_____ **menit per hari**

Tidak tahu/tidak pasti

Pertanyaan terakhir adalah mengenai waktu yang Anda gunakan untuk duduk dalam sehari selama **7 hari terakhir**. Termasuk waktu yang digunakan duduk di tempat kerja, di rumah, saat belajar, dan selama waktu luang. Waktu ini juga

Lampiran 5

DATA HASIL PENGUKURAN

No.	Variabel (md/dl)	Pre-test (n : 25)	Post-test (n : 25)	Selisih	Usia	pvalue
1	Kolesterol	164	114	-50	19	0.2229009
2	Kolesterol	159	111	-48	20	
3	Kolesterol	160	135	-25	21	
4	Kolesterol	150	138	-12	28	
5	Kolesterol	189	127	-62	20	
6	Kolesterol	197	188	-9	23	
7	Kolesterol	171	117	-54	19	
8	Kolesterol	154	177	23	22	
9	Kolesterol	156	140	-16	19	
10	Kolesterol	150	163	13	33	
11	Kolesterol	157	119	-38	27	
12	Kolesterol	122	214	92	26	
13	Kolesterol	171	170	-1	20	
14	Kolesterol	164	151	-13	21	
15	Kolesterol	185	170	-15	22	
16	Kolesterol	144	173	29	22	
17	Kolesterol	192	182	-10	19	
18	Kolesterol	134	149	15	27	
19	Kolesterol	201	184	-17	20	
20	Kolesterol	155	129	-26	20	
21	Kolesterol	167	153	-14	20	
22	Kolesterol	274	187	-87	26	
23	Kolesterol	177	157	-20	20	
24	Kolesterol	201	218	17	19	
25	Kolesterol	181	260	79	20	
	Rerata	171	161.04	-9.96	22.12	
	Simpang baku	29.51553263	36.14724517	39.8	3.643716052	
	Normalitas	Berdistribusi Normal				