

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Prosedur Penelitian

PENJELASAN PROSEDUR PENELITIAN UNTUK CALON RESPONDEN PENELITIAN HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA PERAWAT DAN PETUGAS ADMINISTRASI DI RUMAH SAKIT GADING PLUIT

Saya, Yosephine, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, akan melakukan penelitian yang berjudul **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Perawat dan Petugas Administrasi di Rumah Sakit Gading Pluit**. Tujuan penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.

Pekerjaan Ibu sebagai perawat atau petugas administrasi di rumah sakit, tentu berbeda. Dalam bekerja, perawat lebih banyak bergerak dibandingkan petugas administrasi yang lebih banyak menghabiskan waktu di tempat duduk. Maka dari itu, Ibu diajak ikut serta sebagai responden dalam penelitian ini.

Penelitian ini berupa wawancara berdasarkan pertanyaan kuisioner, kemudian akan dilakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan.

Penelitian ini tidak bersifat memaksa dan tidak dipungut biaya. Semua data yang diperoleh terjamin kerahasiannya. Apabila Ibu memerlukan keterangan lebih lanjut, maka dapat menghubungi

Yosephine

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Lampiran 2. Surat Pernyataan Persetujuan Responden

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
PADA PENELITIAN HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH PADA PERAWAT DAN PETUGAS ADMINISTRASI DI
RUMAH SAKIT GADING PLUIT**

Saya, yang bertandatangan di bawah ini, dengan ini menyatakan kesediaan saya untuk ikut serta dalam penelitian dengan judul **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Perawat dan Petugas Administrasi di Rumah Sakit Gading Pluit** sebagai responden.

Surat pernyataan ini saya tandatangani atas kesadaran saya sendiri dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, _____

(_____)

Lampiran 3. Lembar Kuisisioner Aktivitas Fisik

KUISISIONER

Nama :

Usia :

Berat badan (diisi oleh peneliti) :

Tinggi badan (diisi oleh peneliti) :

1. Di tempat kerja, saya duduk

- a. Tidak pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

2. Di tempat kerja, saya berdiri

- a. Tidak pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

3. Di tempat kerja, saya berjalan

- a. Tidak pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

4. Di tempat kerja, saya mengangkat barang berat

- a. Tidak pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

5. Setelah bekerja, saya merasa lelah

- a. Tidak pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

6. Di tempat kerja, saya berkeringat

- a. Tidak pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

7. Dibandingkan dengan orang seusia saya, saya merasa pekerjaan saya

- a. Jauh lebih ringan b. Lebih ringan c. Sama d. Lebih berat
e. Jauh lebih berat

(lanjutan)

8. Apakah anda berolahraga?

- a. Ya b. Tidak

9. Dibandingkan dengan orang yang seumurannya saya, saya merasa aktivitas fisik saya dalam waktu luang

- a. Jauh lebih kurang b. Lebih kurang c. Sama d. Lebih banyak
e. Jauh lebih banyak

10. Saat ada waktu luang, saya berkeringat

- a. Tidak pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

11. Saat ada waktu luang, saya berolahraga

- a. Tidak pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

Jika anda menjawab "TIDAK" pada pertanyaan no. 8 silahkan lanjut ke pertanyaan no. 16

12. Apa olahraga yang **paling sering** anda lakukan?

.....

13. Berapa jam anda melakukannya dalam seminggu?

- a. < 1 jam b. 1-2 jam c. 2-3 jam d. 3-4 jam e. > 4 jam

14. Apa olahraga yang **sering** anda lakukan?

.....

15. Berapa jam anda melakukannya dalam seminggu?

- a. < 1 jam b. 1-2 jam c. 2-3 jam d. 3-4 jam e. > 4 jam

(lanjutan)

16. Saat ada waktu luang, saya menonton TV
a. Tidak pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
17. Saat ada waktu luang, saya berjalan
a. Tidak pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
18. Saat ada waktu luang, saya bersepeda
a. Tidak pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
19. Berapa menit anda berjalan/bersepeda setiap harinya ke dan dari tempat kerja dan berbelanja?
a. < 5 menit b. 5-15 menit c. 15-30 menit d. 30-45 menit
e. > 45 menit

Lampiran 4. Lembar Skoring Index Kuisioner Aktivitas Fisik

SKORING INDEX KUISIONER

Indeks Waktu Kerja

Pertanyaan	Jawaban	Poin
Apa pekerjaan utama anda?	Aktivitas ringan	1
	Aktivitas sedang	3
	Aktivitas berat	5
Di tempat kerja, saya duduk	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Selalu	5
Di tempat kerja, saya berdiri	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Selalu	5
Di tempat kerja, saya berjalan	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Selalu	5

(lanjutan)

Di tempat kerja, saya mengangkat barang yang berat	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Selalu	5
Setelah bekerja, saya merasa lelah	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Sangat sering	5
Di tempat kerja, saya berkeringat	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Sangat sering	5
Dibandingkan dengan orang yang seusia saya, saya merasa pekerjaan saya	Jauh lebih ringan	1
	Lebih ringan	2
	Sama	3
	Lebih berat	4
	Jauh lebih berat	5

(lanjutan)

Indeks Waktu Olahraga

Pertanyaan	Jawaban	Poin
Apakah anda berolahraga?	Ya	
	Sport score = 0	1
	Sport score 0,01 – < 4	2
	Sport score 4 – < 8	3
	Sport score 8 – < 12	4
	Sport score \geq 12	5
	Tidak	1
Dibandingkan dengan orang yang seumuran dengan saya, saya merasa aktivitas fisik saya dalam waktu luang	Jauh lebih kurang	1
	Lebih kurang	2
	Sama	3
	Lebih banyak	4
	Jauh lebih banyak	5
Saat ada waktu luang, saya berkeringat	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Sangat sering	5
Saat ada waktu luang, saya berolahraga	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Sangat sering	5

(lanjutan)

Olahraga yang Paling Sering Dilakukan	Jawaban	Skor
Apa olahraga yang paling sering dilakukan?	Intensitas ringan	0,76
	Intensitas sedang	1,26
	Intensitas berat	1,76
Berapa jam anda melakukannya dalam seminggu?	< 1 jam	0,5
	1 – 2 jam	1,5
	2 – 3 jam	2,5
	3 – 4 jam	3,5
	> 4 jam	4,5
Berapa bulan anda melakukannya dalam satu tahun?	< 1 bulan	0,04
	1 – 3 bulan	0,17
	3 – 6 bulan	0,42
	7 – 9 bulan	0,67
	> 9 bulan	0,92

(lanjutan)

Olahraga yang Sering Dilakukan	Jawaban	Skor
Apa olahraga yang sering dilakukan?	Intensitas ringan	0,76
	Intensitas sedang	1,26
	Intensitas berat	1,76
Berapa jam anda melakukannya dalam seminggu?	< 1 jam	0,5
	1 – 2 jam	1,5
	2 – 3 jam	2,5
	3 – 4 jam	3,5
	> 4 jam	4,5
Berapa bulan anda melakukannya dalam setahun?	< 1 bulan	0,04
	1 – 3 bulan	0,17
	3 – 6 bulan	0,42
	7 – 9 bulan	0,67
	> 9 bulan	0,92

(lanjutan)

Indeks Waktu Luang

Pertanyaan	Jawaban	Poin
Saat ada waktu luang, saya menonton TV	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Sangat sering	5
Saat ada waktu luang, saya berjalan	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Sangat sering	5
Saat ada waktu luang, saya bersepeda	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Sangat sering	5
Berapa menit anda berjalan/bersepeda setiap harinya ke dan dari tempat kerja dan berbelanja?	< 5 menit	1
	5 – 15 menit	2
	15 – 30 menit	3
	30 – 45 menit	4
	> 45 menit	5

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Yosephine

NIM : 405110161

Alamat : Jalan Kelapa Puan Timur IV blok NC 5 no
28, Jakarta Utara

Tempat, Tanggal lahir : Jakarta, 10 Oktober 1993

Pendidikan : TKK Ketapang I (1997-1999)
SDK Ketapang I (1999-2001)
SDK 6 BPK Penabur (2001-2005)
SMPK 4 BPK Penabur (2005-2008)
SMAK 5 BPK Penabur (2008-2011)

Pengalaman Organisasi :

- Anggota DPM muda FK UNTAR 2011-2012
- Anggota Humas DPM FK UNTAR 2012-2014