



# LAMPRIRAN



## LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya Khayatul Afiyah adalah mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ILmu Kesehatan Universitas ESa Unggul yang saat ini sedang melakukan pengambilan data. Kegiatan ini dilakukan untuk melengkapi data skripsi yang mana menjadi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana gizi. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan waktu saudara/i untuk menjadi responden penelitian. Perlu saya informasikan keikutsertaan saudara/i sebagai responden bersifat sukarela dan diakhir pelaksanaan pengambilan data akan diberikan cinderamata sebagai tanda terima kasih.

Informed Consent:

Setelah saya mendapat penjelasan mengenai tujuan dan manfaat pengambilan data tersebut, dengan ini saya:

Nama :

Alamat Lengkap :

No. Hp :

Secara sukarela dan tanpa ada paksaan setuju untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Jakara, 01 Juni 2020

Responden,

Peneliti,

(

)

(Khayatul Afiyah)

## KUESIONER

No. Responden :

Tanggal wawancara :

Pewawancara :

### A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

- A1. Nama :
- A2. Alamat :
- A3. Jenis kelamin :  1. Laki-laki  
 2. perempuan
- A4. TTL :
- A5. Umur :
- A6. Lama KF :
- A7. BB :
- A8. TB :
- A9. Profesi :  1. Tidak bekerja  
 2. Buruh  
 3. Wiraswasta  
 4. PNS
- A10. Tingkat Pendidikan :  1. Tidak sekolah  
 2. SD  
 3. SMP  
 4. SMA  
 5. Akademi
- A11. No.Hp/ akun :

### B. FORMULIR FOOD RECORD 3x 24 jam (2 hari weekday , 1 hari weekend)




**Hari ke – 3**

**Tanggal:**

<b>Waktu makan (1)</b>	<b>Nama hidangan (2)</b>	<b>Bahan makanan (3)</b>	<b>Cara pengolahan (4)</b>	<b>URT (5)</b>	<b>Gram (6)</b>

**C. LEMBAR AKTIVITAS FISIK 1X24 JAM BERDASARKAN PAL**

Waktu 24 jam	Lama Aktivitas ( <b>menit</b> )											
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
04.00												
05.00												
06.00												
07.00												
08.00												
09.00												
10.00												
11.00												
12.00												
13.00												
14.00												
15.00												
16.00												
17.00												
18.00												
19.00												
20.00												
21.00												

Waktu 24 jam	Lama Aktivitas ( menit )											
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
22.00												
23.00												
24.00												
01.00												
02.00												
03.00												

#### D. Kuesioner Baecke/ kebiasaan berolahraga

No.	Pertanyaan	Jawaban	Nilai	Contreng (√)
D1.	Apakah anda berolahraga?	Ya	1	
		Tidak	0	
<b>D2a. Olahraga yang PALING SERING dilakukan (jika tidak ada, langsung ke D3)</b>				
D2a1.	Olahraga apa yang PALING SERING Bapak/Ibu lakukan (yang sengaja dilakukan untuk berolahraga)	<b>Intensitas rendah</b> (billiard, bowling, golf)	0,76	
		<b>Intensitas sedang</b> (bulu tangkis, bersepeda, menari/ dansa/ senam. Berenang. Tennis)	1,26	
		<b>Intensitas tinggi</b>	1,76	

		(bola basket, sepakbola/futsal, tinju, dayung)		
D2a2.	Berapa jam Bapak/ Ibu melakukan olahraga tersebut dalam satu minggu?	< 1 jam	0,5	
		1-2 jam	1,5	
		2-3 jam	2,5	
		3-4 jam	3,5	
		> 4 jam	4,5	
D2a3.	Berapa bulan Bapak/ Ibu melakukan olahraga tersebut dalam satu tahun?	< 1 bulan	0,04	
		1-3 bulan	0,17	
		4-6 bulan	0,42	
		7-9 bulan	0,67	
		> 9 bulan	0,92	
<b>D2b. Olahraga yang KEDUA PALING SERING DILAKUKAN</b> (jika tidak ada, langsung ke D3)				
D2b1.	Olahraga apa yang PALING SERING Bapak/Ibu lakukan (yang sengaja dilakukan untuk berolahraga)	<b>Intensitas rendah</b> (billiard, bowling, golf)	0,76	
		<b>Intensitas sedang</b> (bulu tangkis, bersepeda, menari/ dansa/ senam. Berenang. Tennis)	1,26	
		<b>Intensitas tinggi</b> (bola basket, sepakbola/futsal, tinju, dayung)	1,76	
D2b2.	Berapa jam Bapak/ Ibu melakukan	< 1 jam	0,5	
		1-2 jam	1,5	



	olahraga tersebut dalam satu minggu?	2-3 jam	2,5	
		3-4 jam	3,5	
		> 4 jam	4,5	
D2b3.	Berapa bulan Bapak/ Ibu melakukan olahraga tersebut dalam satu tahun?	< 1 bulan	0,04	
		1-3 bulan	0,17	
		4-6 bulan	0,42	
		7-9 bulan	0,67	
		> 9 bulan	0,92	
D3.	Sebagai perbandingan dengan orang lain seusia anda, menurut anda aktivitas anda selama waktu luang adalah?	Sangat banyak	5	
		Banyak	4	
		Sama saja	3	
		Kurang	2	
		Sangat kurang	1	
D4	Seberapa sering anda berkeringat pada waktu luang?	Sangat sering	5	
		Sering	4	
		Beberapa kali	3	
		jarang	2	
		Tidak pernah	1	
D5.	Seberapa sering anda berolahraga pada waktu luang	Sangat sering	5	
		Sering	4	
		Beberapa kali	3	
		jarang	2	
		Tidak pernah	1	

## HASIL ANALISIS DATA

1. Analisis Univariat
  - A. Karakteristik Responden
    - Jenis Kelamin
    - Umur
    - Tingkat pendidikan
    - Tingkat pekerjaan

**jenis kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
laki-laki	20	50.0	50.0	50.0
Valid perempuan	20	50.0	50.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

## Statistics

umur

Valid	40
N Missing	0
Mean	45.45
Median	45.00
Std. Deviation	9.162
Variance	83.946
Range	48
Minimum	21
Maximum	69

**Statistics**

		tingkat pekerjaan	tingkat pendidikan
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		2.73	4.93
Median		3.00	5.00
Std. Deviation		1.109	.267
Variance		1.230	.071
Range		3	1
Minimum		1	4
Maximum		4	5

**B. Asupan Zat Gizi Makro dengan Berat Badan**

**Statistics**

		berat badan	total asupan karbohidrat hasil rerata 3 hari	total asupan protein hasil rerata 3 hari	total asupan lemak hasil rerata 3 hari	total nilai PAL	total nilai Baecke
N	Valid	40	40	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		63.568	36.1643	59.0410	77.2572	1.6512	8.3138
Median		61.500	34.4650	57.9050	66.3200	1.5850	6.2850
Std. Deviation		11.6449	24.76505	26.82962	52.79301	.32011	6.07799
Variance		135.604	613.308	719.828	2787.102	.102	36.942
Range		54.9	100.31	97.43	265.99	1.12	24.41
Minimum		43.0	3.84	15.34	19.72	1.20	1.00
Maximum		97.9	104.15	112.77	285.71	2.32	25.41

C. Aktivitas Fisik

**Statistics**

total nilai PAL

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		1.6512
Median		1.5850
Std. Deviation		.32011
Variance		.102
Range		1.12
Minimum		1.20
Maximum		2.32

**tingkat aktivitas Fisik berdasarkan total nilai PAL**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat ringan	11	27.5	27.5	27.5
ringan	14	35.0	35.0	62.5
sedang	8	20.0	20.0	82.5
berat	7	17.5	17.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

D.Kebiasaan Berolahraga/ Baecke

**Statistics**

total nilai Baecke

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		8.3138
Median		6.2850
Std. Deviation		6.07799
Variance		36.942
Range		24.41
Minimum		1.00
Maximum		25.41

**tingkat aktivitas Fisik berdasarkan total nilai Baecke**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak aktif	9	22.5	22.5	22.5
Valid aktif	31	77.5	77.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

E. Kategori Berat Badan

**kategori BBK, BBI BBL berdasarkan BBA**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BBK	3	7.5	7.5	7.5
Valid BBI	20	50.0	50.0	57.5
Valid BBL	17	42.5	42.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

## 2. Analisis Bivariat

### A. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Karbohidrat, Protein, Lemak) dengan Berat Badan

		berat badan	total asupan karbohidrat hasil rerata 3 hari
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	.015
	Sig. (2-tailed)	.	.927
	N	40	40
	Correlation Coefficient	.015	1.000
	Sig. (2-tailed)	.927	.
	N	40	40

		berat badan	total asupan lemak hasil rerata 3 hari
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	-.347*
	Sig. (2-tailed)	.	.028
	N	40	40
	Correlation Coefficient	-.347*	1.000
	Sig. (2-tailed)	.028	.
	N	40	40

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

### B. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan

		berat badan	total nilai PAL
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	-.249
	Sig. (2-tailed)	.	.121
	N	40	40
	Correlation Coefficient	-.249	1.000

	Sig. (2-tailed)	.121	.
	N	40	40

### C. Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Berat Badan

		berat badan	total nilai Baecke
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	-.202
	berat badan		
	Sig. (2-tailed)	.	.211
	N	40	40
	Correlation Coefficient	-.202	1.000
	total nilai Baecke		
	Sig. (2-tailed)	.211	.
	N	40	40

### 3. Uji Tabulasi Silang Uji Tabulasi Silang Berdasarkan Lama Diet dengan Kategori Berat Badan

kategori lama menjalani KF < 3 tahun, >= 3 tahun \* kategori BBK, BBI BBL berdasarkan BBA Crosstabulation

			kategori BBK, BBI BBL berdasarkan BBA			Total
			BBK	BBI	BBL	
kategori lama menjalani KF < 3 tahun, >= 3 tahun	Count	2	10	9	21	
	% within kategori lama menjalani KF < 3 tahun, >= 3 tahun	9.5%	47.6%	42.9%	100.0%	
	>=3 tahun Count	1	10	8	19	

Total	% within kategori lama				
	menjalani KF < 3 tahun, >= 3 tahun	5.3%	52.6%	42.1%	100.0%
	Count	3	20	17	40
	% within kategori lama				
	menjalani KF < 3 tahun, >= 3 tahun	7.5%	50.0%	42.5%	100.0%



DOKUMENTASI



