

LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

[illegible]

Lampiran 2. *Informed Consent*

PERNYATAAN PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)/*INFORMED CONSENT* (UNTUK REMAJA)

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju***) ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN MOTIVASI OLAHRAGA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2024 PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya tandatangani untuk arsip saya.

	Tanggal Persetujuan	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Nama Peserta:		
Usia:		
Alamat:		
No. HP:		
Nama Peneliti:		
Nama Saksi:		

*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

Identitas

Nama

NIM

Jenis Kelamin

BB

TB

Eksklusi:

Apakah anda memiliki riwayat menderita suatu kondisi gangguan kesehatan mental yang terdiagnosis oleh dokter/psikiater?

Ya/Tidak (coret yang tidak perlu)

Apakah anda memiliki penyakit kronis yang kondisinya saat ini menjadikan tidak mungkin melakukan olahraga?

Ya/Tidak (coret yang tidak perlu)

Kuesioner MBSRQ-AS

Pilih salah satu pilihan yang menurut Anda paling tepat sesuai dengan yang anda rasakan saat ini, berikan tanda √:

5= Sangat Setuju

4= Setuju

3=Netral

2=Tidak Setuju

1=Sangat Tidak Setuju

No	PERNYATAAN	1	2	3	4	5
1	Sebelum berada didepan umum, saya selalu memperhatikan bagaimana penampilan saya					
2	Saya cermat dalam membeli pakaian yang akan membuat saya terlihat dengan penampilan terbaik					
3	Saya memiliki daya tarik fisik					
4	Saya terus-menerus khawatir gemuk atau menjadi gemuk					
5	Saya menyukai tubuh saya apa adanya					

6	Saya memeriksa penampilan saya di cermin kapan pun setiap ada kesempatan					
7	Sebelum keluar rumah atau berpergian, saya biasanya memerlukan waktu untuk bersiap-siap					
8	Saya sangat sadar akan segala perubahan berat badan saya, walau sekecil apapun					
9	Kebanyakan orang menganggap saya berpenampilan menarik					
10	Penting bagi saya untuk selalu tampil menarik					
11	Saya jarang menggunakan produk perawatan tubuh					
12	Saya menyukai penampilan tubuh saya					
13	Saya merasa risih bila penampilan saya tidak sesuai dengan situasi dan kondisi					
14	Saya biasanya memakai pakaian yang paling mudah saya dapat tanpa memperdulikan bagaimana penampilan saya					
15	Saya menyukai apabila baju yang saya kenakan pas di tubuh saya					
16	Saya tidak peduli dengan penilaian orang lain terhadap penampilan saya					
17	Saya melakukan perawatan khusus pada rambut saya					
18	Saya tidak menyukai penampilan fisik saya					
19	Menurut saya, tubuh saya tidak menarik					
20	Saya tidak pernah memikirkan penampilan fisik saya					
21	Saya selalu berusaha mempercantik penampilan fisik saya					
22	Saya menjalani program diet untuk menurunkan berat badan					
23	Saya akan menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet agar mendapatkan tubuh yang ideal					
24	Saya merasa ukuran tubuh saya ideal					
25	Dengan melihat diri saya, orang lain akan berfikir bahwa berat badan saya ideal					
26	Saya puas dengan bentuk wajah dan warna kulit saya saat ini					
27	Saya puas dengan warna rambut, ketebalan, dan tekstur rambut saya saat ini					
28	Saya puas dengan bagian pantat, pinggul, paha, dan kaki saya saat ini					

29	Saya puas dengan bagian pinggang dan perut saya saat ini					
30	Saya puas dengan bagian dada (payudara bagi wanita), bahu dan lengan saya saat ini					
31	Saya puas dengan penampilan otot saya saat ini					
32	Saya puas dengan berat badan saya saat ini					
33	Saya puas dengan tinggi badan saya saat ini					
34	Saya menyukai penampilan tubuh saya secara keseluruhan					

Kuesioner BREQ-2

Pilih salah satu pilihan yang menurut Anda paling tepat sesuai dengan yang anda rasakan saat ini, berikan tanda √:

4= Sangat Setuju

3= Setuju

2=Netral

1=Tidak Setuju

0=Sangat Tidak Setuju

No	PERNYATAAN	0	1	2	3	4
1	Saya berolahraga karena orang-orang mengatakan saya harus melakukannya					
2	Saya merasa bersalah ketika saya tidak berolahraga					
3	Saya menghargai manfaat olahraga					
4	Saya berolahraga karena menyenangkan					
5	Saya tidak mengerti mengapa saya harus berolahraga					
6	Saya berpartisipasi dalam olahraga karena teman/keluarga/pasangan saya mengatakan saya harus melakukannya					
7	Saya merasa malu jika saya melewatkan suatu sesi olahraga					
8	Menurut saya, sangat penting untuk berolahraga secara teratur					
9	Saya tidak mengerti mengapa saya harus repot-repot berolahraga					
10	Saya menikmati sesi berolahraga					
11	Saya berolahraga karena orang lain tidak akan senang jika saya tidak melakukannya					
12	Saya tidak mengerti guna dari olahraga					

13	Saya merasa gagal ketika saya sudah lama tidak berolahraga					
14	Saya pikir sangat penting untuk mengusahakan berolahraga secara rutin					
15	Saya merasa olahraga adalah aktivitas yang menyenangkan					
16	Saya merasa dibawah tekanan dari teman/keluarga saya untuk berolahraga					
17	Saya merasa gelisah jika saya tidak berolahraga dengan teratur					
18	Saya mendapatkan kesenangan dan kepuasan dalam berolahraga					
19	Saya pikir berolahraga membuang-buang waktu saja					



Lampiran 4. Hasil SPSS

		Jenis Kelamin			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Laki laki	31	31.0	31.0	31.0
	Perempuan	69	69.0	69.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Body Image	100	100.0%	0	0.0%	100	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Body Image	Mean	120.08	1.574
	95% Confidence Interval Lower Bound	116.96	
	for Mean Upper Bound	123.20	
	5% Trimmed Mean	119.79	
	Median	118.00	
	Variance	247.731	
	Std. Deviation	15.739	
	Minimum	90	
	Maximum	155	
	Range	65	
	Interquartile Range	20	
	Skewness	.357	.241
	Kurtosis	-.355	.478

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Body Image	.082	100	.094	.974	100	.045

a. Lilliefors Significance Correction

Body Image

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	47	47.0	47.0	47.0
	Negatif	53	53.0	53.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Jenis Kelamin * Body Image Crosstabulation

			Body Image		
			Positif	Negatif	Total
Jenis Kelamin	Laki laki	Count	9	22	31
		% within Jenis Kelamin	29.0%	71.0%	100.0%
		% within Body Image	19.1%	41.5%	31.0%
		% of Total	9.0%	22.0%	31.0%
	Perempuan	Count	38	31	69
		% within Jenis Kelamin	55.1%	44.9%	100.0%
		% within Body Image	80.9%	58.5%	69.0%
		% of Total	38.0%	31.0%	69.0%
Total	Count	47	53	100	
	% within Jenis Kelamin	47.0%	53.0%	100.0%	
	% within Body Image	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	47.0%	53.0%	100.0%	

Case Processing Summary

	Cases Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Motivasi Olahraga	100	100.0%	0	0.0%	100	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Motivasi Olahraga	Mean	33.86	2.170
	95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	29.55	
	Upper Bound	38.17	
	5% Trimmed Mean	34.29	
	Median	36.00	
	Variance	471.031	
	Std. Deviation	21.703	
	Minimum	-11	
	Maximum	70	
	Range	81	
	Interquartile Range	33	
	Skewness	-.413	.241
	Kurtosis	-.710	.478

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Motivasi Olahraga	.079	100	.122	.957	100

a. Lilliefors Significance Correction

Motivasi Olahraga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	94	94.0	94.0	94.0
	Negatif	6	6.0	6.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Jenis Kelamin * Motivasi Olahraga Crosstabulation

			Motivasi Olahraga		
			Positif	Negatif	Total
Jenis Kelamin	Laki laki	Count	29	2	31
		% within Jenis Kelamin	93.5%	6.5%	100.0%
		% of Total	29.0%	2.0%	31.0%
	Perempuan	Count	65	4	69
		% within Jenis Kelamin	94.2%	5.8%	100.0%
		% of Total	65.0%	4.0%	69.0%
Total	Count	94	6	100	
	% within Jenis Kelamin	94.0%	6.0%	100.0%	
	% of Total	94.0%	6.0%	100.0%	


Correlations

		Body Image	Motivasi Olahraga
Body Image	Pearson Correlation	1	.466**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Motivasi Olahraga	Pearson Correlation	.466**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 5. Keterangan Kelaikan Etik



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOMISI ETIK PENELITIAN
Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos
81116 Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
Laman: www.undiksha.ac.id

**KETERANGAN PEMBEBASAN ETIK
(ETHICAL EXEMPTION)
No: 220/UN.48.16.04/PT/2025**

Komite Etik Penelitian Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi manusia dan kesejahteraan subjek penelitian dan menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survei/registrasi/surveilans/epidemiologi/humaniora/sosial budaya/bahan biologi tersimpan/sel punca dan non klinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial, non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji teliti proposal penelitian berjudul :

The Reaserch Ethics Committee Universitas Pendidikan Ganesha, in order to protect the right and welfare of the research subject, and to guaranty that the research using survei questionnaire/registry/surveillance/epidemiology/humaniora/social-cultural/archived biological materials/stem cell/other non-clinical materials, will carried out according to ethical, legal, social implications and other applicable regulations, has been thoroughly reviewed the proposal entitled:


**“Hubungan Body Image Dengan Motivasi Olahraga Pada Mahasiswa
Angkatan 2024 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”**

Nomor Prokotel : 155/01/12/09/2025
 Nama Penelitian Utama : Ni Wayan Tiensa Tunjungan Winaca
Principal Researcher
 Pembimbing/Peneliti Lain : 1. dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE.
Supervisor/Other Researcher 2. dr. Luh Putu Lina Kamelia, S.Ked., Sp.N., FINA.

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran, Undiksha
Institution
 Tempat Penelitian : Fakultas Kedokteran, Undiksha
Research location

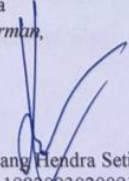
proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya.
hereby declare that the proposal is exempted.

Mengetahui,
Plt. Kepala LPPM Undiksha,



I Gusti Lanang Agung Parwata
NIP. 196906061994121001

Ditetapkan di : Singaraja
Issued in
 Tanggal : 26 September 2025
Date
 Ketua
Chairman,



Komang Hendra Setiawan
NIP. 198209302009121003

Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Ni Wayan Tiensa Tunjungan Winaca/2218011078

Judul Skripsi : Hubungan Body Image Dengan Motivasi Olahraga Pada
Mahasiswa Angkatan 2024 Program Studi Kedokteran
Universitas Pendidikan Ganesha

Pembimbing I/II** : dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE., FFRI.

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	13/3 - 2025	Bimbingan Judul		
2.	19/3 - 2025	Bimbingan Revisi Judul		
3.	26/3 - 2025	Bimbingan Bab I		
4.	7/5 - 2025	Bimbingan Bab II		
5.	4/6 - 2025	Bimbingan Bab III		
6.	12/6 - 2025	Bimbingan Revisi Lanjutan		
7.	19/6 - 2025	Bimbingan Revisi Lanjutan		
8.	18/12 - 2025	Bimbingan Bab IV		
9.	19/12 - 2025	Bimbingan Bab V & VI		
10.	22/12 - 2025	Bimbingan Revisi Bab IV, V, VI		

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 7. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

DAFTAR HADIR MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa : Ni Wayan Tiensa Tunjungan Winaca
NIM : 2218011078
Judul Skripsi : Hubungan Body Image Dengan Motivasi Olahraga Pada
Mahasiswa Angkatan 2024 Program Studi Kedokteran
Universitas Pendidikan Ganesha

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	13/3-2025	Bimbingan Judul	
2.	19/3-2025	Bimbingan Revisi Judul	
3.	26/3-2025	Bimbingan Bab I	
4.	7/5-2025	Bimbingan Bab II	
5.	4/6-2025	Bimbingan Bab III	
6.	12/6-2025	Bimbingan Revisi Lanjutan	
7.	19/6-2025	Bimbingan Revisi Lanjutan	
8.	18/12-2025	Bimbingan Bab IV	
9.	19/12-2025	Bimbingan Bab V & VI	
10.	22/12-2025	Bimbingan Revisi Bab IV, V, VI	

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 8. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Ni Wayan Tiensa Tunjungan Winaca/2218011078

Judul Skripsi : Hubungan Body Image Dengan Motivasi Olahraga Pada

Mahasiswa Angkatan 2024 Program Studi Kedokteran

Universitas Pendidikan Ganesha

Pembimbing I/II** : dr. Luh Putu Lina Kamelia, S.Ked., Sp.N., FINA.

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	14/3-2025	Bimbingan Judul		
2.	20/3-2025	Bimbingan Revisi Judul		
3.	17/4-2025	Bimbingan Bab I		
4.	16/5-2025	Bimbingan Bab II		
5.	11/6-2025	Bimbingan Bab III		
6.	19/12-2025	Bimbingan Bab IV		
7.	22/12-2025	Bimbingan Bab V & VI		
8.	23/12-2025	Bimbingan Revisi Bab IV, V, VI		

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 9. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

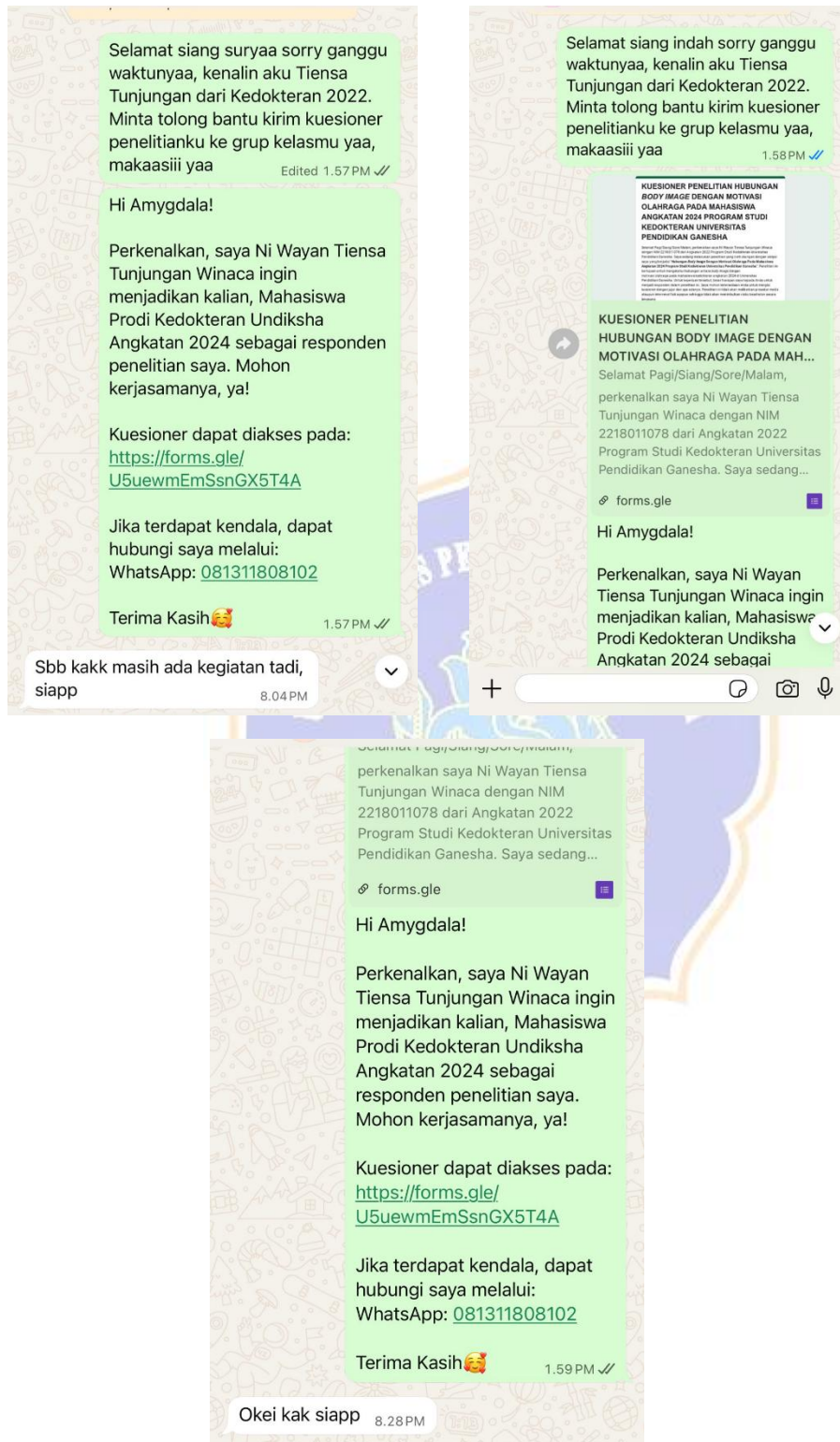
DAFTAR HADIR MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA*)

Nama Mahasiswa : Ni Wayan Tiensa Tunjungan Winaca
NIM : 2218011078
Judul Skripsi : Hubungan Body Image Dengan Motivasi Olahraga Pada
Mahasiswa Angkatan 2024 Program Studi Kedokteran
Universitas Pendidikan Ganesha

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	14/3-2025	Bimbingan Judul	
2.	20/3-2025	Bimbingan Revisi Judul	
3.	17/4-2025	Bimbingan Bab I	
4.	16/5-2025	Bimbingan Bab II	
5.	11/6-2025	Bimbingan Bab III	
6.	19/12-2025	Bimbingan Bab IV	
7.	22/12-2025	Bimbingan Bab V & VI	
8.	23/12-2025	Bimbingan Revisi Bab IV, V, VI	

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 11. Riwayat Hidup



Penulis bernama Ni Wayan Tiensa Tunjungan Winaca yang lahir di Tabanan pada 30 Desember 2004. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan I Made Sukawinaca dan Agustine. Penulis berkebangsaan warga negara Indonesia dan menganut agama Hindu. Penulis kini beralamat di Jl. Nusa Indah, No 1, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng. Penulis

menyelesaikan pendidikan dasar di SD Saraswati Tabanan, dilanjutkan di SMP Negeri 1 Tabanan. Pada tahun 2022, penulis lulus dari SMA Negeri 2 Tabanan dan melanjutkan studi di Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran. Pada semester akhir tahun 2025, penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Image* Dengan Motivasi Olahraga Pada Mahasiswa Angkatan 2024 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”. Sejak 2022 hingga sekarang, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.