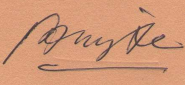


LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Komisi Etik Penelitian

	KOMISI ETIK PENELITIAN FAKULTAS KEDOKTERAN UK MARANATHA - R.S. IMMANUEL BANDUNG No Reg : 033/KNEPK/2008	
Email: etik_fkukmrsl@med.maranatha.edu		
SURAT KEPUTUSAN NO: 79/KEP FK UKM-RSI/IV/2012		
Menimbang:	a) Bahwa dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian kesehatan harus mendapat penilaian dan rekomendasi etik penelitian kesehatan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan b) bahwa sehubungan dengan butir (a) tersebut diatas telah diajukan permohonan penilaian dan rekomendasi etik penelitian kesehatan berjudul: Pengaruh Aktivitas Fisik Submaksimal (Rockport 1 - Mile Walk Test) Terhadap Tekanan Darah Pada Pria Dewasa Muda Yang Rutin Berolahraga Dibandingkan Dengan Yang Tidak Rutin Berolahraga oleh Maizar Amatowa Iskandar selaku penanggung jawab penelitian c) bahwa terhadap permohonan tersebut pada butir (b) telah dilakukan pengkajian yang mendalam oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan d) bahwa sehubungan dengan butir (a), (b) dan (c) perlu dikeluarkan surat keputusan hasil penilaian dan rekomendasi kelayakan etik penelitian (<i>ethical approval</i>)	
Mengingat:	Surat Keputusan Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha No. 317/III/S.Kep./FK-UKM/2011, tentang PEMBENTUKAN DAN PENGANGKATAN PENGURUS KOMISI ETIK PENELITIAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA – RUMAH SAKIT IMMANUEL (KEP FK UKM-RSI).	
MEMUTUSKAN		
Menetapkan	Pertama Menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian berjudul: Pengaruh Aktivitas Fisik Submaksimal (Rockport 1 - Mile Walk Test) Terhadap Tekanan Darah Pada Pria Dewasa Muda Yang Rutin Berolahraga Dibandingkan Dengan Yang Tidak Rutin Berolahraga dengan penanggung jawab: Maizar Amatowa Iskandar Kedua Surat keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dengan ketentuan akan ditinjau kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan	
Ditetapkan di : Bandung Pada tanggal : 02 April 2012		
Ketua	Sekretaris	
		
Prof. DR H.R Muchtan Sujatno, dr, Sp.K(K)	Dr. Diana Krisanti Jasaputra, dr, M Kes	

LAMPIRAN 2

Tabel Lampiran 2.1 Data penelitian tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik submaksimal pada pria dewasa yang rutin berolahraga

No	Inisial SP	Tekanan Darah Awal		Tekanan Darah Akhir	
		Sistol	Diastol	Sistol	Diastol
1	RM	120	70	130	70
2	K	110	80	130	70
3	MFA	120	70	136	60
4	BF	100	70	120	70
5	RD	108	70	122	60
6	IH	116	80	130	80
7	MRA	100	70	120	70
8	IS	120	80	136	70
9	HSI	110	80	130	80
10	NMN	116	80	150	76
11	MST	108	70	120	70
12	LJ	124	80	132	70
13	R	120	70	126	50
14	RAW	110	70	120	70
15	FHT	120	80	140	80
16	LM	120	70	136	50
17	I	120	80	132	72
18	DH	110	70	124	70
19	AS	120	80	128	72
20	MY	110	80	120	60

Tabel Lampiran 2.2 Data penelitian tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik submaksimal pada pria dewasa yang tidak rutin berolahraga

No	Inisial SP	Tekanan Darah Awal		Tekanan Darah Akhir	
		Sistol	Diastol	Sistol	Diastol
1	YM	124	80	136	60
2	FH	136	80	146	58
3	ASC	120	70	152	60
4	RH	118	76	134	70
5	PN	120	80	140	70
6	ARH	100	80	126	58
7	CY	118	70	136	70
8	HBP	122	80	136	70
9	CHF	116	80	136	58
10	VH	114	70	134	60
11	ARM	120	70	128	50
12	RS	120	82	142	66
13	RAN	124	70	140	50
14	FL	118	80	132	60
15	EC	126	80	142	60
16	RA	126	80	138	80
17	WN	118	70	130	70
18	DLG	120	70	138	50
19	PA	110	80	122	60
20	YKP	120	70	130	70

LAMPIRAN 3 ANALISIS STATISTIK

T Test

Perbandingan Tekanan Darah Sistol pada Kelompok Rutin dan Tidak Rutin

Group Statistics

VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00002 rutin	20	114.1000	7.03300	1.57263
tidak	20	119.5000	6.98495	1.56188

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
									95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
VAR00002 Equal variances assumed	1.471	.233	-2.436	38	.020	-5.40000	2.21645	-9.88696	-.91304	
Equal variances not assumed			-2.436	37.998	.020	-5.40000	2.21645	-9.88697	-.91303	

T Test

Perbandingan Tekanan Darah Diastol pada Kelompok Rutin dan Tidak Rutin

Group Statistics

VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00002 rutin	20	75.0000	5.12989	1.14708
tidak	20	75.9000	5.04610	1.12834

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
									95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
VAR00002 Equal variances assumed	.779	.383	-.559	38	.579	-.90000	1.60902	-4.15729	2.35729	
Equal variances not assumed			-.559	37.990	.579	-.90000	1.60902	-4.15732	2.35732	

T Test

Perbandingan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Yang Rutin

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelums	114.1000	20	7.03300	1.57263
	sesudahs	129.1000	20	8.01249	1.79165
Pair 2	sebelumd	75.0000	20	5.12989	1.14708
	sesudahd	68.5000	20	8.58088	1.91874

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelums & sesudahs	20	.652	.002
Pair 2	sebelumd & sesudahd	20	.538	.014

Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	sebelums - sesudahs	-15.00000	6.34118	1.41793	-17.96776	-12.03224	-10.579	19	.000
Pair 2	sebelumd - sesudahd	6.50000	7.25113	1.62140	3.10636	9.89364	4.009	19	.001

*) Sebelums = Tekanan Darah Sistol Sebelum Perlakuan

Sebelumd = Tekanan Darah Diastol Sebelum Perlakuan

Sesudahs = Tekanan Darah Sistol Setelah Perlakuan

Sesudahs = Tekanan Darah Diastol Setelah Perlakuan

T Test

Perbandingan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Yang Tidak Rutin

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelums	119.5000	20	6.98495	1.56188
	sesudahs	135.9000	20	6.97288	1.55918
Pair 2	sebelumd	75.9000	20	5.04610	1.12834
	sesudahd	62.5000	20	8.02299	1.79400

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelums & sesudahs	20	.647	.002
Pair 2	sebelumd & sesudahd	20	.230	.329

Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	sebelums - sesudahs	-16.40000	5.86156	1.31068	-19.14329	-13.65671	-12.513	19	.000
Pair 2	sebelumd - sesudahd	13.40000	8.43801	1.88680	9.45089	17.34911	7.102	19	.000

*) Sebelums = Tekanan Darah Sistol Sebelum Perlakuan

Sebelumd = Tekanan Darah Diastol Sebelum Perlakuan

Sesudahs = Tekanan Darah Sistol Setelah Perlakuan

Sesudahd = Tekanan Darah Diastol Setelah Perlakuan

 Email : ethic_fkukmrsi@maranatha.edu	KOMISI ETIK PENELITIAN FAKULTAS KEDOKTERAN UK MARANATHA - R.S. IMMANUEL BANDUNG	 SOP/008/01.0 Berlaku mulai: Desember 2008 Hal 79 dari 21
Judul: Formulir Protokol		

LAMPIRAN 4

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Usia :
Alamat :
Pekerjaan :
No. KTP/lainnya :

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa:

setelah mendapat keterangan sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya **setuju** ikut serta dalam penelitian yang berjudul: Pengaruh Aktivitas Fisik Submaksimal (*Rockport 1-Mile Walk Test*) Terhadap Tekanan Darah Pada Pria Dewasa Muda Yang Rutin Berolahraga Dibandingkan dengan Yang Tidak Rutin Berolahraga
Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Mengetahui,
Penanggung jawab penelitian,

Bandung,
Yang menyatakan
Peserta penelitian,

(Maizar A. Iskandar)

()

Lampiran 5

LEMBAR DATA DIRI PESERTA PENELITIAN

Nama Lengkap : _____
TTL : _____, _____
Usia : _____ tahun
Alamat Asal : _____

Alamat di Bandung : _____
No. Telepon / HP : _____ / _____
No. KTP/lainnya : _____
Riwayat Penyakit* :

a. hipertensi mmHg	e. penyakit paru
b. penyakit jantung	f. penyakit hati
c. penyakit ginjal	g. lainnya :

Riwayat Penyakit

6 bulan terakhir : _____

Riwayat Kebiasaan* : merokok/konsumsi minuman beralkohol/_____

Obat-obatan yang sedang dikonsumsi : _____

*tanda yang perlu

TTD,

(_____)

HASIL PEMERIKSAAN

Tgl Pemeriksaan:

Tinggi badan (**TB**) : _____ cm **BMI** : _____ kg/m^2
Berat Badan (**BB**) : _____ kg (tipe _____)
Tekanan Darah Sebelum Perlakuan : _____ mmHg
Tekanan Darah Setelah Perlakuan : _____ mmHg

Universitas Kristen Maranatha

LAMPIRAN 6 Kuesioner *Par-Q and You*

PAR-Q and YOU

(A Questionnaire for People Aged 15 to 69)

Regular physical activity is fun and healthy, and increasingly more people are starting to become more active every day. Being more active is very safe for most people. However, some people should check with their doctor before they start becoming much more physically active.

If you are planning to become much more physically active than you are now, start by answering the seven questions in the box below. If you are between the ages of 15 to 69, the Par-Q will tell you if you should check with your doctor before you start. If you are over 69 years of age, and you are not used to being very active, check with your doctor.

Common sense is your best guide when you answer these questions. Please read the questions carefully and answer each one honestly. Check YES or NO.

YES	NO	
☐	☐	1. Has your doctor ever said that you have a heart condition and that you should only do physical activity recommended by a doctor?
☐	☐	2. Do you feel pain in your chest when you do physical activity?
☐	☐	3. In the past month, have you had chest pain when you are not doing physical activity?
☐	☐	4. Do you lose your balance because of dizziness or do you ever lose Consciousness?
☐	☐	5. Do you have a bone or joint problem (for example, back, neck, knee, or hip) that could be made worse by a change in your physical activity?
☐	☐	6. Is your doctor currently prescribing drugs (for example, water pills) for your blood pressure or heart condition?
☐	☐	7. Do you know <u>any other reason</u> why you should not do physical activity?

if

you

answered

YES to one or more questions

Talk with your doctor by phone or in person BEFORE you start becoming much more physically active or BEFORE you have a fitness appraisal. Tell your doctor about the PAR-Q and which questions you answered YES.

- You may be able to do any activity you want—as long as you start slowly and build up gradually. Or, you may need to restrict your activities to those which are safe for you. Talk with your doctor about the kinds of activities you wish to participate in and follow his/her advice.
- Find out which community programs are safe and helpful to you.

NO to all questions

If you answered NO honestly to all PAR-Q questions, you can be reasonably sure that you can:

- start becoming much more physically active – begin slowly and build up gradually. This is the safest and easiest way to go.
- take part in a fitness appraisal – this is an excellent way to determine your basic fitness so that you can plan the best way for you to live actively. It is also highly recommended that you have your blood pressure evaluated. If your reading is over 144/94, talk with your doctor before you start becoming much more physically active.

DELAY BECOMING MUCH MORE ACTIVE:

- If you are not feeling well because of a temporary illness such as a cold or a fever – wait until you feel better; **or**
- If you are or may be pregnant – talk to your doctor before you start becoming more active.

PLEASE NOTE: If your health changes so that you then answer YES to any of the above questions, tell your fitness or health professional. Ask whether you should change your physical activity plan.

Informed use of the PAR-Q: The Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, and their agents assume no liability for persons who undertake physical activity, and if in doubt after completion of this questionnaire, consult your doctor prior to physical activity.

NOTE: If the PAR-Q is being given to a person before he or she participates in a physical activity program or a fitness appraisal, this section may be used for legal or administrative purposes.

"I have read, understood and completed this questionnaire. Any questions I had were answered to my full satisfaction."

NAME: _____

SIGNATURE: _____

DATE: _____

SIGNATURE OF PARENT: _____
or GUARDIAN (for participants under the age of majority)

WITNESS: _____

NOTE: This physical activity clearance is valid for a maximum of 12 months from the date it is completed and becomes invalid if your condition changes so that you would answer YES to any of the seven questions.

Par-Q_0805

LAMPIRAN 7 Kuesioner Aktivitas Fisik

AKTIVITAS FISIK (Baecke)

Berikut adalah kuesioner yang digunakan untuk menilai level aktivitas fisik yang Saudara lakukan setiap hari. Anda diminta untuk melingkari atau memberi tanda (v) pada jawaban yang telah disediakan sesuai kondisi yang ditanyakan.

No	Pertanyaan	Jawaban	
D1	Apakah Saudara berolah raga ?	1	Ya
		2	Tidak (Langsung ke D11)
D2	D2a. Olah Raga yang Paling Sering Dilakukan (Jika tidak ada langsung ke D3)		
D2a1	Olah raga apa yang <i>paling sering</i> Saudara lakukan? (yang sengaja dilakukan untuk berolah raga, bukan berjalan dari rumah/ tempat kos ke kampus) Lain-lain : _____		Intensitas rendah (biliar, bowling, golf dll) Intensitas sedang (bulu tangkis, bersepeda, menari/dansa, berenang, tenis) Intensitas tinggi (bola basket, sepakbola/futsal, tinju, dayung)
D2a2	Berapa jam Saudara melakukan olah raga tersebut dalam satu minggu ?		< 1 jam 1-2 jam 2-3 jam 3-4 jam > 4 jam
D2a3	Berapa bulan Saudara melakukan olah raga tersebut dalam satu tahun ?		< 1 bulan 1-3 bulan 4-6 bulan 7-9 bulan > 9 bulan

D2b. Olah Raga yang Kedua Paling Sering Dilakukan (Jika tidak ada langsung ke D3)			
D2b1	Olah raga apa yang <i>kedua paling sering</i> Saudara lakukan? Lain-lain : _____		Intensitas rendah (biliar, bowling, golf dll) Intensitas sedang (bulu tangkis, bersepeda, menari/dansa, berenang, tenis) Intensitas tinggi (bola basket, sepakbola/futsal, tinju, dayung)
D2b2	Berapa jam Saudara melakukan olah raga tersebut dalam satu minggu ?		< 1 jam 1-2 jam 2-3 jam 3-4 jam > 4 jam
D2b3	Berapa bulan Saudara melakukan olah raga tersebut dalam satu tahun ?		< 1 bulan 1-3 bulan 4-6 bulan 7-9 bulan > 9 bulan
D3	Dibanding orang lain seusia saya, aktivitas fisik yang saya lakukan saat waktu luang		jauh lebih sedikit lebih sedikit sama lebih banyak jauh lebih banyak
D4	Saat waktu luang, saya berolah raga		tidak pernah jarang kadang-kadang sering sangat sering

D5	Saat waktu luang, saya berkeringat		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			sangat sering
D6	Pada waktu luang, saya menonton TV		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			sangat sering
D7	Pada waktu luang, saya berjalan		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			sangat sering
D8	Pada waktu luang, saya bersepeda		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			sangat sering
D9	Berapa menit per hari Saudara berjalan atau bersepeda selama pulang-pergi kampus/tempat berbelanja ke rumah ?		< 5 menit
			5-15 menit
			15-30 menit
			30-45 menit
			> 45 menit

Terima kasih banyak atas partisipasi yang teman-teman berikan dalam penelitian ini.

LAMPIRAN 8

Metode Pengelompokan dan Perhitungan Data

1. Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui kuesioner aktivitas fisik Baecke (1982) yang telah diterjemahkan yang membagi aktivitas fisik menjadi tiga macam, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, berolahraga, dan pada waktu luang. Aktivitas fisik yang diteliti adalah aktivitas saat berolahraga dan pada waktu luang karena pekerjaan seluruh responden sama, yaitu mahasiswa.

Masing-masing aktivitas fisik tersebut dinilai dengan angka koding yang merupakan skor yang dihitung dengan rumus berikut (Kode Komponen lihat Kuesioner pada lampiran 7)

$$\text{Indeks aktivitas olah raga} = \{[(D2a1 \times D2a2 \times D2a3) + (D2b1 \times D2b2 \times D2b3)] + D3 + D4 + D5\} / 4$$

$$\text{Indeks Aktivitas Waktu Luang} = [(6-D6) + D7 + D8 + D9] / 4$$

Pertanyaan D3 sampai D9 memiliki skor 1 sampai 5 (Pilihan pertama – pilihan terakhir). Sementara untuk skor olah raga (kolom D2) memiliki skor sebagai berikut.

Tabel Lampiran 8.1 Skor Jawaban Kuesioner Aktivitas Olah Raga

Pilihan Jawaban	Skor
Intensitas rendah	0.76
Intensitas sedang	1.26
Intensitas tinggi	1.76
< 1 jam	0.5
1-2 jam	1.5
2-3 jam	2.5
3-4 jam	3.5
> 4 jam	4.5
< 1 bulan	0.04
1-3 bulan	0.17
4-6 bulan	0.42
7-9 bulan	0.67
> 9 bulan	0.92

Skor tersebut kemudian digolongkan sesuai dengan skala Likert menjadi lima golongan yang kemudian dikelompokkan kembali menjadi sebagai berikut.

Tabel Lampiran 8.2 Pengelompokan Hasil Pengukuran Indeks Aktivitas Fisik

Status Aktivitas Fisik (Skala Likert)	Skor Indeks Aktivitas Fisik Saat Berolahraga	Skor Indeks Aktivitas Fisik Saat Waktu Luang	Pengelompokan Hasil Pengukuran
Sangat Aktif	4.5	5	Aktif/ Rutin (di atas median)
Aktif	3.5	4	
Cukup Aktif	2.5	3	
Kurang Aktif	1.5	2	Tidak Aktif / Non Rutin (di bawah median)
Sangat Tidak Aktif	0.5	1	

2. Body Mass Index (BMI)

BMI menggambarkan kelebihan jaringan lemak diseluruh tubuh yang dapat dihitung dengan membagi BB dalam kilogram (kg) dengan TB dalam meter (m) pangkat dua. Cara penghitungan BMI adalah dengan menggunakan rumus:

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Tabel Lampiran 8.3 Kategori ambang batas BMI

Kategori	BMI(kg/m ²)	Risiko Komorbiditas
<i>Underweight</i>	< 18.5	Rendah
Normal	18.5 – 24.9	Rata-rata
<i>Overweight</i>	≥ 25	Meningkat
- <i>Pre-obese</i>	25.0 – 29.9	
- <i>Obese I</i>	30.0 – 34.9	
- <i>Obese II</i>	35.0 – 39.9	
- <i>Obese III</i>	≥ 40.0	Sangat berat

LAMPIRAN 9
HASIL PENGELOMPOKAN & PERHITUNGAN DATA

Tabel Lampiran 9.1 Kelompok Rutin Berolahraga

No	Inisial SP	Usia (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	IMT (kg/m ²)	Indeks Aktivitas Olahraga	Status Aktivitas Olahraga	Indeks Aktivitas Waktu Luang	Status Aktivitas Waktu Luang
1	RM	20	65	167	23,31	6,04	Aktif	2,5	Aktif
2	K	19	62	169	21,71	5,64	Aktif	2,25	Aktif
3	MFA	18	63	182	19,02	4,81	Aktif	2,75	Aktif
4	BF	19	60	165	22,04	4,81	Aktif	3	Aktif
5	RD	19	52	160	20,31	5,6	Aktif	2,5	Aktif
6	IH	19	59	167	21,15	4,81	Aktif	2,75	Aktif
7	MRA	20	58	170	20,07	5,93	Aktif	2,25	Aktif
8	IS	19	61	177	19,47	3,71	Aktif	2,25	Aktif
9	HSI	20	63	170	21,79	5,35	Aktif	2,5	Aktif
10	NMN	20	64	171	21,88	5,89	Aktif	2,5	Aktif
11	MST	20	64	170	22,14	5,34	Aktif	2,25	Aktif
12	LJ	18	61	170	21,11	5,65	Aktif	3	Aktif
13	R	19	56	169	19,61	6,15	Aktif	2,75	Aktif
14	RAW	20	69	172	23,32	6,64	Aktif	3,5	Aktif
15	FHT	20	60	169	21,01	5,31	Aktif	3,5	Aktif
16	LM	18	59	170	20,41	6,98	Aktif	2,5	Aktif
17	I	20	56	167	20,08	6,64	Aktif	3	Aktif
18	DH	21	62	178	19,57	5,59	Aktif	3	Aktif
19	AS	19	65	175	21,22	5,64	Aktif	2,5	Aktif
20	MY	21	65	174	21,46	6,15	Aktif	3	Aktif

Tabel Lampiran 9.2 Kelompok Tidak Rutin Berolahraga

No	Inisial SP	Usia (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	IMT (kg/m ²)	Indeks Aktivitas Olahraga	Status Aktivitas Olahraga	Indeks Aktivitas Waktu Luang	Status Aktivitas Waktu Luang
1	YM	19	55	172	18,59	1,52	Tidak Aktif	2,25	Aktif
2	FH	20	70	172	23,7	1,91	Tidak Aktif	2,25	Aktif
3	ASC	20	73	172	24,67	1,87	Tidak Aktif	2,5	Aktif
4	RH	20	60	168	21,26	1,88	Tidak Aktif	1,75	Tidak Aktif
5	PN	19	64	167	22,95	1,98	Tidak Aktif	3	Aktif
6	ARH	21	60	166	21,77	1,51	Tidak Aktif	2	Tidak Aktif
7	CY	21	52	166	18,87	1,96	Tidak Aktif	3	Aktif
8	HBP	18	56	165	23,01	1,9	Tidak Aktif	2,75	Aktif
9	CHF	18	52	159	20,57	1,96	Tidak Aktif	2,25	Aktif
10	VH	21	50	163	18,81	1,78	Tidak Aktif	2,5	Aktif
11	ARM	21	61	171	20,86	1,54	Tidak Aktif	2	Tidak Aktif
12	RS	21	66	165	24,24	1,96	Tidak Aktif	2,5	Aktif
13	RAN	19	68	173	22,72	1,77	Tidak Aktif	2,75	Aktif
14	FL	20	52	168	20,55	1,98	Tidak Aktif	2,25	Aktif
15	EC	20	71	177	22,66	1,91	Tidak Aktif	2,25	Aktif
16	RA	20	60	169	21,01	1,96	Tidak Aktif	3	Aktif
17	WN	22	58	168	20,55	1,96	Tidak Aktif	2,5	Aktif
18	DLG	21	70	172	23,66	1,91	Tidak Aktif	2,75	Aktif
19	PA	18	63	176	20,34	1,45	Tidak Aktif	2,25	Aktif
20	YKP	21	65	175	21,22	1,87	Tidak Aktif	3	Aktif

LAMPIRAN 10

Prosedur dan Dokumentasi Penelitian



(1)



(2)



(3)

Prosedur Pengumpulan Data

1. Pengukuran tinggi badan dengan microtoise. (Gambar 1)
2. Pengukuran berat badan dengan timbangan seca. (Gambar 2)
3. Subjek penelitian mengisi kuesioner aktivitas fisik kuesioner *Par-Q and You* untuk mengetahui kesanggupan mengikuti latihan fisik. (Gambar 3)
4. Subjek penelitian mengisi kuesioner aktivitas fisik *Baecke* untuk menentukan status keaktifan olahraga. (Gambar 3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)



(12)

Prosedur Tes Tekanan Darah

5. Tekanan Darah sebelum aktivitas (*Resting Blood Pressure*) diukur. (Gambar 4)
6. Peneliti memandu subjek penelitian untuk melakukan peregangan yang ditekankan pada daerah kaki. (Gambar 5-9)
7. Setelah aba-aba disampaikan dan sunjek penelitan merasa nyaman untuk memulai, tombol *stopwatch* ditekan pada saat dimulai percobaan untuk menentukan lamanya percobaan berlangsung. (Gambar 10)
8. Subjek Penelitian berjalan sebisa dan secepat kemampuannya dalam jarak yang sudah ditentukan, kemudian waktu tempuh dicatat. (Gambar 11)
9. Setelah melakukan latihan fisik segera dilakukan pengukuran tekanan darah. (Gambar 12)

RIWAYAT HIDUP

Nama : Maizar Amatowa Iskandar
Tempat/Tanggal Lahir : Soroako, 22 Juni 1991
Alamat : Jalan Gambir Saketi No. 37 Sukaluyu Bandung
Email : maizaramatowa@yahoo.com

Riwayat Pendidikan :

1997, lulus TK YPS Singkole, Soroako
2003, lulus SD YPS Singkole, Soroako
2006, lulus SMP YPS Singkole, Soroako
2009, lulus SMA Negeri 5, Bandung
2009, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, Bandung