

## **LAMPIRAN**

### **Lampiran 1.** Lembar Informasi untuk Orang Tua atau Wali

#### **HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN DEPRESI PADA REMAJA FASE TENGAH**

Saya, Chloe Georgianne Wibisana, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Pelita Harapan yang sedang melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Depresi pada Remaja Fase Tengah” untuk menyelesaikan tugas akhir wajib saya sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan anak dari Bapak/Ibu//Saudara/i untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini, namun ketersediaan dalam berpartisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela sehingga dapat diputuskan untuk berpartisipasi atau tidak.

#### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap depresi pada remaja fase tengah

#### **Alasan Subjek Terpilih**

Subyek dapat terpilih karena memenuhi kriteria inklusi dari penelitian, yaitu merupakan siswa siswi SMA kelas 1 hingga SMA kelas 3 yang bersedia untuk ikut serta dalam penelitian.

#### **Prosedur Penelitian**

Responden akan diberikan penjelasan singkat mengenai metode penelitian terlebih dahulu, kemudian melalui halaman informed consent, responden akan ditanyakan ketersediaannya untuk mengikuti penelitian ini. Jika responden setuju, maka responden dapat mencentang opsi setuju. Setelah itu responden dapat melakukan pengisian kuesioner secara jujur. Data yang diberikan oleh responden akan dijaga kerahasiaannya.

### **Risiko dan Ketidaknyamanan**

Penelitian ini tidak menimbulkan risiko dan ketidaknyamanan bagi subjek dikarenakan penelitian ini hanya memerlukan pengisian data survei dalam kuesioner. Penelitian ini akan dilaksanakan pada jam istirahat di sekolah, maka tidak akan mengganggu aktivitas belajar.

### **Manfaat**

Manfaat langsung bagi subjek adalah mendapatkan pengetahuan mengenai tingkat aktivitas fisik dan depresi dari subjek. Manfaat kepada populasi umum adalah memberikan pengetahuan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan depresi, terutama untuk remaja pada siswa siswi *Beacon Academy*. Manfaat bagi instansi/peneliti adalah untuk mencegah gejala depresi dengan peningkatan intensitas aktivitas fisik.

### **Prosedur Alternatif**

Tidak terdapat prosedur alternatif dalam penelitian ini.

### **Kerahasiaan Data**

Data yang diberikan oleh subyek dalam penelitian ini bersifat rahasia dan peneliti akan menjaga kerahasiaan data.

### **Perkiraan Jumlah Subjek yang Diikutsertakan**

Jumlah subyek yang akan diikutsertakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 155 orang.

### **Kesukarelaan**

Keikutsertaan subjek dalam penelitian ini bersifat sukarela, artinya adalah subjek dapat memilih untuk ikut atau menolak untuk ikut serta dalam penelitian ini. Partisipasi subjek dalam penelitian ini tidak mengandung unsur paksaan dalam bentuk apapun.

### **Periode Keikutsertaan Subjek**

Periode keikutsertaan subjek dalam penelitian ini hanya dilaksanakan dalam satu kali pengisian kuesioner secara daring melalui *google form* selama 10-15 menit untuk pengambilan data.

### **Subjek dapat dikeluarkan atau mengundurkan diri**

Subjek dapat dikeluarkan atau mengundurkan diri apabila subjek menolak untuk ikut serta dalam penelitian ini atau data yang diberikan oleh subjek tidak lengkap atau subjek memiliki salah satu dari kriteria eksklusi.

**Kemungkinan timbulnya pembiayaan oleh asuransi kesehatan atau peneliti:**

Tidak ada

**Insentif dan Kompensasi**

Tidak ada

**Pertanyaan**

Apabila saudara/i memiliki pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian ini, dapat menghubungi saya, Chloe Georgianne Wibisana, sebagai peneliti dengan nomor telepon/WA **085173213194**, melalui email **chloegeorgianne@gmail.com**, atau line: **fairytailsprit**

**Lampiran 2.** Lembar Pernyataan Persetujuan Partisipasi Anak (*Consent Form*)

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN DEPRESI PADA  
REMAJA FASE TENGAH**

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri anak/adik saya dari keikutsertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju**<sup>\*)</sup> ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

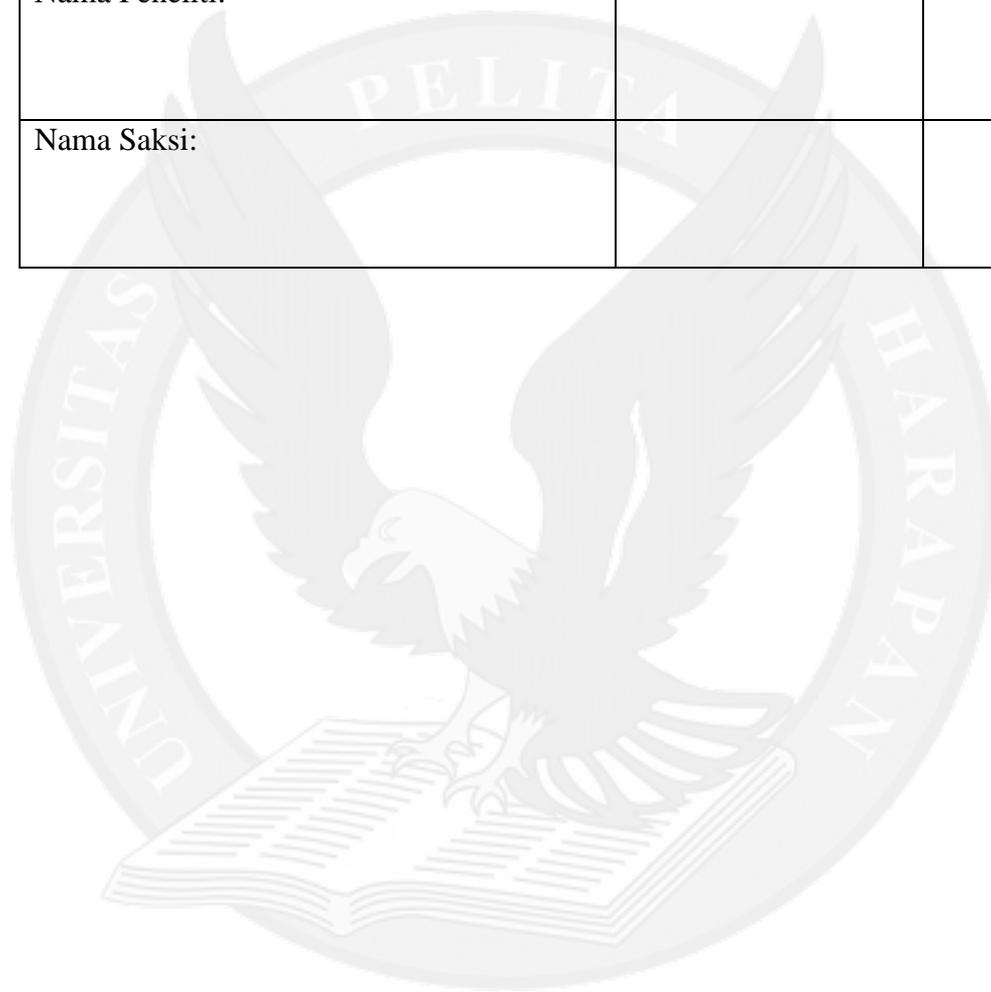
Saya dengan sukarela memilih anak saya untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya tandatangani untuk arsip saya.

Saya setuju:

**Ya/Tidak**<sup>\*)</sup>

	Tgl.:	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Nama Anak saya:		

Umur:		
Alamat:		
Nama Orang Tua Wali:		
Nama Peneliti:		
Nama Saksi:		



### **Lampiran 3.** Kuesioner IPAQ yang diambil dari Penelitian

Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dan isilah jawaban isian sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Tidak ada jawaban benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan anda yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran anda. Semua pertanyaan dan pernyataan dijawab sesuai urutan di kuesioner.

Peneliti tertarik untuk mencari tahu tentang jenis kegiatan fisik yang dilakukan orang sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Pertanyaan-pertanyaan akan bertanya kepada Anda tentang waktu yang Anda habiskan untuk aktif secara fisik dalam 7 hari terakhir. Jawab setiap pertanyaan bahkan jika Anda tidak menganggap diri Anda sebagai orang yang aktif. Tolong pikirkan kegiatan yang Anda lakukan di tempat kerja, sebagai bagian dari pekerjaan rumah dan halaman Anda, untuk pergi dari satu tempat ke tempat lain, dan di waktu luang Anda untuk rekreasi, olahraga atau olahraga.

Pikirkan tentang semua aktivitas berat yang Anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas fisik yang berat mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik yang keras dan membuat Anda bernapas lebih keras dari biasanya. Pikirkan

hanya tentang aktivitas fisik yang Anda lakukan setidaknya 10 menit setiap kalinya.

1. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik yang kuat seperti mengangkat berat, menggali, aerobik, atau bersepeda cepat?  
\_\_\_\_\_ hari per minggu
  - Tidak ada aktivitas fisik yang kuat lanjut ke pertanyaan 3
2. Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik yang kuat dalam sehari?  
\_\_\_\_\_jam per hari \_\_\_\_\_menit per hari
  - Tidak tahu / tidak yakin

Pikirkan semua aktivitas sedang yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas sedang mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik sedang

dan membuat anda bernapas lebih keras dari biasanya. Pikirkan hanya tentang aktivitas fisik yang anda lakukan setidaknya 10 menit setiap kalinya.

3. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti membawa beban ringan, bersepeda secara teratur, atau bermain tenis ganda? Jangan termasuk berjalan.

\_\_\_\_\_ hari per minggu

- Tidak ada aktivitas fisik sedang Lompat ke pertanyaan

4. Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang sehari?

\_\_\_\_\_ Jam \_\_\_\_\_ menit per hari

- Tidak tahu/ tidak yakin

Pikirkan tentang waktu yang Anda habiskan untuk berjalan dalam 7 hari terakhir. Ini termasuk di tempat kerja dan di rumah, berjalan kaki untuk

bepergian dari satu tempat ke tempat lain, dan setiap jalan kaki lain yang telah Anda lakukan semata-mata untuk rekreasi atau berolahraga.

5. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda berjalan setidaknya selama 10 menit?

\_\_\_\_\_ hari per minggu

- Tidak ada berjalan lanjutkan ke pertanyaan nomor 7

6. Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk berjalan selama satu hari?

\_\_\_\_\_ jam per hari \_\_\_\_\_ menit per hari

- Tidak tahu/ tidak yak

Pertanyaan terakhir adalah tentang waktu yang Anda habiskan untuk duduk di hari kerja selama 7 hari terakhir. Termasuk waktu yang dihabiskan di tempat kerja, di rumah, saat melakukan kursus dan selama waktu luang. Ini mungkin termasuk waktu yang dihabiskan untuk duduk di meja, mengunjungi teman, membaca, atau duduk atau berbaring untuk menonton televisi.

7. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk duduk di hari kerja?

\_\_\_\_\_ jam per hari \_\_\_\_\_ menit per hari

- Tidak tahu/ tidak yakin

#### **Lampiran 4. Cara Skoring IPAQ-SF**

Kategori aktivitas fisik:

Nilai aktivitas fisik tingkat **TINGGI** pada IPAQ berarti tingkat aktivitas fisik Anda setara dengan sekitar satu jam aktivitas per hari atau lebih, setidaknya tingkat aktivitas intensitas sedang.

Pada yang mendapat skor TINGGI pada IPAQ terlibat dalam

- Aktivitas intensitas kuat minimal 3 hari mencapai total minimal aktivitas fisik minimal 1500 MET menit seminggu ATAU
- 7 hari atau lebih kombinasi berjalan kaki, aktivitas intensitas sedang, atau aktivitas intensitas berat yang mencapai total aktivitas fisik minimum minimal 3000 MET menit seminggu.

Mendapat skor aktivitas fisik tingkat **SEDANG** pada IPAQ berarti Anda melakukan beberapa aktivitas yang kemungkinan besar setara dengan setengah jam aktivitas fisik intensitas sedang setidaknya hampir setiap hari.

Mereka yang mendapat skor **SEDANG** di IPAQ terlibat dalam

- Melakukan aktivitas intensitas berat selama 3 hari atau lebih dan/atau berjalan kaki minimal 30 hari  
menit per hari ATAU
- Aktivitas intensitas sedang selama 5 hari atau lebih dan/atau jalan kaki minimal 30 menit per hari

ATAU

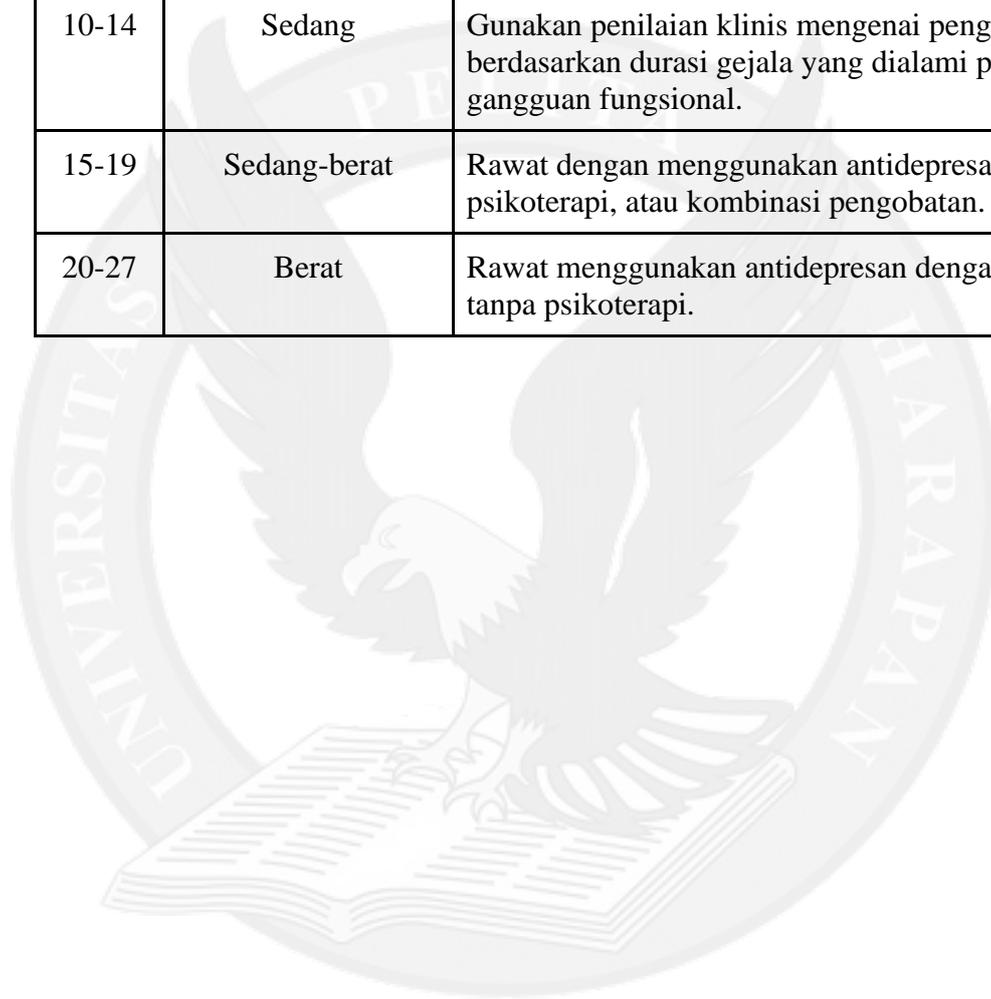
Mendapat skor aktivitas fisik tingkat **RENDAH** pada IPAQ berarti Anda tidak memenuhi kriteria apa pun untuk aktivitas fisik tingkat **SEDANG** atau **TINGGI**.

**Lampiran 5.** Kuesioner PHQ-9

Dalam 2 minggu terakhir, seberapa sering Anda terganggu oleh masalah-masalah berikut? (Gunakan “✓” untuk menandai jawaban Anda)	Tidak Pernah	Beberapa hari	Lebih dari separuh waktu yang dimaksud	Hampir setiap hari
1. Kurang berminat atau bergairah dalam melakukan apapun	0	1	2	3
2. Merasa murung, sedih, atau putus asa	0	1	2	3
3. Sulit tidur/mudah terbangun, atau terlalu banyak tidur	0	1	2	3
4. Merasa lelah atau kurang bertenaga	0	1	2	3
5. Kurang nafsu makan atau terlalu banyak makan	0	1	2	3
6. Kurang percaya diri — atau merasa bahwa Anda adalah orang yang gagal atau telah mengecewakan diri sendiri atau keluarga	0	1	2	3
7. Sulit berkonsentrasi pada sesuatu, misalnya membaca koran atau menonton televisi	0	1	2	3
8. Bergerak atau berbicara sangat lambat sehingga orang lain memperhatikannya. Atau sebaliknya; merasa resah atau gelisah sehingga Anda lebih sering bergerak dari biasanya.	0	1	2	3
9. Merasa lebih baik mati atau ingin melukai diri sendiri dengan cara apapun.	0	1	2	3

**Lampiran 6.** Cara Skoring PHQ-9

Skor	Severitas Depresi	Aksi
0-4	Tidak ada-minimal	Pasien mungkin tidak memerlukan pengobatan depresi.
5-9	Ringan	Gunakan penilaian klinis mengenai pengobatan, berdasarkan durasi gejala yang dialami pasien dan gangguan fungsional.
10-14	Sedang	Gunakan penilaian klinis mengenai pengobatan, berdasarkan durasi gejala yang dialami pasien dan gangguan fungsional.
15-19	Sedang-berat	Rawat dengan menggunakan antidepresan, psikoterapi, atau kombinasi pengobatan.
20-27	Berat	Rawat menggunakan antidepresan dengan atau tanpa psikoterapi.



## Lampiran 7. Lembar Keterangan Lolos Kaji Etik



Nomor: 073/K-LKJ/ETIK/II/2024

### KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kedokteran, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

*The Ethics Committee of the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University, with regards of the Protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled:*

**"Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Depresi Pada Remaja Fase Tengah"**

**Ketua Peneliti** : Chloe Georgianne Wibisana  
**Principal Investigator**

**Nama Institusi** : Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan  
**Name of Institution**

dan telah menyetujui protocol tersebut di atas  
and approval the above mentioned protocol

Karawaci, 2 Februari 2024  
Ketua  
Chairman

ub

**Prof. Dr. dr. Cucunawangsih Sp.MK(K)**



\*Ethical approval berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan

\*\*Peneliti berkewajiban

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila
  - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang.
  - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*)
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*





**UNIVERSITAS PELITA HARAPAN**  
**SISTEM PENJAMINAN MUTU INTERNAL**  
**FORMULIR PERNYATAAN KEASLIAN DAN**  
**PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR**  
*FORM FOR STATEMENT OF AUTHENTICITY AND*  
*APPROVAL TO UPLOAD FINAL PROJECT*

No. Dok : FOR02/PRO19/STA35/SPMI-UPH  
Revisi : 01  
Tanggal : 13 Mei 2024  
Halaman : 1 dari 2

Saya/kami yang bertanda tangan dibawah ini:  
*I/we, the undersigned:*

Nama Lengkap (NPM)  
*Full Name (Student ID)*

: 1. Chloé Georgianne Wibisana (01071210156)  
: 2.  
: 3.

Fakultas  
*Faculty*  
Program Studi  
*Study Program*

: Kedokteran  
: Kedokteran

Kampus  
*Campus*

:  Jakarta (Untuk lokasi kampus di Lippo Village dan Jakarta)  
*(Lippo Village Karawaci and Jakarta Areas)*  
 Medan  
 Surabaya

Jenis Tugas Akhir  
*Type of Final Assignment*

:  Skripsi  
*Thesis (Undergraduate/S1)*  Thesis  
*Thesis (Graduate/S2)*  
 Magang  
*Internship*  Disertasi  
*Dissertation*  
 Makalah (*Term Paper*)  Karya Tulis Ilmiah  
*Scientific Papers*  
 Proyek Akhir  
*Final Project*

Judul Tugas Akhir  
*Title of Final Assignment*

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Depresi pada Remaja Fase Tengah

Menyatakan bahwa:  
*Hereby declare that*

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya/kami dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;  
*This Final Assignment is my/our own work with the guidance of my/our final assignment supervisor and not a duplication of any other published paper or paper that has been used to get an academic degree from any universities.*
2. Tugas akhir tersebut tidak melanggar integritas akademik, yaitu fabrikasi, falsifikasi, plagiasi, kepengarangan tidak sah, konflik kepentingan, dan pengajuan penerbitan jamak, sebagaimana tercantum pada Peraturan Menteri Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Nomor 39 Tahun 2021 Tentang Integritas Akademik dalam Menghasilkan Karya Ilmiah (Bab III, pasal 9).

	<b>UNIVERSITAS PELITA HARAPAN</b> <b>SISTEM PENJAMINAN MUTU INTERNAL</b>	No. Dok : FOR02/PRO19/STA35/SPMI-UPH
		Revisi : 01
	<b>FORMULIR PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR</b> <b>FORM FOR STATEMENT OF AUTHENTICITY AND APPROVAL TO UPLOAD FINAL PROJECT</b>	Tanggal : 13 Mei 2024
		Halaman : 2 dari 2

*This Final Assignment does not violate academic integrity, namely fabrication, falsification, plagiarism, unauthorized authorship, conflicts of interest, and submission of plural publications, as stated in the Regulation of the Minister of Education, Culture, Research and Technology Number 39 of 2021 concerning Academic Integrity in Producing Scientific Works (Chapter III, article 9).*

3. Saya/kami memberikan Hak Non-Eksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Pelita Harapan atas Tugas Akhir tersebut untuk diunggah ke dalam Repositori UPH.  
*I/we hereby grant Universitas Pelita Harapan the non-exclusive royalty-free right for said work to be uploaded to UPH Repository.*

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya/kami tersebut, maka saya/kami bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Pelita Harapan dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

*If one day a violation of copyright/legislation and academic integrity is found in said work, I/we will personally bear all forms of liability and academic sanctions that arise and release Universitas Pelita Harapan from all liability.*

Kota:   
City  
Tanggal:   
Date  
Yang menyatakan,  
The Declarer,

Tandatangan Signature		Meterai yang berlaku Applicable zeal	Meterai yang berlaku Applicable zeal
Nama Lengkap Full Name	Chloe Georgianne Wibisana		



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan,

Nama Mahasiswa : Chloe Georgianne Wibisana

Nomor Pokok Mahasiswa : 01071210156

Program Studi : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tugas akhir saya dengan judul: **“HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN DEPRESI PADA REMAJA FASE TENGAH”** adalah:

- 1) Dibuat dan diselesaikan sendiri, dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan dan buku-buku serta jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
- 2) Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
- 3) Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang telah dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini batal.

Tangerang, 1 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Chloe Georgianne Wibisana



**UNIVERSITAS PELITA HARAPAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

---

**PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN  
DEPRESI PADA REMAJA FASE TENGAH**

Oleh:

**Nama** : Chloe Georgianne Wibisana  
**NPM** : 01071210156  
**Program Studi** : Kedokteran

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu pada Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten.

Tangerang, 29 Oktober 2024

Menyetujui:  
Pembimbing

Dr. dr. Fransisca Handy Agung, Sp.A, IBCLC

Ketua Program Studi

Dr. dr. Vivien Puspitasari, Sp.N

Dekan

Prof. Dr. Dr. dr. Eka J. Wahjoepramono, Sp.BS, Ph.D



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR**

Pada Selasa, 24 September 2024 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi persyaratan akademik guna mencapai Gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu pada Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pelita Harapan, atas nama:

Nama : Chloe Georgianne Wibisana  
NPM : 01071210156  
Program Studi : Kedokteran  
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul "HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN DEPRESI PADA REMAJA FASE TENGAH" oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Dr. dr. Freda Susana Halim, Sp.B	, sebagai Ketua	
2. Dr. Veli Sungono, S.KM., M.S	, sebagai Anggota	
3. Dr. dr. Fransisca Handy Agung, Sp.A, IBCLC	, sebagai Anggota	

Tangerang, 24 September 2024