

Lampiran

Lampiran 1

**JADWAL KEGIATAN PEMBUATAN SKRIPSI
“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA di MTS NEGERI JETIS PONOROGO”**

No.	Kegiatan	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt
1.	Mengumpulkan FUD	■													
2.	Penyusunan Konsultasi Proposal	■	■	■	■	■									
3.	Ujian Proposal						■								
4.	Penyusunan Konsultasi Skripsi														
5.	Ujian Skripsi												■		
6.	Revisi												■		
7.	Pengesahan Skripsi														

*Lampiran 2***LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Sehubungan akan dilaksanakan penelitian mengenai “**Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja**” dengan ini saya mengajukan beberapa pertanyaan yang terdapat pada lembar berikut dan memohon kesediaan saudara/i untuk mengisi dengan menjawab pertanyaan berikut.

Jawaban paling benar adalah pendapat dari diri sendiri dan tidak harus sama dengan orang lain serta tidak dipengaruhi oleh orang lain. Oleh karena itu dimohon menjawab pertanyaan apa adanya sesuai dengan apa yang diketahui, dipahami dan dialami. Identitas dan jawaban benar-benar dilindungi serta tidak perlu ragu untuk memberikan jawaban secara leluasa dan apa adanya.

Atas perhatian, partisipasi dan kesediaan Saudara/i dalam penelitian ini saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya

Rika Ariyanti

*Lampiran 3***LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Menyatakan bersedia berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo atas nama Rika Ariyanti yang dalam penelitian ini mengambil judul “ Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja” di MTs Negeri Jetis Ponorogo.

Saya yakin bahwa informasi yang saya berikan ini bermanfaat bagi peneliti, mahasiswa, institusi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dunia kesehatan serta bagi masyarakat. Dan jawaban yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya.

Ponorogo, Febuari 2018

Peneliti

Responden

(Rika Ariyanti)

(.....)

Lampiran 4

**FORMULIR RECALL AKTIVITAS FISIK SISWA-SISWI
MTS NEGERI JETIS PONOROGO**

Tanggal Pengisian :
 Nama Responden :
 Umur :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :

No	Jenis aktivitas fisik	W (lama melakukan)	PAR	W(menit) x PAR
1	Tidur		1	
2	Mandi/ berpakaian/ berdandan		2,3	
3	Makan		1,5	
4	Memasak		2,1	
5	Sekolah		1,5	
6	Mengepel		2,8	
7	Menyetrika		2,0	
8	Mencuci baju		3,2	
9	Mencuci piring		1,4	
10	Menyapu		1,2	
11	Berjalan/Olahraga		2,2	
12	Berkebun		4,1	
13	Mengerjakan tugas		4,2	
14	Menonton		1,5	
15	Diantar melalui bus/ mobil/ motor		2,3	
Total		24		
			Nilai PAL	

Kisi – Kisi Kuesioner Aktivitas Fisik

Setelah data terkumpul dilakukan pengelompokan data berdasarkan komponen, kemudian data diinterpretasikan dengan skala berdasarkan nilai *PAL* (*Physical Activity Level*) menurut WHO-FAO yaitu :

$$PAL = \frac{\sum (PAR \times W) / 60}{24}$$

Keterangan:

PAL : Physical Activity Level

PAR : Physical Activity Ratio

W : Alokasi waktu yang digunakan dalam 24 jam

Setelah dilakukan pemberian kuesioner selama 1 minggu hasil akhir dapat menggunakan rumus :

$$Mean\ PAL = \frac{\sum PAL}{7}$$

Hasil akhir berdasarkan nilai Mean PAL (*Physical Activity Level*) dapat dikategorikan tingkat aktivitas fisik sebagai berikut:

1. Ringan : 1,40-1,69
2. Sedang : 1,70-1,99
3. Berat : 2,00-2,40

Keterangan kuesioner :

- Tidur : tidur pada malam hari; tidur siang
- Sekolah : belajar di kelas, istirahat, aktivitas sekolah lainnya.
- Menonton : menonton televisi, menonton film, dll
- Berjalan : berjalan kaki dipagi/sore hari (jogging)/olahraga