

Lampiran 1: Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan

LEMBAR PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN

1. Apa dasar dari dilakukannya penelitian ini?

Dasar dari dilakukannya penelitian ini adalah sebagai syarat untuk memenuhi tugas akhir skripsi saya, Denny Bunarsi, dan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran (S. Ked.) di Falkutas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

2. Apa tujuan dari penelitian ini?

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi kebugaran dan perubahan nilainya setelah melakukan YMCA Step Test selama 3 menit pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017.

3. Bagaimana cara penelitian ini dilakukan?

Penelitian ini dilakukan dengan cara meminta responden untuk duduk istirahat dan diukur frekuensi denyut nadi dan tekanan darah, setelah itu responden diminta untuk melakukan YMCA Step Test selama 3 menit dan setelah itu segera duduk dan diukur frekuensi denyut nadi selama 1 menit.

4. Apa itu YMCA Step Test?

YMCA Step Test adalah sebuah tes naik turun bangku yang merupakan modifikasi dari Harvard Step Test. Pada Test YMCA responden diminta untuk melakukan naik turun bangku sebanyak 24x /menit (dua puluh empat kali setiap menitnya) selama 3 menit berturut-turut. Naik turun pada tes ini memiliki pola naik naik turun turun yang akan dituntun oleh irama yang dihasilkan oleh metronome dan responden diminta untuk mengikuti irama tersebut

5. Apakah resiko yang akan timbul dari YMCA Step Test?

Resiko yang mungkin muncul berupa pusing, terjauh, kelelahan, sesak napas, dan keram.

6. Apa yang perlu saya persiapkan sebelum melakukan YMCA Step Test?

Responden diminta untuk tidak berolahraga atau makan terlalu kenyang sebelum melakukan tes. Bagi responden yang merokok diminta untuk tidak merokok setidaknya 2 jam sebelum melakukan tes.

7. Berapa waktu yang saya perlu luangkan untuk menjadi responden?

Responden diminta untuk meluangkan waktu sekitar 10 – 15 menit.

8. Mengapa saya perlu ikut serta dalam penelitian ini?

Mahasiswa kedokteran memiliki jadwal kuliah yang sangat padat dan jumlah ujian yang cukup lebih banyak dan lebih sering dibandingkan dengan mahasiswa dari fakultas lain, hal tersebut menyebabkan mahasiswa kedokteran lebih cenderung untuk diam di satu tempat dengan tujuan untuk belajar ataupun istirahat, sehingga waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik menjadi kurang. Kurangnya aktivitas fisik ini dapat berpengaruh kepada kondisi kebugaran tubuh seseorang. Karena hal diatas, responden disarankan untuk mengikuti penelitian ini untuk mengetahui status kebugarannya.

9. Bagaimana sifat kerahasiaan hasil tes?

Semua informasi yang berkaitan dengan responden akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasi tanpa identitas dari responden.

10. Siapakah yang harus saya hubungi jika saya masih mempunyai pertanyaan lain tentang penelitian ini?

Anda dapat menghubungi saya, Denny Bunarsi sebagai peneliti

Alamat : Jl. Taman Apel V no. 166

Nomor telepon : 08565263960

Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan

LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

NIM :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Umur :

Alamat :

Nomor Telepon :

Setelah mendapatkan keterangan dan informasi dengan jelas dari peneliti, saya bersedia untuk berpartisipasi dan menjadi responden dalam penelitian yang berjudul **PENGARUH OLAHRAGA FISIK YMCA STEP TEST TERHADAP KEBUGARAN FISIK.**

Demikian pernyataan ini saya buat dalam kondisi sadar dan tanpa paksaan siapapun.

Jakarta,

Responden

()

Lampiran 3 : Lembar Kuesioner Sebelum Tindakan

LEMBAR KUESIONER SEBELUM TINDAKAN

Nama :

NIM :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Umur :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

1. Berapakah total dari durasi aktivitas fisik (termasuk jalan cepat dan jogging) yang biasa anda lakukan selama seminggu?
 - a. < 30 menit / minggu
 - b. 30 – 90 menit / minggu
 - c. 90 – 150 menit / minggu
 - d. 150 – 210 menit / minggu
 - e. < 210 menit / minggu

2. Aktivitas fisik apakah yang umumnya anda lakukan? (diperkenankan lebih dari 1 jawaban)
 - a. Jalan Cepat
 - b. jogging
 - c. Berenang
 - d. Angkat beban
 - e. Senam Aerobik
 - f. Permainan Bola (Sepak bola, basket, voli, dll)
 - g. Lain-lain : _____


3. Apakah anda memiliki penyakit asma?
 - a. Ya
 - b. Tidak



4. Apakah anda memiliki penyakit/kelainan jantung?
 - a. Ya
 - b. Tidak

5. Apakah anda merokok?
 - a. Ya
 - b. Tidak

6. Jika anda merokok, berapa jumlah rokok yang anda konsumsi dalam satu hari? _____

Lampiran 4 : Surat Keputusan Penilaian Dan Rekomendasi Kelayakan Etik Penelitian

**UNTAR**
FAKULTAS
KEDOKTERAN


UKS is a member of Registrar of Health Professions Ltd

**SURAT KEPUTUSAN PENILAIAN DAN REKOMENDASI
KELAIKAN ETIK PENELITIAN**
No: 12/KEPK/Uppm/FK UNTAR/II/2019

Berdasar pertimbangan Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM) Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dalam rapat kaji etik tanggal 8 Februari 2019, setelah dilakukan sidang dengar pendapat dan kajian terhadap kaidah etik subyek studi pada penelitian kesehatan berjudul:

Pengaruh Olahraga Fisik YMCA Step Test Terhadap Kebugaran Fisik

yang diajukan oleh:

DENNY BUNARSI (405160126)



sebagai Skripsi yang merupakan syarat kelulusan Program Studi Sarjana Kedokteran (PSSK).

MEMUTUSKAN

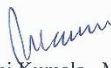
menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian tersebut.

Surat keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dengan ketentuan akan ditinjau kembali apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan.

Jakarta, 8 Februari 2019

Ketua Sidang,  Dr. dr. Aklends Chris, MSi NIK 10405005	Sekretaris Sidang,  dr Wiyarni Pambudi, SpA, IBCLC NIK 10408005
--	---

Mengetahui,
Ketua UPPM FK UNTAR


Dr. dr. Meilani Kumala., MS., Sp.GK(K)
NIK 10486005

Jl. Letjen. S. Parman No. 1
Jakarta Barat 11440, INDONESIA
T : (021) 5671781, 5670815
F : (021) 5663126
E-mail : fk@untar.ac.id

www.untar.ac.id

Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian Di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

**UNTAR**
FAKULTAS
KEDOKTERAN



14 Desember 2018

Nomor : 201 -Adm/FK- Untar/XII/2018
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Koord. Blok Urogenital
Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanagara
Jakarta

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa untuk skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut dapat diijinkan untuk melakukan penelitian dengan metode penelitian melakukan test olah raga selama bulan Februari – Mei 2019 terhadap 28 mahasiswa pada Blok Urogenital.

Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Denny Bunarsi
N I M : 405160126
Judul Skripsi : Pengarus olah raga fisik harvard step terhadap kebugaran fisik

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.


a.n. D E K A N,
Wakil Dekan,

dr. Ernawati, SE, MS, FISPH, FISCN, Sp.DLP

Tembusan :

- Ketua Unit Penelitian FK UNTAR

Penelitianmhs18/jm

Jl. Letjen. S. Parman No. 1
Jakarta Barat 11440, INDONESIA
T : (021) 5671781, 5670815
F : (021) 5663126
E-mail : fk@untar.ac.id

www.untar.ac.id

Lampiran 6: Dokumentasi Saat Pengambilan Data



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

1. Nama : Denny Bunarsi
2. NIM : 405160126
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Tempat dan Tanggal Lahir : Pontianak, 12 Juli 1998
5. Agama : Kristen Protestan
6. Status : Belum Menikah
7. Pendidikan Terakhir : SMA
8. Alamat : Jl. K. H. A. Dahlan Gg. Wijayasari
No.16A
9. Nomor Telepon : 08565263960
10. Email : dennybunarsi@gmail.com

B. DATA PENDIDIKAN

1. 2004-2010 : SD Kristen Immanuel Pontianak
2. 2010-2013 : SMP Kristen Immanuel Pontianak
3. 2013-2016 : SMA Kristen Immanuel Pontianak
4. 2016-Sekarang : Falkutas Kedokteran Universitas
Tarumanagara