

LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

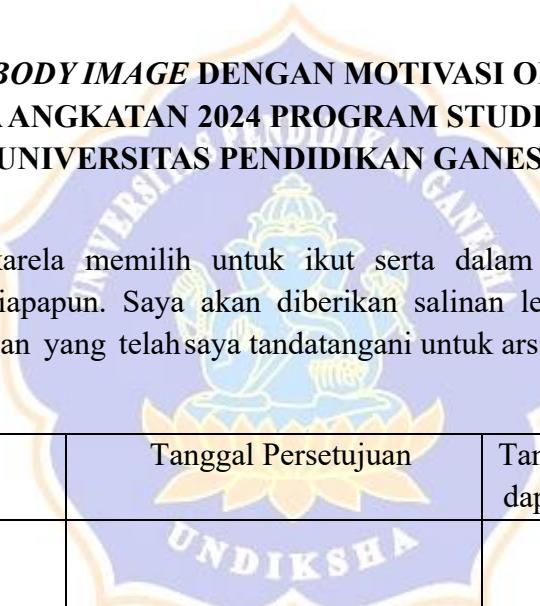
Lampiran 2. *Informed Consent*

**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:	 UNDIKSHA	
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 perduli 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 melewatkkan 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
	Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Laki laki	31	31.0	31.0
	Perempuan	69	69.0	69.0
	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	
					Positif	Negatif
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		Missing		Total	
	Valid N	Percent	Missing N	Percent	Total 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 for Mean	Lower Bound	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	
Valid	Positif	94	94.0	94.0	94.0	
	Negatif	6	6.0	6.0	100.0	
		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

		<i>Motivasi Body Image</i>	<i>Olahraga</i>
<i>Body Image</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.466**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	100	100
<i>Motivasi Olahraga</i>	<i>Pearson Correlation</i>	.466**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	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/surveilens/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 Research Ethics Committee Universitas Pendidikan Ganesha, in order to protect the right and welfare of the research subject, and to guarantee that the research using survey 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 Prokotol	:	155/01/12/09/2025
Nama Penelitian Utama	:	Ni Wayan Tienza Tunjungan Winaca
<i>Principal Researcher</i>		
Pembimbing/Peneliti Lain	:	1. dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE. 2. dr. Luh Putu Lina Kamelia, S.Ked., Sp.N., FINA.
<i>Supervisor/Other Researcher</i>		
Nama Institusi	:	Fakultas Kedokteran, Undiksha
<i>Institution</i>		
Tempat Penelitian	:	Fakultas Kedokteran, Undiksha
<i>Research location</i>		

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

Mengetahui,
 Pt. 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

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 : FKUUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.uundiksha.ac.id

DAFTAR HADIR
MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

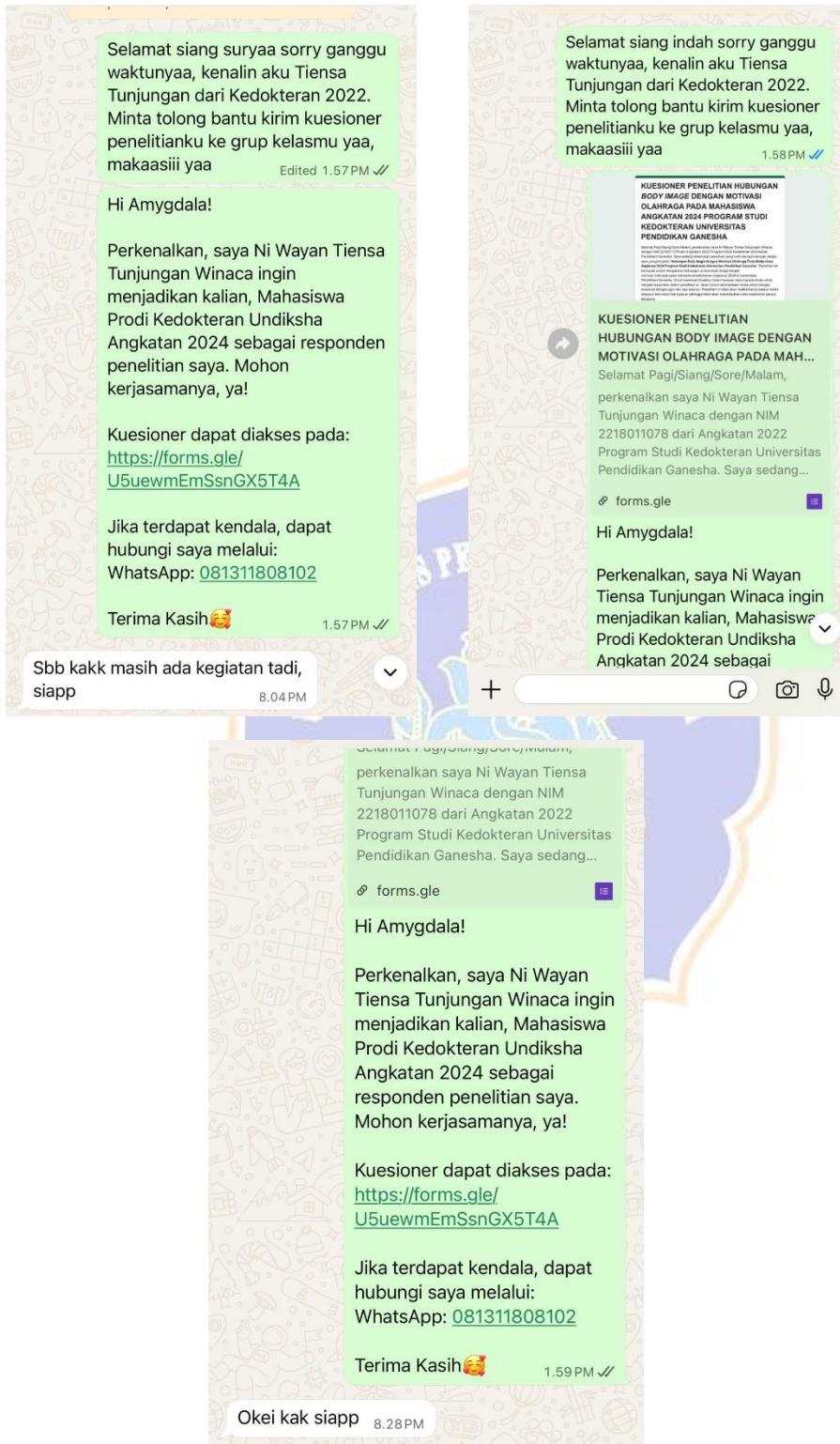
Nama Mahasiswa : Ni Wayan Tiensa Tunjungan Winaca
NIM : 2218011078
Judul Skripsi : Hubungan Body Image Dengan Motivasi Olahraga Pada Mahasiswa Angkatan 2024 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 8. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II

Lampiran 9. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II

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.