GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU *SEDENTARY* PADA PENDERITA ASMA USIA DEWASA AWAL

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi

Disusun Oleh:

RIANI INDIRA PURWANISA

NIM 22020122120012

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, SEPTEMBER 2026

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI

Yang bertandatangan dibawah ini, saya:

Nama	: Riani Indira Purwanisa
NIM	: 22020122120012
Fakultas/Jurusan	: Kedokteran/S1 Ilmu Keperawatan
Jenis	: Skripsi
Judul	: Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Perilaku *Sedentary* Pada Penderita Asma Usia Dewasa Awal

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas *royalty* kepada Perpustakaan Jurusan Keperawatan Undip atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.

2. Memberikan hak menyimpan, mengalih media/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Jurusaan Keperawatan Undip, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa meliht pihak Perpustakaan Jurusan Keperawatan Undip dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 23 September 2026
Yang Menyatakan,



Riani Indira Purwanisa
NIM. 22020122120012

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Riani Indira Purwanisa

Tempat /Tanggal Lahir: Boyolali, 10 September 2004

Alamat : Ngoyog Rt 012/Rw 002, Desa Beji, Kec. Andong, Kab. Boyolali, Jawa Tengah

No. Telp : 081215259897

Email : purwanisariani@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul "Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Perilaku *Sedentary* Pada Penderita Asma Usia Dewasa Awal" bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. Apabila ini kemudian hari ditemukan sebagai atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 23 September 2026

Yang Menyatakan,



Riani Indira Purwanisa

NIM. 22020122120012

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU SEDENTARY PADA PENDERITA ASMA USIA DEWASA AWAL

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Riani Indira Purwanisa

NIM 2220122120012

Telah disetujui sebagai penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

Ns. Umi Hani, Sp. Kep. Kom.
NIP. 198811162024062001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP

Agus Santoso, S.Kp., M.Kep
NIP.197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan **Skripsi** yang berjudul:
GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU *SEDENTARY* PADA PENDERITA ASMA USIA DEWASA AWAL

Dipersiapkan dan disusun oleh: Nama : Riani Indira Purwanisa
NIM : 22020122120012

Telah diuji pada 25 September 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,

Ns. Maula Mar'atus Solikhah, M.Kep.
NIP. 199001312024062003

Anggota Penguji,

Nisa Nur Hasanah, Skep., Ns., M.Kep.
NIP. 199509042024062002

Pembimbing.

Ns. Umi Hani, M. Kep., Sp. Kep. Kom.
NIP. 198811162024062001

Mengetahui
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip

Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-nya sehingga skripsi yang berjudul "Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Perilaku *Sedentary* Pada Penderita Asma Usia Dewasa Awal" ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu tugas dalam mata kuliah Skripsi, dengan tujuan untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan.

Penulis mengucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Ns. Umi Hani, M.Kep., Sp. Kep. Kom. atas dedikasi dan bimbingan yang diberikan, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, doa, dan dukungan penuh dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca guna memperbaiki skripsi ini di masa mendatang. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan wawasan bagi pembaca, khususnya dalam bidang keperawatan.

Semarang, September 2026



Riani Indira Purwanisa

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan Judul **"Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik dan Perilaku *Sedentary* Pada Penderita Usia Dewasa Awal"** ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
2. Bapak Agus Santoso S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan.
3. Ns. Umi Hani, M.Kep., Sp.Kep. Kom selaku dosen pembimbing skripsi yang sudah memberikan arahan, dukungan, dan waktunya dalam proses penyusunan proposal skripsi.
4. Seluruh dosen dan staf administrasi di Fakultas Kedokteran yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama masa kuliah.
5. Kepala Puskesmas Halmahera dan Puskesmas Gayamsari dan seluruh jajarannya yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.

6. Kedua orang tua, Bapak Puryadi, Ibu Fajar Endrowati, dan adik penulis Rafif Hendradi atas doa, kasih sayang serta dukungan moral dan semangat tiada henti.
7. Teman-teman saya Ratri, Adelya, dan Rani yang telah membersamai penulis selama masa perkuliahan hingga kini.
8. Rekan seperjuangan Keperawatan A22 atas dukungannya dan semangat selama menempuh pendidikan sarjana ini.
9. Terakhir, terima kasih juga penulis ucapkan kepada seseorang yang telah membersamai selama perjalanan studi penulis. Meskipun jarak memisahkan perjalanan kita, namun kenangan dan doa terbaik untukmu akan selalu penulis bawa dalam menyelesaikan perjalanan ini.

Semarang, September 2026



Riani Indira Purwanisa

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME iii
LEMBAR PERSETUJUAN iv
LEMBAR PENGESAHAN v
KATA PENGANTAR vi
UCAPAN TERIMA KASIH vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
DAFTAR SINGKATAN xv
ABSTRAK xvi
ABSTRACT xvii
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Perumusan Masalah 7
1.3 Tujuan Penelitian 8
1.3.1 Tujuan Umum 8
1.3.2 Tujuan Khusus 8
1.4 Manfaat Penelitian 8
BAB II 10
TINJAUAN PUSTAKA 10
2.1. Konsep Asma 10
2.1.1 Pengertian Asma 10
2.1.2 Etiologi Asma 10
2.1.3 Patogenesis Asma 11
2.1.4 Patofisiologi Asma 13
2.2. Konsep Aktivitas fisik pada Asma 15
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik 15

2.2.2 Manfaat Aktivitas Fisik bagi Penderita Asma 16
2.2.3 Sifat Aktivitas Fisik 17
2.2.4 Pengaruh Aktivitas Fisik pada Fisiologi Tubuh Penderita Asma 19
2.2.5 Tingkat Aktivitas Fisik pada Penderita Asma 21
2.3. Konsep Dewasa Awal 22
2.3.1. Definisi dan Kasifikasi Usia Dewasa Awal 22
2.3.2. Tugas Perkembangan Dewasa Awal 23
2.4. Konsep Model Adaptasi Calista Roy 23
2.4.1. Definisi Teori Model Adaptasi Calista Roy 23
2.4.2. Hubungan Aktivitas Fisik Penderita Asma Berdasarkan Teori Roy 25
2.5. Kerangka Teori 28
2.6. Kerangka Konsep 29
BAB III 30
METODE PENELITIAN 30
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian 30
3.2 Populasi, Sampel, dan Besar Sampel Penelitian 31
3.2.1. Populasi 31
3.2.2. Sampel 32
3.2.3. Besar sampel 33
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian 34
3.4 Definisi Operasional, Variabel Penelitian dan Skala Pengukuran 34
3.4.1. Variabel Penelitian 34
3.4.2. Definisi Operasional 35
3.4.3. Skala Pengukuran 38
3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data 38
3.5.1. Instrumen Penelitian 38
3.5.2. Validitas dan Reliabilitas 42
3.5.3. Cara Pengumpulan Data 43
3.6 Teknik Pengolahan Data 45
3.6.1 Cara Pengolahan Data 45
3.6.2 Analisis Data 48
3.7 Etika Penelitian 50

BAB IV 53
HASIL PENELITIAN 53
4.1. Karakteristik Responden 53
1. Jenis Kelamin 53
2. Usia 53
3. Status Perkawinan 54
4. Tingkat Pendidikan 55
5. Pekerjaan 55
6. Lama Terdiagnosis Asma 56
4.2. Variabel Penelitian 57
BAB V 59
PEMBAHASAN 59
5.1 Karakteristik Responden 59
1. Jenis Kelamin 59
2. Usia 60
3. Status Perkawinan 60
4. Tingkat Pendidikan 61
5. Pekerjaan 62
6. Lama Terdiagnosis Asma 63
5.2 Variabel Penelitian 64
1. Tingkat aktivitas fisik pada penderita asma usia dewasa awal 64
2. Perilaku *Sedentary* 67
5.3 Keterbatasan Penelitian 69
BAB VI 70
SIMPULAN DAN SARAN 70
6.1 Simpulan 70
6.1.1 Karakteristik Responden 70
6.1.2 Tingkat Aktivitas Fisik Penderita Asma Usia Dewasa Awal dan Perilaku *Sedentary* 71
DAFTAR PUSTAKA lxxvi
LAMPIRAN lxxxv

DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
1.	Besar Sampel Penelitian	33
2.	Definisi Operasional	36
3.	Distribusi Item Pertanyaan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Berdasarkan Domain	40
4.	Rumus Aktivitas Fisik	41
5.	Kategori Aktivitas Fisik	41
6.	Kisi-Kisi Kuesioner *Global Physical Activity Questionaire* (GPAQ)	41
7.	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	53
8.	Distribusi Responden Berdasarkan Usia	53
9.	Distribusi Responden Berdasarkan Perkawinan	54
10.	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	55
11.	Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan	55
12.	Distribusi Responden Berdsasarkan Lama Terdiagnosis Asma	56
13.	Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik pada Penderita Asma Usia Dewasa Awal	56
14.	Distribusi Perilaku *Sedentary* pada Penderita Asma Usia Dewasa Awal	57

DAFTAR GAMBAR

No.	Judul Gambar	Halaman
2.1	*Airway Remodelling*	12
2.2	Skema Model Adaptasi Roy	24
2.3	Kerangka Teori Tingkat Aktivitas Fisik pada Penderita Asma Usia Dewasa Awal Berdasarkan Model Adaptasi Roy	28

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Pengambilan Data Awal	lxxxvii
2.	Surat Izin Melakukan Penelitian	lxxxix
3.	*Ethical Cleareance*	xci
4.	Periziznan Kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)	xcv
5.	*Informed Consent*	xcvii
6.	Kuesioner	xcix
7.	Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	civ
8.	Lembar Konsultasi	cv
9.	Catatan Hasil Konsultasi	cvi

DAFTAR SINGKATAN

1. NCD	: Non-Communicable Disease
2. GINA	: Global Initiative for Asthma
3. WHO	: World Health Organization
4. EIB	: Exercise-Induced Bronchoconstriction
5. AHR	: Airway Hyperresponsiveness
6. GPAQ	: Global Physical Activity Questionnaire
7. MET	: Metabolic Equivalent of Task
8. ATP	: Adenosine Triphosphate
9. PCr	: Phosphocreatine
10. PTM	: Pelayanan Penyakit Tidak Menular
11. PROLANIS	: Program Pengelolaan Penyakit Kronis
12. SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
13. IgE	: Immunoglobulin E
14. IL	: Interleukin
15. ILC2	: Innate Lymphoid Cells type 2
16. HDL	: High-Density Lipoprotein
17. NSAIDs	: Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs
18. PM	: Particulate Matter
19. UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
20. Puskesmas	: Pusat Kesehatan Masyarakat
21. FKK	: Forum Kesehatan Kelurahan

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
September, 2026

ABSTRAK

Riani Indira Purwanisa
Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Perilaku *Sedentary* Pada Penderita Asma Usia Dewasa Awal
Xvii + 70 halaman + 14 Tabel + 3 Gambar + 11 Lampiran

Asma merupakan penyakit saluran pernapasan kronis yang prevalensinya masih tinggi dan berdampak pada aktivitas sehari-hari penderitanya. Aktivitas fisik yang teratur diketahui dapat membantu meningkatkan fungsi paru dan mengurangi keluhan pada penderita asma, sementara perilaku *sedentary* yang berlebihan berisiko memperburuk kondisi kesehatan secara umum. Namun demikian, gambaran tingkat aktivitas fisik dan perilaku sedentary pada penderita asma usia dewasa awal di wilayah Semarang Timur belum banyak diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran tingkat aktivitas fisik dan perilaku *sedentary* pada penderita asma usia dewasa awal.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara total sampling dengan jumlah responden sebanyak 88 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dari *World Health Organization* (WHO).

Hasil penelitian menunjukkan gambaran tingkat aktivitas fisik responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 46 orang (52,3%), dan diikuti kategori rendah sebanyak 22 orang (25,0%) dan tinggi sebanyak 20 orang (22,7%). Sementara itu, rata-rata waktu yang dihabiskan responden untuk perilaku sedentary adalah 248,92 menit per hari rentang nilai minimum 15 menit dan maksimum 600 menit per hari.

Kesimpulan penelitian ini, diketahui tingkat aktivitas fisik pada penderita asma usia dewasa awal di wilayah penelitian sebagian besar berada pada kategori sedang, dan waktu perilaku sedentary responden tergolong cukup tinggi jika dibandingkan dengan rekomendasi WHO serta terdapat responden dengan durasi sedentary yang mendekati atau melampaui batas anjuran.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Asma, Perilaku sedentary, Usia dewasa awal, GPAQ
Daftar Pustaka : 84 (2009-2026)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
September, 2026

ABSTRACT

Riani Indira Purwanisa
Description of Physical Activity Levels and Sedentary Behavior in Young Adults with Asthma
Xvii + 70 Pages + 14 Tabels + 3 Pictures + 11 Attactments

Asthma is a chronic respiratory disease with a high prevalence that impacts the daily activities of those affected. Regular physical activity is known to help improve lung function and alleviate symptoms in asthma patients, whereas excessive sedentary behavior risks worsening overall health. However, the profile of physical activity levels and sedentary behavior among young adult asthma patients in the East Semarang area remains largely unknown. This study aimed to identify the levels of physical activity and sedentary behavior among young adult asthma patients.

This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. A total sampling technique was used, involving 88 respondents. Data collection was conducted using the World Health Organization's (WHO) Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).

The results showed that the majority of respondents fell into the moderate physical activity category (n=46; 52.3%), followed by the low category (n=22; 25.0%) and the high category (n=20; 22.7%). Meanwhile, the average time spent on sedentary behavior was 248.92 minutes per day, with a range of 15 to 600 minutes per day.

In conclusion, the physical activity levels of young adult asthma patients in the study area were predominantly in the moderate category. Furthermore, the time spent on sedentary behavior was considered relatively high compared to WHO recommendations, with some respondents exhibiting sedentary durations that approached or exceeded the recommended limits.

Keywords : Physical activity, Asthma, Sedentary behavior, Young adulthood, GPAQ
References : 84 (2009-2026)