

LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS NGUDI WALUYO FAKULTAS KESEHATAN

Jalan Diponegoro 186 Ungaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50513
Telepon: (024) 6925408 Faksimile: (024) 6925408
Laman: www.unw.ac.id Surel: ngudiwaluyo@unw.ac.id

Nomor : 0039/A/FKes/UNW/I/2023

Ungaran, 31 Januari 2023

Lampiran : -

Hai : Balasan Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Kepada
Yth. Anisa Diah Anggraini
Di
Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat saudara perihal Permohonan Izin Studi Pendahuluan di Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dalam rangka menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Gizi di Universitas Ngudi Waluyo".

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami tidak keberatan dan memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Dengan ketentuan selama kegiatan tersebut berlangsung mengikuti peraturan yang berlaku di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

 Dekan,

Susanto, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197009751298011



Lampiran 2. Surat Perizinan dan Pengumpulan data



UNIVERSITAS NGUDI WALUYO FAKULTAS KESEHATAN

Jalan Diponegoro 186 Ungaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50513
Telepon: (024) 6925408 Faksimile: (024) 6925408
Laman: www.unw.ac.id Surel: ngudiwaluyo@unw.ac.id

Nomor : 0053/A/FKes/UNW/II/2023

Ungaran, 2 Februari 2023

Lampiran : -

Hal : **Balasan Permohonan Izin Penelitian dan Mencari Data**

Kepada
Yth. Anisa Diah Anggraini
Di
Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat saudara perihal Permohonan Izin Penelitian dan Mencari Data di Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dalam rangka menyelesaikan skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Gizi di Universitas Ngudi Waluyo**".

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami tidak keberatan dan memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Dengan ketentuan selama kegiatan tersebut berlangsung mengikuti peraturan yang berlaku di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Untuk data mahasiswa dapat berkoordinasi dengan Bagian Akademik Fakultas Kesehatan.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.



Dekan,

[Signature]
I. I. 270975.12.98.011



Lampiran 3. Lampiran 3. Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Maret 2022	April 2022	Mei 2022	Juni 2022	Juli 2022	Agustus 2022	September 2022	Oktober 2022	November 2022	Desember 2022	Januari 2023	Februari 2023	Maret 2023	April 2023	Mei 2023	Juni 2023	Juli 2023	agustus 2023	September 2023	Oktober 2023	November 2023	Desember 2023	Januari 2024	Februari 2024	Maret 2024	
		1.	Bimbingan Proposal																								
2.	Seminar Proposal																										
3.	Perbaikan Proposal																										
4.	Pengambilan data																										
5.	Pengolahan data																										
6.	Bimbingan hasil																										
7.	Seminar hasil																										
8.	Perbaikan hasil																										
9.	Laporan akhir																										
10.	Wisuda																										



Lampiran 5. Rincian Anggaran Penelitian

No	Bahan dan Peratan	Jumlah	Harga	Total
1.	Cetak Kuesioner	250 lembar	Rp.200	Rp. 327.500
Subtotal				Rp. 327.500
No	Pelaksanaan Penelitian	Jumlah	Harga	Total
1.	Souvenir Responden	102	Rp.5.000	Rp.510.000
2.	Transportasi	4 hari	Rp.2.000	8.000
3.	Baterai	2 buah	Rp.10.000	20.000
Subtotal				Rp.538.000
Total				Rp.865.500



Lampiran 6. Lembar Permintaan Menjadi Responden

PERMINTAAN MENJADI RESPONDEN

Saudara yang terhormat,

Dengan segala kerendahan hati, saya Anisa Diah Anggraini, Mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran memohon keikhlasan Saudara untuk berkenan menjawab pertanyaan-pertanyaan pada daftar berikut tanpa prasangka dan perasaan tertekan.

Kami saat ini mengadakan penelitian dengan judul **“HUBUNGAN ANTARAASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA GIZI DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO”**. Bersama ini kami mengajukan ijin untuk dapat memperoleh data-data saudara selama Mei-Juli 2023.

Hasil penelitian tersebut akan kami gunakan untuk memberikan masukan dalam pelayanan bagi penyandang obesitas di fasilitas kesehatan.

Besar harapan kami semoga Bapak/Ibu/Saudara dapat menjawab dengan sebenarnya dan sungguh-sungguh, karena kami akan menjaga kerahasiaan jawaban Saudara.

Demikian harapan kami, sebelumnya kami mengucapkan terimakasih atas kesediaan Saudara meluangkan waktu membantu kami

Semarang, 22 Juni 2023
Hormat saya,

Anisa Diah Anggraini
NIM. 060118A004



Lampiran 7. Lembar Persetujuan responden

PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah dijelaskan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bahwa bila memerlukan penjelasan saya dapat menanyakan kepada saudara Anisa Diah Anggraini.

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.


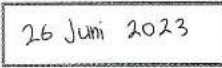
Tandatangan	<input type="text"/>	subjek	Tanggal
(Nama Jelas:.....)			<input type="text"/>
Tandatangan	<input type="text"/>	Saksi	
(Nama Jelas :.....)			

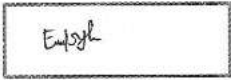
Lampiran 8. Hasil lembar Persetujuan menjadi responden

PERSetujuan KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah dijelaskan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bahwa bila memerlukan penjelasan saya dapat menanyakan kepada saudara Anisa Diah Anggraini.

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tandatangan subjek  Tanggal 
(Nama Jelas: FAQILA AULIA ZULFA.....)

Tandatangan Saksi 
(Nama Jelas : Ester Iamrotua.....)





Edit dengan WPS Office

Lampiran 9. Surat izin Ethical Clearance



UNIVERSITAS NGUDI WALUYO FAKULTAS KESEHATAN

Jalan Diponegoro 186 Ungaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50513
Telepon: (024) 6925408 Faksimile: (024) 6925408
Laman: www.unw.ac.id Surel: ngudiwaluyo@unw.ac.id

Nomor : 0284/SM/FKes/UNW/II/2023
Lampiran : -
Hal : Pengajuan Ethical Clearance

10 Februari 2023

Kepada,
Yth, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)
Universitas Ngudi Waluyo
Di

T e m p a t


Dengan hormat,

Bersama ini kami mohonkan ijin untuk mahasiswa Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo :

Nama : Anisa Dian Angraini
Nomor Induk Mahasiswa : 060118A004

Untuk mengajukan permohonan surat rekomendasi izin **Pengajuan Ethical Clearance** dalam rangka penyelesaian **Skripsi** dengan judul **"Hubungan antara Asupan Energi dan Aktifitas Fisik dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Gizi di Universitas Ngudi Waluyo"**

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Dekan

Eko Susiro, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
NIK 12709751298011

Tembusan:
1. Peringgal





**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
KOMISI ETIK PENELITIAN**

Jl. Diponegoro no 186 Gedanganak - Ungaran Timur, K ab. Semarang Jawa Tengah
Email : kep@ unw.ac.id | Website: kep.unw.ac.id

ETHICAL CLEARANCE

Nomor : 24/KEP/EC/UNW/2023

Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo, setelah membaca dan menelaah usulan penelitian dengan judul :

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA GIZI DI UNIVERSITAS NGUDI
WALUYO**

Nama Peneliti Utama : ANISA DIAH ANGGRAINI
 Nama Pembimbing : GALEH SEPTIAR PONTANG,S.GZ.,M.GIZI
 Alamat Institusi : Jl. Diponegoro No.186,Ngablak, Gedanganak,Kec.
 Ungaran Timur.,Kabupaten Semarang, Jawa tengah
 Program Studi : s1 ilmu gizi
 Status : Mahasiswa
 Lokasi Penelitian : universitas ngudi waluyo
 Tanggal Persetujuan : 21 Juni 2023
 (Berlaku 1 (satu) tahun setelah tanggal persetujuan)

Menyatakan bahwa penelitian di atas telah memenuhi prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Standards and Operational Guidance for Ethics Review of Health-Related Reseach with Human Participants dari WHO 2011 dan Intenational Ethical Guidance for Health-Related Reseach Involving Humans dari CIOMS dan WHO 2016. Oleh karena itu, penelitian di atas dapat dilaksanakan dengan selalu memperhatikan prinsip-prinsip tersebut.

Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo berhak untuk memantau kegiatan penelitian tersebut.

Peneliti harus melampirkan informed consent yang telah disetujui dan ditandatangani oleh peserta penelitian dan saksi pada laporan penelitian.

Ungaran, 21 Juni 2023



Apt. Anastasia, Farm., M.Sc.



Lampiran 11. Lembar kuesioner Food Frekuensi semi kuantitatif
 Kuesioner Food Frekuensi Semi Kuantitatif

No. Responden :
 Nama :
 Tanggal lahir :
 Sekolah :
 No. HP orang tua :
 Tanggal wawancara :
 Enumerator :

NAMA BAHAN MAKANAN	BERAPA KALI KONSUMSI PER....							Porsi Tiap Kali Konsumsi		Paling sering dimasak dengan cara ...
	>1x / hari	1x / hari	4-6 x / minggu	3x / minggu	< 3x / minggu	2 minggu sekali	Tidak pernah	URT	Gram	
KELOMPOK BAHAN MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT										
Nasi beras putih										
Bihun										
Jagung kuning										
Ketela pohon										
Kentang										
Makaroni										
Tepung terigu										
Ubi jalar putih										
Ubi jalar kuning										
Ubi jalar ungu										
Mie kering										
Mie instan										
Biskuit										
Krakers										
Sereal										
KELOMPOK KACANG-KACANGAN										
Kacang ijo										
Susu kedelai										
Tempe kedelai										
tempe gabus										
Tahu										
kecap										
PROTEIN HEWANI										
Daging sapi										
Daging ayam										
Hati ayam										
Telur ayam kampung										
Telur ayam negeri										
Telur puyuh										
Telur bebek										
Ikan lele										
Ikan pindang										
Ikan asin										
ikan tuna										
ikan tongkol										
Ikan munjair										
Udang										
Bakso daging ayam										
Sosis ayam										
Nugget ayam										
SAYUR										
Bayam										
wortel										
brokoli										
Sawi putih										
Sawi hijau										
Kangkung										
Buncis										
Brokoli										
Daun bawang										
Gambas										
Wortel										
Kacang kapri										
Ketimun										
Kol putih										
Labu siam										
Seledri										
Tomat muda										
Tomat masak										
BUAH-BUAHAN										
Alpukat										
Jambu biji										
Jambu air										
Jeruk manis										
Manggis										
mangga arum										
manis										
Nangka										
Pepaya										
Pisang										
Salak										
Semangka										
Anggur										
Kelengkeng										
Apel										
Pear										
Melon										



LEMAK DAN MINYAK										
Margarin										
Minyak kelapa sawit										
SERBA-SERBI										
Agar-agar										
Gula pasir										
Gula merah/ gula jawa										
Madu										
Keju										
MINUMAN										
Susu cair kotak indomilk										
susu cair kota dancow										
susu kotak clue										
The										
SUPLEMEN										
Vitamin C (Sebutkan merk)										

Kategori asupan

- 1= Baik : >100%
- 2= Sedang : 80-90%
- 3= Kurang : 70-80%
- 4= Defisit : <70%



Lampiran 12. Kuesioner Aktivitas Fisik

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Nama :

Usia :

Tanggal Lahir :

No	Kegiatan	PAR	Melakukan (*)	Tidak melakukan	Alokasi waktu (jam)
1	tidur	1			
2	perawatan diri(mandi dan berpakaian)	2.3			
3	makan	1.4			
4	masak	2.1			
5	kegiatan yang dilakukan dengan duduk(kerja duduk)	1.5			
6	Mendengarkan musik	1.43			
7	berjalan	3.2			
8	kegiatan ringan (menonton tv,chattingan)	1.4			
9	Menjemur pakaian	4.4			
10	Menyapu lantai	2.3			
11	Mengepel lantai	4.4			
12	Membersihkan halaman	3.6			
13	Membaca	1.25			
14	Menonton televisi / main hp	1.2			
15	Menjahit	1.5			
16	Menyetrika pakian	1.7			
17	Mencuci pakaian	2.8			
18	Mencuci piring	1.7			
19	Berbelanja	3.1			
20	Naik transportasi umum (bus,angkot,ojek)	1.2			
21	Mengerjakan tugas	1.5			
	Jumlah				
	Jumlah skor :				

(*) diisi beserta waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas tersebut.

contoh: berjalan selama 10 menit

Aktivitas fisik dikategorikan sebagai berikut :

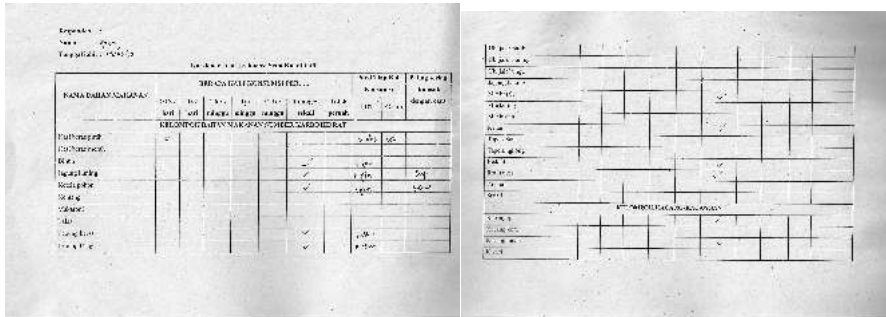
- 1) Aktivitas ringan: 1,40-1,69

2) Aktivitas sedang: 1,70-1,99

3) Aktivitas berat: 2,00-2,40

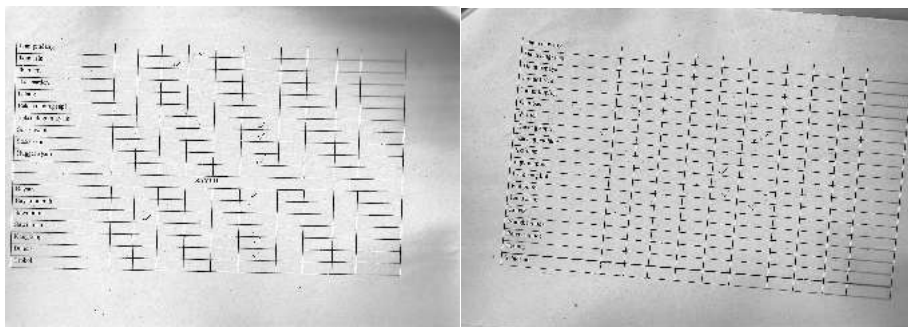


Lampiran 13. Hasil kuesioner kuesioner food frekuensi semi kuantitatif



The image shows two pages of a questionnaire form. The left page is the main data entry table, and the right page is a summary table.

NAMA DAN SAJIAN	Ses. (1)	2-3x (2)	4-5x (3)	6-7x (4)	8-9x (5)	10-11x (6)	12-13x (7)	14-15x (8)	JUMLAH	
									(1-8)	(9-16)
Bakso										
Dendeng										
Es Krim										
Indomie										
Roti										
Sate										
Udang										
Yakult										



The image shows two pages of a questionnaire form, similar to the first one but with different food items.

NAMA DAN SAJIAN	Ses. (1)	2-3x (2)	4-5x (3)	6-7x (4)	8-9x (5)	10-11x (6)	12-13x (7)	14-15x (8)	JUMLAH	
									(1-8)	(9-16)
Bakso										
Dendeng										
Es Krim										
Indomie										
Roti										
Sate										
Udang										
Yakult										

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				
32																				
33																				
34																				
35																				
36																				
37																				
38																				
39																				
40																				

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30													
1																																												
2																																												
3																																												
4																																												
5																																												
6																																												
7																																												
8																																												
9																																												
10																																												
11																																												
12																																												
13																																												
14																																												
15																																												
16																																												
17																																												
18																																												
19																																												
20																																												
21																																												
22																																												
23																																												
24																																												
25																																												
26																																												
27																																												
28																																												
29																																												
30																																												

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24</
--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------

Lampiran 14. Hasil kuesioner aktivitas fisik

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Nama : _____
 Usia : _____
 Tanggal Lahir : _____

No	Kegiatan	PAR	Melakukan (*)	Tidak melakukan	Alokasi waktu (jam)	alokasi waktu PAR	PAL (Rata-rata nilai Keseluruhan melakukan kegiatan)
1	Tidur	1	✓		6	6	6
2	perawatan diri (mandi dan berpakaian)	2,3	AS setiap		0,75	1,72	1,92
3	makan	1,4	3x makan		0,5	0,7	0,7
4	istirahat	2,1	1 jam		1	1,25	2,1
5	Kegiatan yang dilakukan dengan duduk (kerja duduk)	1,5	8		8	12	12
6	Mengelompokan musik	1,43		✓	-	-	-
7	berjalan	3,2	30 menit		0,5	1,6	1,6
8	kegiatan ringan (menonton tv, chattingan)	1,4	12 s'		12	16,8	16,8
9	Mengemudi kendaraan	4,4	30 menit		0,83	1,45	1,45
10	Menyapu lantai	2,3	3 menit		0,033	0,25	0,25
11	Menghapus lantai	4,4	5 menit		0,082	0,36	0,36
12	Membersihkan halaman	3,6		✓	-	-	-
13	Membaca	1,25	1 jam		1	1,25	1,25
14	Menonton televisi / main hp	1,2	10		12	14,4	14,4

Mencukur	1,5		✓	-	-	-
Menyetrika pakaian	1,7	5 menit		0,083	0,14	0,14
Mencuci pakaian	2,8	30 menit		0,5	1,4	1,4
Mencuci piring	1,7	2 menit		0,02	0,06	0,06
Berbelanja	3,1	1 jam		1	3,1	3,1
Naik transportasi umum (bus, angkot, ojek)	1,2	10 x menit		0,03	0,036	0,036
Membentalkan tugas	1,5	6 jam		4	6	6
Jumlah						

Jumlah skor : $\frac{63,8}{24} = 2,65$ (baik)

Jumlah skor : (*) diisi beserta waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas tersebut.
 contoh: berjalan selama 10 menit



Lampiran 15. Lembar Form Persen Lemak Tubuh

LEMBAR FORM KUBAH ANTROPOMETRI
DEWASA PUTRI

Nama : *Purnamasari Ich*
Tempat Lahir : *6 Mei 2002*
Umur : *20*
Alamat : *1410002060*
Tanggal Pengukuran : *29/03/22*
Enumerator : *084*

Indikator	Data
BB	<i>48</i>
TB	<i>152</i>
PERSEN LEMAKTUBUH	<i>22.4</i>

Lampiran 16. Data Karakteristik Mahasiswi

jenis_kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	102	100,0	100,0	100,0

usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18,00	5	4,9	4,9	4,9
Valid 19,00	21	20,6	20,6	25,5
Valid 20,00	29	28,4	28,4	53,9
Valid 21,00	21	20,6	20,6	74,5
Valid 22,00	21	20,6	20,6	95,1
Valid 23,00	5	4,9	4,9	100,0
Total	102	100,0	100,0	

Data univariat

Kategori_Persen lemak_tubuh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Underfat : <16%	5	4,9	4,9	4,9
Valid Normal : 16-29,9%	79	77,5	77,5	82,4
Valid Overweight : 30-34 %	14	13,7	13,7	96,1
Valid obese :>35%	4	3,9	3,9	100,0
Total	102	100,0	100,0	

Kategori_asupan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid defisit :<70%	50	49,0	49,0	49,0
Valid kurang:70-80%	10	9,8	9,8	58,8
Valid sedang:80-90%	9	8,8	8,8	67,6
Valid baik :>100%	33	32,4	32,4	100,0
Total	102	100,0	100,0	

Kategori_aktivitas_fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid aktivitas ringan:1,40-1,69	52	51,0	51,0	51,0
Valid aktivitas sedang : 1,70-1,99	24	23,5	23,5	74,5
Valid aktivitas berat : 2,00-2,40	26	25,5	25,5	100,0
Total	102	100,0	100,0	

Lampiran 17. Data Bivariate

Crosstab

		Kategori_Persen lemak tubuh				Total	
		Underfat : <16%	Normal : 16 -29,9%	Overweight : 30-34 %	obese :>35%		
Kategori_asupan	defisit :<70%	Count	2	41	6	1	50
		Residual	-,5	2,3	-,9	-1,0	
	kurang:70-80%	Count	0	6	3	1	10
		Residual	-,5	-1,7	1,6	,6	
	sedang:80-90%	Count	0	9	0	0	9
		Residual	-,4	2,0	-1,2	-,4	
	baik :>100%	Count	3	23	5	2	33
		Residual	1,4	-2,6	,5	,7	
Total	Count	5	79	14	4	102	

Correlations

		Asupan_energi	Persen lemak tubuh
Spearman's rho	Asupan_energi	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,268
		N	102
	Persen lemak tubuh	Correlation Coefficient	-,111
		Sig. (2-tailed)	,268
		N	102

Crosstab

		Kategori_Persen lemak tubuh				Total	
		Underfat : <16%	Normal : 16-29,9%	Overweight : 30-34 %	obese :>35%		
Kategori_aktivitas_fisik	aktivitas ringan:1,40-1,69	Count	2	43	4	3	52
		Residual	-,5	2,7	-3,1	1,0	
	aktivitas sedang : 1,70-1,99	Count	0	18	6	0	24
		Residual	-1,2	-,6	2,7	-,9	
	aktivitas berat : 2,00-2,40	Count	3	18	4	1	26
		Residual	1,7	-2,1	,4	,0	
Total	Count	5	79	14	4	102	

Correlations

		Aktivitas_fisik	Persen lemak tubuh
Spearman's rho	Aktivitas_fisik	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,391
		N	102
	Persen lemak tubuh	Correlation Coefficient	-,086,
		Sig. (2-tailed)	1,000
		N	102

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
--	---	-----------	-----	-------------

Kategori_Persen_lemak_tu buh *	-,014	,000	,087	,008
Kategori_aktivitas_fisik				



Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian



