

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Bulan								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Penyusunan proposal	X								
2.	Penyusunan instrument		X							
3.	Seminar proposal			X						
4.	Perbaikan proposal						X			
5.	Persiapan lapangan						X			
6.	Uji coba instrument						X			
7.	Pengumpulan data						X			
8.	Pengolahan data						X			
9.	Analisa data						X			
10.	Penyusunan laporan						X			
11.	Uji sidang								X	

Lampiran 2 Surat Permohonan Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Ibu/Saudara Calon

Responden Di Dusun Ngliyep

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Nama Ellsa Maulidha Ningrum, NIM 20.10.59.

Sebagai syarat tugas akhir mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang, saya akan melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Pola Aktivitas Pada Wanita *Overweight* Di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola aktivitas pada wanita *overweight*. Keperluan tersebut saya mohon kesediaan ibu/saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya kami mohon ibu/saudara untuk mengisi kuesioner yang saya sediakan dengan kejujuran dan apa adanya. Jawaban saudara dijamin kerahasiaannya.

Demikian atas bantuan dan partisipasinya disampaikan terima kasih.

Malang,.....

Peneliti

Ellsa Maulidha Ningrum

NIM 20.10.59

Lampiran 3 Surat Persetujuan

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Gambaran Pola Aktivitas Pada Wanita *Overweight* Di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang

Kami adalah mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang, mengharap partisipasi ibu atau saudara dalam penelitian saya yang berjudul “Gambaran Pola Aktivitas Pada Wanita *Overweight* Di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang”.

Kami juga mengharapkan tanggapan dan jawaban yang diberikan sesuai dengan keluhan yang ibu atau saudara rasakan tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Kami menjamin kerahasiaan jawaban dan identitas ibu atau saudara atas informasi yang ibu atau saudara berikan hanya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu keperawatan.

Tanda tangan di bawah ini, menunjukkan ibu atau saudara telah diberi informasi dan memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tanggal	:	
Tanda tangan	:	
No. Responden	:	

Lampiran 4 Kisi-Kisi Kuesioner

Gambaran Pola Aktivitas Pada Wanita *Overweight* Di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang

Variabel	Topik Pertanyaan	Jumlah Soal	No.Butir	Skor
Pola Aktivitas	1. Aktivitas fisik ringan	3	P7, P8, P9	a) Nilai <600 METs = aktivitas fisik rendah
	2. Aktivitas fisik sedang	6	P4, P5, P6, P13, P14, P15	b) Nilai 600- 3000 METs = aktivitas fisik sedang
	3. Aktivitas fisik berat	6	P1, P2, P3, P10, P11, P12	
	4. Aktivitas menetap	1	P16	c) Nilai >3000 METs = aktivitas fisik tinggi

Lampiran 5 Kuesioner Penelitian

KUESIONER

GAMBARAN POLA AKTIVITAS PADA WANITA *OVERWEIGHT* DI
DUSUN NGLIYEP KECAMATAN DONOMULYO KABUPATEN

MALANG

A. KUESIONER DEMOGRAFI

Isilah pertanyaan dibawah ini yang sesuai dengan data ibu/saudara

Nama :

Usia :

Pendidikan Terakhir : SD/SMP/SMA/Perguruan Tinggi*

Pekerjaan : Bekerja/Tidak Bekerja

Status Perkawinan : Menikah/Belum Menikah

Memiliki Anak : Ya/Tidak

Alat Kontrasepsi : Alami/Pil KB/Suntik/Implan/IUD/
Tidak Menggunakan

BB/TB :kg /cm

B. KUESIONER *GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE*

(GPAQ) PETUNJUK PENGISIAN

- A. Isilah setiap pertanyaan dengan memilih “Ya” atau “Tidak”, untuk lama aktivitas dalam satu minggu silahkan disertakan berapa hari dan kira-kira sehari melakukan aktivitas fisik berapa jam/menit (dalam hal ini aktivitas fisik yang dimaksud adalah yang membutuhkan energi serta gerakan tubuh) **kecuali tidur, berbaring atau duduk atau istirahat santai tidak termasuk hitungan**

B. Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik GPAQ

Kuisisioner Tingkat Aktivitas fisik GPAQ Score			
Kode	Pertanyaan	Jawaban	Rumus MET
Aktivitas saat belajar / bekerja (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)			
P1	Apakah aktivitas sehari- hari Anda, termasuk aktivitas berat (seperti membawa tas dengan isi buku yang berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain) ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)	$8.0 \times$ menit aktivitas berat \times jumlah hari
P2	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas berat ? Hari	
P3	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas berat ? Jammenit	
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)	$4.0 \times$ menit aktivitas sedang \times jumlah hari
P5	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas sedang ? Hari	
P6	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas sedang ? Jam menit	

Kode	Pertanyaan	Jawaban	Rumus MET
Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas (Perjalanan ke tempat aktivitas, 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)	$3.3 \times$ menit aktivitas berjalan atau bersepeda \times jumlah hari
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	

Kode	Pertanyaan	Jawaban	Rumus MET
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)	8.0 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
P11	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitnes, atau rekreasi yang tergolong berat? Hari	
P12	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitnes, atau rekreasi yang tergolong berat?Jam menit	
P13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitnes, 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)	4.0 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
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, fitnes, atau rekreasi yang tergolong sedang?Jam menit	

Aktivitas menetap (<i>Sedentary behavior</i>) Aktivitas 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 6 Lembar Konsul Pembimbing

KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Ellsa Maulidha N.
 NIM : 201059

Judul Studi Kasus : "Gambaran Pola Aktivitas Pada Wanita Overweight di Dusun Ngilkep, Kecamatan Doromulyo Kabupaten Malang"

Nama Pembimbing I : Hanim Mufarokah, M. Kep
 Nama Pembimbing II : Amin Zakaria, S. Kep, Ners, M. Kes

Tanggal	Bimbingan yang diberikan oleh Dosen		Tanda Tangan
	Pembimbing I/II	Permasalahan	
22/9/2022	Hanim Mufarokah, M. Kep	Konsul + ACC Judul	[Signature]
8/2/2023	I.	Konsul Bab 1-3 → Rumit → lang. full draft	
13/2/2023	I.	to up paper	[Signature]
6/7/2023	I.	kon bab 4 & 5. Kerit → tambale	
1/8/2023	I.	dan lay out full Rovini bab 4 & 5 → seger	[Signature]
3/8/2023	I.	ACC Uji KTI	

Catatan:

KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Ellsa Maulidha N.
 N I M : 201059

Judul Studi Kasus : "Gambaran Pola Aktivitas Pada Wanita Overweight di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomoyo Kabupaten Malang"

Nama Pembimbing I : Hanim Mufarokah, M. Kep
 Nama Pembimbing II : Amin Zakaria, S. Kep., Ners, M. Kes

Tanggal	Bimbingan yang diberikan oleh Dosen		Tanda Tangan
	Pembimbing I/II	Permasalahan	
22/9/2022	Amin Zakaria, S. Kep., Ners	Konsul + ACC Judul	
7/2 2023	Amin Z.	Justifikasi masalah belum terjawab	
14/2 2023	Amin Z.	kec BAB II	
14/2 2023	Amin Z.	kec BAB III uji prop	
3/2 23	BAB IV - H	Revisi tabel data Etisitas - pedula	
7/8 23	full ony	kec uji hasil	

Catatan:

.....

Lampiran 7 Lembar Bukti Revisi Sempro

INSTITUT TEKNOLOGI SAINS & KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BUKTI REVISI UJIAN SEMPRO

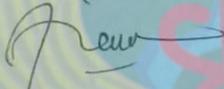
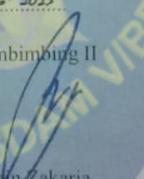
Nama : Ellsa Maulidha

Ningrum

Nim : 201059

Judul KTI : **Gambaran Pola Aktivitas Pada Wanita Overweight Di Dusun Nglipyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang**

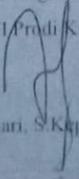
Telah melakukan revisi Sempro, sebagai syarat lulus KTI:

1 Penguji I Tanggal : 12-6-2023	2 Penguji II Tanggal : 9-6-2023
Penguji I  Tier Aminah, M.Kep	Penguji II  Mustika Wida, S.Kep.,Ners M.Biomed
3 Pembimbing I Tanggal : 12-6-2023	4 Pembimbing II Tanggal : 13-6-2023
Pembimbing I  Hanim Mufarokhah, M.Kep	Pembimbing II  Anin Zakaria, S.Kep.,Ners M.Kes

Malang, 13 Juni 2023

Mengetahui

Koor KTI/Prodi Keperawatan


Ns. Indari, S.Kep., M.Kep

Lampiran 8 Lembar Bukti Revisi Semhas

INSTITUT TEKNOLOGI SAINS & KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

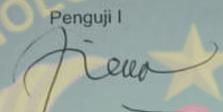
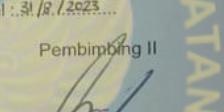
BUKTI REVISI UJIAN SEMHAS

Nama : Ellsa Maulidha Ningrum

NIM : 201059

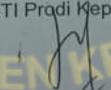
Judul KTI : Gambaran Pola Aktivitas pada Wanita *Overweight* di Dusun
Ngelyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang

Telah melakukan revisi Semhas, sebagai syarat lulus KTI:

1 Penguji I Tanggal : 30 / 9 / 2023 Penguji I  Tien Aminah, M.Kep	2 Penguji II Tanggal : 30 / 9 / 2023 Penguji II  Mustika Wida, S.Kep., Ners M.Biomed
3 Pembimbing I Tanggal : 18 / 9 / 2023 Pembimbing I  Hanim Mufarokah M.Kep	4 Pembimbing II Tanggal : 31 / 8 / 2023 Pembimbing II  Amin Zakaria, S.Kep., Ners.M.Kes

Malang, 18/9/2023
Mengetahui

Koor KTI Prodi Keperawatan


Ns. Indari, M.Kep

Lampiran 9 Permohonan Ijin Penelitian

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS DAN KESEHATAN RS dr.SOEPRAOEN

Malang, 09 Juni 2023

Nomor : B / 201 / VI / 2023
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala Dusun Nglileyep

di

Kab. Malang

1. Dasar:
 - a. Kurikulum Nasional DIII Keperawatan Tahun 2019 tentang Penyusunan KTI dan UAP; dan
 - b. Kalender Akademik Program Studi Keperawatan Institut Teknologi, Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen TA. 2022/2023 tentang jadwal penyusunan KTI dan UAP.
2. Sehubungan hal tersebut di atas, dengan ini diajukan permohonan ijin pengambilan data penelitian untuk mahasiswa Program Studi Keperawatan Institut Teknologi, Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang TA. 2022/2023 a.n. Ellsa Maulidha Ningrum NIM. 201059 dengan judul "Gambaran Pola Aktivitas Pada Wanita Overweight Di Dusun Nglileyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang
3. Demikian mohon dimaklumi.

Rektor
Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Arief Efendi, S.MPh, SH(Adv), S.Kep., Ners., M.M., M.Kes
NIDK 8807901019

Lampiran 10 Dokumentasi Pemberian Kuesioner



Mendampingi Responden dalam Pengisian Kuesioner



Mendampingi Responden dalam Menimbang BB



Mendampingi Responden dalam Pengisian Kuesioner



Mendampingi Responden dalam Menimbang BB

Lampiran 11 Rekapitulasi Data Umum

No. Responden	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Status Perkawinan	Memiliki Anak	Alat Kontrasepsi	IMT	Tingkat Aktivitas Fisik	Keterangan
R1	3	2	1	1	1	2	23,1	2	Sedang
R2	4	3	2	1	1	2	23,4	1	Rendah
R3	2	3	1	1	1	5	23,5	2	Sedang
R4	4	3	1	1	1	2	23,0	3	Tinggi
R5	4	4	1	1	1	2	23,4	3	Tinggi
R6	1	4	1	1	2	6	23,1	3	Tinggi
R7	2	4	2	1	1	5	23,0	1	Rendah
R8	3	3	2	1	1	2	24,7	1	Rendah
R9	4	2	2	1	1	2	24,9	1	Rendah
R10	2	3	2	1	1	2	23,8	1	Rendah
R11	3	2	2	1	1	2	24,9	1	Rendah
R12	2	3	2	1	1	3	24,8	1	Rendah
R13	2	3	2	1	1	2	24,8	1	Rendah
R14	4	3	2	1	1	2	24,2	1	Rendah
R15	5	3	2	1	1	6	24,1	1	Rendah
R16	1	4	1	2	2	6	24,1	2	Sedang
R17	3	3	2	1	1	2	24,7	2	Sedang
R18	2	3	1	2	2	6	23,2	3	Tinggi
R19	4	2	2	1	1	2	24,7	1	Rendah
R20	1	4	1	2	2	6	23,3	3	Tinggi
R21	4	3	2	1	1	2	24,6	3	Tinggi
R22	4	2	1	1	1	2	23,6	3	Tinggi
R23	3	4	2	1	1	2	24,6	2	Sedang
R24	3	3	2	1	1	2	24,6	1	Rendah

R25	3	3	2	1	1	2	24,5	2	Sedang
R26	3	3	2	1	1	2	24,3	1	Rendah
R27	2	3	1	1	1	5	23,6	2	Sedang
R28	2	3	1	1	1	2	24,3	2	Sedang
R29	4	2	1	1	1	2	24,7	2	Sedang
R30	3	3	2	1	1	2	24,1	1	Rendah

Keterangan :

Usia

- 1 : 17-25 tahun
- 2 : 26-35 tahun
- 3 : 36-45 tahun
- 4 : 46-55 tahun
- 5 : 56-65 tahun
- 6 : ≥65 tahun

Pendidikan

- 1 : SD
- 2 : SMP
- 3 : SMA
- 4 : Perguruan Tinggi

Pekerjaan

- 1 : Bekerja
- 2 : Tidak Bekerja

Status Perkawinan

- 1 : Menikah
- 2 : Belum Menikah

Memiliki Anak

- 1 : Ya
- 2 : Tidak

Alat Kontrasepsi

- 1 : Alami
- 2 : Pil KB
- 3 : Suntik
- 4 : Implan
- 5 : IUD
- 6 : Tidak Menggunakan

Lampiran 12 Rekapitulasi Data Khusus

No. Responden	Pertanyaan																Skor	Keterangan
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16		
R1	2	0	0	1	3hari	3jam 10mnt	2	0	0	2	0	0	2	0	0	5jam 20mnt	2.280	Sedang
R2	2	0	0	1	1hari	2jam 10mnt	2	0	0	2	0	0	2	0	0	3jam 5mnt	520	Rendah
R3	2	0	0	1	5hari	1jam	2	0	0	2	0	0	2	0	0	4jam 10mnt	1.200	Sedang
R4	1	7hari	2jam 10mnt	1	5hari	1jam 10mnt	2	0	0	2	0	0	2	0	0	4jam 10mnt	8.680	Tinggi
R5	1	6hari	1jam 10mnt	1	5hari	1jam 10mnt	1	5hari	1jam 10mnt	2	0	0	2	0	0	3jam 15mnt	5.810	Tinggi
R6	1	7hari	1jam 45mnt	1	5hari	4jam 10mnt	1	7hari	1jam 45mnt	2	0	0	2	0	0	2jam 10mnt	13.085	Tinggi
R7	2	0	0	2	0	0	1	3hari	1jam	2	0	0	2	0	0	4jam	540	Rendah
R8	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	7jam 15mnt	0	Rendah
R9	2	0	0	2	0	0	1	2hari	1jam 10mnt	2	0	0	2	0	0	3jam 10mnt	420	Rendah

R10	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	4jam 15mnt	0	Rendah
R11	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	4jam 10mnt	0	Rendah
R12	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	1	1hari	1jam 15mnt	4jam 20mnt	300	Rendah
R13	2	0	0	2	0	0	1	4hari	30mnt	2	0	0	2	0	0	4jam 15mnt	360	Rendah
R14	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	1	2hari	1jam 10mnt	4jam 10mnt	560	Rendah
R15	2	0	0	2	0	0	1	4hari	45mnt	2	0	0	2	0	0	4jam	540	Rendah
R16	2	0	0	2	0	0	1	4hari	2jam 10mnt	2	0	0	1	1hari	1jam	2jam 30mnt	1.800	Sedang
R17	2	0	0	1	3hari	3jam 10mnt	2	0	0	2	0	0	2	0	0	5jam	2.280	Sedang
R18	1	5hari	5jam 30mnt	1	5hari	5jam 10mnt	2	0	0	2	0	0	1	2hari	1jam 20mnt	2jam 10mnt	20.040	Tinggi
R19	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	3jam 45mnt	0	Rendah
R20	1	7hari	3jam 20mnt	1	4hari	2jam 15mnt	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2jam 50mnt	13.360	Tinggi

R21	1	4hari	3jam 20mnt	1	2hari	2jam 10mnt	2	0	0	1	2hari	2jam 30mnt	1	2hari	2jam 30mnt	2jam 10mnt	11.040	Tinggi
R22	2	0	0	1	7hari	4jam 30mnt	1	5hari	1jam 10mnt	1	4hari	1jam 15mnt	1	2hari	1jam 15mnt	3jam 10mnt	11.610	Tinggi
R23	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	1	2hari	2jam 30mnt	3jam 30mnt	1.200	Sedang
R24	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	1	2hari	1jam 10mnt	4jam 15mnt	560	Rendah
R25	2	0	0	2	0	0	1	3hari	2jam 30mnt	2	0	0	2	0	0	3jam 35mnt	1.350	Sedang
R26	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	5jam 15mnt	0	Rendah
R27	2	0	0	1	5hari	1jam 30mnt	2	0	0	2	0	0	2	0	0	4jam 20mnt	1.800	Sedang
R28	1	4hari	1jam 30mnt	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	3jam 25mnt	2.880	Sedang
R29	2	0	0	1	3hari	1jam 5mnt	2	0	0	2	0	0	2	0	0	3jam 30mnt	780	Sedang
R30	2	0	0	1	2hari	1jam 5mnt	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2jam 15mnt	520	Rendah

Keterangan :

Skor <600 METs : Aktivitas Fisik Rendah

Skor 600-3000 METs : Aktivitas Fisik Sedang

Skor >3000 METs : Aktivitas Fisik Tinggi



DATA KHUSUS
GAMBARAN POLA AKTIVITAS PADA WANITA *OVERWEIGHT*
DI DUSUN NGLIYEP KECAMATAN DONOMULYO KABUPATEN MALANG

Kategori Aktivitas	Frekuensi	%
Aktivitas Fisik Rendah	14	47%
Aktivitas Fisik Sedang	9	30%
Aktivitas Fisik Tinggi	7	23%
Total	30	100%