

Lampiran 1

Surat Pernyataan Persetujuan (*Inform Consent*)

**INFORM CONSENT**  
**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Universitas  
**Esa Unggul**

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : *Efira Dwi Afriastari*  
Jenis Kelamin : *Perempuan*  
Alamat : *Priang, Pondok Jagung, Serpong Utara*

Saya yang tersebut diatas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dalam penelitian

Dalam kegiatan ini saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIKAN** dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
3. Guna menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, saya **TIDAK ADA PAKSAAAN** dari pihak manapun sehingga Saya bersedia untuk mengikuti penelitian.

Tangerang Selatan, *01-02-2021*

Mengetahui  
Peneliti

*Hery. S*  
(.....)

Partisipan

*Efira*  
(.....)

Universitas  
**Esa Unggul**

Lampiran 2

Surat Rekomendasi Penelitian



Nomor : 30/EU/Fisioterapi/EKS/II/2021  
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 19 Februari 2021

Kepada Yth.,  
Direktur RS Omni Alam Sutera  
di  
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir Program Studi Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi.

Untuk itu kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin bagi mahasiswa dibawah ini untuk diberikan ijin melakukan penelitian skripsi pada Tempat yang Bapak/Ibu Pimpin.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

| No | NIM         | Nama          | Judul   |
|----|-------------|---------------|---|
| 1  | 20190606076 | Hery Setiawan | Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran dan tingkat stress pada karyawan <i>back office</i> Rs. Omni alam sutera di masa pandemi <i> covid-19</i> . |

Demikian atas perhatian Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

FAKULTAS FISIOTERAPI  
Universitas Esa Unggul



Wahyuddin, Sst.Ft., M.Sc., Ph.D  
Dekan

Tembusan:

1. HRD RS Omni Alam Sutera

Lampiran 3

Surat Izin Penelitian

**OMNI Hospitals**

OMNI HOSPITAL ALAM SUTERA  
II, Alam Sutera Boulevard Kav. 25  
Tangerang Selatan 15825  
T : +62 21 2577 9999, F : +62 21 2577 9999  
www.omni-hospitals.com

SURAT KETERANGAN  
No. 022/DIR-SRT/ASI/2021

Dengan ini memberikan izin penelitian :

Nama : Hery Setiawan  
NIM : 20190606076  
Program Studi : S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Untuk melakukan penelitian atau pengumpulan data dalam rangka penyusunan skripsi yang berlokasi di RS. Omni Alam Sutera, Tangerang Selatan. Dengan judul skripsi "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN DAN TINGKAT STRES PADA KARYAWAN *BACK OFFICE* RS. OMNI ALAM SUTERA DI MASA PANDEMI *COVID-19*".

Demikian surat keterangan izin penelitian ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Hormat kami,

  
29/01/21  
dr. Christine  
Medical Ancillary Services Manager

  
**OMNI Hospitals**  
dr. Juniwati Gunawan, MM  
Direktur Rumah Sakit

Lampiran 4

Lembar Kuesioner yang Terisi Lengkap

KUESIONER AKTIVITAS FISIK INTERNASIONAL

|               |  |
|---------------|--|
| Nama          | Vidya Nurmeida   |
| Jenis Kelamin | <del>Laki-laki</del> / Perempuan (*coret yang tidak perlu) |
| Umur          | 25 th  |
| Alamat        | Jl. Tugu Karya I No. 47                                    |
| Pekerjaan     | Accounting   |

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik berat, contohnya : mengangkat barang berat, menggali, aerobik atau bersepeda cepat?

\_\_\_\_\_ hari per minggu

Tidak ada aktivitas berat → Lanjut ke nomor 3

2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat pada salah satu hari tersebut?

\_\_\_\_\_ jam \_\_\_\_\_ menit per hari

Tidak tahu / Tidak pasti

3. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik sedang, contohnya : mengangkat barang ringan, bersepeda dengan kecepatan teratur, tenis ganda? Tidak termasuk berjalan.

\_\_\_\_\_ hari per minggu

Tidak ada aktivitas sedang → Lanjut ke nomor 5

4. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada salah satu hari tersebut?

\_\_\_\_\_ jam \_\_\_\_\_ menit per hari

Tidak tahu / Tidak pasti

Pikirkan tentang waktu yang Anda habiskan untuk berjalan dalam 7 hari terakhir. Ini termasuk di tempat kerja, di rumah, berjalan kaki untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan kaki lainnya yang telah anda lakukan misalnya untuk rekreasi, olahraga, latihan, atau waktu santai.

5. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah berjalan kaki selama minimal 10 menit.

7 hari per minggu

Tidak berjalan kaki → Lanjut ke nomor 7

6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan kaki pada salah satu hari tersebut?

1 jam      menit per hari

Tidak tahu / Tidak pasti

7. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada saat hari kerja?

4 jam 30 menit per hari

Tidak tahu / Tidak pasti



### PERCEIVED STRESS SCALE (PSS-10)

#### PETUNJUK :

Pertanyaan dalam skala ini menanyakan tentang perasaan dan pikiran anda dalam sebulan terakhir. Tunjukkan tanggapan anda dengan memberi tanda "X" pada kolom yang mewakili seberapa sering anda merasa atau berpikir dengan cara tertentu.

| Pertanyaan   | Tidak Pernah<br>0 | Hampir tidak pernah<br>1 | Kadang-kadang<br>2 | Sering<br>3 | Sangat Sering<br>4 |
|--|-------------------|--------------------------|--------------------|-------------|--------------------|
| 1. Seberapa sering anda merasa kecewa karena yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang anda harapkan?      |                   | X                        |                    |             |                    |
| 2. Seberapa sering anda merasa tidak dapat mengendalikan hal-hal penting dalam hidup anda?                 |                   |                          |                    | X           |                    |
| 3. Seberapa sering anda merasa gelisah dan tegang?   |                   | X                        |                    |             |                    |
| 4. Seberapa sering anda merasa yakin mengenai kemampuan anda dalam menangani masalah-masalah pribadi anda? |                   |                          |                    | X           |                    |
| 5. Seberapa sering anda merasa bahwa segalanya berjalan sesuai dengan keinginan anda?                      |                   |                          | X                  |             |                    |
| 6. Seberapa sering anda mendapatkan bahwa anda tidak dapat mengatasi segala hal yang harus anda lakukan    |                   | X                        |                    |             |                    |

|   |  |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
| 7. Seberapa sering anda mampu mengontrol gangguan dalam hidup anda?                             |  |   |   | X |  |
| 8. Seberapa sering anda merasa senang dengan segala hal yang anda lakukan?                      |  |   |   | X |  |
| 9. Seberapa sering anda merasa marah karena sesuatu yang terjadi diluar kendali anda?           |  | X |   |   |  |
| 10. Seberapa sering anda merasa begitu banyak kesulitan sehingga anda tidak mampu mengatasinya? |  |   | X |   |  |

**Form Pemeriksaan Kebugaran Dengan Tes Cooper Lari 12 Menit**  
**Di RS. Omni Alam Sutera**

| No  | Nama           | Pekerjaan  | Usia | L/P | Pemeriksaan Fisik |      |     |    |       | Hasil Pemeriksaan |         |                  | TTD         |
|-----|----------------|------------|------|-----|-------------------|------|-----|----|-------|-------------------|---------|------------------|-------------|
|     |                |            |      |     | Tensi             | Nadi | TB  | BB | BMI   | Jarak             | VO2 max | Kategori         |             |
| 1.  | Yahdi Ulul     | Casemix    | 46   | L   | 98/68             | 81   | 167 | 75 | 26,97 | 1350 m            | 18,89   | kebugaran kurang | [Signature] |
| 2.  | Vidya . N      | Accounting | 25   | P   | 111 /74           | 71   | 157 | 51 | 20,73 | 1240 m            | 16,43   | kebugaran kurang | [Signature] |
| 3.  | Erfira Dwi     | Accounting | 26   | P   | 122 /66           | 88   | 155 | 65 | 27,08 | 1230 m            | 16,21   | kebugaran kurang | [Signature] |
| 4.  | Ana Riyanti    | Corporate  | 40   | P   | 110 /90           | 71   | 159 | 49 | 19,44 | 1310 m            | 17,99   | kebugaran kurang | [Signature] |
| 5.  | Devi Rizky     | Billing    | 35   | P   | 100/90            | 69   | 156 | 62 | 25,51 | 1220 m            | 15,98   | kebugaran kurang | [Signature] |
| 6.  | Lisa Novianty  | Corporate  | 41   | P   | 124 /71           | 83   | 156 | 59 | 24,27 | 1150 m            | 14,42   | kebugaran kurang | [Signature] |
| 7.  | Mardi .E       | Corporate  | 54   | L   | 118/58            | 89   | 154 | 73 | 30,80 | 1100 m            | 13,30   | kebugaran kurang | [Signature] |
| 8.  | Agus. P        | Purchasing | 43   | L   | 130 /90           | 85   | 175 | 83 | 27,12 | 1255 m            | 16,76   | kebugaran kurang | [Signature] |
| 9.  | Siti Nurul     | Keuangan   | 27   | P   | 105 /68           | 88   | 160 | 66 | 25,78 | 1225 m            | 16,09   | kebugaran kurang | [Signature] |
| 10. | Hesniaty.P     | Keuangan   | 28   | P   | 98 /68            | 77   | 148 | 59 | 26,94 | 1285 m            | 15,83   | kebugaran kurang | [Signature] |
| 11. | Reny Pujayanti | Corporate  | 35   | P   | 110/66            | 85   | 158 | 72 | 28,91 | 1205 m            | 15,65   | kebugaran kurang | [Signature] |
| 12. | Bambang .T     | Q RM       | 29   | L   | 103/69            | 78   | 172 | 73 | 24,74 | 1450 m            | 21,12   | kebugaran kurang | [Signature] |
| 13. | Rina Sari      | Billing    | 35   | P   | 114 /73           | 68   | 157 | 60 | 24,89 | 1420 m            | 20,45   | kebugaran kurang | [Signature] |



## Lampiran ke 5

## Data Sampel Penelitian

| No | Nama | Umur | Jenis Kelamin |   | TENSI  | NADI | TB  | BB | IMT | IPAQ | PSS  | COOPER |
|----|------|------|---------------|---|--------|------|-----|----|-----|------|------|--------|
|    |      |      | L             | P |        |      |     |    |     | SKOR | SKOR | SKOR   |
| 1  | YAS  | 46   | 1             | 0 | 98/68  | 81   | 167 | 75 | 2   | 2    | 1    | 1      |
| 2  | VN   | 25   | 0             | 1 | 111/74 | 71   | 157 | 51 | 1   | 2    | 2    | 1      |
| 3  | EDA  | 26   | 0             | 1 | 122/66 | 88   | 155 | 65 | 2   | 2    | 2    | 1      |
| 4  | AR   | 40   | 0             | 1 | 110/70 | 71   | 159 | 49 | 1   | 1    | 2    | 1      |
| 5  | DRA  | 35   | 0             | 1 | 100/70 | 69   | 156 | 62 | 2   | 1    | 1    | 1      |
| 6  | LN   | 41   | 0             | 1 | 124/71 | 83   | 156 | 59 | 1   | 1    | 1    | 1      |
| 7  | ME   | 54   | 1             | 0 | 128/58 | 89   | 154 | 73 | 2   | 1    | 2    | 1      |
| 8  | AP   | 43   | 1             | 0 | 130/90 | 85   | 175 | 83 | 2   | 1    | 2    | 1      |
| 9  | SN   | 27   | 0             | 1 | 105/68 | 88   | 160 | 66 | 2   | 2    | 1    | 1      |
| 10 | HP   | 28   | 0             | 1 | 98/68  | 77   | 148 | 59 | 2   | 1    | 1    | 1      |
| 11 | RP   | 35   | 0             | 1 | 110/66 | 85   | 158 | 72 | 2   | 2    | 1    | 1      |
| 12 | BT   | 29   | 1             | 0 | 103/67 | 78   | 172 | 73 | 1   | 1    | 2    | 1      |
| 13 | RS   | 35   | 0             | 1 | 114/73 | 68   | 157 | 60 | 1   | 1    | 2    | 1      |
| 14 | EH   | 39   | 0             | 1 | 119/71 | 80   | 149 | 50 | 1   | 1    | 2    | 1      |
| 15 | EO   | 27   | 0             | 1 | 112/73 | 86   | 155 | 70 | 2   | 1    | 2    | 1      |
| 16 | ST   | 38   | 0             | 1 | 96/61  | 87   | 147 | 48 | 1   | 1    | 2    | 1      |
| 17 | CHE  | 44   | 0             | 1 | 121/73 | 92   | 155 | 67 | 2   | 1    | 2    | 1      |
| 18 | OA   | 26   | 1             | 0 | 98/63  | 73   | 167 | 68 | 1   | 2    | 1    | 2      |
| 19 | FWW  | 26   | 1             | 0 | 112/68 | 74   | 175 | 65 | 1   | 2    | 1    | 2      |
| 20 | FD   | 47   | 0             | 1 | 99/61  | 70   | 163 | 48 | 0   | 2    | 1    | 1      |
| 21 | MTN  | 37   | 0             | 1 | 117/70 | 82   | 162 | 68 | 2   | 1    | 2    | 1      |
| 22 | YI   | 26   | 1             | 0 | 131/68 | 90   | 173 | 85 | 2   | 2    | 1    | 2      |
| 23 | DA   | 24   | 1             | 0 | 117/57 | 95   | 172 | 71 | 1   | 2    | 1    | 2      |
| 24 | BRS  | 29   | 0             | 1 | 130/80 | 79   | 154 | 52 | 1   | 1    | 1    | 1      |
| 25 | FA   | 30   | 1             | 0 | 119/81 | 74   | 164 | 78 | 2   | 2    | 2    | 1      |
| 26 | S    | 39   | 1             | 0 | 130/88 | 73   | 164 | 73 | 2   | 2    | 2    | 1      |
| 27 | RM   | 24   | 0             | 1 | 133/90 | 117  | 153 | 52 | 1   | 2    | 2    | 1      |
| 28 | A    | 35   | 0             | 1 | 135/84 | 100  | 157 | 69 | 2   | 1    | 2    | 1      |
| 29 | RC   | 27   | 1             | 0 | 107/54 | 70   | 164 | 67 | 1   | 1    | 2    | 2      |
| 30 | ML   | 44   | 0             | 1 | 127/73 | 79   | 148 | 39 | 0   | 1    | 2    | 1      |
| 31 | EM   | 37   | 0             | 1 | 110/68 | 82   | 157 | 58 | 1   | 1    | 2    | 1      |
| 32 | KW   | 25   | 0             | 1 | 111/71 | 75   | 161 | 59 | 1   | 1    | 2    | 1      |

|    |    |    |   |   |        |     |     |    |   |   |   |   |
|----|----|----|---|---|--------|-----|-----|----|---|---|---|---|
| 33 | TW | 29 | 0 | 1 | 115/65 | 72  | 153 | 60 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 34 | IM | 32 | 0 | 1 | 136/83 | 107 | 154 | 59 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 35 | F  | 39 | 0 | 1 | 118/64 | 78  | 163 | 65 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 36 | JS | 48 | 1 | 0 | 116/72 | 75  | 175 | 92 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 37 | O  | 36 | 1 | 0 | 124/68 | 79  | 178 | 95 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 38 | BA | 36 | 1 | 0 | 118/77 | 81  | 168 | 78 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 39 | WP | 34 | 1 | 0 | 126/65 | 83  | 172 | 81 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 40 | DY | 29 | 0 | 1 | 130/81 | 75  | 161 | 56 | 1 | 1 | 2 | 1 |

Lampiran 6

**Analisis Statistik Data Penelitian**

1. Data Karakteristik Responden

a. Berdasarkan Usia

|       |       | Usia      |         |               |                    |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 20-29 | 16        | 40.0    | 40.0          | 40.0               |
|       | 30-39 | 15        | 37.5    | 37.5          | 77.5               |
|       | 40-49 | 8         | 20.0    | 20.0          | 97.5               |
|       | 50-59 | 1         | 2.5     | 2.5           | 100.0              |
|       | Total | 40        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Descriptive Statistics**

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| Usia               | 40 | 24      | 54      | 34.27 | 7.703          |
| Valid N (listwise) | 40 |         |         |       |                |

b. Berdasarkan IMT

**Indeks Masa Tubuh**

|       |                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Berat Badan Kurang | 2         | 5.0     | 5.0           | 5.0                |
|       | Berat Badan Normal | 18        | 45.0    | 45.0          | 50.0               |
|       | Berat Badan Lebih  | 20        | 50.0    | 50.0          | 100.0              |
|       | Total              | 40        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Descriptive Statistics**

|  | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--|---|---------|---------|------|----------------|
|  |   |         |         |      |                |

|                    |    |       |       |         |         |
|--------------------|----|-------|-------|---------|---------|
| Indeks Masa Tubuh  | 40 | 17.80 | 30.80 | 25.1702 | 3.24722 |
| Valid N (listwise) | 40 |       |       |         |         |

c. Berdasarkan Jenis Kelamin

**Jenis Kelamin**

|                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Laki-laki | 15        | 37.5    | 37.5          | 37.5               |
| Perempuan       | 25        | 62.5    | 62.5          | 100.0              |
| Total           | 40        | 100.0   | 100.0         |                    |

d. Berdasarkan Aktivitas Fisik

**Descriptive Statistics**

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean     | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|----------|----------------|
| Aktivitas Fisik    | 40 | 132.00  | 3600.00 | 806.4000 | 789.89762      |
| Valid N (listwise) | 40 |         |         |          |                |

e. Berdasarkan Kebugaran

**Descriptive Statistics**

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
| Tingkat Kebugaran  | 40 | 13.30   | 36.77   | 19.3425 | 4.77725        |
| Valid N (listwise) | 40 |         |         |         |                |

f. Berdasarkan Tingkat Stres

**Descriptive Statistics**

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
| Tingkat Stres      | 40 | 3.00    | 20.00   | 14.0000 | 3.88950        |
| Valid N (listwise) | 40 |         |         |         |                |

2. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis I

**Aktivitas Fisik \* Kebugaran Crosstabulation**

|                 |                  |            | Kebugaran        |                | Total |
|-----------------|------------------|------------|------------------|----------------|-------|
|                 |                  |            | Kebugaran kurang | Kebugaran Baik |       |
| Aktivitas Fisik | Aktivitas Ringan | Count      | 25               | 1              | 26    |
|                 |                  | Expected   | 22.8             | 3.3            | 26.0  |
|                 |                  | % of Total | 62.5%            | 2.5%           | 65.0% |
|                 | Aktivitas Sedang | Count      | 10               | 4              | 14    |
|                 |                  | Expected   | 12.3             | 1.8            | 14.0  |
|                 |                  | % of Total | 25.0%            | 10.0%          | 35.0% |
| Total           | Count            | 35         | 5                | 40             |       |
|                 | Expected         | 35.0       | 5.0              | 40.0           |       |
|                 | Count            |            |                  |                |       |
|                 | % of Total       | 87.5%      | 12.5%            | 100.0%         |       |

**Chi-Square Tests**

|                                    | Value              | df | Asymptotic Significance (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|--------------------|----|-----------------------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square                 | 5.086 <sup>a</sup> | 1  | .024                              |                      |                      |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | 3.077              | 1  | .079                              |                      |                      |
| Likelihood Ratio                   | 4.913              | 1  | .027                              |                      |                      |
| Fisher's Exact Test                |                    |    |                                   | .043                 | .043                 |
| Linear-by-Linear Association       | 4.959              | 1  | .026                              |                      |                      |
| N of Valid Cases                   | 40                 |    |                                   |                      |                      |

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.75.

b. Computed only for a 2x2 table



**Risk Estimate**

|  | Value  | 95% Confidence Interval |         |
|--|--------|-------------------------|---------|
|  |        | Lower                   | Upper   |
| Odds Ratio for Aktifitas Fisik (Aktivitas Ringan / Aktivitas Sedang) | 10.000 | .992                    | 100.821 |
| For cohort Tingkat Kebugaran = Kebugaran Kurang                      | 1.346  | .958                    | 1.891   |
| For cohort Tingkat Kebugaran = Kebugaran Baik                        | .135   | .017                    | 1.091   |
| N of Valid Cases   | 40     |                         |         |

b. Uji Hipotesis II

**Aktivitas Fisik \* Tingkat Stres Crosstabulation**

|                 |                  |                | Tingkat Stres |              | Total  |
|-----------------|------------------|----------------|---------------|--------------|--------|
|                 |                  |                | Stres Ringan  | Stres Sedang |        |
| Aktivitas Fisik | Aktivitas Ringan | Count          | 5             | 21           | 26     |
|                 |                  | Expected Count | 8.5           | 17.6         | 26.0   |
|                 |                  | % of Total     | 12.5%         | 52.5%        | 65.0%  |
| Total           | Aktivitas Sedang | Count          | 8             | 6            | 14     |
|                 |                  | Expected Count | 4.6           | 9.5          | 14.0   |
|                 |                  | % of Total     | 20.0%         | 15.0%        | 35.0%  |
|                 |                  | Count          | 13            | 27           | 40     |
|                 |                  | Expected Count | 13.0          | 27.0         | 40.0   |
|                 |                  | % of Total     | 32.5%         | 67.5%        | 100.0% |

**Chi-Square Tests**

|                                    | Value              | df | Asymptotic Significance (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|--------------------|----|-----------------------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square                 | 5.962 <sup>a</sup> | 1  | .015                              |                      |                      |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | 4.359              | 1  | .037                              |                      |                      |
| Likelihood Ratio                   | 5.868              | 1  | .015                              |                      |                      |

|                              |       |   |      |      |      |
|------------------------------|-------|---|------|------|------|
| Fisher's Exact Test          |       |   |      | .031 | .019 |
| Linear-by-Linear Association | 5.813 | 1 | .016 |      |      |
| N of Valid Cases             | 40    |   |      |      |      |

- a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.55.  
b. Computed only for a 2x2 table

### Risk Estimate

|  | Value | 95% Confidence Interval |       |
|--|-------|-------------------------|-------|
|  |       | Lower                   | Upper |
| Odds Ratio for Aktifitas Fisik (Aktivitas Ringan / Aktivitas Sedang) | .179  | .042                    | .753  |
| For cohort Tingkat Stres = Stres Ringan                              | .337  | .136                    | .835  |
| For cohort Tingkat Stres = Stres Sedang                              | 1.885 | 1.000                   | 3.550 |
| N of Valid Cases   | 40    |                         |       |

c. Uji Hipotesis III

### Kebugaran \* Tingkat Stres Crosstabulation

|           |                  |                | Tingkat Stres |              | Total |
|-----------|------------------|----------------|---------------|--------------|-------|
|           |                  |                | Stres Ringan  | Stres Sedang |       |
| Kebugaran | Kebugaran kurang | Count          | 9             | 26           | 35    |
|           |                  | Expected Count | 11.4          | 23.6         | 35.0  |
|           |                  | % of Total     | 22.5%         | 65.0%        | 87.5% |
|           | Kebugaran Baik   | Count          | 4             | 1            | 5     |
|           |                  | Expected Count | 1.6           | 3.4          | 5.0   |
|           |                  | % of Total     | 10.0%         | 2.5%         | 12.5% |
| Total     | Count            | 13             | 27            | 40           |       |
|           | Expected Count   | 13.0           | 27.0          | 40.0         |       |
|           | % of Total       | 32.5%          | 67.5%         | 100.0%       |       |

### Chi-Square Tests

|                                    | Value              | df | Asymptotic<br>Significance<br>(2-sided) | Exact Sig.<br>(2-sided) | Exact Sig.<br>(1-sided) |
|------------------------------------|--------------------|----|---|-------------------------|-------------------------|
| Pearson Chi-Square                 | 5.877 <sup>a</sup> | 1  | .015                                    | .031                    | .031                    |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | 3.663              | 1  | .056                                    |                         |                         |
| Likelihood Ratio                   | 5.539              | 1  | .019                                    |                         |                         |
| Fisher's Exact Test                |                    |    |   |                         |                         |
| Linear-by-Linear<br>Association    | 5.730              | 1  | .017                                    |                         |                         |
| N of Valid Cases                   | 40                 |    |   |                         |                         |

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.63.

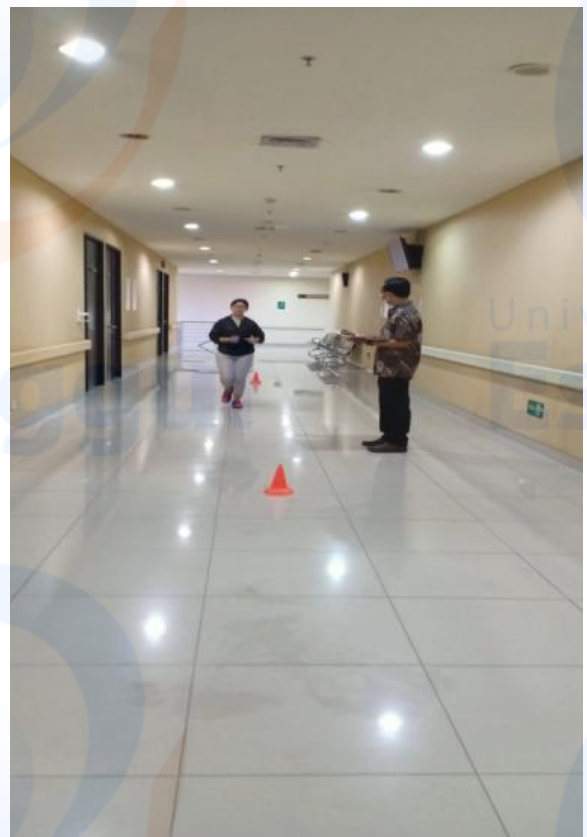
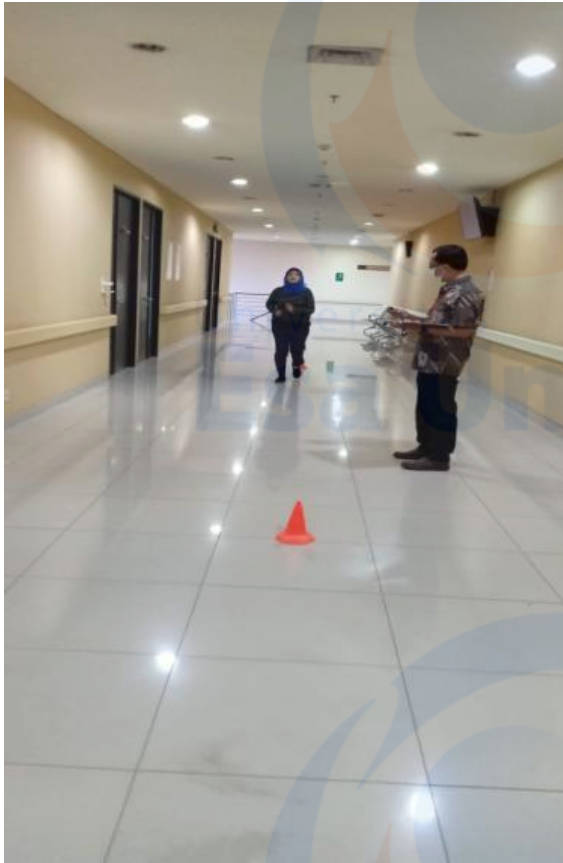
b. Computed only for a 2x2 table

### Risk Estimate

|  | Value | 95% Confidence Interval |        |
|--|-------|-------------------------|--------|
|  |       | Lower                   | Upper  |
| Odds Ratio for Aktifitas<br>Fisik (Aktifitas Ringan /<br>Aktifitas Sedang) | .087  | .009                    | .879   |
| For cohort Tingkat Stres =<br>Stres Ringan                                 | .321  | .157                    | .656   |
| For cohort Tingkat Stres =<br>Stres Sedang                                 | 3.714 | .637                    | 21.672 |
| N of Valid Cases   | 40    |                         |        |

**Dokumentasi**







## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### IDENTITAS DIRI

Nama : Hery Setiawan  
Tempat tanggal lahir : Rembang, 15 November 1982  
Status : Menikah  
Alamat : Pamulang elok blok N1 No.22, Pondok Petir, Bojong Sari,  
Depok  
HP/WA : 0812-1292-3616  
Email : heryphysio11@gmail.com  
Agama : Islam

### RIWAYAT PENDIDIKAN

| Jenjang Pendidikan | Nama Sekolah                     | Kota/Kabupaten | Tahun           |
|--------------------|----------------------------------|----------------|-----------------|
| SD                 | SDN 1 Sumberejo                  | Klaten         | 1988 – 1994     |
| SMP                | SMPN 7 Klaten                    | Klaten         | 1994 – 1997     |
| SMA                | SMAN 1 Polanharjo                | Klaten         | 1997 – 2000     |
| D3                 | Poltekkes Kepmenkes<br>Surakarta | Surakarta      | 2000 – 2003     |
| S1                 | Universitas Esa Unggul           | Jakarta Barat  | 2019 – sekarang |

### RIWAYAT ORGANISASI

| Jabatan | Nama Organisasi   | Skala/Tingkat | Tahun           |
|---------|---|---------------|-----------------|
| Anggota | Ikatan Fisioterapi<br>Indonesia Cabang<br>Tangerang Selatan | Nasional      | 2007 – sekarang |

### RIWAYAT PEKERJAAN

| Tahun           | Instansi  |
|-----------------|---|
| 2004 – 2006     | Praktisi Fisioterapi di RS Pupuk Kaltim                     |
| 2007 – sekarang | Penanggung Jawab Unit Fisioterapi di RS Omni<br>Alam Sutera |