

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Lampung 35145
(0721) 783852
<https://www.poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1307/2025
Lampiran : 1 eks
Hal : Izin Penelitian

26 Februari 2025

Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara
Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian bagi mahasiswa di institusi yang Bapak/Ibu Pimpin. Berikut terlampir mahasiswa yang melakukan penelitian.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes

Tembusan:
1.Ka.Jurusan Gizi
2.Ka.Bid.Diklat
3.Ka.UPT-PKM
4.Ka.Desk Kemalo Abung

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tfe.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 2. Surat Balasan Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG UTARA
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KOTABUMI II

Jl. Sockarno Hatta No.05 ☎ (0724) 24419 e-mail puskesmas.ktb2@gmail.com



SURAT REKOMENDASI

NOMOR : 800/ 40/ P.42201/ADM.12/15-LU/2025

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Leni Idriana Shanty,SKM.,M.Kes
NIP : 197501312002122002
Pangkat Golongan : Pembina /IV.a
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Kotabumi II

Bahwa nama dibawah ini:

No	Nama/NIM	Program Studi	Judul Penelitian
1.	Adheya Rahma Putri NIM.2213411036	DIII Gizi	Gambaran Asupan Gizi Makro,Natrium,Kalium,Aktivitas Fisik,dan Status Gizi pada anggota Prolanis Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kab.Lampung Utara Tahun 2025.

Untuk melaksanakan Penelitian Tanggal 10 s/d 17 April 2025 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kotabumi II Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara.

Demikian Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kotabumi, 17 April 2025

**KEPALA UPTD PUSKESMAS
KOTABUMI II,**

Leni Idriana Shanty,SKM.,M.Kes
PEMBINA IV.a
NIP. 197501312002122002

Lampiran 3. Surat Balasan Dinas Kesehatan

PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG UTARA DINAS KESEHATAN				
Jl. Ganesha No. 1 Kotabumi 34511 Telephon (0724) 21043, fax 25488				
Kotabumi, 19 Maret 2025				
Nomor	: 440 / 1128 / 05.1-LU/2024			
Sifat	: Biasa			
Lampiran	:-			
Perihal	: Izin Penelitian			
Yth. Kepala Puskesmas Kotabumi II				
Di - Tempat				
Dasar : Rekomendasi Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Tahun Akademik 2024 / 2025 Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1307/2025 tanggal 26 Februari 2025 tentang izin penelitian.				
Menindaklanjuti surat saudara tersebut dengan ini memberikan izin kepada :				
NO	NAMA	NIM	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1	Adheya Rahma Putri	2213411036	Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro, Natrium, Kalium, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Anggota Prolanis penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025	Puskesmas Kotabumi II
2	Intan Permata Sari	2213411082	Gambaran Tekanan Darah, Status Gizi, Konsumsi Sayur dan Buah pada Pasien Hipertensi di Prolanis Puskesmas Kotabumi II Tahun 2025	Puskesmas Kotabumi II
3	Ayu Wulan Dari	2213411048	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Anggota Prolanis di Wilayah kerja puskesmas kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025	Puskesmas Kotabumi II
4	Safira Asri Devani	2213411110	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada pasien Hipertensi Homecare Prolanis di Wilayah kerja puskesmas kotabumi II	Puskesmas Kotabumi II
Demikian Izin ini di berikan agar dapat di penggunaan sebagaimana mestinya.				
 Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara dr. Hj. Maya Natalia Manan, M. Kes Nip. 19660731 199703 2 003				

Lampiran 4. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)

LAMPIRAN

Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)
Naskah Penjelasan Penelitian untuk mendapatkan *Informed consent*
Dari subyek penelitian

Assalamualaikum wr.wb

Perkenalkan

Nama : Adheya Rahma Putri

Pekerjaan : Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Saya akan melakukan pengumpulan data tentang “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Serat, Natrium, Kalium, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Anggota Prolanis Penderita Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025”. Tujuan penelitian ini untuk melihat Gambaran asupan zat gizi makro, serat, natrium, kalium, aktivitas fisik, dan status gizi pada anggota prolanis penderita penyakit hipertensi.

Untuk itu dibutuhkan Kerjasama yang baik antara peneliti dan responden. identitas responden dan semua informasi yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Apabila responde bersedia dan menyetujui untuk menjadi responden dalam penelitian ini, agar kiranya dapat menandatangani formular sebagai tanda persetujuan atas kerjasamanya yang baik dari semua pihak saya ucapkan terimakasih.

Peneliti,

Adheya Rahma Putri

Lampiran 5. Lembar persetujuan setelah penjelasan (Informed consent)

INFORMED CONSENT

**(PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PADA
PENELITIAN GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, SERAT,
NATRIUM, KALIUM, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI PADA
ANGGOTA PROLANIS PENDERITA PENYAKIT HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTABUMI II KABUPATEN
LAMPUNG UTARA TAHUN 2025)**

Yang Bertandatangan dibawah ini :

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Alamat :
Nomor HP :

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “ Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Natrium, Kalium, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Anggota Prolanis Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025” telah di jelaskan bahwa jawaban kuesioner ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara sukarela (Bersedia/Tidak bersedia) menjadi responden penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan diri dari pihak manapun.

Peneliti

Kotabumi, 2025
Responden

(Adheya Rahma Putri)

(.....)

Lampiran 6. Lembar Kuisioner

LEMBAR KUISIONER

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, SERAT,
NATRIUM, KALIUM, STATUS GIZI (IMT), DAN AKTIFITAS FISIK
PADA ANGGOTA PROLANIS PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KOTABUMI II KABUPATEN LAMPUNG UTARA
TAHUN 2025**

No responden

A. Indetitas Responden

1. Nama Pasien :
2. Tempat Tanggal Lahir :
3. Jenis Kelamin :
4. Usia :
5. Alamat :
.....
.....
6. Pendidikan terakhir : SD ☐
SMP ☐
SMA ☐
DIPLOMA I/II/III ☐
SARJANA / DOKTOR ☐
7. Pekerjaan : Pegawai Negri ☐
Pegawai Swasta ☐
Wiraswasta ☐
Buruh ☐
Ibu Rumah Tangga ☐
Lainnya.....

B. Status Gizi

Berat badan : kg
Tinggi badan : cm
Indeks Massa Tubuh (IMT) =
Klasifikasi status gizi

Kategori	IMT (kg/m ²)
Berat badan kurang	< 18,5
Normal	18,5 – 22,9
Berat Badan Berlebih	> 23
Beresiko	23,0 – 24,9
Obesitas Tingkat 1	25,0 – 29,9
Obesitas Tingkat 2	>30

Sumber : WHO Westren Pacific Region, 2000

Lampiran 7. Formulir food recall

FORMULIR *FOOD RECALL* 1x24 JAM

Nama Responden :

Jenis Kelamin :

Kode Responden :

Hari/Tanggal :

Waktu Makan	Hari ke :			
	Tanggal :			
	Hidangan	Bahan Makanan	Berat	
URT			Gram	
Makan Pagi :				
Selingan Pagi :				
Makan Siang :				
Selingan Sore :				
Makan Malam:				

Lampiran 8. Lembar Kuesioner aktifitas fisik

FORM BAECKE PHYSICAL ACTIVITY SCALE

1. Aktivitas bekerja

Pekerjaan yang dimaksud peneliti adalah apabila dilakukan dengan durasi waktu ≥ 6 jam/hari.

- Aktivitas rendah** meliputi : aktivitas menulis, mengemudi, menjaga toko, mengajar, belajar, ibu rumah tangga, praktisi Kesehatan dan pekerjaan yang memerlukan Pendidikan universitas.
- Aktivitas sedang** meliputi : kerja pabrik, pertukangan dan pertanian
- Aktivitas berat** meliputi : pekerjaan dermaga, pekerja konstruksi dan olahraga professional.

No	Pertanyaan	Jawaban	SKOR
1.	Apa pekerjaan utama Bapak/Ibu?	a. Aktivitas ringan b. Aktivitas sedang c. Aktivitas berat	1 2 3
2.	Apakah Bapak/Ibu bekerja sambil duduk	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
3.	Apakah Bapak/Ibu bekerja sambil berdiri	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
4.	Apakah Bapak/Ibu bekerja sambil berjalan	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
5.	Apakah saat bekerja Bapak/Ibu mengangkat beban yang berat?	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
6.	Apakah setelah bekerja Bapak/Ibu merasa Lelah ?	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
7.	Apakah Bapak/Ibu berkeringat saat bekerja ?	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
8.	Bila dibandingkan orang yang sebaya dengan Bapak/Ibu, Pekerjaan Bapak/ibu termasuk ?	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5

Rumus Aktivitas kerja : $(6 - P_2) + (P_1 + P_3 + P_4 + P_5 + P_6 + P_7 + P_8)$

1. Aktivitas Olahraga

Intensitas olahraga dibagi menjadi 3 tingkatan :

- a. **Intensitas rendah:** biliard, melaut, bowling, golf dll, dengan rata-rata pengeluaran energi 0,76 MJ/h.
- b. **Intensitas medium:** badminton, bersepeda, menari, berenang, tenis, dengan rata-rata pengeluaran energi 1,26 MJ/h.
- c. **Intensitas tinggi:** bertinju, bola basket, sepak bola, rugby, mendayung, dengan rata-rata pengeluaran energi 1,76 MJ/h.

No	Pertanyaan	Jawaban	SKOR
1.	Bila dibandingkan orang yang sebaya dengan Bapak/Ibu, aktivitas olahraga Bapak/Ibu selama waktu senggang?	a. Sangat banyak b. Lebih banyak c. Sama banyak d. Kurang e. Sangat kurang	5 4 3 2 1
2.	Selama waktu senggang. Apakah Bapak/Ibu berkeringat?	a. Sangat sering b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak pernah	5 4 3 2 1
3.	Selama waktu senggang, apakah Bapak/Ibu berolahraga?	a. Tidak pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
4.	Apakah bapak/ibu berolahraga ?	a. Ya (jika ya, hitung skor olahraga anda) b. Tidak	
A	Termasuk dalam apakah olahraga tersering yang Bapak/Ibu lakukan?	a. Intensitas rendah b. Intensitas sedang c. Intensitas tinggi	0,76 1,26 1,76
B	Berapa jam Bapak/Ibu berolahraga dalam seminggu ?	a. < 1 jam b. 1-2 jam c. 2-3 jam d. 3-4 jam e. > 4 jam	0,5 1,5 2,5 3,5 4,5
C	Berapa bulan Bapak/Ibu berolahraga dalam setaun ?	a. < 1 bulan b. 1-3 bulan c. 4-6 bulan d. 7-9 bulan e. > 9 bulan	0,04 0,17 0,42 0,67 0,92
	Skor olahraga	a. Skor olahraga > 12 b. Skor olahraga > 8-12 c. Skor Olahraga > 4-8 d. Skor Olahraga 0,01-4 e. Skor olahraga 0	5 4 3 2 1

Rumus :

Skor Olahraga : $A \times B \times C$

Aktivitas Olahraga : $\frac{P1B + P2B + P3B + \text{Skor olahraga}}{4}$

2. Aktivitas Diwaktu Senggang

No	Pertanyaan	Jawaban	SKOR
1.	Selama waktu senggang, apakah Bapak/Ibu menonton TV?	Tidak pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Sangat sering	5
2.	Selama waktu senggang, Apakah Bapak/Ibu berjalan-jalan?	Tidak pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Sangat sering	5
3.	Selama waktu senggang, apakah Bapak/Ibu bersepeda?	Tidak pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Sangat sering	5
4.	Berapa menit Bapak/Ibu berjalan/bersepeda per hari dari bekerja, sekolah, atau berbelanja?	5 menit	1
		> 5-10 menit	2
		> 15-30 menit	3
		> 30-45 menit	4
		> 45 menit	5

Rumus Aktivitas waktu senggang : $(6 - P1C) + (P2C + P3C + P4C)$

4

Rumus aktivitas fisik :

(indeks aktivitas kerja + indeks aktivitas olahraga + indeks aktivitas senggang)

Kategori :

1. Aktivitas ringan : < 5,6
2. Aktivitas sedang : 5,6 – 7,9
3. Aktivitas berat : > 7,9

Lampiran 2. Lembar persetujuan setelah penjelasan (*Informed consent*)

INFORMED CONSENT

(PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PADA PENELITIAN GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, SERAT, NATRIUM, KALIUM, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI PADA ANGGOTA PROLANIS PENDERITA PENYAKIT HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTABUMI II KABUPATEN LAMPUNG UTARA TAHUN 2025)

Yang Bertandatangan dibawah ini :

Nama : Muhctaw Umar
Usia : 45
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Alamat : Kota Alam
Nomor HP :

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Natrium, Kalium, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Pada Anggota Prolanis Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025" telah di jelaskan bahwa jawaban kuesioner ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara sukarela (Bersedia/Tidak bersedia) menjadi responden penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan diri dari pihak manapun.

Peneliti



(Adheya Rahma Putri)

Kotabumi, 16 April 2024
Responden



(Muhctaw Umar)

LEMBAR PENGUKURAN STATUS GIZI
GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, SERAT, NATRIUM,
KALIUM, STATUS GIZI (IMT), DAN AKTIFITAS FISIK PADA ANGGOTA
PROLANIS PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KOTABUMI II KABUPATEN LAMPUNG UTARA TAHUN 2025

No responden

A. Identitas Responden

1. Nama Pasien : Muchtar Umar
2. Tempat Tanggal Lahir : Sawen Tengah 104 April 1956
3. Jenis Kelamin : Laki-Laki
4. Usia : 65
5. Alamat : Kota alam Permai
6. Pendidikan terakhir : SD ☐
SMP ☐
SMA ☐
DIPLOMA I/II/III ☐
SARJANA / DOKTOR ☒
7. Pekerjaan : Pegawai Negri ☒
Pegawai Swasta ☐
Wiraswasta ☐
Buruh ☐
Ibu Rumah Tangga ☐
Lainnya.....

B. Status Gizi

Berat badan : 60 kg
Tinggi badan : 170 cm

Indeks Massa Tubuh (IMT) = 20,17 (Normal).

Klasifikasi status gizi

Kategori	IMT (kg/m ²)
Berat badan kurang	< 18,5
Normal	18,5 – 22,9
Berat Badan Berlebih	> 23
Beresiko	23,0 – 24,9
Obesitas Tingkat 1	25,0 – 29,9
Obesitas Tingkat 2	>30

Sumber : WHO Westren Pacific Region, 2000

Lampiran 4. Formulir food recall

FORMULIR FOOD RECALL

Nama Responden : Mutiara Umar

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Kode Responden :

Hari/Tanggal : 16 April

Waktu Makan	Hari ke :			
	Tanggal :			
	Hidangan	Bahan Makanan	Berat	
			URT	Gram
Makan Pagi :	Nasi udak	Nasi	1 1/2 cang	150
	tempe orek	tempe	2 pjs sdg	50
	telur dadar	telur	1 butir	55
	Kerupuk	Kerupuk	10 Buah	20
Selingan Pagi :	Pewek		3 buah	30
	Kacang			
Makan Siang :	Nasi		1 1/2 cang	150
	Rendang		2 buah	60
	timun		2 buah	30
	tomat		2 buah	30.
Selingan Sore :	Pewek kacang		3 buah	30.
Makan Malam:	Nasi		1 cang	100
	Rendang		2 buah	65
	timun		4 buah	60.

Makan pagi Nasi 1 cang 100
 Rendang 2 buah 65
 timun 2 buah 30.

Lampiran 5. Lembar Kuesioner aktifitas fisik

FORM BAECKE PHYSICAL ACTIVITY SCALE

I. Aktivitas bekerja

Pekerjaan yang dimaksud peneliti adalah apabila dilakukan dengan durasi waktu ≥ 6 jam/hari.

- a. Aktivitas rendah meliputi : aktivitas menulis, mengemudi, menjaga toko, mengajar, belajar, ibu rumah tangga, praktisi Kesehatan dan pekerjaan yang memerlukan Pendidikan universitas.
- b. Aktivitas sedang meliputi : kerja pabrik, pertukangan dan pertanian
- c. Aktivitas berat meliputi : pekerjaan dermaga, pekerja konstruksi dan olahraga professional.

No	Pertanyaan	Jawaban	SKOR
1.	Apa pekerjaan utama Bapak/Ibu?	a. Aktivitas ringan b. Aktivitas sedang c. Aktivitas berat	1 2 3
2.	Apakah Bapak/Ibu bekerja sambil duduk	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
3.	Apakah Bapak/Ibu bekerja sambil berdiri	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
4.	Apakah Bapak/Ibu bekerja sambil berjalan	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
5.	Apakah saat bekerja Bapak/Ibu mengangkat beban yang berat?	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
6.	Apakah setelah bekerja Bapak/Ibu merasa Lelah ?	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
7.	Apakah Bapak/Ibu berkeringat saat bekerja ?	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
8.	Bila dibandingkan orang yang sebaya dengan Bapak/Ibu, Pekerjaan Bapak/Ibu termasuk ?	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang – kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5

1. Aktivitas Olahraga

Intensitas olahraga dibagi menjadi 3 tingkatan :

- a. **Intensitas rendah:** biliard, melaut, bowling, golf dll, dengan rata-rata pengeluaran energi 0,76 MJ/h.
- b. **Intensitas medium:** badminton, bersepeda, menari, berenang, tenis, dengan rata-rata pengeluaran energi 1,26 MJ/h.
- c. **Intensitas tinggi:** bertinju, bola basket, sepak bola, rugby, mendayung, dengan rata-rata pengeluaran energi 1,76 MJ/h.

No	Pertanyaan	Jawaban	SKOR
1.	Bila dibandingkan orang yang sebaya dengan Bapak/Ibu, aktivitas olahraga Bapak/Ibu selama waktu senggang?	a. Sangat banyak b. Lebih banyak c. Sama banyak ☒ d. Kurang e. Sangat kurang	5 4 3 2 1
2.	Selama waktu senggang. Apakah Bapak/Ibu berkeringat?	a. Sangat sering b. Sering c. Kadang-kadang ☒ d. Jarang e. Tidak pernah	5 4 3 2 1
3.	Selama waktu senggang, apakah Bapak/Ibu berolahraga?	a. Tidak pernah ☒ b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu	1 2 3 4 5
4.	Apakah bapak/ibu berolahraga ?	a. Ya (jika ya, hitung skor olahraga anda) b. Tidak	
A	Termasuk dalam apakah olahraga tersering yang Bapak/Ibu lakukan?	a. Intensitas rendah ☒ b. Intensitas sedang c. Intensitas tinggi	0,76 1,26 1,76
B	Berapa jam Bapak/Ibu berolahraga dalam seminggu ?	☒ a. < 1 jam b. 1-2 jam c. 2-3 jam d. 3-4 jam e. > 4 jam	0,5 1,5 2,5 3,5 4,5
C	Berapa bulan Bapak/Ibu berolahraga dalam setaun ?	☒ a. < 1 bulan b. 1-3 bulan c. 4-6 bulan d. 7-9 bulan e. > 9 bulan	0,04 0,17 0,42 0,67 0,92
	Skor olahraga	a. Skor olahraga > 12 b. Skor olahraga > 8-12 c. Skor Olahraga > 4-8 ☒ d. Skor Olahraga 0,01-4 e. Skor olahraga 0	5 4 3 2 1

2. Aktivitas Diwaktu Senggang

Pertanyaan	Jawaban	SKOR
Selama waktu senggang, apakah Bapak/Ibu menonton TV?	a. Tidak pernah ☒ b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Sangat sering	1 2 3 4 5
Selama waktu senggang, Apakah Bapak/Ibu berjalan-jalan?	a. Tidak pernah ☒ b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Sangat sering	1 2 3 4 5
Selama waktu senggang, apakah Bapak/Ibu bersepeda?	a. Tidak pernah ☒ b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Sangat sering	1 2 3 4 5
Berapa menit Bapak/Ibu berjalan/bersepeda per hari dari bekerja, sekolah, atau berbelanja?	a. 5 menit b. > 5-10 menit ☒ c. > 15-30 menit d. > 30-45 menit e. > 45 menit	1 2 3 4 5

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

