

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PROGRAM GERMAS
DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK MASYARAKAT
DI BANUARAN RW 08 RT 01 LUBUK BEGALUNG**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan*



OLEH :
SILVI RAHMA DANI
2214201116

**PROGRAM STUDI SERJANA KEPERAWATAN FAKULTAS
ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Silvi Rahma Dani
NIM : 2214201116
Tempat/ tgl lahir : Sukarami, 16 Oktober 2003
Tahun Masuk : 2022
Program Studi : S1 keperawatan
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Helmanis Suci, S.Kep,M.Kep
Nama Pembimbing I : Dr. Eri Wahyudi, S.KM, M.Kes, C.R.A
Nama Pembimbing II : Ns. Deni Maisa Putra, S.Kep,M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Program GERMAS dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat di Banuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung”** Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah di tetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2026



Silvi Rahma Dani

PERNYATAAN PERSETUJUAN

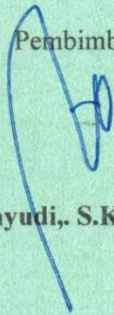
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Silvi Rahma Dani
NIM : 2214201116
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Program
GERMAS dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat di
Banuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung.

Telah disetujui diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar
Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Informasi Universitas Alifah Padang.

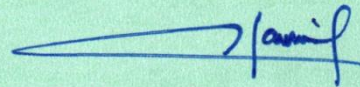
Padang, Agustus 2026

Pembimbing I



(Dr. Eri Wahyudi, S.KM, M.Kes, C.R.A)

Pembimbing II



(Ns. Deni Maisa Putra, S.Kep,M.Kep)

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang




(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph,D)

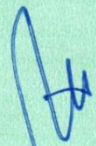
PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

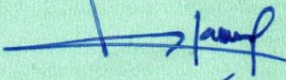
Nama : Silvi Rahma Dani
NIM : 2214201116
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Program
GERMAS dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat di
Banuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung.

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

Pembimbing I

Dr. Eri Wahyudi, S.KM, M.Kes, C.R.A ()

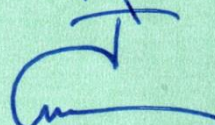
Pembimbing II

Ns. Deni Maisa Putra, S.Kep, M.Kep ()

Penguji I

Ns. Helmanis Suci, M.Kep ()

Penguji II

Ns. Tomi Jepisa, M.Kep ()

DEWAN PENGUJI

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi

Universitas Alifiah Padang

(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph,D)

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2026

Silvi Rahma Dani

Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Program GERMAS dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat di Banuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung.

xv + 59 Halaman + 7 Tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan salah satu fokus utama Program GERMAS dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Namun, kurangnya aktivitas fisik masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara. Data (WHO) tahun 2024 melaporkan bahwa sekitar 31% orang dewasa di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik. Di Indonesia Kemenkes RI, (2025) tercatat penduduk Indonesia melakukan aktivitas fisik sekitar 62,6%, namun di Provinsi Sumatera Barat 68,18%. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Program GERMAS dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat di Banuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai Agustus 2026. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 20 Juni – 28 Juni 2026. Populasi berjumlah 207 orang, dengan sampel sebanyak 67 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan tentang GERMAS dan GPAQ untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan hampir separuh (49,3%) memiliki tingkat pengetahuan tentang Program GERMAS dalam kategori baik, sedangkan lebih dari separuh (55,2%) tingkat aktivitas fisik berada pada kategori kurang. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Program GERMAS dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat di Banuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung dengan $p\text{-value} = 0,000$.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang program GERMAS dengan tingkat aktivitas fisik masyarakat. Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai GERMAS dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Daftar Pustaka : 33 (2017-2025)

Kata Kunci : GERMAS, pengetahuan, aktivitas fisik, Masyarakat

ALIFAH UNIVERSITY PADANG

Thesis, August 2026

Silvi Rahma Dani

The Relationship Between Knowledge Levels Regarding the GERMAS Program and Physical Activity Levels Among the Community in Banuaran (RW 08 RT 01), Lubuk Begalung.

xv + 59 Pages + 7 Tables + 2 Figures + 12 Appendices

ABSTRACT

Physical activity is one of the main focuses of the GERMAS (Community Movement for Healthy Living) Program in improving public health. However, insufficient physical activity remains a public health problem in various countries. According to the World Health Organization (WHO) in 2024, approximately 31% of adults worldwide did not meet the recommended levels of physical activity. In Indonesia, data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia (2025) indicated that approximately 62.6% of the Indonesian population engaged in physical activity, while in West Sumatera Province, the proportion reached 68.18%. Adequate knowledge is expected to encourage the adoption of healthy lifestyle behaviors.

“This study employed an analytical quantitative research design with a cross-sectional approach. The study was conducted from March to August 2026, with data collection carried out from June 20 to June 28, 2026. The population consisted of 207 individuals, with a sample of 67 respondents selected using accidental sampling. Data were collected using a questionnaire assessing knowledge of the GERMAS program and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to measure physical activity levels. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test.”

“The results showed that nearly half of the respondents (49.3%) had a good level of knowledge about the GERMAS Program, while more than half (55.2%) had a low level of physical activity. The study demonstrated a significant relationship between the level of knowledge about the GERMAS Program and the level of physical activity among the community in Banuaran RW 08 RT 01, Lubuk Begalung, with a p-value of 0.000.”

“The conclusion of this study is that there is a significant relationship between the level of knowledge regarding the GERMAS program and the level of physical activity among the community. The community is expected to improve their knowledge of GERMAS and apply it in their daily lives, particularly by engaging in regular physical activity.”

Reference : 33 (2017-2025)

Keywords : GERMAS, knowledge, physical activity, community