

**PERILAKU BERJEMUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
UNTUK MENCEGAH COVID-19**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**SURANI KANISA BR BARUS**

**71180811081**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2022**

**PERILAKU BERJEMUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
UNTUK MENCEGAH COVID-19**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Kelulusan  
Menjadi Sarjana Kedokteran**

**Oleh**

**SURANI KANISA BR BARUS  
71180811081**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Hasil Penelitian dengan Judul :

**PERILAKU BERJEMUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
UNTUK MENCEGAH COVID-19**

Yang dipersiapkan oleh :

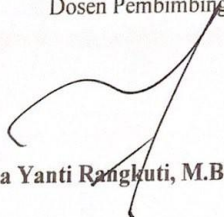
**SURANI KANISA BR BARUS**  
71180811081

Hasil Penelitian ini telah diperiksa dan disetujui

Medan, 22 April 2022

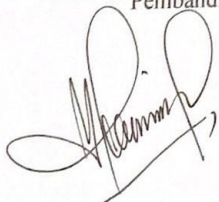
Disetujui,

Dosen Pembimbing



**(dr. Irma Yanti Ranghuti, M.Biomed, M.Si)**

Pembanding I



**(dr. Syarifah Harahap, M.Kes )**

Pembanding II



**(dr. Farah Diba, M.K.M)**

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Perilaku Berjemur Mahasiswa Fakultas  
Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara  
Untuk Mencegah COVID- 19

Nama Mahasiswa : Surani Kanisa Br Barus  
Nomor Induk Mahasiswa : 71180811081

Telah diuji dan dinyatakan LULUS di depan Tim Penguji pada Hari Senin,  
Tanggal 18 Bulan April Tahun 2022

Tim Penguji Skripsi

Disetujui,

Dosen Pembimbing

(dr. Irma Yanti Ranghuti, M.Si, M.Biomed)

Pembanding I

(dr. Syarifah Harahap, M.Kes )

Pembanding II

(dr. Farah Diba, M.K.M)

Diketahui,

Dekan



(dr. Indra Janis, MKT)

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatulahi Wabarakatuh...

Salam sejahtera untuk kita semua.

Alhamdulillah, puji syukur bagi Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya yang selalu menyertai penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsinya adalah **“PERILAKU BERJEMUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA UNTUK MENCEGAH COVID-19.”**

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah banyak memberi bimbingan dan arahan serta bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Yanhar Jamaluddin, M.AP selaku Rektor Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
2. dr. H. Indra Janis, MKT selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
3. dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si, M.Biomed selaku Ka Prodi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
4. dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si, M. Biomed selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia membimbing, meluangkan waktu pikiran dan tenaga, menyemangati dan mendukung serta dengan penuh kesabaran dan kasih sayang selalu membimbing, memberikan nasehat, masukan, koreksi, dan motivasi kepada saya selama proses penyusunan skripsi ini.

5. dr. Syarifah Harahap, M.Kes dan dr. Farah Diba, M.K.M selaku Dosen Pembanding I dan Dosen Pembanding II yang telah meluangkan waktu dan bersedia memberikan masukan dan kritikan yang membangun penyusunan skripsi ini.
6. Yang paling saya cintai dan sayangi, Bapak (Alm.Paulus Barus) dan Mamak (Hermenia Sembiring, Am.Keb, SKM), terima kasih atas semua pengorbanan, jerih payah, doa, kasih sayang, keikhlasan, yang Mamak berikan untuk saya selama ini, khususnya dalam proses saya menempuh pendidikan ini memotivasi saya untuk terus melanjutkan pendidikan dengan semangat. Semoga suatu saat saya dapat membalas semua kebaikan Mamak, tetapi untuk saat ini saya hanya dapat mempersembahkan gelar ini dan doa semoga Mamak selalu sehat dan dalam lindungan Tuhan YME. Semoga Tuhan YME membalas semua kebaikan Mamak.
7. Abangnda tersayang Goodson Syah Putra Barus, S.Pd dan Kakak Ipar terayang Desi Anindi Putri Saragih, S.T dan Kakak saya tersayang Siti Mantaria Barus, Am.Keb yang selalu mendoakan, selalu memberikan dukungan, masukan, saran dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman spesial saya, Briptu Alexander Tarigan yang selalu memberikan semangat, mendoakan dan membantu proses pembuatan skripsi dari awal sampai akhir. Saya mengharap kamu sukses dan bahagia selalu.
9. Sahabat tersayang yang telah memberi dukungan dan bantuan yang luar biasa sejak awal kuliah hingga pembuatan skripsi hingga sekarang, Aziza Tahani, Suio Martin Pradani, Nurul Farhah Reyza, Rianty Yudella Sonya, Firda Az Zahra Nasution
10. Seluruh keluarga besar TBM FK UISU khususnya Angkatan XIV yang telah menemani hari hari saya dari awal masuk organisasi pertama dalam hidup saya serta menyediakan sekretariat yang menjadi sebagian besar lokasi pengukuran penelitian saya.

11. Teman teman seperjuangan saya dari SMA Reka Hanjayani Barus, Analisa Nurani Sembiring, Dativa Lusiana Sembiring yang selalu ada dan selalu memberikan semangat kepada penulis.
12. Dosen, staf, serta pegawai Program Studi Pendidikan Kedokteran UISU yang telah memberikan ilmu dan bantuannya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
13. Teruntuk seluruh responden yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan masukan baru di dunia kedokteran untuk kemajuan ilmu pengetahuan. Aamiin

Medan, 12 April 2022

Hormat penulis

Surani Kanisa Br Barus

## DAFTAR ISI

|  | Halaman     |
|--|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>              | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>                | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                   | <b>ii</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                         | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                        | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                       | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                    | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                    | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                 | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>                | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                     | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                    | 3           |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                   | 3           |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                       | 3           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                    | 3           |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                  | 3           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>         | <b>5</b>    |
| 2.1 <i>Coronavirus</i> .....                 | 5           |
| 2.1.1 Epidemiologi .....                     | 5           |
| 2.1.2 Virologi .....                         | 6           |
| 2.1.3 Patogenesis .....                      | 8           |
| 2.1.4 Pencegahan .....                       | 9           |
| 2.2 Perilaku .....                           | 10          |
| 2.2.1 Pengertian Perilaku .....              | 10          |
| 2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku..... | 11          |
| 2.3 Vitamin D .....                          | 11          |
| 2.5 Berjemur dan Imunitas .....              | 15          |
| 2.6 Kerangka Teori.....                      | 18          |



|   |           |
|---|-----------|
| 2.7 Kerangka Konsep .....                                 | 18        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                | <b>19</b> |
| 3.1 Jenis Penelitian.....                                 | 19        |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....                     | 19        |
| 3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian .....                  | 19        |
| 3.3.1 Populasi .....                                      | 19        |
| 3.3.2 Penghitungan Besar Sampel .....                     | 19        |
| 3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel .....                     | 20        |
| 3.4 Kriteria Penelitian .....                             | 20        |
| 3.4.1 Kriteria Inklusi.....                               | 20        |
| 3.4.2 Kriteria Eksklusi .....                             | 20        |
| 3.5 Variabel Penelitian .....                             | 20        |
| 3.6 Definisi Operasional.....                             | 21        |
| 3.7 Instrumen Penelitian.....                             | 21        |
| 3.8 Teknik Pengumpulan Data.....                          | 21        |
| 3.9 Pengolahan dan Analisis Data.....                     | 22        |
| 3.9.1 Pengolahan Data.....                                | 22        |
| 3.9.2 Analisis Data .....                                 | 22        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>        | <b>23</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                                | 23        |
| 4.2.1 Karakteristik Responden .....                       | 23        |
| 4.2.2 Perilaku Berjemur .....                             | 24        |
| 4.3.1 Perilaku Berjemur Berdasarkan Usia.....             | 26        |
| 4.3.2 Perilaku Berjemur Berdasarkan Jenis Kelamin .....   | 26        |
| 4.3.3 Perilaku Berjemur Berdasarkan Riwayat COVID-19..... | 27        |
| 4.4 Pembahasan.....                                       | 28        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                    | <b>31</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                                      | 31        |
| 5.2 Saran.....  | 31        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                | <b>32</b> |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>NO</b> | <b>Judul</b>  | <b>Halaman</b> |
|-----------|---|----------------|
|           | Gambar 2. 1 Gambaran Struktur dari Virus. ....                  | 7              |
|           | Gambar 2. 2 Struktur Kimia & Pembentukan Vitamin D2 dan D3..... | 12             |
|           | Gambar 2. 3 Proses pembentukan vitamin D aktif.....             | 14             |
|           | Gambar 2. 4 Kerangka Teori.....                                 | 18             |
|           | Gambar 2. 5 Kerangka Konsep .....                               | 18             |

## DAFTAR TABEL

| <b>NO</b> | <b>Judul</b>   | <b>Halaman</b> |
|-----------|--|----------------|
|           | Tabel 3. 1 Jumlah Sampel Tiap Angkatan .....                               | 20             |
|           | Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....                                       | 21             |
|           | Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia, Jenis Kelamin, dan Riwayat COVID-19.. | 23             |
|           | Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi, Waktu,dan Lama Berjemur .....              | 24             |
|           | Tabel 4.3 Kategori Perilaku Berjemur .....                                 | 25             |
|           | Tabel 4.4 Perilaku Berjemur Berdasarkan Usia .....                         | 26             |
|           | Tabel 4.5 Perilaku Berjemur Berdasarkan Jenis Kelamin .....                | 27             |
|           | Tabel 4.6 Perilaku Berjemur Berdasrkan Riwayat COVID-19.....               | 27             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| NO          | Judul   | Halaman |
|-------------|---|---------|
| Lampiran 1  | Daftar Riwayat Hidup .....                            | 38      |
| Lampiran 2  | Lembar Pengesahan Judul Skripsi .....                 | 39      |
| Lampiran 3  | Surat Permohonan Survey Awal Dari Prodi FK UISU ..... | 40      |
| Lampiran 4  | Surat Balasan Survey Awal Dari FK UISU .....          | 41      |
| Lampiran 5  | Informed Consent .....                                | 42      |
| Lampiran 6  | Kuesioner Penelitian .....                            | 43      |
| Lampiran 7  | Surat Keterangan Keabsahan Daftar Pustaka .....       | 51      |
| Lampiran 8  | Surat Keterangan <i>Ethical Clearence</i> .....       | 52      |
| Lampiran 9  | Surat Izin Penelitian Dari FK UISU .....              | 53      |
| Lampiran 10 | Surat Selesai Penelitian .....                        | 54      |
| Lampiran 11 | Master Data .....                                     | 55      |
| Lampiran 12 | <i>Output</i> Hasil Analisis Data (SPSS).....         | 59      |
| Lampiran 13 | Daftar Absensi Bimbingan Proposal Penelitian .....    | 68      |
| Lampiran 14 | Daftar Absensi Bimbingan Hasil Penelitian.....        | 69      |
| Lampiran 15 | Dokumentasi Penelitian.....                           | 70      |

## DAFTAR SINGKATAN

|               |  |
|---------------|--|
| 1,25 (OH) 2 D | : <i>1,25 dihidroksivitamin D</i>                      |
| 25(OH)D       | : <i>25 dihidroksivitamin D</i>                        |
| CFR           | : <i>Case Fatality Rate</i>                            |
| COVID-19      | : <i>Coronavirus Disease 2019</i>                      |
| FK            | : <i>Fakultas Kedokteran</i>                           |
| INF- $\gamma$ | : <i>Interferon Gamma</i>                              |
| LL-37         | : <i>Antimicrobial Peptide</i>                         |
| MERS          | : <i>Middle East Respiratory Syndrome</i>              |
| MERS-CoV      | : <i>Middle East Respiratory Syndrome-Coronavirus</i>  |
| NCoV-19       | : <i>Novel Coronavirus 2019</i>                        |
| NCP           | : <i>Novel Coronavirus Pneumonia</i>                   |
| RNA           | : <i>Ribonucleic Acid</i>                              |
| RRC           | : <i>Republik Rakyat China</i>                         |
| SARS          | : <i>Severe Acute Respiratory Syndrome</i>             |
| SARS-COV2     | : <i>Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus</i> |
| UISU          | : <i>Universitas Islam Sumatera Utara</i>              |
| UV            | : <i>Ultraviolet</i>                                   |
| UVA           | : <i>Ultraviolet A</i>                                 |
| UVB           | : <i>Ultraviolet B</i>                                 |
| UVC           | : <i>Ultraviolet C</i>                                 |
| WHO           | : <i>World Health Organization</i>                     |

## DAFTAR PUSTAKA

- Abhimanyu dan Coussens, A. K. (2017) “The role of UV radiation and vitamin D in the seasonality and outcomes of infectious disease.,” *Photochemical & photobiological sciences : Official journal of the European Photochemistry Association and the European Society for Photobiology*, 16(3), hal. 314–338. doi: 10.1039/c6pp00355a.
- Agier, J., Efenberger, M. dan Brzezińska-Blaszczyk, E. (2015) “Cathelicidin impact on inflammatory cells,” *Central European Journal of Immunology*, 40(2), hal. 225–235. doi: 10.5114/ceji.2015.51359.
- Ahmad, K. (2012) *Promosi kesehatan, Jakarta: Rajawali Pers*. Jakarta: Rajawali Pers.
- AlGhamdi, K. M., AlAklabi, A. S. dan AlQahtani, A. Z. (2016) “Knowledge, attitudes and practices of the general public toward sun exposure and protection: A national survey in Saudi Arabia,” *Saudi Pharmaceutical Journal*, 24(6), hal. 652–657. doi: 10.1016/j.jsps.2015.04.002.
- Atmadja, T. F. A. *et al.* (2020) “Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19,” *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(2), hal. 195. doi: 10.30867/action.v5i2.355.
- Azwar, S. (2007) “Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya, Edisi ke-2,” *Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset*.
- Bakhtiar, R. *et al.* (2020) “Relationship between understanding of COVID-19’s infographics and the efforts to prevent COVID-19 transmission,” *Journal of Community Empowerment for Health*, 3(2), hal. 67. doi: 10.22146/jcoemph.56749.
- Barlow, P. G. *et al.* (2011) “Antiviral activity and increased host defense against influenza infection elicited by the human cathelicidin LL-37,” *PLoS ONE*, 6(10), hal. e25333. doi: 10.1371/journal.pone.0025333.
- Brouwer-Brolsma, E. *et al.* (2015) “Relative importance of summer sun exposure, vitamin D intake, and genes to vitamin D status in Dutch older adults: The B-PROOF study,” *The Journal of steroid biochemistry and molecular*

- biology*, 164. doi: 10.1016/j.jsbmb.2015.08.008.
- Cantorna, M. T. *et al.* (2015) "Vitamin D and 1,25(OH)<sub>2</sub>D regulation of T cells," *Nutrients*, 7(4), hal. 3011–3021. doi: 10.3390/nu7043011.
- Daud, N. S. M. I. (2018) "Optimasi Formula Lotion Tabir Surya Ekstrak Kulit Buah Naga Super Merah (*Hylocereus costaricensis*) Menggunakan Metode Desain D-Optimal," 5(2), hal. 72–77.
- van Doremalen, N. *et al.* (2020) "Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1," *The New England Journal of Medicine*, hal. 0–3.
- Hamidi, N. S. *et al.* (2021) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Penyakit Malaria Pada Masyarakat Di Desa Karyamukti Kecamatan Cibalong Kabupaten Garut Provinsi Jawa Barat," 2, hal. 382–390.
- Hendrawati, T. Y. *et al.* (2020) "The Effects of Aloe Vera Gel Addition on the Effectiveness of Sunscreen Lotion," *Jurnal Rekayasa Proses*, 14(1), hal. 101–107. doi: 10.22146/jrekpros.45247.
- Holick, M. F. (2007) "Vitamin D Deficiency," *New England Journal of Medicine*, 357(3), hal. 266–281. doi: 10.1056/NEJMra070553.
- Ilie, P. C., Stefanescu, S. dan Smith, L. (2020) "The role of vitamin D in the prevention of coronavirus disease 2019 infection and mortality," *Aging Clinical and Experimental Research*, 32(7), hal. 1195–1198. doi: 10.1007/s40520-020-01570-8.
- Jacoeb, T. N. A. *et al.* (2020) "Pengaruh Sinar Ultra Violet Terhadap Kesehatan Kajian Terhadap Berjemur (Sun Exposures)," *Perhimpunan Dokter Spesialis Kulit & Kelamin Indonesia (PERDOSKI)*, hal. 1–15.
- Kast, J. I. *et al.* (2017) "Respiratory syncytial virus infection influences tight junction integrity," *Clinical and Experimental Immunology*, 190(3), hal. 351–359. doi: 10.1111/cei.13042.
- Keane, K. N. *et al.* (2017) "Molecular actions of Vitamin D in reproductive cell biology," *Reproduction*, 153(1), hal. R29–R42. doi: 10.1530/REP-16-0386.
- Kemendagri (2020) "Pedoman Manajemen Bagi Pemerintah Daerah Dalam

- Penanganan COVID-19 dan Dampaknya,” *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, hal. 1–116.
- Kemenkes (2021) “Situasi Terkini Perkembangan (COVID-19),” *Kemenkes*, (agustus), hal. 1–4. Tersedia pada: [https://covid19.kemkes.go.id/download/Situasi\\_Terkini\\_050520.pdf](https://covid19.kemkes.go.id/download/Situasi_Terkini_050520.pdf).
- Kemenkes RI (2020) “Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19),” *MenKes/413/2020*, 2019, hal. 207.
- Kementerian Dalam Negeri (2020) “Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah : Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen,” *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), hal. 1689–1699. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Kementerian Kesehatan, R. *et al.* (2021) “Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/4638/2021,” *Jurnalrespirologi.Org*, 2019(2), hal. 1–4. Tersedia pada: <http://www.jurnalrespirologi.org/index.php/jri/article/view/101>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) “Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19),” *Germas*, hal. 0–115. Tersedia pada: [https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-04\\_Pedoman\\_P2\\_COVID-19\\_\\_27\\_Maret2020\\_TTD1.pdf](https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-04_Pedoman_P2_COVID-19__27_Maret2020_TTD1.pdf) [Diakses 11 Juni 2021].
- Lappe, J. M. (2011) “The role of vitamin D in human health: A paradigm shift,” *Complementary Health Practice Review*, 16(1), hal. 58–72. doi: 10.1177/1533210110392952.
- Limbong, W. S., Girsang, M. L. dan Panggabean, R. D. (2020) “Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Panti Asuhan Talenta Delpita di Medan,” *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(September), hal. 199–205. Tersedia pada: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/1491>.
- Nipith Charoenngam and Michael F. Holick (2020) “Immunologic Effects of Vitamin D on Human Health and Disease,” *American Heart Journal*, 26(2), hal. 132–143.
- Patwardhan, V. G. *et al.* (2018) “Duration of Casual Sunlight Exposure Necessary



- for Adequate Vitamin D Status in Indian Men.,” *Indian journal of endocrinology and metabolism*, 22(2), hal. 249–255. doi: 10.4103/ijem.IJEM\_473\_17.
- Pike, J. W. dan Christakos, S. (2017) “Biology and Mechanisms of Action of the Vitamin D Hormone,” 46, hal. 8529. Tersedia pada: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ecl.2017.07.001>.
- Pratiwi, S. dan Husni, P. (2017) “Artikel Tinjauan: Potensi Penggunaan Fitokonstituen Tanaman Indonesia Sebagai Bahan Aktif Tabir Surya,” *J. Farmaka*, 15(4), hal. 18–25.
- Ramanathan, K. *et al.* (2020) “Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China,” *The Lancet*, 395(January), hal. 497–506.
- Ross, A. C. *et al.* (ed.) (2011) *Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D*. 2011, Washington (DC). doi: 10.17226/13050.
- Safitri, H. I. dan Harun, H. (2020) “Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19,” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), hal. 385. doi: 10.31004/obsesi.v5i1.542.
- Salsabila, A. N. (2021) “Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Terhadap Perilaku Berjemur Sebagai Pencegahan COVID-19 Di Kota Medan,” *Skripsi*, hal. 5–40.
- Sari, A. R. *et al.* (2020) “Perilaku Pencegahan Covid-19 Ditinjau dari Karakteristik Individu dan Sikap Masyarakat,” *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), hal. 32–37. doi: 10.15294/jppkmi.v1i1.41428.
- Schwalfenberg, G. K. (2011) “A review of the critical role of vitamin D in the functioning of the immune system and the clinical implications of vitamin D deficiency,” *Molecular Nutrition and Food Research*, 55(1), hal. 96–108. doi: 10.1002/mnfr.201000174.
- Seran, Y. Y. T., Pasangka, B. dan Sutaji, H. I. (2018) “Karakteristik paparan radiasi sinar ultraviolet A (UV-A) dan cahaya tampak di Kota Kupang,” *Jurnal Biotropikal Sains*, 15(3), hal. 49–56.

- Sharifi, A. *et al.* (2019) “Effect of single-dose injection of vitamin D on immune cytokines in ulcerative colitis patients: a randomized placebo-controlled trial,” *APMIS: acta pathologica, microbiologica, et immunologica Scandinavica*, 127(10), hal. 681–687. doi: 10.1111/apm.12982.
- Shi, S. *et al.* (2020) “Association of Cardiac Injury with Mortality in Hospitalized Patients with COVID-19 in Wuhan, China,” *JAMA Cardiology*, 5(7), hal. 802–810. doi: 10.1001/jamacardio.2020.0950.
- Shrestha, R. dan Shrestha, L. (2020) “Coronavirus disease 2019 (Covid-19): A pediatric perspective,” *Journal of the Nepal Medical Association*, 58(227), hal. 525–532. doi: 10.31729/jnma.4977.
- Soejitno, A. dan Kuswardhani, R. A. T. (2009) “Defisiensi vitamin D: mekanisme, implikasi, dan terapi pada lansia,” *Cermin Dunia Kedokteran*, 36(2), hal. 81–83.
- Tarigan, H. G.(2013). *Berbicara sebagai suatu keterampilan berbahasa*. Bandung: Angkasa.
- TDJ, D. (2017) “Psikologi Keperawatan, Aspek-aspek Psikologi, Konsep Dasar Psikologi, Teori Perilaku Manusia.” Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tria Anggraini, D. dan Hasibuan, R. (2020) “Gambaran Promosi PHBS Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemic Covid-19 Tahun 2020,” *Menara Medika*, 3(1), hal. 22. doi: 10.31869/mm.v3i1.2194.
- Wang, Z., Qiang, W. dan Ke, H. (2020) “A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Control and Prevention,” *Hubei Science and technology press*, hal. 1–108.
- WHO (2020a) “Preventing and managing COVID-19 across long-term care services : policy brief,” (July), hal. 54. Tersedia pada: WHO/2019-nCoV/Policy\_Brief/Long-term\_Care/2020.1.
- WHO (2020b) “Situasi Terkini Perkembangan Novel Coronavirus (2019-nCoV),” (1), hal. hal. 1-2.
- WHO (2020c) “Tes Diagnostik untuk SARS-CoV-2: Panduan interim,” *World Health Organization*, (September), hal. 1–19.
- WHO (2022) *COVID-19 weekly epidemiological update*, *World Health*

*Organization.* Tersedia pada:  
<https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-weekly-epidemiological-update>.

- Winter, W. E., Pelletier, J. P. R. dan Harris, N. S. (2020) *Calcium biology and disorders, Contemporary Practice in Clinical Chemistry*. doi: 10.1016/b978-0-12-815499-1.00045-4.
- World Health Organization (2020) “COVID 19 Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) Global Research and Innovation Forum: Towards a Research Roadmap,” *Global Research Collaboration for Infectious Disease Preparedness*, hal. 1–10.
- Yamamoto, V. *et al.* (2020) “COVID-19: Review of a 21st Century Pandemic from Etiology to Neuro-psychiatric Implications,” *Journal of Alzheimer’s Disease*, 77(2), hal. 459–504. doi: 10.3233/JAD-200831.
- Yaslina, Y., Murni, L. dan dkk (2019) “Hubungan Karakteristik Individu dan Dukungan Sosial Dengan Perilaku Pencegahan Stroke Pada Masyarakat Diwilayah Kerja Puskesmas Gulai Bancah,” *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), hal. 1689–1699.
- Yohanna, R. (2021) *Gambaran tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan mahasiswa fakultas kedokteran usu terhadap covid-19 skripsi, Skripsi*.
- Yosephin, B. *et al.* (2014) “Peranan Ultraviolet B Sinar Matahari terhadap Status Vitamin D dan Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur The Role of Ultraviolet B from Sun Exposure on Vitamin D Status and Blood Pressure in Women of Childbearing Age,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 8(3), hal. 4–8.
- Yunianto, A. E. *et al.* (2020) “Kebiasaan Cuci Tangan, Berjemur, Dan Media Informasi Pada Masyarakat Sumatra Selatan Selama Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), hal. 59–66. doi: 10.33088/jmk.v13i2.519.

**Lampiran 1****DAFTAR RIWAYAT HIDUP****A. BIODATA PRIBADI**

Nama : Surani Kanisa Br Barus  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/Tgl Lahir : Deli Tua / 24 Juni 1999  
Agama : Kristen  
Alamat : Desa Namo Mbelin, Namo Rambe  
Telepon : 0821-6052-2265

**B. RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. Tahun 2004 – 2005 : TK Singosari
2. Tahun 2005– 2011 : SD Swasta GKPS Pasar III
3. Tahun 2011 – 2014 : SMP Swasta Harapan Mandiri
4. Tahun 2014 – 2017 : SMAN 10 Medan
5. Tahun 2018 - sekarang : Fakultas Kedokteran UISU

**C. RIWAYAT ORGANISASI**

1. TBM (Tim Bantuan Medis) FK UISU

## Lampiran 2

## LEMBAR PENGESAHAN JUDUL



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**

KAMPUS : JL. STM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN – 20146  
 KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN – 20212  
 TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 – 4142495

## LEMBAR PENGESAHAN

## JUDUL SKRIPSI

Judul : Gambaran Perilaku Berjemur Mahasiswa FK UISU  
Untuk mencegah COVID-19

Tujuan Umum : Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui  
gambaran perilaku berjemur Mahasiswa FK UISU untuk mencegah  
COVID-19

Tujuan Khusus : 1. Mengetahui Karakteristik Perilaku mahasiswa berjemur  
pada mahasiswa FK UISU  
2. Mengetahui frekuensi berjemur pada mahasiswa FK UISU  
3. Mengetahui waktu berjemur pada mahasiswa FK UISU  
4. Mengetahui durasi berjemur pada mahasiswa FK UISU

Nama : Surani Kanisa Br Barus

NIM : 71180811081

Pembimbing

(dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si., M.Biomed)

Ka. Prodi S.Ked

(dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si., M.Biomed)

NB : Mohon dikembalikan ke Bag. Unit Penelitian kurang dari 2 minggu sejak  
 melapor ke dosen pembimbing

## Lampiran 3

## SURAT PERMOHONAN SURVEY AWAL DARI PRODI FK UISU



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEDOKTERAN**

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN  
 KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212  
 TELP. (061) 42778962

Nomor : 166 /L/E.03/II/2022  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Survey Awal

Medan, 17 Jumadil Akhir 1443 H  
 20 Januari 2022 M

Kepada Yth.  
 Dekan Fakultas Kedokteran UISU  
 di  
 Tempat

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan rencana penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa FK UISU dengan tema "Gambaran Perilaku Berjemur Mahasiswa FK UISU Untuk Mencegah Covid-19" maka dengan ini kami memohon izin agar mahasiswa FK UISU yang bernama :

Nama : Surani Kanisa Br Barus

NPM : 71180811081

Untuk dapat melaksanakan **Survey Awal** di Dekan Fakultas Kedokteran UISU.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

An. Dekan  
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah



dr. Dewi Pangestuti, M.Biomed

- Tembusan :  
 1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran UISU (sebagai laporan)  
 2. Peninggal

NB : Tetap menjalankan protokol kesehatan dengan menjaga jarak, memakai masker dan menjaga kebersihan tangan / menggunakan handsinitizer.

## Lampiran 4

## SURAT BALASAN SURVEY AWAL DARI FK UISU


**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN  
 KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212  
 TELP. (061) 42778962

Nomor : 345/L/E.03/II/2022  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Survey Awal

Medan, 14 Rajab 1443 H  
 15 Februari 2022 M

Kepada Yth.  
 Bapak Dekan Fakultas Kedokteran  
 Universitas Islam Sumatera Utara  
 Di  
 Tempat

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan adanya surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah Fakultas Kedokteran UISU Nomor : 166/L/E.03/II/2022 tanggal 20 Januari 2022 tentang Permohonan Survey Awal, dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan menerima mahasiswa/i Bapak untuk pengambilan data di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas dengan ini kami menerima mahasiswa/i yang tertera namanya dibawah ini :

Nama : Surani Kanisa Br. Barus  
 NPM : 71180811081  
 Tema Skripsi : Gambaran Perilaku Berjemur Mahasiswa FK UISU Untuk Mencegah Covid-19.

Untuk melakukan Survey Awal dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*



dr. Andri Janis, MKT

- Pertiagal

**Lampiran 5**

**INFORMED CONSENT**  
**(PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN)**

Saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : .....

Usia : .....Tahun

Jenis Kelamin : L/P

No. HP : .....

Riwayat Covid : Ya/Tidak

menyatakan bersedia/tidak bersedia\* berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya sudah mendapat penjelasan dari peneliti (Surani Kanisa Br Barus) dan saya sudah mengetahui tujuan dari penelitian “Gamabaran Perilaku Berjemur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Untuk Mencegah COVID-19” yang dilakukan oleh peneliti.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



## Lampiran 6

### KUESIONER PENELITIAN

Petunjuk Pengisian:

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur, apa adanya, dan sesuai dengan yang anda ketahui tanpa bertanya kepada orang lain. Jawaban yang anda berikan sangat penulis hargai dan kerahasiaanya akan penulis jaga sebaik-baiknya.

Terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

Waktu yang diperlukan untuk mengisi kuisisioner : 5 - 10 menit

Selamat mengerjakan :)

1. Saya biasanya berjemur pada pukul 07.00-09.00 WIB selama 5-15 menit dalam 2-3 hari dalam seminggu.
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Saya biasanya berjemur di atas pukul 09.00 WIB (antara pukul 10.00- 14.00 WIB) selama 15 menit.
  - a. Ya
  - b. Tidak
3. Saya memakai topi atau payung setiap berjemur.
  - a. Ya
  - b. Tidak
4. Saat siang hari, saya terkena paparan sinar matahari hanya melalui jendela.
  - a. Ya
  - b. Tidak
5. Saya tidak berjemur karena saya sensitif terhadap sinar matahari.
  - a. Ya
  - b. Tidak
6. Saya tidak berjemur karena menurut saya berjemur tidak berpengaruh bagi kesehatan.
  - a. Ya

- b. Tidak
- 7. Saya mengonsumsi suplemen vitamin D jika jumlah paparan matahari kurang.
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 8. Saya mengonsumsi minyak ikan (salmon, tuna, sarden) setidaknya 2x seminggu.
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 9. Saya berjalan di luar gedung/ruangan saat siang hari.
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 10. Untuk mencegah terjadinya kekurangan vitamin D, saya menerapkan gaya hidup: berjemur, makan makanan yang bergizi seimbang dan juga melakukan aktivitas fisik, serta mengonsumsi suplemen vitamin D secara berkesinambungan.
  - a. Ya
  - b. Tidak

### **Tanggapan Sampel mengenai Perilaku Berjemur**

Apakah Anda sering berjemur?

Ya ☐

1. Berapa kali dalam seminggu Anda berjemur? .....

2. Pada pukul berapa biasanya Anda berjemur? ..... ..

3. Berapa lama biasanya Anda berjemur? .....

4. Apakah Anda melakukan aktivitas fisik? (Jika ya, sebutkan aktivitas seperti apa)

.....

.

5. Apakah Anda mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin D? (Jika ya, sebutkan contohnya) .....
6. Apa manfaat berjemur yang Anda ketahui? .....

Tidak ☐

1. Mengapa? .....
2. Apakah Anda melakukan aktivitas fisik? (Jika ya, sebutkan aktivitas seperti apa) .....
3. Apakah Anda mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin D? (Jika ya, sebutkan contohnya) .....
4. Apa manfaat berjemur yang Anda ketahui? .....

|    |                     | r1     | r2    | r3     | r4   | r5     | r6     | r7     | r8     | r9     | r10    | Rtot   |
|----|---------------------|--------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| r1 | Pearson Correlation | 1      | .105  | .499** | .350 | .358   | .176   | .519** | .471** | .243   | .100   | .634** |
|    | Sig. (2-tailed)     |        | .589  | .006   | .063 | .056   | .362   | .004   | .010   | .204   | .605   | .000   |
|    | N                   | 29     | 29    | 29     | 29   | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     |
| r2 | Pearson Correlation | .105   | 1     | .247   | .247 | .323   | .442*  | .310   | .383*  | .724** | .384*  | .688** |
|    | Sig. (2-tailed)     | .589   |       | .197   | .197 | .087   | .016   | .102   | .041   | .000   | .040   | .000   |
|    | N                   | 29     | 29    | 29     | 29   | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     |
| r3 | Pearson Correlation | .499** | .247  | 1      | .194 | -.025  | .081   | .545** | .397*  | .247   | .204   | .566** |
|    | Sig. (2-tailed)     | .006   | .197  |        | .312 | .896   | .678   | .002   | .033   | .197   | .288   | .001   |
|    | N                   | 29     | 29    | 29     | 29   | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     |
| r4 | Pearson Correlation | .350   | .247  | .194   | 1    | .159   | .247   | .247   | .244   | .247   | .204   | .514** |
|    | Sig. (2-tailed)     | .063   | .197  | .312   |      | .411   | .196   | .197   | .203   | .197   | .288   | .004   |
|    | N                   | 29     | 29    | 29     | 29   | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     |
| r5 | Pearson Correlation | .358   | .323  | -.025  | .159 | 1      | .637** | .153   | .048   | .323   | .309   | .517** |
|    | Sig. (2-tailed)     | .056   | .087  | .896   | .411 |        | .000   | .429   | .803   | .087   | .103   | .004   |
|    | N                   | 29     | 29    | 29     | 29   | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     |
| r6 | Pearson Correlation | .176   | .442* | .081   | .247 | .637** | 1      | .133   | .164   | .442*  | .553** | .616** |
|    | Sig. (2-tailed)     | .362   | .016  | .678   | .196 | .000   |        | .491   | .394   | .016   | .002   | .000   |
|    | N                   | 29     | 29    | 29     | 29   | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     |
| r7 | Pearson Correlation | .519** | .310  | .545** | .247 | .153   | .133   | 1      | .525** | .171   | .222   | .639** |

|                 |                     |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|-----------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| n               |                     |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sig. (2-tailed) |                     | .004   | .102   | .002   | .197   | .429   | .491   |        | .003   | .374   | .246   | .000   |
| N               |                     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     |
| r8              | Pearson Correlation | .471** | .383*  | .397*  | .244   | .048   | .164   | .525** | 1      | .383*  | .275   | .652** |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .010   | .041   | .033   | .203   | .803   | .394   | .003   |        | .041   | .149   | .000   |
|                 | N                   | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     |
| r9              | Pearson Correlation | .243   | .724** | .247   | .247   | .323   | .442*  | .171   | .383*  | 1      | .384*  | .688** |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .204   | .000   | .197   | .197   | .087   | .016   | .374   | .041   |        | .040   | .000   |
|                 | N                   | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     |
| r10             | Pearson Correlation | .100   | .384*  | .204   | .204   | .309   | .553** | .222   | .275   | .384*  | 1      | .580** |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .605   | .040   | .288   | .288   | .103   | .002   | .246   | .149   | .040   |        | .001   |
|                 | N                   | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     |
| Rt ot           | Pearson Correlation | .634** | .688** | .566** | .514** | .517** | .616** | .639** | .652** | .688** | .580** | 1      |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .001   | .004   | .004   | .000   | .000   | .000   | .000   | .001   |        |
|                 | N                   | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 29 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 29 | 100.0 |

a. Listwise

deletion based on  
all variables in the  
procedure.

## Reliability Statistics

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| .751       | 11         |

**KUNCI JAWABAN**

1. Saya biasanya berjemur pada pukul 07.00-09.00 WIB selama 5-15 menit dalam 2-3 hari dalam seminggu.  
a. Ya  
b. Tidak
2. Saya biasanya berjemur di atas pukul 09.00 WIB (antara pukul 10.00- 14.00 WIB) selama 15 menit.  
a. Ya  
b. Tidak
3. Saya memakai topi atau payung setiap berjemur.  
a. Ya  
b. Tidak
4. Saat siang hari, saya terkena paparan sinar matahari hanya melalui jendela.  
a. Ya  
b. Tidak
5. Saya tidak berjemur karena saya sensitif terhadap sinar matahari.  
a. Ya  
b. Tidak
6. Saya tidak berjemur karena menurut saya berjemur tidak berpengaruh bagi kesehatan.  
a. Ya  
b. Tidak
7. Saya mengonsumsi suplemen vitamin D jika jumlah paparan matahari kurang.  
a. Ya  
b. Tidak
8. Saya mengonsumsi minyak ikan (salmon, tuna, sarden) setidaknya 2x seminggu.  
a. Ya  
b. Tidak

9. Saya berjalan di luar gedung/ruangan saat siang hari.

a. Ya

b. Tidak

10. Untuk mencegah terjadinya kekurangan vitamin D, saya menerapkan gaya hidup: berjemur, makan makanan yang bergizi seimbang dan juga melakukan aktivitas fisik, serta mengonsumsi suplemen vitamin D secara berkesinambungan.

a. Ya

b. Tidak



## Lampiran 7

**SURAT KETERANGAN KEABSAHAN DAFTAR PUSTAKA****UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEDOKTERAN****PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**

KAMPUS : JL. STM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN – 20146

KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN – 20212

TEL.P. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 – 4142495

**SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAFTAR PUSTAKA**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini telah memeriksa kebenaran daftar pustaka yang digunakan  
Oleh

Nama Mahasiswa : Surani Kanisa Br Barus

NPM : 71180811018

Judul Skripsi : Perilaku Berjemur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam  
Sumatera Utara Untuk Mencegah Covid-19

Demikian pernyataan ini disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Dosen Pembimbing

(dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Biomed, M.Sc)

## Lampiran 8

### SURAT KETERANGAN *ETHICAL CLEARENCE*



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**BAGIAN ETHICAL CLEARANCE**  
KAMPUS JL. STM NO.77 MEDAN  
 KAMPUS JL. SML RAJA NO.2A MEDAN - 20212  
 TEL.P. (061) 43778962

---

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
**"ETHICAL EXEMPTION"**

No.235/EC/KEPK.UISU/III/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Surani Kanisa Br Barus  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Fakultas Kedokteran Universitas Islam  
 Sumatera Utara  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*  
**"PERILAKU BERJEMUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM  
 SUMATERA UTARA UNTUK MENCEGAH COVID-19"**  
*"BUNNING BEHAVIOR OF STUDENTS OF MEDICAL FACULTY ISLAMIC UNIVERSITY OF NORTH  
 SUMATRA TO PREVENT COVID-19"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 15 Maret 2022 sampai dengan tanggal 23 Maret 2023.


*This declaration of ethics applies during the period March 15, 2022 until March 23, 2023.*



March 15, 2022  
 Professor and Chairperson,  
  
 dr. Suryani Eka Mustika, Sp.PA

## Lampiran 9

## SURAT IZIN PENELITIAN DARI FK UISU

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <b>UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA</b>   |  |
|   | <b>FAKULTAS KEDOKTERAN</b>                |  |
|   | KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN               |  |
|   | KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212 |  |
|   | TELP. (061) 42778962                      |  |

---

|          |                              |                          |
|----------|------------------------------|--------------------------|
| Nomor    | : 593/L/E.03/III/2022        | Medan, 18 Sya'ban 1443 H |
| Lampiran | : -                          | 21 Maret 2022 M          |
| Hal      | : Permohonan Izin Penelitian |                          |

Kepada Yth.  
Bapak Dekan Fakultas Kedokteran  
Universitas Islam Sumatera Utara  
Di  
Tempat

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan adanya surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah Fakultas Kedokteran UISU Nomor : 578/L/E.03/III/2022 tanggal 21 Maret 2022 tentang Permohonan Izin Penelitian, dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan menerima mahasiswa/i Bapak untuk pengambilan data di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera.


Berkenaan dengan hal tersebut diatas dengan ini kami menerima mahasiswa/i yang tertera namanya dibawah ini :

|              |   |
|--------------|---|
| Nama         | : Surani Kanisa Br Barus  |
| NPM          | : 71180811081   |
| Tema Skripsi | : Perilaku Berjemur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Untuk Mencegah COVID-19. |

Untuk melakukan Izin Penelitian dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*



-   Pertinggal

## Lampiran 10

## SURAT SELESAI PENELITIAN

**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEDOKTERAN**

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN  
KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212  
TELP. (061) 42778962

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Nomor : 669/E/I.02/IV/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini, menerangkan bahwa :

Nama : Surani Kanisa Br Barus  
NPM : 71180811081  
Judul Penelitian : Perilaku Berjemur Mahasiswa Fakultas Kedokteran  
Universitas Islam Sumatera Utara Untuk Mencegah COVID-  
19.  
Lokasi Penelitian : Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

Nama tersebut diatas telah menyelesaikan penelitian tersebut di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Demikianlah surat keterangan ini kami perbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 08 April 2022



Dr. Husein Jamis, MKT

## Lampiran 11

### MASTER DATA

| Sa<br>mp<br>el | Umu<br>r | Kelam<br>in | Frekuen<br>si | Waktu<br>Pagi | Durasi<br>Mnt | PERILAKU BERJEMUR |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Total | Ktg    | Riwayat Covid |
|----------------|----------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------|--------|---------------|
|                |          |             |               |               |               | 1                 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |       |        |               |
|                |          |             |               |               |               |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |       |        |               |
| 1              | 19       | Lk          | 1 hari        | >9            | <15 mnt       | 1                 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0  | 4     | Kurang | Tidak         |
| 2              | 18       | Lk          | 1 hari        | >9            | <15 mnt       | 1                 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0  | 4     | Kurang | Tidak         |
| 3              | 20       | Pr          | 2--3 hari     | 7.00-9.00     | 15 mnt        | 1                 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 9     | Baik   | Tidak         |
| 4              | 18       | Lk          | 1 hari        | >9            | <15 mnt       | 1                 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1  | 4     | Kurang | Tidak         |
| 5              | 21       | Pr          | 2--3 hari     | 7.00-9.00     | 15 mnt        | 1                 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0  | 6     | Cukup  | Iya           |
| 6              | 19       | Lk          | 1 hari        | >9            | <15 mnt       | 0                 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1  | 4     | Kurang | Tidak         |
| 7              | 21       | Pr          | 2--3 hari     | 7.00-9.00     | 15 mnt        | 1                 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1  | 8     | Baik   | Tidak         |
| 8              | 19       | Lk          | 1 hari        | >9            | <15 mnt       | 1                 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0  | 3     | Kurang | Iya           |
| 9              | 20       | Pr          | 2--3 hari     | 7.00-9.00     | 15 mnt        | 1                 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0  | 6     | Cukup  | Tidak         |
| 10             | 21       | Pr          | 2--3 hari     | 7.00-9.00     | <15 mnt       | 1                 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1  | 6     | Cukup  | Iya           |
| 11             | 22       | Lk          | 2--3 hari     | 7.00-9.00     | 15 mnt        | 1                 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1  | 9     | Baik   | Tidak         |
| 12             | 18       | Lk          | 1 hari        | >9            | <15 mnt       | 1                 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0  | 4     | Kurang | Iya           |
| 13             | 19       | Pr          | 2--3 hari     | 7.00-9.00     | 15 mnt        | 1                 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0  | 7     | Cukup  | Iya           |
| 14             | 18       | Pr          | 1 hari        | >9            | <15 mnt       | 1                 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0  | 4     | Kurang | Iya           |
| 15             | 20       | Lk          | 2--3 hari     | 7.00-9.00     | 15 mnt        | 1                 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0  | 6     | Cukup  | Iya           |
| 16             | 20       | Pr          | 2--3 hari     | 7.00-9.00     | 15 mnt        | 1                 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1  | 7     | Cukup  | Tidak         |
| 17             | 20       | Lk          | 1 hari        | >9            | <15 mnt       | 1                 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0  | 4     | Kurang | Iya           |
| 18             | 20       | Pr          | 2--3 hari     | 7.00-9.00     | 15 mnt        | 0                 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1  | 7     | Cukup  | Iya           |

|    |    |    |           |           |         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |        |       |
|----|----|----|-----------|-----------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|-------|
| 19 | 21 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | Baik   | Iya   |
| 20 | 19 | Lk | 1 hari    | >9        | <15 mnt | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | Kurang | Iya   |
| 21 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 6 | Cukup  | Tidak |
| 22 | 21 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7 | Cukup  | Tidak |
| 23 | 20 | Lk | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 6 | Cukup  | Iya   |
| 24 | 22 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | Baik   | Tidak |
| 25 | 22 | Lk | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 6 | Cukup  | Tidak |
| 26 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 6 | Cukup  | Tidak |
| 27 | 18 | Pr | 1 hari    | >9        | <15 mnt | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | Kurang | Iya   |
| 28 | 19 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 6 | Cukup  | Tidak |
| 29 | 21 | Lk | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 9 | Baik   | Tidak |
| 30 | 21 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 6 | Cukup  | Tidak |
| 31 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Tidak |
| 32 | 22 | Lk | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 6 | Cukup  | Iya   |
| 33 | 20 | Lk | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Tidak |
| 34 | 19 | Lk | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Iya   |
| 35 | 21 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 6 | Cukup  | Tidak |
| 36 | 19 | Lk | 1 hari    | >9        | <15 mnt | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | Kurang | Iya   |
| 37 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 6 | Cukup  | Tidak |
| 38 | 21 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Tidak |
| 39 | 21 | Lk | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 6 | Cukup  | Tidak |
| 40 | 21 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | Cukup  | Iya   |
| 41 | 18 | Lk | 1 hari    | >9        | <15 mnt | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | Kurang | Iya   |
| 42 | 20 | Lk | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 6 | Cukup  | Iya   |
| 43 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 8 | Baik   | Tidak |
| 44 | 18 | Pr | 1 hari    | >9        | <15 mnt | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 4 | Kurang | Iya   |

|    |    |    |           |           |         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |        |       |
|----|----|----|-----------|-----------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|-------|
| 45 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Iya   |
| 46 | 18 | Lk | 1 hari    | >9        | <15 mnt | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | Kurang | Iya   |
| 47 | 22 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 8 | Baik   | Tidak |
| 48 | 18 | Pr | 1 hari    | >9        | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | Kurang | Iya   |
| 49 | 21 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Iya   |
| 50 | 18 | Lk | 1 hari    | >9        | <15 mnt | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 | Kurang | Iya   |
| 51 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Iya   |
| 52 | 19 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Tidak |
| 53 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 8 | Baik   | Tidak |
| 54 | 20 | Lk | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Iya   |
| 55 | 19 | Lk | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Iya   |
| 56 | 22 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | Baik   | Tidak |
| 57 | 18 | Lk | 1 hari    | >9        | 15 mnt  | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | Kurang | Iya   |
| 58 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 7 | Cukup  | Tidak |
| 59 | 20 | Lk | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Iya   |
| 60 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 | Cukup  | Iya   |
| 61 | 21 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8 | Baik   | Iya   |
| 62 | 18 | Pr | 1 hari    | >9        | <15 mnt | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | Kurang | Tidak |
| 63 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7 | Cukup  | Iya   |
| 64 | 18 | Lk | 1 hari    | >9        | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | Kurang | Iya   |
| 65 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Iya   |
| 66 | 18 | Lk | 1 hari    | >9        | <15 mnt | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | Kurang | Tidak |
| 67 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 7 | Cukup  | Iya   |
| 68 | 22 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 9 | Baik   | Tidak |
| 69 | 18 | Lk | 1 hari    | >9        | <15 mnt | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | Kurang | Iya   |
| 70 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 6 | Cukup  | Iya   |

|    |    |    |           |           |         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |        |       |
|----|----|----|-----------|-----------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|-------|
| 71 | 22 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | Baik   | Tidak |
| 72 | 18 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | Cukup  | Iya   |
| 73 | 20 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 6 | Cukup  | Iya   |
| 74 | 18 | Pr | 1 hari    | >9        | <15 mnt | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | Kurang | Iya   |
| 75 | 21 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | Baik   | Iya   |
| 76 | 18 | Pr | 1 hari    | >9        | <15 mnt | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | Kurang | Tidak |
| 77 | 19 | Lk | 1 hari    | >9        | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 4 | Kurang | Iya   |
| 78 | 21 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7 | Cukup  | Tidak |
| 79 | 22 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | Baik   | Tidak |
| 80 | 19 | Pr | 2--3 hari | 7.00-9.00 | 15 mnt  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 7 | Cukup  | Iya   |



## Lampiran 12

### HASIL PENGOLAHAN DATA

| No | Pernyataan  | Jawaban |      |       |      | Total |       |
|----|---|---------|------|-------|------|-------|-------|
|    |   | Ya      |      | Tidak |      | n     | %     |
|    |   | N       | %    | n     | %    |       |       |
| 1  | Saya biasanya berjemur pada pukul 07.00-09.00 pagi selama 5-15 menit sebanyak 2-3 hari per minggu | 61      | 76.3 | 19    | 23.8 | 80    | 100.0 |
| 2  | Saya biasanya berjemur di atas pukul 09.00 pagi (atnara pukul 10.00-14.00 WIB) selama 15 menit    | 31      | 38.8 | 49    | 61.3 | 80    | 100.0 |
| 3  | Saya memakai topi atau payung setiap berjemur   | 19      | 23.8 | 61    | 76.3 | 80    | 100.0 |
| 4  | Saat siang hari, saya terkena paparan sinar matahari hanya melalui jendela                        | 35      | 43.8 | 45    | 56.3 | 80    | 100.0 |
| 5  | Saya tidak berjemur karena saya sensitif terhadap sinar matahari                                  | 35      | 43.8 | 45    | 56.3 | 80    | 100.0 |
| 6  | Saya tidak berjemur karena menurut saya berjemur tidak berpengaruh terhadap kesehatan             | 20      | 25.0 | 60    | 75.0 | 80    | 100.0 |
| 7  | Saya mengkonsumsi suplemen vitamin D jika jumlah paparan matahari kurang                          | 42      | 52.5 | 38    | 47.5 | 80    | 100.0 |
| 8  | Saya mengkonsumsi minyak ikan (salmon, tuna, sarden) setidaknya 2 kali seminggu                   | 51      | 63.8 | 29    | 36.3 | 80    | 100.0 |
| 9  | Saya berjalan di luar gedung /ruangan saat siang hari   | 50      | 62.5 | 30    | 37.5 | 80    | 100.0 |

|    |   |    |      |    |      |    |       |
|----|---|----|------|----|------|----|-------|
| 10 | Untuk mencegah kekurangan vitamin D,saya menerapkan gaya hidup berjemur makan makanan bergizi seimbang dan juga melakukan aktifitas fisik, serta mengkonsumsi suplemen vitamin D secara rutin | 47 | 58.8 | 33 | 41.3 | 80 | 100.0 |
|----|---|----|------|----|------|----|-------|

### Frequency Table KARAKTERISTIK RESPONDEN

#### Usia

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 18 tahun | 18        | 22.5    | 22.5          | 22.5               |
| 19 tahun       | 12        | 15.0    | 15.0          | 37.5               |
| 20 tahun       | 26        | 32.5    | 32.5          | 70.0               |
| 21 tahun       | 15        | 18.8    | 18.8          | 88.8               |
| 22 tahun       | 9         | 11.3    | 11.3          | 100.0              |
| Total          | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Kelamin

|                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Laki-laki | 29        | 36.3    | 36.3          | 36.3               |
| Perempuan       | 51        | 63.8    | 63.8          | 100.0              |
| Total           | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Frekuensi

|                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 1 hari/minggu         | 24        | 30.0    | 30.0          | 30.0               |
| Valid 2-3 hari/minggu | 56        | 70.0    | 70.0          | 100.0              |
| Total                 | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Waktu

|                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Jam 7.00-9.00 pagi | 56        | 70.0    | 70.0          | 70.0               |
| Valid >9.00 pagi   | 24        | 30.0    | 30.0          | 100.0              |
| Total              | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Durasi

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| <15 menit      | 21        | 26.3    | 26.3          | 26.3               |
| Valid 15 menit | 59        | 73.8    | 73.8          | 100.0              |
| Total          | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Frequency Table PERILAKU BERJEMUR

Saya biasanya berjemur pada pukul 07.00-09.00 pagi selama 5-15 menit  
sebanyak 2-3 hari per minggu

|             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Ya          | 61        | 76.3    | 76.3          | 76.3               |
| Valid Tidak | 19        | 23.8    | 23.8          | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya biasanya berjemur di atas pukul 09.00 pagi (atnara pukul 10.00-14.00**

**WIB) selama 15 menit**

|             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Ya          | 31        | 38.8    | 38.8          | 38.8               |
| Valid Tidak | 49        | 61.3    | 61.3          | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya memakai topi atau payung setiap berjemur**

|             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Ya          | 19        | 23.8    | 23.8          | 76.3               |
| Valid Tidak | 61        | 76.3    | 76.3          | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saat siang hari, saya terkena paparan sinar matahari hanya melalui jendela**

|             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Ya          | 35        | 43.8    | 43.8          | 43.8               |
| Valid Tidak | 45        | 56.3    | 56.3          | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya tidak berjemur karena saya sensitif terhadap sinar matahari**

|          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Tidak    | 45        | 56.3    | 56.3          | 56.3               |
| Valid Ya | 35        | 43.8    | 43.8          | 100.0              |
| Total    | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya tidak berjemur karena menurut saya berjemur tidak  
berpengaruh terhadap kesehatan**

|          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Tidak    | 60        | 75.0    | 75.0          | 75.0                  |
| Valid Ya | 20        | 25.0    | 25.0          | 100.0                 |
| Total    | 80        | 100.0   | 100.0         |                       |

**Saya mengonsumsi suplemen vitamin D jika jumlah paparan  
matahari kurang**

|             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Ya          | 42        | 52.5    | 52.5          | 52.5                  |
| Valid Tidak | 38        | 47.5    | 47.5          | 100.0                 |
| Total       | 80        | 100.0   | 100.0         |                       |

**Saya mengonsumsi minyak ikan (salmon, tuna, sarden) setidaknya  
2 kali seminggu**

|             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Ya          | 51        | 63.8    | 63.8          | 63.8                  |
| Valid Tidak | 29        | 36.3    | 36.3          | 100.0                 |
| Total       | 80        | 100.0   | 100.0         |                       |

**Saya berjalan di luar gedung /ruangan saat siang hari**

|             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Ya          | 50        | 62.5    | 62.5          | 62.5                  |
| Valid Tidak | 30        | 37.5    | 37.5          | 100.0                 |

|       |    |       |       |
|-------|----|-------|-------|
| Total | 80 | 100.0 | 100.0 |
|-------|----|-------|-------|

**Untuk mencegah terjadinya kekurangan vitamin D,saya menerapkan gaya hidup berjemur makan makanan yang bergizi seimbang dan juga melakukan aktifitas fisik, serta mengkonsumsi suplemen vitamin D secara berkesinambungan**

|             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Ya          | 47        | 58.8    | 58.8          | 58.8               |
| Valid Tidak | 33        | 41.3    | 41.3          | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### **Perilaku berjemur**

|              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Baik         | 15        | 18.8    | 18.8          | 18.8               |
| Cukup        | 41        | 51.3    | 51.3          | 70.0               |
| Valid Kurang | 24        | 30.0    | 30.0          | 100.0              |
| Total        | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### **Frequency Table PERILAKU BERJEMUR**

##### **Riwayat COVID 19**

|             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Iya         | 44        | 55.0    | 55.0          | 55.0               |
| Valid Tidak | 36        | 45.0    | 45.0          | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Crosstabs****Usia \* Perilaku berjemur****Crosstab**

|      |          | Perilaku berjemur |       |       | Total |        |
|------|----------|-------------------|-------|-------|-------|--------|
|      |          | Kurang            | Cukup | Baik  |       |        |
| Usia | 18 tahun | Count             | 17    | 1     | 0     | 18     |
|      |          | % within Usia     | 94.4% | 5.6%  | 0.0%  | 100.0% |
|      | 19 tahun | Count             | 6     | 6     | 0     | 12     |
|      |          | % within Usia     | 50.0% | 50.0% | 0.0%  | 100.0% |
|      | 20 tahun | Count             | 1     | 22    | 3     | 26     |
|      |          | % within Usia     | 3.8%  | 84.6% | 11.5% | 100.0% |
|      | 21 tahun | Count             | 0     | 10    | 5     | 15     |
|      |          | % within Usia     | 0.0%  | 66.7% | 33.3% | 100.0% |
|      | 22 tahun | Count             | 0     | 2     | 7     | 9      |
|      |          | % within Usia     | 0.0%  | 22.2% | 77.8% | 100.0% |
|      | Total    | Count             | 24    | 41    | 15    | 80     |
|      |          | % within Usia     | 30.0% | 51.3% | 18.8% | 100.0% |

**Chi-Square Tests**

|                              | Value               | Df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 79.579 <sup>a</sup> | 8  | .000                  |
| Likelihood Ratio             | 83.010              | 8  | .000                  |
| Linear-by-Linear Association | 51.677              | 1  | .000                  |
| N of Valid Cases             | 80                  |    |                       |

a. 9 cells (60.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.69.

**Kelamin \* Perilaku berjemur****Crosstab**

|         |                  | Perilaku berjemur |       |       | Total  |
|---------|------------------|-------------------|-------|-------|--------|
|         |                  | Kurang            | Cukup | Baik  |        |
| Kelamin | Count            | 17                | 10    | 2     | 29     |
|         | Laki-laki        | 58.6%             | 34.5% | 6.9%  | 100.0% |
|         | % within Kelamin |                   |       |       |        |
|         | Count            | 7                 | 31    | 13    | 51     |
|         | Perempuan        | 13.7%             | 60.8% | 25.5% | 100.0% |
|         | % within Kelamin |                   |       |       |        |
| Total   | Count            | 24                | 41    | 15    | 80     |
|         | % within Kelamin | 30.0%             | 51.3% | 18.8% | 100.0% |

**Chi-Square Tests**

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 18.325 <sup>a</sup> | 2  | .000                  |
| Likelihood Ratio             | 18.466              | 2  | .000                  |
| Linear-by-Linear Association | 15.497              | 1  | .000                  |
| N of Valid Cases             | 80                  |    |                       |

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.44.



# Riwayat Covid \* Perilaku Berjemur

## Crosstab

|               |                        |                        | PJ    |       |        | Total  |
|---------------|------------------------|------------------------|-------|-------|--------|--------|
|               |                        |                        | Baik  | Cukup | Kurang |        |
| Riwayat Covid | Count                  |                        | 3     | 24    | 17     | 44     |
|               | Iya                    | % within Riwayat Covid | 6.8%  | 54.5% | 38.6%  | 100.0% |
|               | Count                  |                        | 12    | 17    | 7      | 36     |
|               | Tidak                  | % within Riwayat Covid | 33.3% | 47.2% | 19.4%  | 100.0% |
| Total         | Count                  |                        | 15    | 41    | 24     | 80     |
|               | % within Riwayat Covid |                        | 18.8% | 51.2% | 30.0%  | 100.0% |

## Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 10.062 <sup>a</sup> | 2  | .007                  |
| Likelihood Ratio             | 10.478              | 2  | .005                  |
| Linear-by-Linear Association | 8.602               | 1  | .003                  |
| N of Valid Cases             | 80                  |    |                       |

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.75.






### Lampiran 13

#### DAFTAR ABSENSI BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

\*\* diisi oleh unit penelitian

#### LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Dosen Pembimbing : dr Irma Yanti Panglicuto M.Biomed, M.Sc.







| TANGGAL  | MATERI DISKUSI    | KETERANGAN | PARAF   |
|----------|-------------------|------------|---|
| 23/12/21 | Bimbingan judul   |            |    |
| 7/01/22  | Bimbingan Bab 1-3 |            |   |
| 21/02/22 | revisi Bab 1-3    |            |  |
| 22/02/22 | revisi Bab 1-3    |            |  |
| 22/02/22 | Acc               |            |  |
|          |                   |            |   |

## Lampiran 14

## DAFTAR ABSENSI BIMBINGAN HASIL PENELITIAN

## LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN HASIL PENELITIAN

Dosen Pembimbing : dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si, M.Biomed.

| TANGGAL    | MATERI DISKUSI        | KETERANGAN | PARAF   |
|------------|-----------------------|------------|---|
| 22/03-2022 | Bimbingan Bab 4 dan 5 |            |    |
| 23/03-2022 | revisian Bab 4 & 5    |            |  |
| 31/03-2022 | revisian Bab 4 & 5    |            |  |
| 6/04-2022  | revisian Bab 4 & 5    |            |  |
| 12/04-2022 | revisian bab 4 & 5    |            |  |
| 12/04-2022 | ACC                   |            |  |

**Lampiran 15****DOKUMENTASI PENELITIAN**