

# LAMPIRAN



## Lampiran 2

### Cara Pengukuran Kadar Hemoglobin Dengan Alat Gchb Merk *Easy Touch*

#### A. ALAT DAN BAHAN

Alat :

- 1) Alat GCHb merk *Easy Tuoch*
- 2) *Lancette*
- 3) *Autoclick*
- 4) Hb strip
- 5) Kode strip

Bahan :

Kapas alkohol/*alcohol swab*

#### B. PROSEDUR

- 1) Siapkan alat dan bahan.
- 2) Masukkan strip Hb ke dalam lubang pada alat GCHb. Kemudian layar pada alat akan menunjukkan nomor kode dan simbol darah.
- 3) Ketika layar menunjukkan simbol darah, bersihkan jari menggunakan kapas alkohol. Biarkan mengering
- 4) Lalu tusukkan lancette pada ujung jari.  
\*catatan : tusukkan terbaik adalah di sisi ujung jari. Karena memiliki suplai darah terbaik.
- 5) Tekan jari hingga darah keluar sebanyak  $\pm 1$  tetes darah.
- 6) Letakkan darah pada ujung area strip Hb. Darah akan meresap ke dalam. Alat akan mulai memproses pengecekan kadar Hb setelah alat berbunyi "bip".
- 7) Kemudian pada layar alat akan muncul hitungan mundur mulai dari angka 6.
- 8) Setelah 6 detik akan muncul hasil kadar Hb pada layar alat. Catat hasilnya.

### Lampiran 3

#### Tahapan Pelaksanaan Dan Penilaian Tes Lari/Jalan 12 Menit

##### A. ALAT DAN FASILITAS

1. Lintasan / jalan lebar
2. Pedometer / alat pengukur jarak
3. Alat tulis untuk mencatat.

##### B. PELAKSANAAN

1. Peserta tes menyiapkan diri di garis start
2. Peserta mulai berlari / berjalan saat ada aba-aba “Mulai”
3. Peserta berlari / berjalan selama 12 menit
4. Ukur seberapa jauh jarak peserta berlari / berjalan dan catat hasilnya

##### C. HASIL DAN PENILAIAN:

Jarak yang ditempuh pada tes lari/jalan 12 menit dikonversi menjadi nilai  $VO_2$  max.

Berikut adalah konversi jarak yang ditempuh mejadi nilai  $VO_2$  max :

Jarak tempuh (km)	Nilai $VO_2$ max (ml/kg/menit)
< 1,60	< 25
1,60 – 1,88	25,0 – 30,9
1,90 – 2,60	31,0 – 34,9
2,08 – 2,28	35,0 – 38,9
> 2,16	> 39,0

Hasil yang dicapai dilihat pada tabel norma kebugaran menurut Kenneth H. Cooper

Kategori kebugaran jasmani dari hasil tes lari/jalan 12 menit untuk perempuan usia

13 – 19 tahun :

<b>Konsumsi Oksigen VO<sub>2</sub> max (ml/kg/menit)</b>	<b>Kategori Kebugaran</b>
< 25,0	Kurang sekali
25,0 – 30,9	Kurang
31,0 – 34,9	Sedang
35,0 – 38,9	Baik
>39,0	Baik sekali

## Lampiran 4

### Perhitungan Besar Sampel

Besar Sampel

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

$$n = \frac{163}{1+163(0,15^2)}$$

$$n = \frac{163}{1+3,6675}$$

$$n = \frac{163}{4,6675} = 34,9 \text{ dibulatkan menjadi } 35$$

Tingkat ketelitian sebesar 15% (0,15).

Jadi jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 35 orang, untuk menghindari adanya sampel yang drop out maka sampel ditambah 10%.

Maka 35 siswa x 10% = 3,5 yang dibulatkan menjadi 4 siswa. Sehingga besar sampel : 35 siswa + 4 siswa = 39 siswa

Berikut adalah banyaknya sampel yang diambil dari setiap kelas :

A.  $n_i = N_i/N \times n = 17/163 \times 39 = 4,06 = 4 \text{ orang}$

B.  $n_i = N_i/N \times n = 15/163 \times 39 = 3,58 = 3 \text{ orang}$

C.  $n_i = N_i/N \times n = 17/163 \times 39 = 4,06 = 4 \text{ orang}$

D.  $n_i = N_i/N \times n = 15/163 \times 39 = 3,58 = 3 \text{ orang}$

E.  $n_i = N_i/N \times n = 9/163 \times 39 = 2,14 = 2 \text{ orang}$

F.  $n_i = N_i/N \times n = 15/163 \times 39 = 3,58 = 4 \text{ orang}$

G.  $n_i = N_i/N \times n = 16/163 \times 39 = 3,82 = 4 \text{ orang}$

H.  $n_i = N_i/N \times n = 16/163 \times 39 = 3,82 = 4 \text{ orang}$

I.  $n_i = N_i/N \times n = 15/163 \times 39 = 3,58 = 4 \text{ orang}$

J.  $n_i = N_i/N \times n = 16/163 \times 39 = 3,82 = 4 \text{ orang}$

K.  $n_i = N_i/N \times n = 12/163 \times 39 = 2,87 = 3 \text{ orang}$

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling* yaitu sampel diambil secara acak.



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**



**POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)**  
Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan  
Telp : (0361) 710447 Faximili : (0361) 710448  
Laman (website) : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)

**PERSETUJUAN ETIK /**

**ETHICAL APPROVAL**

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0058 /2020

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

**GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN DAN KEBUGARAN JASMANI SISWI SMK WERDHI SILA KUMARA DENPASAR**

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

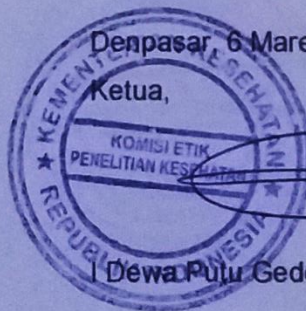
**SEPTIMIKE YOURINTAN MUTIARA**

**LAIK ETIK.** Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 6 Maret 2020

Ketua,



Dewa Putra Gede Putra Yasa, S.Kp, M.Kep, Sp.MB

## Lampiran 6



PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
 Jalan Ngurah Rai No.5-7- Telp.(0361) 944123 Psw.302,309  
**GIANYAR**



Nomor : 070/ 35 /IP/DPM PTSP/2020  
 Prihal : Izin/Rekomendasi Penelitian/  
 KKL/ KKN/ Kersos/ PKL/ Studi Wisata  
 / Pengabdian Masyarakat/Magang.

Kepada  
 Yth  
 1. Dinas Pendidikan Kab. Gianyar  
 2. Korwil Kec. Sukawati  
 3. Kepala Sekolah SMK Pariwisata  
 Werdhi Sila Kumara

Di-  
 Tempat.

Berdasarkan Surat dari Gubernur Bali c.q. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali, Nomor 070/10806/DPMPPTSP-C/2020, Tanggal 20 Januari 2020, Perihal Rekomendasi, dan setelah dilakukan penelitian administrasi rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan ijin/ Rekomendasi Penelitian/ Survey/ Studi Perbandingan/ KKL/ KKN/ Kersos/ PKL/ Studi Wisata/ Pengabdian Masyarakat/Magang kepada :

Nama : **Septimike Yourintan Mutiara**  
 Pekerjaan/ Jabatan : Mahasiswa  
 Alamat : Dsn. Kedaleman 004/004 Kemiren, Glagah, Banyuwangi  
 Bidang/ Judul : Gambaran Kadar Hemoglobin dan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMK Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar  
 Tempat/ Lokasi Penelitian : SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar  
 Jumlah Peserta : **1 Orang**  
 Lamanya Penelitian : **6 Bulan (17 Jan 2020 s/d 31 Jul 2020)**

Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

1. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat atau pejabat yang berwenang.
2. Dilarang melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang/ judul Penelitian. Apabila melanggar ketentuan, maka Izin/Rekomendasi akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.
3. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku, serta mengindahkan norma adat istiadat dan budaya setempat .
4. Apabila masa berlaku Rekomendasi/Izin ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Rekomendasi/Izin agar ditujukan kepada instansi pemohon
5. Menyerahkan hasil kegiatan kepada Bupati Gianyar, melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Gianyar.
6. Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penerbitan Surat Izin Penelitian ini maka akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya,

Di Keluarkan di Gianyar

Tanggal **30 Januari 2020**

Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
 Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
 Kabupaten Gianyar,  
**DPM PTSP**  
 Dewa Gede Alir Mudiarta, SE., MM)  
 Kepala Utama Muda  
 NIP 19650810 198503 1 005

Tembusan :

1. DPM-PTSP Prov. Bali
2. Badan Kesbangpol Prov. Bali
3. Badan Kesbangpol Kab. Gianyar





**PEMERINTAH PROVINSI BALI**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU**  
**PINTU**

Jalan Raya Puputan, NR. Mandala Denpasar 80235  
 Telp./Fax (0361) 243804/256905  
 website : www.dpmatsp.baliprov.go.id e-mail : dpmatsp@baliprov.go.id

Nomor : 070/10796/DPMPTSP-C/2020  
 Lampiran : -  
 Hal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada  
 Yth: Bupati Gianyar  
 cq. Kepala Badan Kesbang Pol  
 Kabupaten Gianyar  
 di -  
 Tempat

I. Dasar

1. Peraturan Gubernur Bali Nomor 63 Tahun 2019 Tanggal 31 Desember 2019 Tentang Standar Pelayanan Perizinan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
2. Surat Permohonan dari Direktur Poltekkes Denpasar Nomor PP.04.03/031/1203.6-85/2019, tanggal 16 Desember 2019, Perihal Permohonan Izin Penelitian.

II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Surat Keterangan Penelitian kepada:

Nama : SEPTIMIKE YOURINTAN MUTIARA  
 Pekerjaan : MAHASISWA  
 Alamat : DSN. KEDALEMAN 004/004 KEMIREN, GLAGAH, BANYUWANGI  
 Judul/bidang : Gambaran Kadar Hemoglobin Dan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMK Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar  
 Lokasi Penelitian : SMK Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar  
 Jumlah Peserta : 1 Orang  
 Lama Penelitian : 6 Bulan (17 Jan 2020 s/d 31 Jul 2020)

III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota setempat atau pejabat yang berwenang
- b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang/judul Penelitian. Apabila melanggar ketentuan Surat Keterangan Penelitian akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.
- c. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat dan budaya setempat.
- d. Apabila masa berlaku Surat Keterangan Penelitian ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Surat Keterangan Penelitian agar ditujukan kepada instansi pemohon.
- e. Menyerahkan hasil kegiatan kepada Pemerintah Provinsi Bali, melalui Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali dan Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali

Denpasar, 20 Januari 2020

a.n. GUBERNUR BALI

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
 DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
 PROVINSI BALI

DEWA PUTU MANTERA  
 Pembina Utama Muda  
 NID. 19621231 196503 1 102



**IZIN INI DIKENAKAN**  
**TARIF Rp 0,-**

Tertujuan kepada Yth :

1. Kepada Badan Kesbangpol Provinsi Bali
2. Yang Bersangkutan