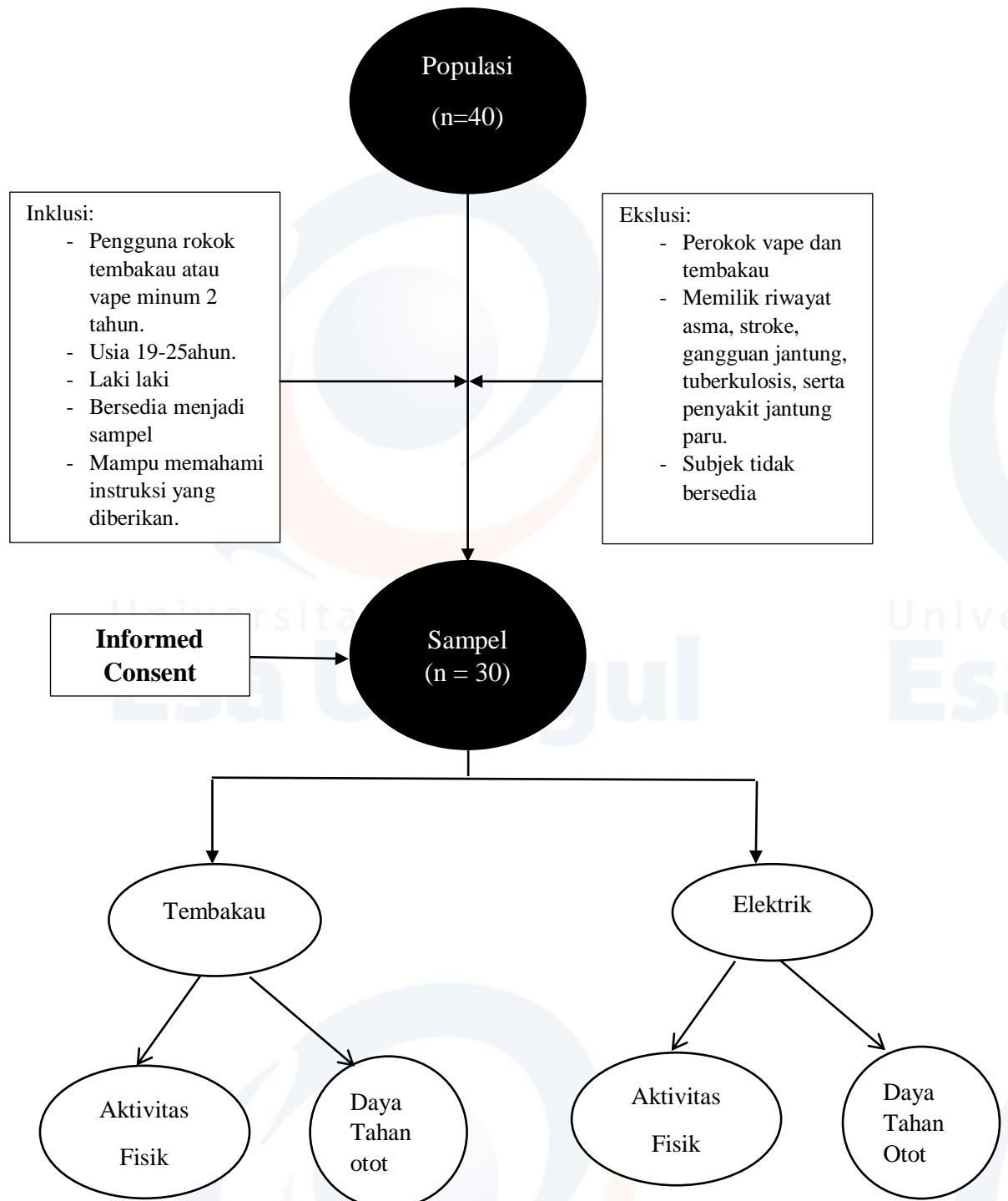


LAMPIRAN

Lampiran I: Alur Penelitian



Lampiran II: Inform Concern

LAMPIRAN

Lampiran I: Inform Concern

Dengan hormat,

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui perbedaan antara aktivitas fisik dan kekuatan otot kuadrisep antara perokok tembakau dan perokok elektrik pria usia 19-25 tahun. Saya sangat mengharapkan kesediaan anda untuk mengisi lembar kuesioner ini dengan jawaban yang sejujurnya. Setiap jawaban yang anda berikan merupakan bantuan yang tak ternilai harganya bagi penelitian ini dan tidak akan dipublikasikan. Atas perhatian dan bantuannya saya mengucapkan terimakasih.

Data Pribadi

Nama : M. Aditya
Umur : 25
Berat Badan : 78
Tinggi Badan : 175 cm
Alamat : KAMP KODAN I X/10 BEKASI

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti atau yang membantunya tentang maksud dan tujuan peneliti, dengan ini menyatakan :

- a. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya
- b. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara bersungguh-sungguh dan bertanggung jawab.

Lampiran III Surat Persetujuan Penelitian



Nomor : 020/UEU/Fisioterapi/EKS/II/2021
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 8 Februari 2021

Kepada Yth.,
Bapak Wijaya Kusuma Owner Baramora Old School Fitnessa.
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	20190606085	Nisa Mulya Sari	Perbedaan aktivitas fisik dan daya tahan otot pada perokok tembakau dan perokok elektrik pada usia 19-25 tahun

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

FAKULTAS FISIOTERAPI
Universitas Esa Unggul



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

Tembusan :

1. Dekan Baramora Old School Fitnessa

Lampiran IV : *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
AKTIVITAS FISIK YANG BERTINGKATAN DENGAN PEKERJAAN			
1	Apakah akhir-akhir ini anda mempunyai pekerjaan yang digaji atau melakukan pekerjaan apapun yang tidak dibayar di luar rumah?		lanjut ✓ kepertanyaan 8)
2	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktifitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat, mencangkul/menggalilubang, melakukan pekerjaan tukang yang berat, atau naik turun tangga gedung/bangunan sebagai bagian dari pekerjaan anda? (Hanya pikirkan tentang aktivitas fisik yang Anda lakukan setidaknya 10 menit sekali waktu.) hari per minggu	(lanjut ✓ kepertanyaan 4)
3	Berapa lama waktu biasanya anda habiskan dalam sehari untuk melakukan aktivitas fisik berat sebagai bagian dari pekerjaan anda?menit per hari	

4	Aktivitas fisik yang anda kerjakan selama paling tidak 10 menit sekali waktu. Selama 7 hari terakhir berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan sebagai bagian dari pekerjaan anda? Tidak termasuk berjalan. hari per minggu	(lanjut ✓ kepertanyaan 6)
5	Berapa banyak waktu yang biasa anda habiskan pada satu hari untuk melakukan aktivitas fisik sedang sebagai bagian dari pekerjaan anda? menit perhari	
6	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan selama minimum 10 menit sebagai bagian dalam pekerjaan anda? Tidak termasuk berjalan dalam rangka berangkat ke ataupun pulang dari tempat kerja hari per minggu	(lanjut ✓ kepertanyaan 8)
7	Berapa lama waktu biasanya anda habiskan untuk berjalan pada hari-hari tersebut sebagai bagian dari pekerjaan anda? menit perhari	

AKTIVITAS FISIK DALAM TRANSPORTASI			
8	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan perjalanan dengan kendaraan bermotor seperti kereta api, bis, mobil, atau angkot?	... 1 ... hari per minggu	(lanjut pertanyaan 16)
9	Berapa lama waktu biasanya anda habiskan untuk perjalanan dengan kereta api, bis, mobil, angkot, atau jenis kendaraan bermotor lainnya pada hari-hari tersebut? Berapa lama anda melakukan aktivitas tersebut pada no. 8?	60 menit perhari	
10	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda bersepeda selama minimum 10 menit sekali waktu saat bepergian dari satu tempat ke tempat lain Berapa hari anda bersepeda saat bepergian dari satu tempat ke tempat lain?	1 ... hari per minggu	(lanjut pertanyaan 12)
11	Berapa lama anda melakukan aktivitas tersebut pada no. 10?	45 menit perhari	
12	Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari kamu berjalan selama setidaknya 10 meni sekali waktu untuk pergi dari satu tempat ke tempat lainnya?	... 1 ... hari per minggu	(lanjut pertanyaan 14)

13	Berapa banyak waktu kamu habiskan buat berjalan dari satu tempat ke tempat lain tsb (pertanyaan no. 12)?	30 ... menit perhari	
PEKERJAAN RUMAH, PERAWATAN RUMAH, DAN PERAWATAN KELUARGA.			
14	Aktivitas fisik yang anda lakukan setidaknya selama 10 menit dalam sekali waktu. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat, memotong kayu, atau mencangkul di kebun? hari per minggu	(lanjut pertanyaan 16)
15	Berapa banyak waktu biasanya anda habiskan untuk aktivitas fisik berat pada hari-hari tersebut (pertanyaan no. 14)? menit perhari	
16	Aktivitas fisik yang anda kerjakan selama minimum 10 menit pada sekali waktu. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat bendabenda ringan, menyapu halaman, membersihkan jendela, menyiram tanaman di kebun?	... 1 ... hari per minggu	(lanjut pertanyaan 18)

17	Berapa lama biasanya anda melakukan aktivitas sedang pada hari-hari tersebut (pertanyaan no. 16)?	45 menit perhari	
18	Aktivitas fisik selama minimal 10 menit dalam sekali waktu. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda-benda ringan, membersihkan jendela dan menyapu/mengepel lantai di dalam rumah? hari per minggu	(lanjut pertanyaan 20)
19	Berapa lama waktu anda habiskan untuk sehari-hari anda melakukan aktivitas fisik sedang di dalam rumah tsb? menit perhari	
REKREASI, OLAH RAGA, DAN AKTIVITAS FISIK DI WAKTU SANTAI			
20	Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda melakukan aktivitas berjalan minimum 10 menit pada saat santai anda?	1 hari per minggu	(lanjut pertanyaan 22)
21	Berapa lama waktu anda biasanya	45.. menit	

	habiskan untuk jalan di waktu santai tersebut (pertanyaan no. 20)?	perhari	
22	Pikirkan hanya aktivitas fisik yang anda kerjakan selama minimum 10 menit sekali waktu. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda melakukan aktivitas fisik berat seperti aerobic, lari, naik sepeda dengan kencang, berenang kencang, dalam waktu santai?	1 hari per minggu	(lanjut pertanyaan 24)
23	Berapa lama anda melakukan aktivitas fisik berat di atas (pertanyaan no. 22)?	30 menit perhari	
24	Aktivitas fisik yang anda kerjakan minimum 10 menit dalam sekali waktu. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti bersepeda dengan santai, berolah raga ringan, berenang dengan santai selama waktu senggang anda? hari per minggu	(lanjut pertanyaan 26)
25	Berapa lama anda melakukan aktivitas tersebut pada no. 22? menit perhari	
WAKTU UNTUK DUDUK			
26	Selama 7 hari terakhir, berapa lama waktu anda gunakan untuk duduk menit perhari	

	dalam hari-hari kerja anda? (di rumah maupun di tempat kerja)		
27	Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu anda habiskan untuk duduk selama hari libur anda?	30 menit perhari	

Lampiran V Data Hasil 1 RM Kuadrisep

1. Perokok tembakau

1 RM		
Berat/kg	Repetisi	Hasil
30	11	50
45	2	47.5
50	4	55.5
15	4	16.6
15	7	17.6
30	7	35.2
25	7	29.4
15	11	18.75
15	4	16.6
25	2	26.3
50	4	55.5
35	4	38.8
20	7	23.5
40	4	44.4
35	7	41.1

2. Perokok Elektrik

1 RM		
Berat/kg	Repetisi	Hasil
40	7	47
35	4	38.8
25	11	31.25
45	4	50
15	4	16.6
25	7	29.4
30	7	35.2
40	4	44.4
35	7	41.1
20	7	23.5
30	11	37.5
40	4	44.4
45	4	50
30	4	33.3
15	7	17.6

Lampiran VI Data Hasil Aktivitas Fisik Pada Perokok Tembakau dan Elektrik

No	Nama	Usia	Berat Badan	Tinggi Badan	IPAQ				
					Perokok Elektrik				
					Ringan	Sedang	Berat	Total METS	Kategori
1	M. R	25	70	168	396	480	720	1596	Berat
2	F.S	23	70	170	594	720	320	1634	Berat
3	A.F	19	68	165	396	480	640	1516	Berat
4	M. A	21	65	167	594	594	480	1668	Berat
5	R.J	20	69	172	300	720	594	1614	Berat
6	A.S	19	70	170	350	500	720	1570	Berat
7	A.L	22	74	178	396	480	720	1596	Berat
8	D.R	21	75	170	594	480	640	1714	Berat
9	D.M	22	68	170	396	480	360	1236	Sedang
10	I.S	24	70	169	594	480	320	1750	Berat
11	A.K	25	67	171	300	700	650	1729	Berat
12	H.A	23	73	172	350	600	650	1600	Berat
13	M.T	22	74	169	396	480	480	1356	Sedang
14	H.Y	20	75	170	594	480	400	1474	Sedang
15	A.H	24	78	173	396	500	640	1536	Berat

No	Nama	Usia	Berat Badan	Tinggi Badan	IPAQ				
					Perokok Tembakau				
					Ringan	Sedang	Berat	Total METS	Kategori
1	M. W	19	76	168	198	600	500	958	Sedang
2	A.R	19	64	174	360	480	640	1480	Sedang
3	R. P	22	52	168	594	720	480	1794	Berat
4	A. G	19	64	175	396	480	480	1356	Sedang
5	A.R	25	65	170	396	640	360	1396	Sedang
6	M.A	25	78	175	198	540	720	1458	Sedang
7	B.Y	19	69	178	528	540	640	1708	Berat
8	D.H	22	68	170	297	480	480	1257	Sedang
9	M. A	23	70	170	396	480	240	1116	Sedang
10	N.S	20	67	172	297	540	480	1317	Sedang
11	F.J	21	65	168	594	480	320	1394	Sedang
12	K.P	25	75	174	495	720	480	1695	Berat
13	A.L	24	72	169	264	540	320	1124	Sedang
14	A.M	23	72	170	297	540	640	1477	Sedang
15	S.A	22	70	173	528	480	720	1528	Berat

Lampiran VII Pengolahan Data Statistik Hasil Penelitian

Distribusi data berdasarkan usia

Usia	Perokok Tembakau		Perokok Elektrik	
	Jumlah	%	Jumlah	%
19	4	27	2	13
20	1	7	2	13
21	1	7	2	13
22	3	0,2	3	20
23	2	13	2	13
24	1	7	2	13
25	3	20	2	13
Total	15	100	15	100
Mean ±SD	21,87 ± 2,29		22 ± 2	

Distribusi Data berdasarkan IMT

IMT	Kategori	Perokok Tembakau		Perokok Elektrik	
		Jumlah	%	Jumlah	%
18,4	Underweight	1	6,7	0	0
22,6					
20,8					
22,4					
21,7					
23,5					
24,2	Normal	11	73,3	10	66,7
22,6					
23					
24,7					
24,9					
23,3					
26,9	Overweight				71
25,4		3	20	5	
25,2					
Total		15	100	15	100
Mean ±SD		23.30 ± 2.0882		22,86 ± 6,42	

Pengukuran Aktivitas Fisik

METS	Perokok Tembakau		Perokok Elektrik	
	Jumlah	%	Jumlah	%
900-1200	6	40	2	13%
1300-1500	4	27	2	13%
>1500	5	33	11	73%
Total	15	100	15	100
Mean \pm SD	1403,87 \pm 231,532		1572,60 \pm 138,059	

Pengukuran 1 RM

1 RM/kg	Perokok Tembakau		Perokok Elektrik	
	Jumlah	%	Jumlah	%
16-25	5	33	3	20
26-35	3	20	4	27
36-45	3	20	5	33
>45	4	27	3	20
Total	15	100	15	100
Mean \pm SD	34,450 \pm 14,2		36,003 \pm 37,50	

Uji Normalitas *Shapiro Wilk Test* dengan Aktivitas Fisik dan Otot Kuadrisep pada Perokok Tembakau dan Perokok Elektrik

	Variabel	Mean \pm SD	P-Value
Aktivitas Fisik	Perokok Tembakau	1403,87 \pm 231,532	0,913
	Perokok Elektrik	1572,60 \pm 138,059	0,914
	Peroko Tembakau	34,450 \pm 14,2	0,149
Otot Kuadrisep	Perokok Elektrik	36,003 \pm 37,50	0,387

Hasil Independent t-tes IPAQ Pada Aktivitas Fisik dan Otot Kuadrisep

	Variabel	Mean \pm SD	P-Value
Aktivitas Fisik	Perokok Tembakau	1403,87 \pm 231,532	0,02
	Perokok Elektrik	1572,60 \pm 138,059	
Otot Kuadrisep	Perokok Tembakau	37,38 \pm 15,36	0,778
	Perokok Elektrik	36,003 \pm 10,80	

Lampiran VIII Dokumentasi

