

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Sapoeatra. (2017). Aktivitas Fisik Penting Bagi Kesehatan Lansia. Retrieved from [<https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/2927191/aktivitas-fisik-penting-bagi-kesehatan-lansia>].
- Anderson, M., Smith, J., & Brown, A. (2019). The Impact of Physical Activity on Bone Health in Older Adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 42(3), 147-155.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Azevedo, M. R., Araújo, C. L., Cozzensa da Silva, M., & Hallal, P. C. (2017). Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Revista de Saúde Pública*, 51, 59.
- Bagus Ida. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Nuha Medika.
- Brown, C., Williams, B., & Anderson, R. (2018). Physical Activity and Bone Health. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(2), 284-296.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2018). How much physical activity do adults need? [Online]. Available: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm>. Accessed on November 1, 2023.
- Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T., Owen, N., & Bauman, A. (2019). The relationship between physical activity and depression in urban adolescents. *Frontiers in Public Health*, 7, 42.
- Compston, J., Cooper, A., Cooper, C., Gittoes, N., Gregson, C., Harvey, N., ... & Kanis, J. A. (2017). UK clinical guideline for the prevention and treatment of osteoporosis. *Archives of Osteoporosis*, 12(1), 43.
- Daly, R. M., Dalla Via, J., Duckham, R. L., Fraser, S. F., & Helge, E. W. (2019). Exercise for the prevention of osteoporosis in postmenopausal women: an evidence-based guide to the optimal prescription. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 23(2), 170–180.
- Depkes RI. (2021). Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from [<https://www.depkes.go.id/article/print/21082400004/osteoporosis.html>].
- Dinas Kesehatan Kabupaten Seruyan. (2023). *Data Kesehatan Kabupaten Seruyan. Prevalensi Osteoporosis di Kabupaten Seruyan*.
- Federasi Obstetri Ginekologi Internasional. (Tidak ada tahun tertera).

- Hannam, K., Deere, K. C., Hartley, A., Al-Sari, U. A., Clark, E. M., Fraser, W. D., ... & Tobias, J. H. (2018). A novel accelerometer-based method to describe day-to-day exposure to potentially osteogenic vertical impacts in older adults: findings from a multi-cohort study. *Osteoporosis International*, 29(7), 1561–1571.
- Hidayat, A. (2007). *Metode Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Humaryanto, H. S. (2017). Faktor Risiko Kejadian Osteoporosis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 11(1), 31-39.
- Jannah, S., & Widajaka, E. (2012). *Kesehatan Ibu dan Anak*. Salemba Medika.
- Jurakic, D., Pedisic, Z., & Greblo, Z. (2015). Physical activity in different domains and health-related quality of life: a population-based study. *Quality of Life Research*, 24(7), 1755–1762.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2015). Edisi Kelima. Balai Pustaka.
- Kanis, J. A., Oden, A., McCloskey, E. V., Johansson, H., & Wahl, D. A. (2013). Cooper, C. A systematic review of hip fracture incidence and probability of fracture worldwide. *Osteoporosis International*, 24(9), 2239–2256.
- Kelley, G. A., Kelley, K. S., & Kohrt, W. M. (2013). Exercise and bone mineral density in premenopausal women: a meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(1), 36–43.
- Khosla, S., Amin, S., Orwoll, E., & Osteoporosis Summit Speakers. (2011). Estrogen and the male skeleton. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 96(5), 1272–1281.
- Kusmana, D. (2013). *Fisioterapi pada Osteoporosis*. Jakarta: Trans Info Media.
- Kusmiyati, Y. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Salemba Medika.
- Lalage. (2013). *Hiperemesis Gravidarum*. Nuha Medika.
- Lu, Y., et al. (2006). Screening for Osteoporosis in Postmenopausal Women. *Journal of Clinical Densitometry*, 9(2), 184-194.
- Maulana, A. (2013). *Kehamilan dan Persalinan*. Pustaka Populer Obor.
- Muslim, et al. (2012). OSTA (Osteoporosis Self-Assessment Tool for Asians) Sebagai Alat Skrining Pada Wanita Menopause. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 1(1), 42-48.
- Nita & Dwi. (2013). *Buku Ajar Patofisiologi*. Nuha Medika.

- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Pisani, P., et al. (2013). Screening and Early Diagnosis of Osteoporosis Through X-ray and Ultrasound Based Techniques. *World Journal of Radiology*, 5(11), 398-410.
- Prawirohardjo, S. (2015). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Riskesdas. (2022). *Riset Kesehatan Dasar*. Prevalensi Osteoporosis di Indonesia.
- Rivadeneira, F., Makitie, O., Oei, L., & Kämpe, A. (2019). European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women. *Osteoporosis International*, 30(1), 3–44.
- Sarwono, J. (2013). *Psikologi Remaja*. PT Rajagrafindo Persada.
- Siris, E. S., Adler, R., Bilezikian, J., Bolognese, M., Dawson-Hughes, B., Favus, M. J., ... & Peacock, M. (2014). The clinical diagnosis of osteoporosis: a position statement from the National Bone Health Alliance Working Group. *Osteoporosis International*, 25(5), 1439–1443.
- Smith, J., Anderson, M., & Brown, A. (2020). Exercise and Bone Health in Older Adults. *The Journal of Aging and Physical Activity*, 28(3), 394-402.
- Smith, J., Brown, A., & Anderson, M. (2016). The Role of Regular Physical Activity in Preventing Osteoporosis in Adults. *Journal of Bone and Mineral Research*, 31(9), 157-165.
- Soekidjo. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2018). Physical activity in older people: a systematic review. *BMC Public Health*, 18(1), 854.
- Suryoprajogo, W. (2014). *Psikologi Seksual*. Andi Offset.
- Szulc, P., et al. (2008). Biochemical Markers of Bone Turnover as Measures of Bone Health: What's the Best Way to Use Them? *Endocrine*, 33(3), 338-342.
- Tuegeh, H. S., et al. (2012). Osteoporosis: A Silent Disease with Significant Impact on Health of the Elderly. *Journal of Aging Research and Clinical Practice*, 1(2), 102-109.

- UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I Seruyan. (2023). Data Kesehatan UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I Seruyan. Prevalensi Osteoporosis di Wilayah Kerja Puskesmas.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2016). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809.
- Weaver, C. M., Gordon, C. M., Janz, K. F., Kalkwarf, H. J., Lappe, J. M., Lewis, R., ... & Zemel, B. S. (2016). The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. *Osteoporosis International*, 27(4), 1281–1386.
- WHO. (2021). World Health Organization. Retrieved from [<https://www.who.int/indonesia/news/detail/01-06-2021-di-indonesia-terdapat-10-juta-orang-dengan-osteoporosis>].
- WHO. (2023). World Health Organization. Data on Osteoporosis Prevalence.
- Wright, N. C., Looker, A. C., Saag, K. G., Curtis, J. R., Delzell, E. S., Randall, S., ... & Dawson-Hughes, B. (2014). The recent prevalence of osteoporosis and low bone mass in the United States based on bone mineral density at the femoral neck or lumbar spine. *Journal of Bone and Mineral Research*, 29(11), 2520–2526.
- Wright, N. C., Looker, A. C., Saag, K. G., Curtis, J. R., Delzell, E. S., Randall, S., ... & Dawson-Hughes, B. (2014). The recent prevalence of osteoporosis and low bone mass in the United States based on bone mineral density at the femoral neck or lumbar spine. *Journal of Bone and Mineral Research*, 29(11), 2520–2526.
- Wulandari, S. A., et al. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Osteoporosis pada Usia Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 49-59.
- Zhao, R., Zhang, M., Zhang, Q. (2017). The effect of different exercise regimens on osteoporosis in postmenopausal women: a meta-analysis. *Journal of Bone and Mineral Metabolism*, 35(4), 390–398.

Lampiran : Surat ijin studi awal



INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
IIK STRADA
INDONESIA

Good Competence - Good English - Good Personality & Mentality - Good Placement of Preparation

PASCA SARJANA

Program Magister Kesehatan (M.Kes)
MARS, MKPK, MPKK, Epidemiologi, ICI
Gizi Masyarakat, Kesehatan Lingkungan,
Biostatistik, Pembiayaan & Asuransi Kesehatan

Program Magister Keperawatan (M.Kep)
Kepemimpinan dan Manajemen
Keperawatan, Komunitas, Maternalitas
Medikal Bedah, Jwa, Anak, Gawat Darurat

(Fakultas Farmasi - Kesehatan - Adm. ST - Radiologi)

FAKAR
S - 1 Farmasi
S - 1 Kesehatan Masyarakat
S - 1 Adm. Rumah Sakit
D - III Radiologi
(Fakultas Keperawatan & Kebidanan)

F 2 K
Profesi Ners
Profesi Kebidanan
S - 1, Keperawatan
D - III, D - IV, S - 1, Kebidanan
Program Pendidikan Keperawatan Manajemen Keperawatan

Nomor : 001372/IIK-STRADA/2/2.2.4.2/10/2023

Lampiran : -

Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan (Data Awal)

Kepada Yth,
Kepala Uptd Puskesmas Kuala Pembuang I
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakan penelitian bagi mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan permohonan ijin studi pendahuluan (Data Awal) kepada mahasiswa kami di bawah ini :

Nama : Yayuk Sumanti

NIM : 2281A0920

Semester : 7

Tempat Penelitian : Uptd Puskesmas Kuala Pembuang I

Judul Penelitian : Intensitas Aktivitas Fisik Terhadap Resiko Kejadian Osteoporosis Pada Kelompok Usia 40-70 Tahun Di Uptd Puskesmas Kuala Pembuang I

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terimakasih.

Kediri, 19 Oktober 2023
Fakultas Keperawatan & Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
Dekan

Dr. Agusta Dian Ellina, S.Kep.Ns, M.Kep
NIDN: 0720088503

Tembusan :

1. Dinas Kesehatan Kabupaten seruyan
2. Arsip

INSTITUT ILMU KESEHATAN

STRADA INDONESIA

Jalan Manila No.37 Sumberece Telp. 0812 5884 7200 Fax. (0354) 695130 Kediri 64133 - Jawa Timur

www.iik-strada.ac.id

@xstradaindonesia f "STRADA" INDONESIA official@iik-strada.ac.id

Lampiran : Surat ijin penelitian



IIK STRADA
INDONESIA

PASCA SARJANA

Program Magister Kesehatan (M.Kes)
MARS, MScE, MPTK, Epidemiologi, K3,
Gizi Masyarakat, Kesehatan Lingkungan,
Sistematika Pembelajaran & Asuransi Kesehatan

Program Magister Keperawatan (M.Kep)
Keperawatan dan Manajemen,
Keperawatan, Komunitas, Keperawatan
Medikal Bedah, Jersi, Aspek Gawat Darurat

FAKAR
S - 1 Farmasi
S - 1 Kesehatan Masyarakat
S - 1 Aduh, Ransah Sudi
D - 18 Radiologi
(Pelayanan Keperawatan & Kebidanan)

F 2 K
Pelayanan Keperawatan
S - 1 Keperawatan
D - 18 Radiologi
Program Pendidikan Keperawatan Manajemen Keperawatan

**** COMBATANCE **** SOALIN **** FRIENDLY & HASTILITY **** PLACEMENT AT PRODUCTION ****

Nomor : 000853/IIK-STRADA/2/2.2.4.2/01/2024

Lampiran : +

Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Puskesmas Kuala Pembuang I
Di Tempat

Dengan Hormat,

Schubungan akan dilaksanakan penelitian bagi mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, kami mehon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan penelitian kepada mahasiswa kami di bawah ini :

Nama : Yayuk Sumanti

NIM : 2281A0920

Semester : 7

Tempat Penelitian : Uptd Puskesmas Kuala Pembuang I

Judul Penelitian : Intensitas Aktifitas Fisik Terhadap Resiko Kejadian Osteoporosis Pada Kelompok Usia 40-70Tahun Di Uptd Puskesmas Kuala Pembuang I

Atas perhatian dan kerjasamanya,kami sampaikan terimakasih.

Kediri, 23 Januari 2024
Fakultas Keperawatan & Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
Dekan

Dr. Agusta Dian Ellina, S.Kep.Ns, M.Kep
NIDN: 0720088503

Tembusan :

1. Dinás Kesehatan Kabupaten Seruyan
2. Arsip

INSTITUT ILMU KESEHATAN

STRADA INDONESIA

Jalan Marika No.37 Sumberece Telp. 0812-5884 7200 Fax. (0354) 693130 Kediri 84133 - Jawa Tirusa

www.ilk-strada.ac.id

@istradaIndonesia f "STRADA" INDONESIA official@ilk-strada.ac.id

Lampiran : Surat balasan ijin penelitian


PEMERINTAH KABUPATEN SERUYAN
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KUALA PEMBUANG I
 Alamat : Jl. A. Romani no.-.- ☎ 081250084015 Email: puskesmaskp1.sh@gmail.com
 Kuala Pembuang 74212 Kal-Teng

Nomor : 800.219/UPTD PKM - KP.I/TU/I/ 2024
 Perihal : Balasan Surat Izin Penelitian dan Permohonan Survey Data

Kuala Pembuang, 23 Januari 2024

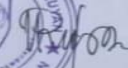
Kepada,
 Yth. Fakultas Keperawatan & Kebidanan
 Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
 di –
 Kediri

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat dari Fakultas Keperawatan & Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia Nomor : 000853/IIK-STRADA/2/2.2.4.2/01/2024 berkenaan dengan Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini kami memberikan izin untuk melakukan Pengambilan Kasus dan Survey Data di wilayah kerja Puskesmas Kuala Pembuang I Kecamatan Seruyan Hilir Kabupaten Seruyan kepada :

Nama : YAYUK SUMANTI
 NIM : 2281A0920
 Judul Penelitian : Intensitas Aktifitas Fisik Terhadap Resiko Kejadian Osteoporosis pada Kelompok usia 40 -70 Tahun Di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu,kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I
 Kecamatan Seruyan Hilir,

RIZKY ARIANI, S.Kep.,Ns, M.A.R.S
 Penata Muda, TK.I / IIIB
 NIP. 19910222 201903 2 004

Lampiran : Komisi etik



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 INSTITUT ILMU KESEHATAN STRADA INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 Jalan Manila No. 37 Sumberece Kediri - 64133, Jawa Timur - Indonesia
 Telp. 081335721919, Fax (0354) 695130, website: <https://kepk-ik-strada.ac.id>, e-mail: kepkstrada@gmail.com

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
“ETHICAL CLEARANCE”
 Nomor: 000712/EC/KEPK/I/01/2024

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

*The Health Research Ethics Committee Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia in the effort to protect the rights and welfare of research subjects of health, has reviewed carefully the protocol entitled: **Intensitas Aktifitas Fisik Terhadap Resiko Kejadian Osteoporosis Pada Kelompok Usia 40-70 Tahun Di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I***

Peneliti Utama : **Yayuk Sumanti**
Principal Researcher

Anggota Peneliti :
Members of Researcher
 Nama Institusi : **Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan**
Strada Indonesia
Name of Institution

Dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.
And approved the above-mentioned protocol.



Ditetapkan di : Kediri
Specified in
 Tanggal : 15 Januari 2024
Date
 Ketua,
Chairwoman,


Erma Retnaningsih, SST.,Bd.,SKM.,M.Kes
NIK 13.07.12.127

Keterangan:
Notes:
 Persetujuan etik ini berlaku selama satu tahun sejak tanggal ditetapkan
This ethical clearance is effective for one year from the due date
 Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan
In the end of the research, progress and final summary report should be submitted to the Health Research Ethics Committee
 Jika ada perubahan atau penyimpangan protokol dan atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian
If there be any protocol modification or deviation and or extension of the study, the principal investigator is required to resubmit the protocol for approval
 Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan
If there are Serious Adverse Events (SAE) should be immediately reported to the Health Research Ethics Committee

Lampiran

**FORMULIR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertandatangan di bawah ini

Code Responden : _____
 Umur : _____
 Jenis Kelamin : _____
 Pekerjaan : _____
 Pendidikan Terakhir : _____
 Alamat : _____

Saya setuju untuk mengambil bagian sebagai responden dalam penelitian ini, di mana:

1. Saya sudah membaca lampiran tentang penjelasan formulir ini dan saya memahami sepenuhnya setelah peneliti menjelaskan kepada saya: tujuan, metode, teknik, prosedur, pengujian dan manfaat penelitian.
2. Saya memahami peran serta saya dalam penelitian ini adalah memberikan informasi atas : pertanyaan maupun pernyataan yang diberikan.
3. Saya memahami bahwa setiap informasi rahasia yang saya berikan hanya diketahui oleh peneliti dan tidak akan mengungkapkan kepada pihak lain manapun.
4. Saya memahami bahwa saya bebas untuk menarik diri dari ambil bagian dalam penelitian ini setiap saat.

Dan setelah mendapat kesempatan untuk bertanya, maka dengan penuh kesadaran akan menjadi responden penelitian dan tanpa keterpaksaan menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) ikut dalam penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Kediri,.....2023
 Peneliti,

Responden

Yayuk Sumanti
 NIM : 2281A0920

Saksi

*) Coret bila tidak perlu

Lampiran

INFORMED CONSENT

Judul Penelitian	: Intensitas aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I
Tujuan Penelitian	: Peneliti ingin mengetahui pengaruh aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I
Metode	: Deskriptif dengan metode kuantitatif
Teknik	: Pengumpulan data dengan cara pengisian kuisioner.
Prosedur	: Lembar kuesioner untuk menganalisis pengaruh aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I dengan menggunakan uji validitas serta uji reliabilitas.
Pengujian	: Analisa data dengan menggunakan “ <i>Regresi Linear</i> ” dimana pada proses perhitungan dibantu menggunakan <i>Statistic Product And Solution Servis (SPSS).</i>).
Manfaat Penelitian	: Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai pengembangan dan penyempurnaan ilmu pengetahuan yang dapat dimanfaatkan oleh pelajar serta khususnya penulis.



Lampiran

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Bapak/Ibu
Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia, saya:

Nama : Yayuk Sumanti

NIM : 2281A0920

Judul Penelitian : Intensitas aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I

Melalui surat ini peneliti bermaksud mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu agar berkenan meluangkan waktu menjadi responden untuk kelancaran dalam pelaksanaan penelitian ini, saya sebagai peneliti menjamin kerahasiaan identitas Bapak/Ibu sebagai responden.

Apabila Bapak/Ibu setuju terlibat menjadi responden dalam penelitian ini diharapkan untuk mengisi lembar persetujuan (*Informed Consent*) yang telah peneliti sediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi responden peneliti ucapkan terima kasih.

Kediri,

Hormat Saya,

Yayuk Sumanti

Lampiran

KUESIONER PENELITIAN

INTENSITAS AKTIFITAS FISIK TERHADAP RESIKO KEJADIAN OSTEOPOROSIS PADA KELOMPOK USIA 40-70 TAHUN DI UPTD PUSKESMAS KUALA PEMBUANG I

Petunjuk pengisian

Bacalah beberapa pernyataan di bawah ini, lalu pilihlah satu pilihan yang tersedia di sampingnya dengan memberikan tanda *checklist* (V) pada kolom yang tersedia, dengan keterangan sebagai berikut:

No.	Aktifitas Fisik	Iya	Tidak
1	Apakah Anda menjalani rutinitas aktivitas fisik yang teratur setiap minggu?		
2	Apakah Anda tahu bahwa aktivitas fisik yang memuat beban pada tulang dapat membantu mencegah osteoporosis?		
3	Apakah Anda melakukan latihan berat atau kekuatan, seperti angkat beban atau yoga, sebagai bagian dari rutinitas aktivitas fisik Anda?		
4	Apakah Anda tahu bahwa latihan berat dapat membantu meningkatkan kepadatan tulang?		
5	Apakah Anda melakukan aktivitas aerobik, seperti berjalan kaki, berlari, atau bersepeda, untuk menjaga kebugaran kardiovaskular Anda?		
6	Apakah Anda tahu bahwa aktivitas aerobik juga dapat mendukung kesehatan tulang?		
7	Apakah Anda sering berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang memerlukan keseimbangan, seperti senam atau tari?		
8	Apakah Anda menghabiskan banyak waktu dalam posisi duduk atau berbaring sepanjang hari?		
9	Apakah Anda tahu bahwa gaya hidup yang sangat tidak aktif dapat meningkatkan risiko osteoporosis?		
10	Apakah Anda pernah berpikir untuk mencoba aktivitas fisik baru atau berpartisipasi dalam kelompok olahraga?		
11	Apakah Anda tahu bahwa aktivitas fisik yang melibatkan berjalan atau lari dapat membantu mempertahankan berat badan yang sehat?		
12	Apakah Anda merasa aktivitas fisik membantu Anda merasa lebih kuat dan sehat secara keseluruhan?		
13	Apakah Anda mendapatkan cukup sinar matahari yang membantu tubuh memproduksi vitamin D, yang penting untuk kesehatan tulang?		
14	Apakah Anda ingin menerima informasi lebih lanjut		

	tentang bagaimana aktivitas fisik dapat membantu mencegah osteoporosis pada usia Anda?		
--	--	--	--

Sumber: Adi Sapetra. (2017).

No.	Risiko Osteoporosis	Iya	Tidak
1	Apakah Anda pernah diberitahu oleh tenaga medis bahwa Anda memiliki risiko osteoporosis?		
2	Apakah Anda memiliki riwayat keluarga yang mengalami osteoporosis?		
3	Apakah Anda pernah mengalami patah tulang tanpa penyebab yang jelas?		
4	Apakah Anda memiliki riwayat merokok atau pernah merokok?		
5	Apakah Anda minum alkohol secara teratur atau dalam jumlah besar?		
6	Apakah Anda mengonsumsi makanan yang tinggi kalsium dalam diet sehari-hari Anda?		
7	Apakah Anda mengonsumsi vitamin D dalam diet Anda atau sebagai suplemen?		
8	Apakah Anda sering terkena sinar matahari yang cukup untuk membantu tubuh memproduksi vitamin D?		
9	Apakah Anda menjalani rutinitas olahraga atau aktivitas fisik yang memuat beban pada tulang, seperti berjalan kaki atau angkat beban?		
10	Apakah Anda pernah menjalani perawatan atau memiliki kondisi medis yang dapat mempengaruhi kepadatan tulang Anda, seperti penggunaan steroid atau gangguan hormonal?		
11	Apakah Anda mengetahui pentingnya menjaga berat badan yang sehat untuk mengurangi risiko osteoporosis?		
12	Apakah Anda aktif dalam mencegah jatuh, seperti menjaga kebersihan rumah atau menggunakan alat bantu jika perlu?		
13	Apakah Anda pernah menjalani pengecekan densitometri tulang (DXA) atau tes lain untuk mengukur kepadatan tulang Anda?		
14	Apakah Anda ingin menerima informasi lebih lanjut tentang cara mencegah osteoporosis dan menjaga kesehatan tulang Anda?		

Sumber: Muslim, et al. (2012).

DATA PENELITIAN

Aktifitas Fisik																	
No.	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Total	Persen	Kategori
1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	9	64,3%	Sedang
2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	9	64,3%	Sedang
3	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	11	78,6%	Rendah
4	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	8	57,1%	Sedang
5	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	92,9%	Rendah
6	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	10	71,4%	Sedang
7	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	6	42,9%	Tinggi
8	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	9	64,3%	Sedang
9	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	11	78,6%	Rendah
10	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	6	42,9%	Tinggi
11	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	11	78,6%	Rendah
12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	11	78,6%	Rendah
13	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	9	64,3%	Sedang
14	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	9	64,3%	Sedang
15	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	11	78,6%	Rendah
16	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	8	57,1%	Sedang
17	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	7	50,0%	Tinggi
18	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	7	50,0%	Tinggi
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	11	78,6%	Rendah
20	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	6	42,9%	Tinggi
21	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	7	50,0%	Tinggi
22	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	10	71,4%	Sedang
23	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	92,9%	Rendah
24	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	92,9%	Rendah
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	92,9%	Rendah
26	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	8	57,1%	Sedang
27	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	85,7%	Rendah
28	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	78,6%	Rendah
29	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	10	71,4%	Sedang
30	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	85,7%	Rendah

Risiko Osteoporosis																	
No.	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Total	Persen	Kategori
1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	9	64,3%	Sedang
2	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	7	50,0%	Rendah
3	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	11	78,6%	Tinggi
4	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	8	57,1%	Sedang
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	92,9%	Tinggi
6	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10	71,4%	Sedang
7	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	6	42,9%	Rendah
8	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	9	64,3%	Sedang
9	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11	78,6%	Tinggi

10	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	6	42,9%	Rendah
11	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	11	78,6%	Tinggi
12	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	11	78,6%	Tinggi
13	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	9	64,3%	Sedang
14	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	9	64,3%	Sedang
15	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	11	78,6%	Tinggi
16	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8	57,1%	Sedang
17	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	7	50,0%	Rendah
18	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	6	42,9%	Rendah
19	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	85,7%	Tinggi
20	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	10	71,4%	Sedang
21	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	10	71,4%	Sedang
22	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	10	71,4%	Sedang
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	92,9%	Tinggi
24	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	10	71,4%	Sedang
25	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	92,9%	Tinggi
26	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	8	57,1%	Sedang
27	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	10	71,4%	Sedang
28	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	8	57,1%	Sedang
29	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	7	50,0%	Rendah
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12	85,7%	Tinggi

HASIL UJI STATISTIK

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Aktifitas Fisik ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Risiko Osteoporosis

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.774 ^a	.799	.759	1.35155

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	76.352	1	76.352	41.798	.000 ^b
	Residual	51.148	28	1.827		
	Total	127.500	29			

a. Dependent Variable: Risiko Osteoporosis

b. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	2.344	1.134		2.067	.048
	Aktivitas Fisik	.738	.114	.774	6.465	.000

a. Dependent Variable: Risiko Osteoporosis

Dokumentasi penjadwalan untuk kunjungan kerumah responden



Dokumentasi pengisian lembar persetujuan menjadi responden



INDONESIA

Dokumentasi pengisian lembar kuesioner

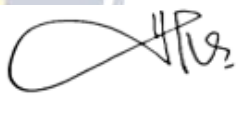
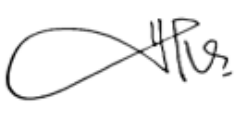


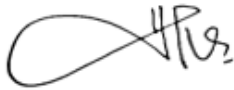
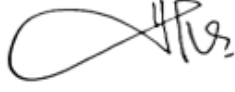


**INSTITUT ILMU KESEHATAN
STRADA INDONESIA**
Jln. Manila . No.37 Sumberece Telp (0354) 7009713 Fax. (0354)
695139 Kota Kediri-Jawa Timur

LEMBAR KONSULTASI

Nama : **Yayuk Sumanti**
 Nim : **2281A0920**
 Judul : **Intensitas aktifitas fisik terhadap resiko kejadian Osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di Uptd Puskesmas Kuala pembuang I**
 Pembimbing : **Bd.Nita Dwi Astikasari,SST,S.Keb.,M.Kes**

No	Tanggal	Uraian	Tanda Tangan
1	5/9/2023	Konsultasi - Pengajuan judul usulan penelitian “Pengaruh kelas ibu terhadap pengambilan keputusan memilih tempat bersalin pada ibu hamil trimester III di desa sungai undang”. Hasil konsultasi: - Judul di ganti	
9	16/9/2023	Konsultasi : - Pengajuan ulang judul usulan ”Intesitas aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD PUSKESMAS kuala pembuang I Hasil konsultasi: - Judul di acc	
3	28-09-2023	Konsultasi - Mengajukan Proposal BAB I sampai BAB III	

		Hasil Konsultasi: - Keaslian penulisan pada latar belakang - Tambahkan tabel kerangka konsep - Pada BAB 1 setelah manfaat tambahkan keaslian penelitian - Pada BAB 3 tambahkan tabel definisi operasional - Tambahkan table definisi operasional - Lengkapi daftar pustaka	
4	18-10-2023	Konsultasi - Mengajukan Revisi I Proposal BAB I sampai BAB III Hasil Konsultasi - Tambahkan daftar isi pada penelitian - Tambahkan daftar gambar - Tambahkan daftar table dan daftar lampiran	
5	24-10-2023	Konsultasi - Mengajukan Revisi Kedua Proposal BAB I sampai BAB III Hasil Konsultasi - ACC - Siap maju sidang	
6	29-01-2024	Konsultasi - Mengajukan Skripsi Bab IV- Bab VI	

7	07-02-2024	Konsultasi Revisi Skripsi Bab IV-Bab VI - Abstrak : introduction isinya masalah dan tujuan umum, metode isinya desain penelitian, populasi, sampel, teknik sampling dan uji statistic yang digunakan, hasil isinya variable dan hasil uji statistic. - Bab IV tabel dibuat sendiri bukan copy dari lampiran statistic	
8	20-02-2024	ACC Skripsi - Siap maju sidang	