LAMPIRAN

Lampiran 01. Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan	Bulan Pelaksanaan																																											
	April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September				Oktober				November				Desember				Januari			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Penyusunan Proposal	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																																		
Bimbingan Penyusunan Proposal	■			■	■	■		■	■																																			
Seminar Proposal penelitian											■																																	
Revisi Proposal												■	■																															
Pengurusan izin penelitian													■	■																														
Pengumpulan Data														■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■															
Analisis Data																									■	■	■	■	■	■														

Penyusunan Laporan Akhir																																								
Sidang Hasil Akhir																																								
Revisi Laporan																																								
Pengumpulan Skripsi																																								

Lampiran 02. Kuesioner

LEMBAR KUESIONER

Kepada Yth. Bapak/Ibu/Saudara/I

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini:

A. DATA DIRI

1. No. Responden :
2. Nama :
3. Umur :
4. Jenis kelamin :
5. Berat badan :
6. Tinggi badan :
7. Lingkar perut :
8. Pekerjaan :
9. Alamat :
10. Dalam 7 hari terakhir sarapan setiap hari :
11. Dalam 7 hari terakhir makan malam 2 jam sebelum tidur :
12. Dalam 7 hari terakhir konsumsi karbohidrat, protein dan lemak berlebih :
13. No.Telp/HP :
14. Dengan ini saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun :

B. KUESIONER *GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE* (GPAQ)

Jenis Aktivitas	Jenis Kegiatan	Contoh Aktivitas
Aktivitas ringan	75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan
Aktivitas sedang	40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Menggosok lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voli.
Aktivitas berat	25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22km/jam), bermain sepak bola, bermain basket,gym angkat berat, berlari

Aktivitas fisik		
Kode	**Pertanyaan**	**Jawaban**
Aktivitas saat belajar / bekerja **(**Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll		
P1	Apakah aktivitas sehari- hari Anda, termasuk **aktivitas berat** (seperti membawa beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain) ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)
P2	Berapa **hari dalam seminggu** Anda melakukan **aktivitas berat**?	hari
P3	Berapa lama dalam **sehari** biasanya Anda melakukan **aktivitas berat?**	Jam menit
P4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk **aktivitas sedang** yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinyu) ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P7)
P5	Berapa **hari dalam seminggu** Anda melakukan **aktivitas sedang**?	hari
P6	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan **aktivitas sedang** ?	Jam menit

Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas Perjalanan ke tempat aktivtias, berbelanja, beribadah diluar, dll)		
P7	Apakah Anda **berjalan kaki atau bersepeda** untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P10)
P8	Berapa **hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda** untuk pergi ke suatu tempat?	hari
P9	Berapa **lama dalam sehari** biasanya Anda **berjalan kaki atau bersepeda** untuk pergi ke suatu tempat?	Jam menit

Aktivitas rekreasi (Olaraga, fitnes, dan rekreasi lainnya)		
P10	Apakah Anda melakukan **olahraga, fitnes, atau rekreasi yang berat** seperti **lari, sepak bola atau rekreasi lainnya** yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)
P11	Berapa **hari dalam seminggu** biasanya anda melakukan **olahraga, fitness, atau rekreasi** yang tergolong **berat**?	hari
P12	Berapa **lama dalam sehari** biasanya anda melakukan **olahraga, fitness, atau rekreasi** yang tergolong **berat**?	Jam menit
P13	Apakah Anda melakukan **olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang** seperti **berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli** yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P16)
P14	Berapa **hari dalam seminggu** biasanya anda melakukan **olahraga, fitnes, atau rekreasi lainnya** yang tergolong **sedang**?	hari
P15	Berapa **lama dalam sehari** biasanya anda melakukan **olahraga, fitness, atau rekreasi** yang tergolong **sedang**?	Jam menit

Aktivitas menetap (*Sedentary behavior*) Aktivitaas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, **KECUALI tidur**		
P16	Berapa lama Anda **duduk atau berbaring dalam sehari**?	Jam menit

Lampiran 03. Surat Perhomonan Ijin Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Raya Desa Jinengdalem, Kec. Buleleng, Kab. Buleleng, Kode Pos 81119
Email: FKUndiksha@gmail.com

Nomor : 1060/UN48.24/LT/2021 13 September 2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth. Dekan di Lingkungan Universitas Pendidikan Ganesha
di
Tempat.

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat- syarat studi di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak /Ibu agar mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama	: Yonatan Kawitane Nugraha
NIM	: 1818011038
Semester	: VII (Tujuh)
Prodi/ Fakultas	: Kedokteran/ Kedokteran
Judul	: Hubungan Intensitas Latihan Olahraga Aerobik dengan Lingkar Perut pada PNS Universitas Pendidikan Ganesha.

Demikian surat pengantar ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terimakasih.

Mengetahui
Dekan,

DEKAN

Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojosugito, Sp.B., Sp.OT(K), MHA, MBA,FICS.
NIR. 194206272018050138O

Lampiran 04. Surat Ijin Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI
Jalan Achmad Yani 67 Singaraja – Bali
Telp. (0362) 22570, Fax (0362) 25735 Kode Pos 81116
Laman: www.undiksha.ac.id

SURAT IJIN
NO.2500/UN48.7/DT/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Prof. Dr. I Made Sutama, M.Pd.
Jabatan	: Dekan Fakultas Bahasa dan Seni
NIP	: 196004241986031002

memberikan ijin kepada:

Nama	: Yonatan Kawitane Nugraha
NIM	: 1818011038
Program Studi	: Kedokteran
Fakultas	: Kedokteran
Semester	: VII (tujuh)

untuk melakukan penelitian di Fakultas Bahasa dan Seni, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha yang diwajibkan dalam penyusunan skripsi.

Demikian surat rekomendasi ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja,16 September 2021
Dekan,

Prof. Dr. I Made Sutama, M.Pd.
NIP196004241986031002

Lampiran 05. Tabel Induk Data Penelitian

No	Inisial	Lingkar Perut	Intensitas	JK, Umur	IMT
1	I B N S	96	Sedang	L 38	25,6
2	L M T	67	Tinggi	P 27	19,9
3	G A P M	85	Rendah	P 38	25,6
4	M J	87	Rendah	P 44	26
5	W S	84	Tinggi	P 58	22
6	N M A D S	77	Sedang	P 35	22
7	N K E	82	Rendah	P 44	20
8	G E B D	81	Tinggi	L 42	22
9	K D	77	Tinggi	P 38	26
10	N N T	85	Tinggi	P 53	25,9
11	S	107	Tinggi	L 50	28
12	A S	101	Tinggi	L 41	32
13	P B J	90	Tinggi	P 48	27
14	K S H	76	Tinggi	P 39	23
15	W T C	82	Tinggi	P 33	20
16	I P W	109	Tinggi	L 45	32
17	I A A	93	Tinggi	P 37	28
18	N T V A	77	Sedang	P 39	23
19	M E P S D	82	Tinggi	L 43	26
20	I P G	82	Tinggi	L 50	21
21	I G M A S	72	Sedang	L 41	18
22	M S	105	Tinggi	L 50	30
23	K S H	101	Sedang	L 54	33
24	K S	94	Tinggi	L 50	24
25	I K N A	80	Sedang	L 46	25,3
26	N L S D	90	Rendah	P 36	29
27	R A	98	Rendah	P 46	27
28	I P P	88	Sedang	L 48	26
29	N P E	90	Tinggi	P 40	35
30	L S	79	Tinggi	P 40	22
31	I M S	86	Sedang	L 61	26
32	K Y E	105	Sedang	L 43	31
33	N W M	91	Rendah	P 43	27
34	M A	86	Tinggi	L 52	23
35	I G B S	119	Tinggi	L 52	37
36	K A A	89	Sedang	L 42	26
37	K A	89	Sedang	L 47	21
38	N L S	78	Rendah	P 43	22

39	S	83	Tinggi	P 53	22
40	I G N A S	95	Tinggi	L 48	27
41	M D P P	86	Sedang	P 46	25,7
42	I G A N S	88	Tinggi	P 44	27
43	K E H	77	Sedang	P 40	24
44	M R I	88	Rendah	L 34	22
45	K R S	84	Sedang	L 38	22
46	N S P	89	Sedang	L 38	26
47	Y M	71	Rendah	L 41	18
48	I G A P Y	94	Sedang	L 39	26
49	I P A D	97	Sedang	L 29	28
50	K A	87	Tinggi	L 42	22

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
UNDIKSHA

Lampiran 06. Hasil SPSS

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Lingkar Perut	50	67	119	87.98	10.336
U	50	27	61	43.36	6.916
IMT	50	18.0	37.0	25.260	4.1542
Valid N (listwise)	50				

Intensitas Olahraga Aerobik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	9	18.0	18.0	18.0
	2	17	34.0	34.0	52.0
	3	24	48.0	48.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Correlations

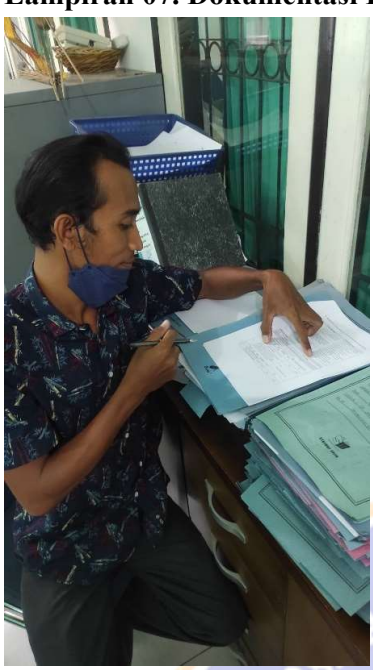
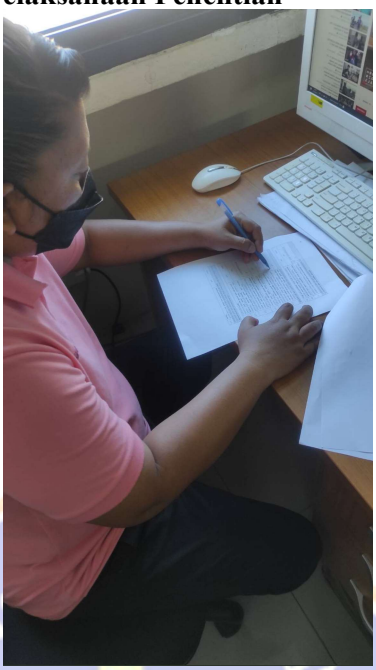
			Lingkar Perut	Intensitas Olahraga Aerobik
Spearman's rho	Lingkar Perut	Correlation Coefficient	1.000	.064
		Sig. (2-tailed)	.	.660
		N	50	50
	Intensitas Olahraga Aerobik	Correlation Coefficient	.064	1.000
		Sig. (2-tailed)	.660	.
		N	50	50

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	27	54.0	54.0	54.0
	Perempuan	23	46.0	46.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
UNDIKSHA

Lampiran 07. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

RIWAYAT HIDUP

Yonatan Kawitane Nugraha lahir di Cirebon pada tanggal 15 Januari 2000. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak E. Tribudiarintoko dan Ibu Yuni Erawati. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Kristen. Kini penulis beralamat di Jalan Abimanyu, No.7XX, Kecamatan Singaraja, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Kristen BPK Penabur dan lulus pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 1 Cirebon dan lulus pada tahun 2015. Pada tahun 2018, penulis lulus dari SMA Negeri 3 Madiun jurusan IPA dan melanjutkan ke Sarjana strata satu Fakultas Kedokteran, Jurusan Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2021 penulis telah menyelesaikan Skripsi yang berjudul, "Hubungan Intensitas Latihan Olahraga Aerobik dengan Lingkar Perut pada PNS Universitas Pendidikan Ganesha". Selanjutnya, mulai tahun 2018 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.