

LAMPIRAN

Lampiran 1 *output* SPSS

1. *Output* Univariat

AKTIVkat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
aktivitas buruk	115	60.5	60.5	60.5
Valid aktivitas baik	75	39.5	39.5	100.0
Total	190	100.0	100.0	

IMT_4CAT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
gemuk berat	70	36.8	36.8	36.8
gemuk ringan	47	24.7	24.7	61.6
Valid normal	72	37.9	37.9	99.5
kurus ringan	1	.5	.5	100.0
Total	190	100.0	100.0	

IMT_2kat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
obesitas	117	61.6	61.6	61.6
Valid tidak obesitas	73	38.4	38.4	100.0
Total	190	100.0	100.0	

JENIS KELAMIN

	Frequency	Percent
Pria	79	41.6
Valid Wanita	111	58.4
Total	190	100.0

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean
Aktivitas fisik	190	0	5760	850.63
Valid N (listwise)	190			

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean
usia	190	21	57	36.19
Valid N (listwise)	190			

usia_cat * AKTIVkat Crosstabulation

		AKTIVkat		Total	
		aktivitas buruk	aktivitas baik		
usia_cat	Usia < rata- rata	Count	54	39	93
		% within usia_cat	58.1%	41.9%	100.0%
usia_cat	Usia > rata - rata	Count	61	36	97
		% within usia_cat	62.9%	37.1%	100.0%
Total		Count	115	75	190
		% within usia_cat	60.5%	39.5%	100.0%

JENIS KELAMIN * AKTIVkat Crosstabulation

		AKTIVkat		Total	
		aktivitas buruk	aktivitas baik		
JENIS KELAMIN	Pria	Count	47	32	79
		% within JENIS KELAMIN	59.5%	40.5%	100.0%
JENIS KELAMIN	Wanita	Count	68	43	111
		% within JENIS KELAMIN	61.3%	38.7%	100.0%
Total		Count	115	75	190
		% within JENIS KELAMIN	60.5%	39.5%	100.0%

usia_cat * IMTkat Crosstabulation

		IMTkat		Total	
		obesitas	tidak obesitas		
usia_cat	Usia<rata-rata	Count	49	44	93
		% within usia_cat	52.7%	47.3%	100.0%
	Usia>rata-rata	Count	68	29	97
		% within usia_cat	70.1%	29.9%	100.0%
Total		Count	117	73	190
		% within usia_cat	61.6%	38.4%	100.0%

JENIS KELAMIN * IMTkat Crosstabulation

		IMTkat		Total	
		obesitas	tidak obesitas		
JENIS KELAMIN	Pria	Count	55	24	79
		% within JENIS KELAMIN	69.6%	30.4%	100.0%
	Wanita	Count	62	49	111
		% within JENIS KELAMIN	55.9%	44.1%	100.0%
Total		Count	117	73	190
		% within JENIS KELAMIN	61.6%	38.4%	100.0%

2. Output Bivariate

AKTIVkat * IMTkat Crosstabulation

		IMTkat		Total	
		obesitas	tidak obesitas		
AKTIVkat	aktivitas buruk	Count	74	41	115
		Expected Count	70.8	44.2	115.0
	aktivitas baik	Count	43	32	75
		Expected Count	46.2	28.8	75.0
Total		Count	117	73	190
		Expected Count	117.0	73.0	190.0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.944 ^a	1	.331		
Continuity Correction ^b	.671	1	.413		
Likelihood Ratio	.941	1	.332		
Fisher's Exact Test				.362	.206
Linear-by-Linear Association	.939	1	.333		
N of Valid Cases	190				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 28.82.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 2. Dokumentasi pengukuran tinggi badan

Poto Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan



Lampiran 3. Dokumentasi pengukuran tinggi badan.

KUESIONER PENELITIAN

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK KARYAWAN BPK PENABUR
JAKARTA TAHUN 2019**

Petunjuk Pengisian :

Kuesioner ini berbasis online dengan alamat link : gg.gg/aktivbpk, terdiri dari berbagai pertanyaan, silahkan menjawab pada tempat yang tersedia, dan berilah tanda *checklist*/klik pada pilihan yang telah disediakan bila ada jawaban pilihan. Kuesioner ini terdiri dari 3 bagian, yaitu identitas responden, status kesehatan dan kuesioner aktivitas fisik responden.

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Usia : tahun
3. Jenis Kelamin : 1. Laki – Laki () 2. Perempuan ()

B. Status Kesehatan

1. Sedang diet dengan mengkonsumsi obat – obat diet ()
2. Sedang sakit kanker ()
3. Ada gangguan tyroid ()
4. Menderita diabetes melitus ()
5. Tidak mengalami 1,2,3 dan 4 ()

C. Aktivitas Fisik

Kuesioner aktivitas fisik online ini terdiri dari 16 pertanyaan. Bapak/ibu dapat menggunakan tabel 1.1 klasifikasi aktivitas sebagai panduan dalam mengisi kuesioner. Terima kasih

Tabel 1.1 Klasifikasi aktivitas *Global Physical Activity GPAQ (2016)*

Jenis Aktivitas	Contoh Aktivitas
Aktivitas/kerja ringan	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan.
Aktivitas/kerja	Mengepel lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda

sedang	pergi pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voly,
Aktivitas/kerja berat	Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22 km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, gym angkat berat, berlari.

Tabel 1.2 Kuesioner Aktivitas Fisik *Global Physical Activity* GPAQ (2016)

Pertanyaan		Responden	Kode
A. Aktivitas saat bekerja (aktivitas termasuk belajar, tugas administrasi, aktivitas rumah tangga, dll)			
1	Apakah dalam pekerjaan sehari – hari Bapak/Ibu, melakukan " aktivitas fisik/kerja berat " (membawa barang berat/berkebun/ bersepeda 16-22 km/jam/sepak bola/ bermain basket/gym/angkat berat/berlari) minimal 10 menit per hari?	1. Ya (Lanjut ke no 2) 2. Tidak (Lanjut ke no 4)	P1
2	Berapa hari dalam seminggu Bapak/Ibu melakukan " aktivitas fisik/kerja berat " (membawa barang berat/berkebun/ bersepeda 16-22 km/jam/sepak bola/ bermain basket/gym/angkat berat/berlari)? Hari	P2
3	Berapa lama dalam 1 hari, Bapak/Ibu melakukan " aktivitas fisik/kerja berat " (membawa barang berat/berkebun/ bersepeda 16-22 km/jam/sepak bola/ bermain basket/gym/angkat berat/berlari)?Menit	P3
4	Apakah dalam pekerjaan Bapak/Ibu, memerlukan aktivitas " aktivitas fisik/kerja sedang " (mengepel lantai/mencuci mobil/ menanam tanaman/bersepeda pergi pulang beraktivitas/ berjalan sedang dan cepat/bowling/ golf/bermain tenis meja/berenang, voli) minimal 10 menit per hari?	1. Ya 2. Tidak (Lanjut ke no 7)	P4
5	Berapa hari dalam seminggu Bapak/Ibu melakukan " aktivitas fisik/kerja sedang " (mengepel lantai/mencuci mobil/ menanam tanaman/bersepeda Hari	P5

	pergi pulang beraktivitas/ berjalan sedang dan cepat/bowling/ golf/bermain tenis meja/berenang, voli) ?		
6	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Bapak/Ibu melakukan " aktivitas fisik/kerja sedang " (mengepel lantai/mencuci mobil/ menanam tanaman/bersepeda pergi pulang beraktivitas/ berjalan sedang dan cepat/bowling/ golf/bermain tenis meja/berenang, voli)?Menit	P6
B. Perjalanan dari tempat ke tempat lainnya (Perjalanan ke tempat kerja, belanja, ke supermarket,dll) dengan menggunakan sepeda atau berjalan kaki			
7	Apakah Bapak/Ibu berjalan kaki atau bersepeda, minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	1. Ya 2. Tidak (Lanjut ke no 10)	P7
8	Berapa hari dalam seminggu Bapak/Ibu berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat? Hari	P8
9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Bapak/Ibu berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?Menit	P9
C. Aktivitas Rekreasi (Olahraga, Fitness, dan Rekreasi lainnya)			
10	Apakah Bapak/Ibu melakukan olahraga/fitness/lari/sepak bola/futsal yang merupakan " aktivitas fisik berat " minimal 10 menit per hari?	1. Ya 2. Tidak (Lanjut ke no 13)	P10
11	Berapa hari dalam seminggu biasanya Bapak/Ibu melakukan aktivitas rekreasi seperti: olahraga/fitness/lari/sepak bola / futsal , yang merupakan " aktivitas fisik berat " Hari	P11
12	Berapa lama Bapak/Ibu melakukan aktivitas rekreasi seperti: olahraga/fitness/lari/sepak bola/futsal , yangMenit	P12

	merupakan "aktivitas fisik berat" dalam 1 hari		
13	Apakah Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong aktivitas sedang seperti: berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai yang merupakan aktivitas sedang minimal 10 menit per hari ?	1. Ya 2. Tidak (Lanjutke no 16)	P13
14	Berapa hari dalam seminggu, Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitnes, atau rekreasi yang tergolong aktivitas sedang seperti: berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voly, mengepel lantai ? Hari	P14
15	Berapa lama Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang tergolong aktivitas sedang seperti: berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai dalam 1 hari ?Menit	P15
D. Tidak banyak bergerak (aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk			
16	Berapa lama Bapak/Ibu duduk dalam sehari ?Menit	P16