

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 *Informed Consent* Untuk Mahasiswa

#### **INFORMED CONSENT PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : .....

Jenis Kelamin Umur : .....

Kelas : .....

Telah mendapatkan keterangan secara rinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul: “Gambaran aktivitas fisik dan pengetahuan mengenai faktor risiko penyakit jantung koroner pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau”
2. Waktu pengisian kuesioner adalah maksimal 30 menit.
3. Kerahasiaan informasi yang diberikan.

Dan setelah mendapatkan kesempatan untuk bertanya dan waktu berpikir yang cukup, maka dengan ini secara sukarela dan dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan menyatakan **mengijinkan/tidak mengijinkan\*) putra/putri\*)** kami untuk ikut dalam penelitian.

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

.....,.....2024

Peneliti

Responden

(Pah Milia Puteri)

(                    )

## Lampiran 2 Kuesioner Untuk Mahasiswa

### KUESIONER PENILAIAN PENGETAHUAN

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Apabila ada anggota keluarga yang menderita penyakit jantung koroner, maka anda beresiko terkena penyakit jantung koroner		
2.	Merokok adalah salah satu faktor risiko Penyakit Jantung Koroner		
3.	Tekanan darah tinggi adalah salah satu faktor resiko terjadinya Penyakit Jantung koroner		
4.	Semakin tua umur seseorang, semakin besar resiko terjadi Penyakit Jantung Koroner		
5.	Seorang yang berhenti merokok akan mengurangi faktor resiko menderita Penyakit Jantung Koroner		
6.	Menjaga tekanan darah tetap normal akan mengurangi faktor resiko seseorang terkena penyakit jantung		
7.	Kolesterol tinggi adalah salah satu faktor resiko terjadinya Penyakit Jantung koroner		
8.	Apabila kolesterol baik (HDL) Anda tinggi, Anda beresiko terkena Penyakit Jantung koroner		
9.	Apabila kolesterol jahat (LDL) Anda tinggi, Anda beresiko terkena Penyakit Jantung koroner		
10.	Mengonsumsi makanan berlemak tinggi tidak akan mempengaruhi kadar kolesterol Anda		
11.	Kondisi tubuh yang ' <i>overweight</i> '/gemuk akan meningkatkan faktor resiko terkena Penyakit Jantung koroner		
12.	Aktivitas fisik teratur akan menurunkan resiko terkena Penyakit Jantung koroner		
13.	Hanya berolahraga di gym atau tempat fitness yang akan menurunkan resiko terkena Penyakit Jantung koroner		
14.	Berjalan kaki dan berkebun merupakan latihan yang disarankan untuk menurunkan resiko terkena Penyakit Jantung koroner		

15	Kadar gula/ <i>glukosa</i> darah yang tinggi membuat jantung bekerja lebih keras		
16	Seorang yang terkena <i>diabetes</i> /kencing manis dapat menurunkan faktor resiko terkena Penyakit Jantung Koroner apabila kadar gula darahnya terkontrol		
17	<i>Obesitas</i> /kegemukan adalah salah satu faktor resiko terjadinya Penyakit Jantung koroner		
18	Stres dapat meningkatkan kadar gula darah, tekanan darah, dan kadar kolesterol		
19	Risiko terkena penyakit jantung koroner relatif pada pria setelah usia 45 tahun, sedangkan pada wanita relatif di usia monopouse		
20	Penyakit jantung koroner lebih sering terjadi pada pria berbanding wanita		

(Tarawan *et al.*, 2020)

### Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL

Aktivitas Fisik	PAR ( <i>Physical Activity Ratio</i> )	PAR ( <i>Physical Activity Ratio</i> )
	Laki-laki	Perempuan
Tidur	1,0	1,0
Berjalan (berjalan-jalan keliling)	2,1	2,5
Jalan pelan	2,8	3,0
Jalan cepat	3,8	4,0
Jalan menanjak/mendaki	7,1	5,4
Jalan menurun/turun	3,5	3,2
Naik tangga	5,0	5,0
Berjalan dengan beban 15-20 kg	3,5	3,5
Berjalan dengan beban 25-30 kg	3,9	3,9
Membawa beban 20-30 kg di kepala	3,5	3,5
Membawa beban 35-60 kg di kepala	5,8	5,8
Membawa beban 27 kg dengan selempang di bahu	5,0	5,0
Senam <i>aerobik</i> (intensitas rendah)	3,51	4,24
Basket	6,95	7,74
Memukul bola	4,85	4,85
<i>Bowling</i> (bola gelinding)	4,21	4,21
Olahraga tanpa bantuan alat atau hanya mengandalkan berat badan, seperti <i>push-up</i> , <i>pull-up</i> , <i>sit-up</i> , <i>squat</i> , <i>jumping jack</i> .	5,44	5,44
Sepakbola	8,0	8,0
Golf	4,38	4,38
Dayung	6,7	5,34
Lari jarak jauh	6,34	6,55

Lari sprint	8,21	8,28
Renang	9,0	9,0
Tenis	5,8	5,92
Bola voli	6,06	6,06
Senam <i>aerobik</i> (intensitas rendah)	3,51	4,24
Basket	6,95	7,74
Memukul bola	4,85	4,85
<i>Bowling</i> (bola gelinding)	4,21	4,21
Olahraga tanpa bantuan alat atau hanya mengandalkan berat badan, seperti <i>push-up, pull-up, sit-up, squat, jumping jack.</i>	5,44	5,44
Sepakbola	8,0	8,0
Golf	4,38	4,38
Dayung	6,7	5,34
Lari jarak jauh	6,34	6,55
Lari sprint	8,21	8,28
Renang	9,0	9,0
Tenis	5,8	5,92
Bola voli	6,06	6,06

**Kuesioner Aktivitas Fisik 1x24 Jam**

No	Aktivitas Fisik	Nilai <i>PAR</i>	Durasi		Total
			Menit	Jam	
1.	Tidur				
2.	Berjalan (berjalan-jalan keliling)				
3.	Jalan pelan				
4.	Jalan cepat				
5.	Jalan menanjak/mendaki				
6.	Jalan menurun/turun				
7.	Naik tangga				
8.	Berjalan dengan beban 15-20 kg				
9.	Berjalan dengan beban 25-30 kg				
10.	Membawa beban 20-30 kg di kepala				
11.	Membawa beban 35-60 kg di kepala				
12.	Membawa beban 27 kg dengan selempang di bahu				
13.	Senam <i>aerobik</i> (intensitas rendah)				
14.	Basket				

15.	Memukul bola				
16.	<i>Bowling</i> (bola gelinding)				
17.	Olahraga tanpa bantuan alat atau hanya mengandalkan berat badan, seperti <i>push-up, pull-up, sit-up, squat, jumping jack.</i>				
18.	Sepakbola				
19.	Golf				
20.	Dayung				
21.	Lari jarak jauh				
22.	Lari sprint				
23.	Renang				
24.	Tenis				
25.	Bola voli				

(Fao & Consultation, 2005)

**Lampiran 3 Master Tabel Lampiran**

<b>Nama</b>	<b>Kelas</b>	<b>Umur</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Skor pengetahuan</b>	<b>Skor aktivitas fisik</b>
D	2A gz	20	Perempuan	85	0.37
I	3A kep	21	Perempuan	80	0.36
A	3A gz	22	Perempuan	80	0.37
M	3A gz	22	Perempuan	75	0.84
D	3A kep	19	Perempuan	85	0.308
E	3A kep	21	Perempuan	85	0.308
S	2B gz	20	Perempuan	75	0.33
W	1B kep	19	Perempuan	75	0.38
E	3B keb	21	Perempuan	85	0.302
R	3B keb	21	Perempuan	80	0.28
S	2B kep	20	Perempuan	80	0.36
Q	3A gz	21	Perempuan	95	0.52
D	2A keb	20	Perempuan	85	0.41
E	1B kep	19	Perempuan	80	0.33
E	1C kep	19	Perempuan	75	0.38
N	3B keb	21	Perempuan	85	0.64
E	2A kep	21	Perempuan	80	0.43
D	1B kep	20	Perempuan	75	0.64
Z	3A gz	21	Laki- Laki	90	1.03
V	3B keb	21	Perempuan	80	0.34
G	2A kep	20	Perempuan	70	0.25
S	3A kep	21	Perempuan	80	0.804
K	3A gz	21	Perempuan	85	0.38
F	1C gz	20	Perempuan	80	0.58
D	2C kep	19	Perempuan	85	0.38
M	3B gz	21	Perempuan	45	0.81
S	2C gz	20	Perempuan	60	0.45
K	3A keb	20	Perempuan	70	0.45



N	3A gz	20	Perempuan	100	0.45
H	3A gz	21	Perempuan	75	0.62
S	3A gz	21	Perempuan	75	0.81
T	3A gz	20	Perempuan	75	0.28
P	3B gz	21	Perempuan	65	0.41
A	3A gz	21	Perempuan	65	0.32
F	3A gz	21	Laki - Laki	80	0.29
D	3A keb	20	Perempuan	75	0.42
N	3A kep	21	Perempuan	95	0.63
W	3A kep	20	Perempuan	85	0.28
D	1C gz	18	Perempuan	85	0.29
L	2B kep	20	Perempuan	70	0.74
S	3A gz	21	Perempuan	55	0.25
M	3B gz	21	Perempuan	90	0.88
A	1A gz	19	Perempuan	75	0.27
R	3A gz	21	Perempuan	90	0.32
G	3A gz	21	Perempuan	95	0.69
C	3A gz	21	Perempuan	95	0.69
R	3B gz	21	Perempuan	80	0.27
A	3B gz	20	Perempuan	85	0.27
M	3A gz	21	Perempuan	95	0.5
S	3A gz	21	Perempuan	80	0.49
S	3B gz	21	Perempuan	85	0.75
S	3B gz	21	Perempuan	80	0.19
H	3B gz	21	Perempuan	90	0.27
S	3Bgz	21	Perempuan	80	0.27
H	3A kep	21	Perempuan	85	0.86
D	3A gz	21	Perempuan	85	0.25
E	3B gz	21	Perempuan	80	0.21
S	3C kep	21	Perempuan	80	0.69
N	3C kep	21	Perempuan	90	0.71

G	3A gz	21	Perempuan	70	0.41
I	3B keb	21	Perempuan	75	0.72
E	2C gz	19	Perempuan	95	0.36
S	2C gz	20	Perempuan	80	0.36
A	2C gz	19	Perempuan	85	0.49
F	2C gz	20	Perempuan	95	0.14
A	2C gz	20	Perempuan	80	3.85
C	2C gz	20	Perempuan	90	0.66
R	2C gz	21	Perempuan	80	0.22
S	2C gz	19	Perempuan	85	0.33
O	2C gz	20	Perempuan	85	0.27
N	2C gz	20	Perempuan	80	0.32
N	2C gz	20	Perempuan	85	0.35
R	3A gz	20	Perempuan	60	0.58
H	2A gz	19	Perempuan	70	0.26
N	2A gz	19	Perempuan	70	0.27
A	2C kep	19	Perempuan	85	0.75
N	3C kep	21	Perempuan	90	0.71
F	3A gz	21	Perempuan	75	0.47
D	3A gz	21	Perempuan	85	0.28
F	3A gz	20	Perempuan	80	0.33
D	3A gz	21	Perempuan	85	0.79
D	3B gz	21	Perempuan	85	0.38
R	3B kep	21	Perempuan	80	1.1
A	1C gz	19	Perempuan	90	0.019
S	1C gz	19	Perempuan	85	0.22
R	3C kep	21	Perempuan	90	0.83
S	2C gz	19	Perempuan	85	0.12
Z	2C gz	19	Perempuan	75	0.47
T	2C gz	19	Perempuan	85	0.59
W	3A gz	21	Laki- Laki	80	0.48

#### Lampiran 4 Dokumentasi



**Gambar 2 Pengisian Kuisiner oleh Responden**