

LAMPIRAN

Lampiran 1

Lembar Informasi Penelitian

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yensen Yestianto
NIM : 405160095
Alamat : Apartemen Mediterania Garden Residences 1 Tower B
Jakarta Barat
Instansi : Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul:

“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NOTRE DAME JAKARTA BARAT”

Penelitian ini bertujuan untuk mengambil dan menganalisis data berupa kuesioner, berat badan dan tinggi badan. Responden diharapkan mengisi kuesioner dengan sebenar-benarnya setelah diberikan penjelasan dan mengerti.

Semua identitas responden dan informasi yang diperoleh dari penelitian ini akan menjadi tanggung jawab peneliti dan kerahasiaan informasi akan dijaga.

Jika saudara/I bersedia menjadi responden, maka dimohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan dan mengisi data yang saya lampirkan di belakang ini. Atas kerjasamanya, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,

Yensen Yestianto
NIM: 405160095

INFORMED CONSENT
(Lembar Persetujuan Responden)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

menyatakan bersedia menjadi responden kepada:

Nama : Yensen Yestianto

NIM : 405160095

Instansi : Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

untuk melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat**”. Saya akan memberikan jawaban sejujurnya demi kepentingan penelitian.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 2019

Responden,

(.....)

Kuesioner Aktivitas Fisik

Nama : Tanggal Lahir :
Jenis Kelamin : Kelas :
Guru :

Kami mencoba mencari tahu mengenai tingkat aktivitas fisik Anda dalam 1 minggu terakhir. Ini termasuk olahraga atau tari yang membuat Anda berkeringat, detak jantung meningkat, atau permainan yang membuat Anda bernafas lebih cepat, seperti kejar – kejaran, melompat, berlari, memanjat, dan lain-lain.

Ingat :

1. Tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban salah – ini bukanlah tes.
 2. Jawablah semua pertanyaan dengan jujur dan akurat sebisa mungkin – ini sangatlah penting.
-

1. Dalam 1 minggu terakhir, berapa lama biasanya anda tidur di malam hari?
 - a. 4 – 5 jam
 - b. 5 - 6 jam
 - c. 6 – 7 jam
 - d. 7 – 8 jam
 - e. > 8 jam

2. Apakah Anda menggunakan alat transportasi untuk berangkat dan pulang sekolah?
 - a. Ya
 - b. Tidak

3. Jika ya, alat transportasi apa yang Anda gunakan?
 - a. Mobil
 - b. Motor
 - c. Sepeda
 - d. Angkutan Umum

4. Jika Anda menggunakan sepeda, berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk mengayuh sepeda sampai ke sekolah?
 - a. 5 – 10 menit
 - b. 10 – 15 menit
 - c. 15 - 20 menit
 - d. 20 – 25 menit
 - e. 25 – 30 menit

5. Jika Anda menggunakan kendaraan umum, berapa waktu Anda berjalan kaki untuk menjangkau angkutan umum tersebut?
 - a. 5 – 10 menit
 - b. 10 – 15 menit
 - c. 15-20 menit
 - d. 20 – 25 menit
 - e. 25 – 30 menit

6. Jika Anda berjalan kaki, berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk sampai ke sekolah?
 - a. 5 – 10 menit
 - b. 10 – 15 menit
 - c. 15-20 menit
 - d. 20 – 25 menit
 - e. 25 – 30 menit

7. Dalam 1 minggu terakhir, selama kelas Pendidikan olahraga (POR), seberapa sering Anda benar-benar aktif berolahraga (berlari, melompat, melempar,dll)? (Pilih salah satu.)
- Saya tidak melakukan POR
 - Kadang-kadang
 - Selalu
8. Dalam 1 minggu terakhir, apa yang Anda lakukan pada waktu istirahat makan siang? (Tandai salah satunya.)
- Duduk (berbicara, membaca, mengerjakan tugas)
 - Berdiri atau sedikit berjalan
 - Banyak berjalan
 - Berlari dan bermain/berolahraga sebentar
 - Berlari dan bermain/berolahraga hampir sepanjang waktu istirahat
9. Dalam 1 minggu terakhir, Apa yang anda lakukan untuk mengisi waktu luang?
- Menonton
 - Main *Gadget*
 - Membaca
 - Pergi ke mall
 - Lainnya _____
10. Dalam 1 minggu terakhir, berapa hari setelah pulang sekolah Anda melakukan olahraga, menari, atau bermain dengan aktif? (Pilih salah satu)
- Tidak pernah
 - Satu kali minggu lalu
 - Dua atau tiga kali minggu lalu
 - Empat kali minggu lalu
 - Lima kali minggu lalu

11. Dalam 1 minggu terakhir, Apakah kegiatan yang Anda lakukan di dalam rumah?
- Menyapu/ mengepel
 - Mencuci piring
 - Membersihkan kamar
 - Mencuci mobil/motor
 - Lainnya, _____
12. Berapa lama biasanya Anda duduk dalam sehari?
- 10 – 20 menit
 - 20 – 30 menit
 - 30 – 40 menit
 - 50 – 60 menit
 - > 60 menit
13. Berapa lama biasanya Anda berjalan dalam sehari?
- 10 – 20 menit
 - 20 – 30 menit
 - 30 – 40 menit
 - 50 – 60 menit
 - > 60 menit
14. Dalam 1 minggu terakhir, berapa berapa kali Anda berolahraga? (Pilih salah satu)
- Tidak pernah
 - 1 – 2 kali
 - 3 – 4 kali
 - 5 – 6 kali
 - 7 kali

15. Aktivitas fisik diwaktu luang Anda : Apakah Anda melakukan salah satu kegiatan dibawah ini dalam 1 minggu terakhir ? Jika iya, berapa kali? (Berilah tanda centang pada kotak dibawah.)

	Tidak Pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	≥7 kali
Lompat tali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berjalan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bersepeda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogging atau berlari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aerobik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berenang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bola kasti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Dance</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sepak bola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bulutangkis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Skateboard</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Futsal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bola voli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ice skating</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenis meja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Panjat tebing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Fitness</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bela diri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lainnya :					
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Berapa lama waktu yang Anda habiskan untuk melakukan aktivitas/olahraga di atas?
- a. 10 – 20 menit
 - b. 20 – 30 menit
 - c. 30 – 40 menit
 - d. 50 – 60 menit
 - e. > 60 menit
17. Pada akhir pekan lalu, berapa kali Anda melakukan olahraga, menari atau bermain secara aktif? (Pilih salah satu)?
- a. Tidak ada
 - b. Satu kali
 - c. Dua sampai tiga kali
 - d. Empat sampai lima kali
 - e. Enam kali atau lebih
18. Mana dari pilihan dibawah ini yang PALING TEPAT menggambarkan aktivitas Anda selama 1 minggu terakhir ? Bacalah kelima pernyataan berikut dan tentukan satu yang PALING TEPAT.
- a. Semua waktu luang saya habiskan untuk melakukan aktivitas yang mengeluarkan sedikit tenaga
 - b. Saya terkadang (1-2 kali seminggu) melakukan aktifitas fisik pada waktu luang saya (mis.: berolahraga, berenang, bersepeda, dll)
 - c. Saya sering (3-4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang saya
 - d. Saya lumayan sering (5-6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang saya
 - e. Saya sangat sering (7 kali atau lebih dalam seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang saya

19. Tandai kebiasaan Anda melakukan aktivitas fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau aktivitas lain) selama 1 minggu terakhir.

	Tidak Ada	< 30menit	30-60 menit	> 60menit
Senin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selasa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rabu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kamis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jumat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sabtu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minggu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Apakah Anda pernah mengalami sakit, atau apapun yang menghalangi Anda dalam melakukan aktivitas fisik minggu lalu? (Pilih salah satu)

- a. Ya
- b. Tidak

Jika Ya, apa yang menghalangi Anda?

Lampiran 4

Hasil Pengukuran Antropometri

Tanggal Pengukuran	
Berat Badan	
Pengukuran 1	kg
Pengukuran 2	kg
Rata - rata	
Tinggi Badan	
Pengukuran 1	cm
Pengukuran 2	cm
Rata - rata	
IMT	
Status Gizi	
Gizi Kurang	
Gizi Baik	
<i>Overweight</i>	
Obesitas	

Perhitungan Aktivitas Fisik [Perempuan]

(Diisi oleh peneliti)

$$\begin{aligned} \text{BMR} &= 8,4 \text{ (BB dalam kg)} + 466 \text{ (TB dalam m)} + 200 \\ &= 8,4 \text{ ()} + 466 \text{ ()} + 200 \\ &= \dots\dots\dots \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\text{BMR/jam} = \frac{\text{BMR}}{24} = \dots\dots\dots \text{ kkal/jam}$$

Kegiatan

	Lama (jam)	Perhitungan Lama x faktor aktv x BMR/jam	Total
Tidur		x 1 x	
Aktivitas di sekolah		x x	
Kegiatan dasar		x 1,4 x	
Olahraga		x ... x	
Berdiri		x 1,5 x	
Berjalan		x 3,4 x	
Duduk		x 1,4 x	
Jumlah	24		kkal

$$\text{Energy Expenditure / jam} = \frac{\dots\text{kkal}}{24 \text{ jam}} = \dots\dots\dots \text{ kkal/jam}$$

$$\text{PAL} = \frac{\text{Energy Expenditure/jam}}{\text{BMR/jam}} = \frac{\dots\dots\dots \text{ kkal/jam}}{\dots\dots\dots \text{ kkal/jam}} = \dots\dots\dots$$

PAL 1,4 -1,59 : aktivitas fisik ringan

PAL 1,6 - 1,89 : aktivitas fisik sedang

PAL 1,9 - 2,5 : aktivitas fisik berat

Perhitungan Aktivitas Fisik [Laki-laki]

(Diisi oleh peneliti)

$$\begin{aligned}
 \text{BMR} &= 16,2 \text{ (BB dalam kg)} + 137 \text{ (TB dalam m)} + 516 \\
 &= 16,2 \text{ ()} + 137 \text{ ()} + 516 \\
 &= \dots\dots\dots \text{ kkal}
 \end{aligned}$$

$$\text{BMR/jam} = \frac{\text{BMR}}{24} = \dots\dots\dots \text{ kkal/jam}$$

Kegiatan

	Lama (jam)	Perhitungan Lama x faktor aktv x BMR/jam	Total
Tidur		x 1 x	
Aktivitas di sekolah		x x	
Kegiatan dasar		x 1,4 x	
Olahraga		x ... x	
Berdiri		x 1,4 x	
Berjalan		x 3,2 x	
Duduk		x 1,4 x	
Jumlah	24		kkal

$$\text{Energy Expenditure / jam} = \frac{\dots\text{kkal}}{24 \text{ jam}} = \dots\dots\dots \text{ kkal/jam}$$

$$\text{PAL} = \frac{\text{Energy Expenditure/jam}}{\text{BMR/jam}} = \frac{\dots\dots\dots \text{ kkal/jam}}{\dots\dots\dots \text{ kkal/jam}} = \dots\dots\dots$$

PAL 1,4 - 1,59 : aktivitas fisik ringan

PAL 1,6 - 1,89 : aktivitas fisik sedang

PAL 1,9 - 2,5 : aktivitas fisik berat

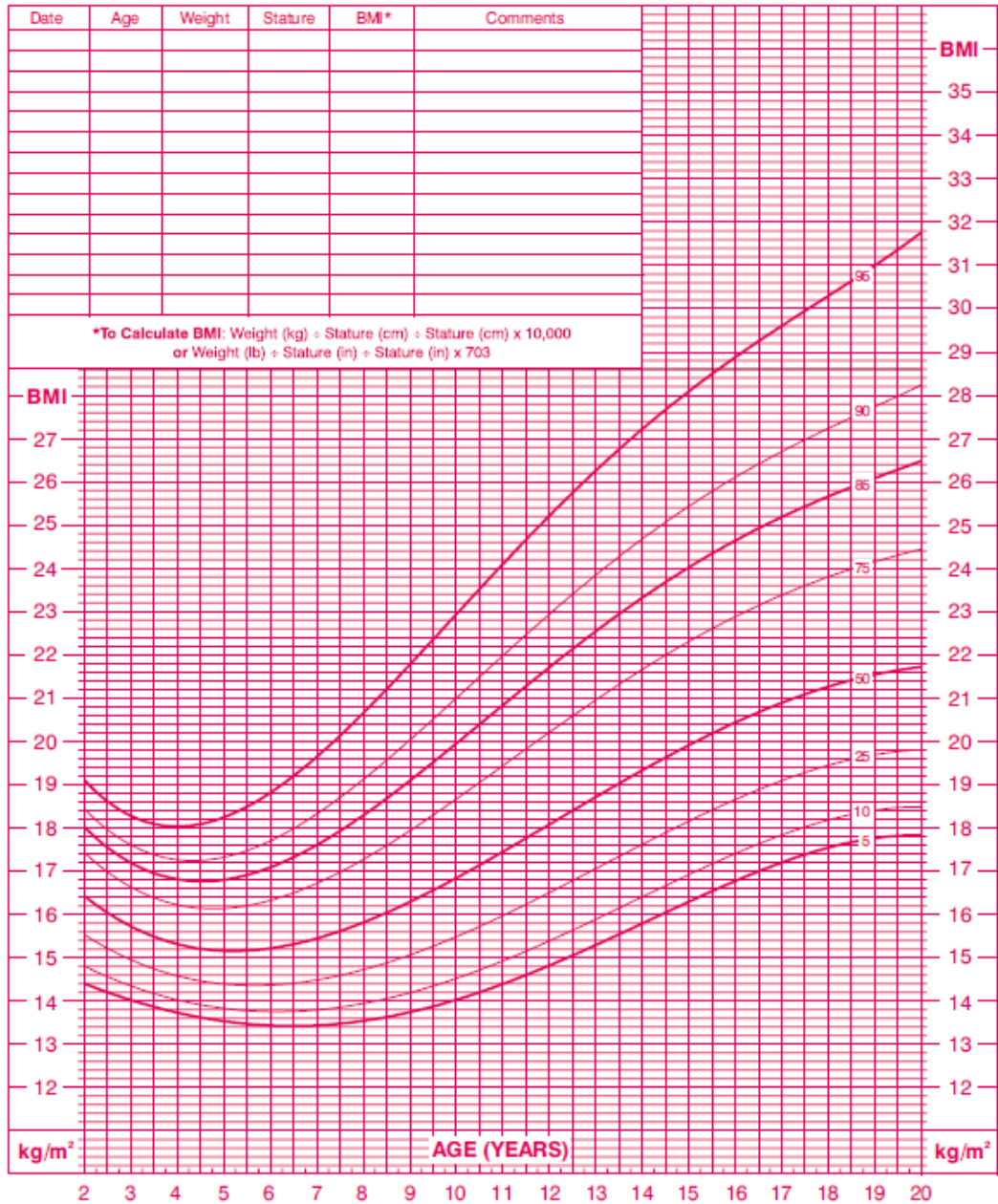
Kurva Pertumbuhan CDC untuk IMT/U

2 to 20 years: Girls

NAME _____

Body mass index-for-age percentiles

RECORD # _____



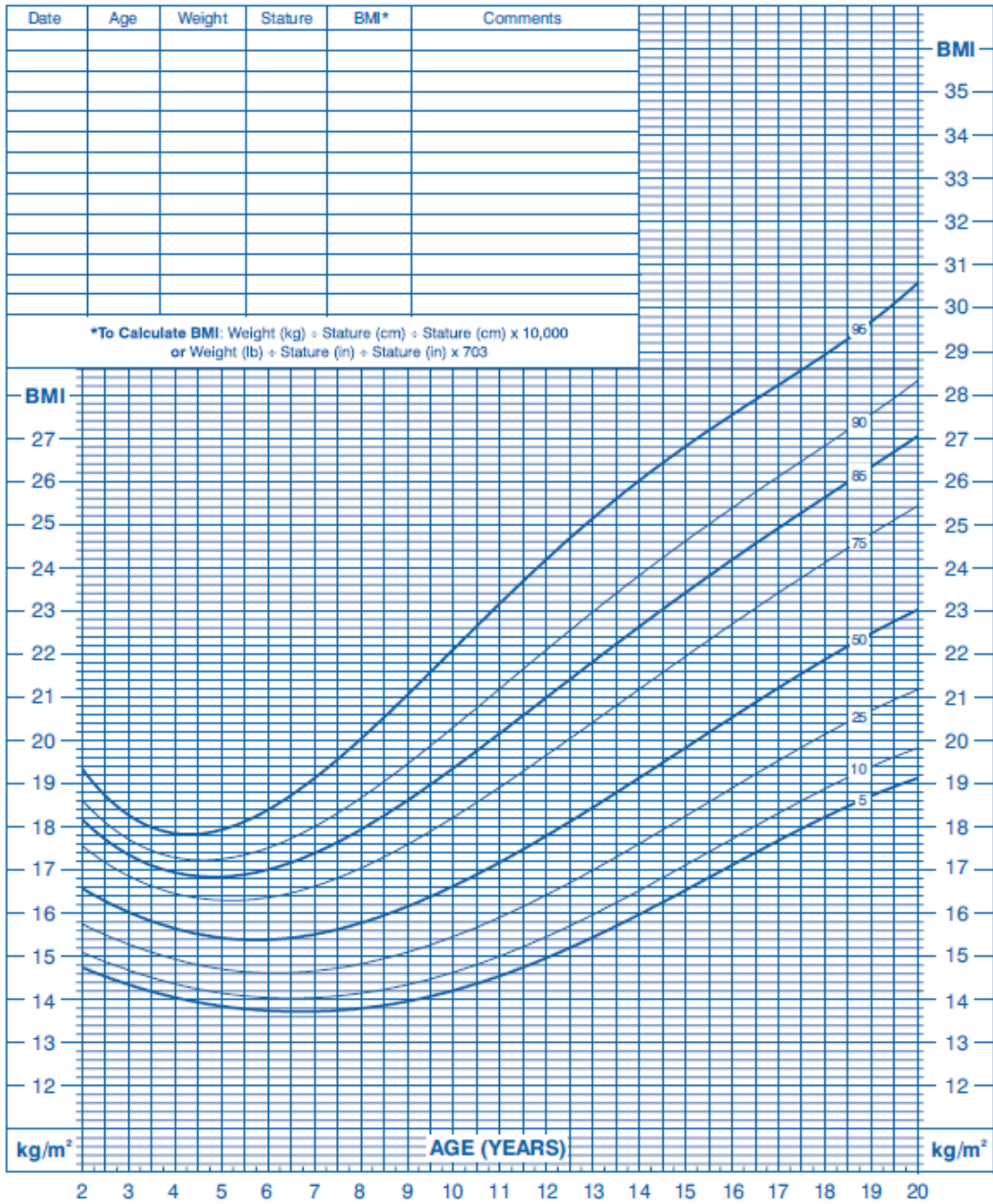
Published May 30, 2000 (modified 10/16/00).
 SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with
 the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



2 to 20 years: Boys Body mass index-for-age percentiles

NAME _____

RECORD # _____



Published May 30, 2000 (modified 10/16/00).
SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with
the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



Surat Izin Penelitian



14 Januari 2019

Nomor : 059-Adm/FK-Untar/II/2019
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah
Notre Dame
Jakarta Barat

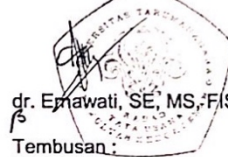
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut dapat diijinkan untuk penelitian dengan metode penelitian pengisian kuesioner, pengukuran berat badan, tinggi badan selama Januari – Maret 2019 terhadap 150 siswa/siwi di Sekolah Notre Dame, Jakarta Barat.

Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Yensen Yestianto
N I M : 405160095
Judul Skripsi : Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

a.n. D E K A N,
Wakil Dekan



dr. Ernawati, SE, MS, FISPH, FISCM, Sp.DLP

Tembusan :

- Ketua Unit Penelitian FK UNTAR

Penelitianmhs2019

Jl. Letjen. S. Parman No. 1
Jakarta Barat 11440, INDONESIA
T : (021) 5671781, 5670815
F : (021) 5663126
E-mail : fk@untar.ac.id

www.untar.ac.id

Dokumentasi Kegiatan



Daftar Riwayat Hidup

Data Pribadi

Nama : Yensen Yestianto

Tempat/Tgl Lahir : Pontianak, 07 Desember 1998

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Khatolik

Status : Belum Menikah

Alamat : Apartemen Mediterania Garden Residences 1 Tower B
Jakarta Barat

No HP : 081293266848

Email : fransyensen@gmail.com



Riwayat Pendidikan

2004 - 2010 : SD Katolik Gembala Baik Pontianak

2010 - 2013 : SMP Katolik Gembala Baik Pontianak

2013 - 2016 : SMA Katolik Gembala Baik Pontianak

2016 - Sekarang : Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara