**PROPOSAL SKRIPSI**

**HUBUNGAN PERILAKU HIDUP SEHAT TERHADAP KESEHATAN JASMANI USIA DEWASA DI FASILITAS KESEHATAN *SUMMIT GYM* KOTA SEMARANG**

****

**MAHENDRA AJI MONZERA**

**NIM. P1337420618067**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**

**JURUSAN KEPERAWATAN**

**POLTEKKES KEMENKES SEMARANG**

**SEMARANG**

**2021**

**KUESIONER HPLP – II**

**PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT**

Nomer Responden :

Jenis Kelamin :

Usia :

Pekerjaan :

Riwayat Penyakit :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Tidak pernah | Kadang-kadang | sering | Rutin |
| 1. | Mendiskusikan masalah saya dan kekhawatiran saya dengan orang terdekat saya |  |  |  |  |
| 2. | Memilih diet atau makanan yang rendah lemak, rendah lemak jenuh, dan rendah kolesterol |  |  |  |  |
| 3. | Melaporkan tanda atau gejala yang tidak biasa kepada dokter atau tenaga kesehatan  |  |  |  |  |
| 4. | Mengikuti latihan yang direncanakan |  |  |  |  |
| 5. | Tidur yang cukup |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa tumbuh dan berubah kearah yang positif |  |  |  |  |
| 7. | Mudah memberi pujian ke orang lain atas prestasi mereka |  |  |  |  |
| 8. | Membatasi penggunaan gula dan makanan yang mengandung gula |  |  |  |  |
| 9. | Membaca atau menonton program TV tentang peningkatan kesehatan |  |  |  |  |
| 10. | Berolahraga dengan penuh semangat selama 20 menit atau lebih setidaknya tiga kali seminggu (seperti jalan cepat, bersepedaan, aerobic, dan naik turun tangga) |  |  |  |  |
| 11. | Meluangkan waktu untuk relaksasi setiap hari |  |  |  |  |
| 12. | Percaya bahwa hidup saya memiliki tujuan |  |  |  |  |
| 13. | Menjaga hubungan yang bermakna dan mengeratkan hubungan dengan orang lain |  |  |  |  |
| 14. | Makan 6-11 porsi roti, reseal, nasi dan pasta setiap hari |  |  |  |  |
| 15. | Bertanya kepada petugas kesehatan untuk memehami instruksi mereka |  |  |  |  |
| 16. | Melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang (seperti berjalan cepat selama 30-40 menit atau 5 kali atau lebih dalam seminggu) |  |  |  |  |
| 17. | Menerima hal-hal dalam hidup yang tidak bisa saya rubah |  |  |  |  |
| 18. | Optimis dengan masa depan |  |  |  |  |
| 19. | Menghabiskan waktu dengan teman dekat |  |  |  |  |
| 20. | Makan 2-4 porsi buah setiap hari |  |  |  |  |
| 21. | Mencari pendapat dari dokter lain jika saya ragu atas saran dari tenaga kesehatan |  |  |  |  |
| 22. | Ikut serta dalam kegiatan fisik di waktu senggang (rekreasi) (seperti berenang, menari, bersepedaan) |  |  |  |  |
| 23. | Berkosentrasi pada pikiran-pikiran yang menyenangkan pada waktu akan tidur |  |  |  |  |
| 24. | Merasa puas dan damai dengan diri saya sendiri |  |  |  |  |
| 25. | Mudah untuk menunjukkan kepedulian, cinta, dan kehangatan kepada orang lain |  |  |  |  |
| 26. | Makan 3-5 porsi sayur setiap hari |  |  |  |  |
| 27. | Mendiskusikan masalah kesehatan saya dengan tenaga kesehatan profesional |  |  |  |  |
| 28. | Melakukan latihan peregangan setidaknya 3 kali per minggu |  |  |  |  |
| 29. | Menggunakan metode khusus untuk mengendalikan stress saya |  |  |  |  |
| 30. | Berusaha untuk mencapai tujuan jangka panjang dalam hidup saya |  |  |  |  |
| 31. | Menyentuh dan tersentuh oleh orang-orang yang saya sayangi |  |  |  |  |
| 32. | Makan 2-3 porsi susu, yogurt, atau keju setiap hari |  |  |  |  |
| 33. | Memeriksa tubuh saya setidaknya setiap bulan unutk perubahan fisik atau tanda bahaya |  |  |  |  |
| 34. | Berolahraga di sela-sela aktivitas sehari-hari (seperti berjalan saat mencari makan siang, mengalilhkan lift dengan tangga, parkir mobil atau motor jauh dari tujuan dan berjalan kaki) |  |  |  |  |
| 35. | Menyeimbangkan waktu anarata kerja dan bermain |  |  |  |  |
| 36. | Merasa bahwa setaip hari itu menarik dan menantang |  |  |  |  |
| 37. | Menemukan cara untuk memenuhi kebutuhan keintiman (berkomunikasi, saling percaya ) saya dengan orang lain |  |  |  |  |
| 38. | Makan hanya 2-3 porsi dari kelompok dagin, unggas, ikan, kacang kering, telur setiap hari  |  |  |  |  |
| 39. | Meminta informasi dari tenaga kesehatan profesional tentang cara merawat diri sendiri |  |  |  |  |
| 40. | Memeriksa denyut nadi saat berolahraga |  |  |  |  |
| 41. | Berlatih relaksasi atau meditasi selama 15-20 menit setiap hari |  |  |  |  |
| 42. | Menyadari apa yang penting dalam hidup saya |  |  |  |  |
| 43. | Mendapatkan dukungan dari kelompok orang yang peduli |  |  |  |  |
| 44. | Membaca label untuk mengidentifikasi kandungan nutrisi, lemak, dan natrium dalam kemasan makanan |  |  |  |  |
| 45. | Menghadiri program pendidikan tentang perawatan kesehatan diri |  |  |  |  |
| 46. | Mencapai target detak jantung saya saat berolahraga |  |  |  |  |
| 47. | Beristirahat untuk mencegah kelelahan |  |  |  |  |
| 48. | Merasa terhubung dengan kekuatan yang lebih besar dari saya |  |  |  |  |
| 49. | Menyelesaikan konflik dengan orang lain melalui diskusi dan kompromi |  |  |  |  |
| 50. | Sarapan |  |  |  |  |
| 51. | Mencari bimbingan dan konseling bila perlu |  |  |  |  |
| 52. | Terbuka pada pengalaman dan tantangan baru |  |  |  |  |

Sumber :

Tufaidah F, Purwaningsih P, Trimawati. Gambaran Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja di Ungaran Kabupaten Semarang. Indones J Nurs Res. 2019;2(2).

**LEMBAR OBSERVASI**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI**

1. Data Diri
2. Nama :
3. Usia :
4. Jenis Kelamin :
5. Pekerjaan :
6. Riwayat Penyakit :
7. Hasil

Hasil waktu tempuh yang didapatkan responden dalam berlari dengan jarak tempuh 2400 m adalah ………

1. Indeks Kebugaran Jasmani

|  |
| --- |
| **TABEL TEST 2400 METER** |
| **UMUR** | **KATEGORI** | **HASIL TEST LARI 2400 METER** |
| **PRIA** | **WANITA** |
| < 30 tahun | S K | Lebih dari 18 | Lebih dari 18.57 |
|  | K | 14.30 - 17.59 | 15.47 – 18.56 |
|  | S | 12.05 – 14.29 | 13.26 – 15.46 |
|  | B | 10.20 – 12.04 | 10.59 – 13.25 |
|  | B S | Kurang dari 10.19 | Kurang dari 10.58 |
| 30-39 tahun | S.K | Lebih dari 18.57 | Lebih dari 21.11 |
|  | K. | 15.47 – 18.56 | 17.18 – 21.10 |
|  | S. | 12.57 – 15.46 | 14.30 - 17.17 |
|  | B. | 10.59 – 12.56 | 11.41 – 14.29 |
|  | B.S | Kurang dari 10.58 | Kurang dari 11.40. |
| 40-49 tahun | S.K | Lebih dari 21.11 | Lebih dari 24.00 |
|  | K. | 17.18 – 21.10 | 19.09 – 23.59 |
|  | S. | 13.57 – 17.17 | 15.47 – 19.08 |
|  | B. | 11.41 – 13.56 | 12.30 – 15.46 |
|  | B.S | Kurang dari 11. 40 | Kurang dari 12.29 |
| > 50 tahun | S.K | Lebih dari 22.30 | Lebih dari 25.43 |
|  | K. | 18.11 – 22.29 | 21.26 – 25.42 |
|  | S. | 14.30 – 18.10 | 17.18 – 21.25 |
|  | B. | 12,05 – 14.29 | 13.26 – 17.17 |
|  | BS | Kurang dari 12.04 | Kurang dari 13.25 |

Sumber :

 Sepdanius E, Rifki MS, Komaini A. Tes dan Pengukuran Olahraga. 2019;1:185.