

# LAMPIRAN

## Lampran 1. Surat Ijin Penelitian Provinsi



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

Jalan Raya Puputan, Niti Mandala Denpasar 80235  
Telp. (0361) 243804 Fax. (0361) 256905 website: [www.dpmpstp.baliprov.go.id](http://www.dpmpstp.baliprov.go.id) e-mail:  
[dpmpstp@baliprov.go.id](mailto:dpmpstp@baliprov.go.id)

Nomor : 070/2960/IZIN-C/DISPMPPT  
Lampiran :  
Lampiran : -  
Hal : Surat Keterangan Penelitian /  
Rekomendasi Penelitian

Kepada  
Yth. Walikota Denpasar  
cq. Kepala Badan Kesbang Pol Kota  
Denpasar  
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 Pih. Ketua Jurusan Gizi Nomor DP.02.01/0687/38/2020, tanggal 14 Desember 2020, Perihal Permohonan Izin Penelitian.

### II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi kepada:

Nama : Kadek Widya Mahariani  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Alamat : Jl. Kenyeri Gg. Tunjung No. 7a Denpasar Timur  
Judul/bidang : Hubungan Intensitas Latihan dan Pengaturan Diet terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Senam Aerobik di Hawa Gym  
Lokasi Penelitian : Hawa Gym Tohpati, Kota Denpasar  
Jumlah Peserta : 1 Orang  
Lama Penelitian : 2 Bulan (01 Januari 2021 - 28 Februari 2021)

### 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 / Rekomendasi 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 / Rekomendasi Penelitian ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi 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.

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

Bali, 16 Desember 2020  
a.n  
GUBERNUR BALI  
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PTSP PROVINSI BALI



**DEWA PUTU MANTERA**  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19621231 198503 1 192

### Tembusan kepada Yth

1. Kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali di Denpasar
2. Yang Bersangkutan



Balai  
Sertifikasi  
Elektronik

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik  
menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Kabupaten



**PEMERINTAHAN KOTA DENPASAR**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
JALAN BELTUN NO.1 TELEPON 234648 DENPASAR  
<https://www.denpasarkota.go.id/> email : [keshangpol@denpasarkota.go.id](mailto:keshangpol@denpasarkota.go.id)

Nomor : 070.19/13KBP Kepada  
Lampiran : - Yth. Ketua Hawa Gym Tohpati  
Perihal : Surat Keterangan Penelitian / di-  
Rekomendasi Penelitian

Denpasar

### I. Dasar:

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
2. Peraturan Daerah Kota Denpasar Nomor 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah (Lembaran Daerah Kota Denpasar Tahun 2016 Nomor 8. Tambahan Lembaran Daerah Kota Denpasar Nomor 8).
3. Peraturan Walikota Denpasar Nomor 43 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi Serta Tata Kerja Sekretariat Daerah, Staf Ahli, Sekretariat Dewan Perwakilan Daerah, Inspektoran, Badan Daerah dan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Denpasar (Berita Daerah Kota Denpasar Tahun 2016 Nomor 43).
4. Peraturan Walikota Denpasar Nomor 13 Tahun 2017 Tentang Uraian Tugas Jabatan pada Sekretariat Daerah, Staf Ahli, Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah Inspektorat, Badan Daerah dan Rumah Sakit Daerah.

### II. Memperhatikan:

Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali Nomor : 070/2960/IZIN-C/DISPMPPT, tanggal 16 Desember 2020, Perihal : Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian

### III. Setelah Mempelajari dan Meneliti Rencana Kegiatan yang diajukan, maka Walikota Denpasar memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : Kadek Widya Mahariani  
Alamat : Jl. Kenyeri Gg. Tunjung No 7A Denpasar Timur  
Status Peneliti : Mahasiswa  
Judul Penelitian : Hubungan Intensitas Latihan dan Pengaturan Diet Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Senam Aerobik Di Hawa Gym  
Lokasi Penelitian : Hawa Gym Denpasar  
Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan intensitas latihan dan pengaturan diet terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik  
Bidang Peneliti : Kesehatan  
Jumlah Peserta : 1 Orang  
Lama Penelitian : 2 Bulan (04 Januari 2021 - 28 Februari 2021)

### IV. Dalam Melakukan Kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

1. Sebelum mengadakan penelitian/kerja praktek agar melapor kepada Atasan/Kepala Instansi bersangkutan
2. Selesai mengadakan penelitian melapor kembali kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Denpasar.

3. Menyerahkan 1 (satu) exemplar hasil penelitian tersebut kepada Pemerintah Kota Denpasar (Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Denpasar)
4. Dilarang melakukan kegiatan diluar dari pada kegiatan tujuan yang telah ditetapkan dan pelanggaran terhadap ketentuan di atas, ijin ini akan dicabut dan menghentikan segala kegiatannya.
5. Para Peneliti, Survey, Study Perbandingan, KKN, KKL, mentaati dan menghormati ketentuan yang berlaku di Daerah setempat.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Denpasar, 07 Januari 2021  
An. Walikota Denpasar  
Ub. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan  
Politik Kota Denpasar  
Sekretaris  
  
**J Wawan Wrawan, S.Sos, M.Si**  
**NIP. 06501011986021014**


Tembusan disampaikan :

1. Walikota Denpasar (sebagai laporan)
2. Yang Bersangkutan
3. Arsip



### Lampiran 3. Ethical Clearance

 **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/ **0362** /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 :

HUBUNGAN INTENSITAS LATIHAN DAN PENGATURAN DIET TERHADAP  
PENURUNAN BERAT BADAN PESERTA SENAM AEROBIK DI HAWA GYM  
DENPASAR

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


KADEK WIDYA MAHARIANI

**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, 21 Desember 2020

Ketua



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

#### Lampiran 4. Persetujuan Setelah Penjelasan

### PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

(*INFORMED CONSENT*)

#### SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/Ibu/Saudara/Adik, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikuteertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

|                   |  |
|-------------------|--|
| Judul             | Hubungan Intensitas Latihan dan Asupan Energi Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Senam Aerobik di Hawa Gym |
| Peneliti Utama    | Kadek Widya Mahariani  |
| Institusi         | Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar   |
| Lokasi Penelitian | Hawa <i>Gym</i> Tohpati  |
| Sumber pendanaan  | Pribadi  |

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas latihan dan asupan energi terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik. Jumlah peserta sebanyak 25 orang dengan syaratnya yaitu kriteria inklusi : 1) Umur 20 sampai 45 tahun, 2) Status gizi *overweight* atau obesitas, 3) Sudah menjadi anggota senam aerobik, 4) Aktif mengikuti latihan 3-5 kali seminggu, 5) Bersedia menjadi sampel penelitian. Kriteria eksklusi : 1) Anggota senam tidak dapat hadir saat penelitian, 2) Anggota senam sedang sakit, 3) Tidak bersedia menjadi sampel atau responden. Peserta akan diberikan pertanyaan dengan cara wawancara dan pengisian kuisioner. Saat penelitian peserta juga akan dicek denyut nadinya menggunakan *pulse meter* atau dengan pengecekan manual dengan cara palpasi yakni peneliti meraba area denyut nadi menggunakan jari tangan dan ditimbang berat badannya menggunakan timbangan digital.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang hubungan intensitas latihan dan pengaturan diet terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik. Tidak ada resiko besar yang akan merugikan peserta karena seluruh kegiatan akan dilakukan berdasarkan SOP. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Ibu/saudari pada penelitian ini bersifat sukarela. Ibu/Saudari dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Ibu/Saudari untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Ibu/Saudari diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai \*Peserta Penelitian/ \*Wali' setelah Ibu/Saudari benar-benar memahami tentang penelitian ini. Ibu/Saudari akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Ibu/Saudari untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Ibu/Saudari.

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : **Kadek Widya Mahariani dengan no HP 085738297204**

Tanda tangan Ibu/Saudari dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/Adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta \*penelitian/Wali.**

**Peserta/ Subyek Penelitian,**

**Wali,**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
*Tanda Tangan dan Nama*

*Tanggal (wajib diisi):* /      /  
   /

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
*Tanda Tangan dan Nama*

*Tanggal (wajib diisi):* /

***Hubungan dengan Peserta/ Subyek Penelitian:***

\_\_\_\_\_  
***(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)***

**Peneliti**

\_\_\_\_\_  
*Tanda Tangan dan Nama*

\_\_\_\_\_  
*Tanggal*

***Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila***

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

**Catatan:**

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

**Saksi:**

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela



—  
*Nama dan Tanda tangan saksi*

*Tanggal*

*(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)*

\* coret yang tidak perlu

## Lampiran 5. Perhitungan Besar Sampel

Jumlah anggota senam aerobik di Hawa *Gym* Tohpati adalah 30 orang.

Perhitungan sampel sebagai berikut

Rumus:

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

Keterangan :

n = Besar sampel

N = Besar populasi

d = Tingkat penyimpangan (0,1 atau 10%)

Penyelesaian :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N (d)^2} && \text{Sampel cadangan (10\%)} = 0,1 \times 23 \\ & && = 2,3 \\ &= \frac{30}{1 + 30 (0,1)^2} && = 23 + 2,3 \\ &= \frac{30}{1 + 30 (0,01)} && = 25,3 \\ & && = 25 \text{ sampel} \\ &= \frac{30}{1 + 0,3} \\ &= \frac{30}{1,3} \\ &= 23,07 \\ &= 23 \text{ Sampel} \end{aligned}$$

## Lampiran 6. Jadwal Penelitian

Tabel 10 Jadwal Penelitian

| No | Kegiatan   | Waktu |     |     |     |      |     |     |     |     |  |
|----|--|-------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|--|
|    |  | 2020  |     |     |     | 2021 |     |     |     |     |  |
|    |  | Feb   | Mar | Apr | Mei | Jan  | Feb | Mar | Apr | Mei |  |
| 1  | Pengajuan Proposal                               | ■     |     |     |     |      |     |     |     |     |  |
| 2  | Penyusunan Proposal                              |       | ■   | ■   |     |      |     |     |     |     |  |
| 3  | Seminar Proposal                                 |       |     |     | ■   |      |     |     |     |     |  |
| 4  | Perbaikan Proposal                               |       |     |     | ■   |      |     |     |     |     |  |
| 5  | Mengumpulkan data atau Penelitian                |       |     |     |     | ■    | ■   |     |     |     |  |
| 6  | Pengolahan Data, Analisis dan Penyusunan Laporan |       |     |     |     |      |     | ■   |     |     |  |
| 7  | Ujian Akhir                                      |       |     |     |     |      |     |     | ■   |     |  |
| 8  | Perbaikan dan Penjilidan                         |       |     |     |     |      |     |     | ■   | ■   |  |

## Lampiran 7. Form Identitas Sampel

Tabel 11 Form Identitas Sampel

|     |  |                           |                      |                      |                      |
|-----|--|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1.  | Kode Sampel                                  | <input type="text"/>      | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2.  | Nama Sampel                                  | <input type="text"/>      |                      |                      |                      |
| 3.  | Jenis Kelamin                                | 1. Laki-laki 2. Perempuan |                      |                      |                      |
| 4.  | Tanggal Lahir                                | <input type="text"/>      |                      |                      |                      |
| 5.  | Umur   | <input type="text"/>      |                      |                      |                      |
| 6.  | Pekerjaan                                    | <input type="text"/>      |                      |                      |                      |
| 7.  | Alamat                                       | <input type="text"/>      |                      |                      |                      |
| 8.  | Lama Menjadi Anggota Senam Aerobik           | <input type="text"/>      |                      |                      |                      |
| 9.  | Frekuensi Latihan Senam Aerobik              | <input type="text"/>      |                      |                      |                      |
| 10. | Durasi Setiap Kali Latihan Senam Aerobik     | <input type="text"/>      |                      |                      |                      |
| 11. | Berat Badan Awal Saat Registrasi Keanggotaan | <input type="text"/>      |                      |                      |                      |

## Lampiran 8. Form Recall 24 Jam

Tabel 12 Form Recall 24 Jam

Tanggal Pengumpulan data :  
Hari/Tanggal Recall 24 Jam :  
Nama Enumerator :  
NIM :  
A. Identitas Responden  
Nama :  
Tanggal Lahir :  
Jenis Kelamin :  
Berat Badan (saat ini) :  
Tinggi Badan :

### DAFTAR MAKANAN YANG DIKONSUMSI RESPONDEN DALAM SEHARI KEMARIN

| NO | NAMA<br>HIDANGAN               |
|----|--------------------------------|
|    |                                |
|    | Jumlah jenis makanan.....jenis |

| No Urut<br>Hidangan | Waktu<br>Makan | Urutan<br>Waktu<br>(jam) | Nama<br>Hidangan<br>Makanan/<br>Minuman | Rincian Bahan<br>Makanan/<br>Minuman | URT dan Berat Rincian Bahan<br>Makanan/Minuman yang<br>dikonsumsi |     |                |                |
|---------------------|----------------|--------------------------|---|--------------------------------------|---|-----|----------------|----------------|
|                     |                |                          |   |                                      | Jml   | URT | Matang<br>(gr) | Mentah<br>(gr) |
| 1                   | 2              | 3                        | 4                                       | 5                                    | 6   | 7   | 8              | 9              |
|                     |                |                          |   |                                      |   |     |                |                |



## Lampiran 9. Uji Normalitas Data

Tabel 13

### Sebaran Uji Normalitas Data

| Variabel                       | Shapiro-Wilk |        |
|--------------------------------|--------------|--------|
|                                | n            | p*     |
| Umur                           | 25           | 0.085  |
| Tinggi badan                   | 25           | 0.081* |
| Berat badan awal               | 25           | 0.040  |
| IMT                            | 25           | 0.000  |
| Keanggotaan                    | 25           | 0.000  |
| Frekuensi latihan              | 25           | 0.009  |
| Durasi latihan                 | 25           | 0.000  |
| Pekerjaan                      | 25           | 0.002  |
| Denyut nadi latihan            | 25           | 0.066* |
| Recall 24 jam                  | 25           | 0.077* |
| Berat badan akhir              | 25           | 0.064* |
| Persentase denyut nadi latihan | 25           | 0.037* |
| Penurunan asupan makan         | 25           | 0.216* |
| Penurunan berat badan          | 25           | 0.020  |

*Keterangan :*

- Data berdistribusi Normal

Berdasarkan analisis statistik normalitas data, diperoleh analisis normalitas data Shapiro-Wilk diketahui data umur, berat badan awal, IMT, keanggotaan, frekuensi latihan, durasi latihan, denyut nadi latihan, dan penurunan berat badan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) yang berarti data berdistribusi tidak normal, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi tidak normal. Uji statistik kolerasi yang digunakan adalah Uji Non Parametrik Rank Spearman, karena sebaran data berdistribusi tidak normal.

## Lampiran 10. Uji Homogenitas Data

Tabel 14

Sebaran Uji Homogenitas Data

| Variabel          | n  | p*     |
|-------------------|----|--------|
| Umur              | 25 | 0.000  |
| Tinggi Badan      | 25 | 0.594* |
| Berat badan awal  | 25 | 0.607* |
| IMT               | 25 | 0.030  |
| Keanggotaan       | 25 | 0.020  |
| Frekuensi latihan | 25 | 0.466* |
| Durasi latihan    | 25 | 0.021  |
| Pekerjaan         | 25 | 0.000  |

*Keterangan :*

- Data berdistribusi Homogen

Berdasarkan analisis statistik homogenitas data diketahui bahwa data umur, IMT, keanggotaan, durasi latihan, dan pekerjaan nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ( $p < 0,05$ ) dimana berarti data tidak homogen, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini tidak homogen. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Kruskal Wallis, dimana Uji Kruskal Wallis merupakan alternatif dari Uji *One Way Anova* ketika data yang dianalisis tidak homogen.

## Lampiran 11. Distribusi Berat Badan Sampel

Tabel 15

Distribusi Berat Badan Sampel

| <b>Kode Sampel</b> | <b>Berat Badan Awal (kg)</b> | <b>Berat Badan Akhir (kg)</b> | <b>Penurunan (kg)</b> | <b>Kategori</b> |
|--------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------|
| 1                  | 61,1                         | 60,5                          | 0,6                   | Baik            |
| 2                  | 62,3                         | 61,5                          | 0,8                   | Baik            |
| 3                  | 58,4                         | 57,6                          | 0,8                   | Baik            |
| 4                  | 74,8                         | 73,9                          | 0,9                   | Baik            |
| 5                  | 80,5                         | 79                            | 1,5                   | Lebih           |
| 6                  | 62,4                         | 61,7                          | 0,7                   | Baik            |
| 7                  | 65                           | 64,8                          | 0,2                   | Kurang          |
| 8                  | 77,1                         | 76,1                          | 1                     | Baik            |
| 9                  | 56,8                         | 56,1                          | 0,7                   | Baik            |
| 10                 | 64,1                         | 63,9                          | 0,2                   | Kurang          |
| 11                 | 62                           | 61,5                          | 0,5                   | Baik            |
| 12                 | 65,5                         | 65,5                          | 0                     | Kurang          |
| 13                 | 91,3                         | 90,45                         | 0,85                  | Baik            |
| 14                 | 71,9                         | 71,35                         | 0,55                  | Baik            |
| 15                 | 62,4                         | 62,1                          | 0,3                   | Kurang          |
| 16                 | 56,9                         | 56,4                          | 0,5                   | Baik            |
| 17                 | 71,3                         | 70,3                          | 1                     | Baik            |
| 18                 | 62,1                         | 61,7                          | 0,4                   | Kurang          |
| 19                 | 68,6                         | 68                            | 0,6                   | Baik            |
| 20                 | 61,5                         | 60,8                          | 0,7                   | Baik            |
| 21                 | 68,6                         | 67,9                          | 0,7                   | Baik            |

## Lampiran 12. Analisis Statistik Non Parametrik Rank Spearman

### Analisis Hubungan Intensitas Latihan terhadap Penurunan Berat Badan

| Correlations   |            |                         | intensitas | PenBB |
|----------------|------------|-------------------------|------------|-------|
| Spearman's rho | intensitas | Correlation Coefficient | 1.000      | -.008 |
|                |            | Sig. (2-tailed)         | .          | .972  |
|                |            | N                       | 21         | 21    |
|                | PenBB      | Correlation Coefficient | -.008      | 1.000 |
|                |            | Sig. (2-tailed)         | .972       | .     |
|                |            | N                       | 21         | 21    |

Sig : 0,972,  $p > 0,05$

### Analisis Hubungan Asupan Energi terhadap Penurunan Berat Badan

| Correlations   |           |                         | PenAsupan | PenBB  |
|----------------|-----------|-------------------------|-----------|--------|
| Spearman's rho | PenAsupan | Correlation Coefficient | 1.000     | .636** |
|                |           | Sig. (2-tailed)         | .         | .002   |
|                |           | N                       | 21        | 21     |
|                | PenBB     | Correlation Coefficient | .636**    | 1.000  |
|                |           | Sig. (2-tailed)         | .002      | .      |
|                |           | N                       | 21        | 21     |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sig : 0.002\*,  $p < 0,05$

r : 0,636

### Lampiran 13. Analisis Statistik Non Parametrik Kruskal Wallis

Hubungan Intensitas Latihan dan Asupan Energi terhadap Penurunan Berat Badan

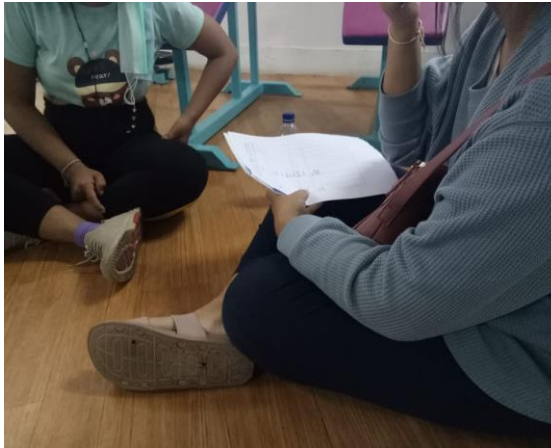
|             | DNM   | PenAsupan |
|-------------|-------|-----------|
| Chi-Square  | 1.333 | 6.824     |
| df          | 2     | 2         |
| Asymp. Sig. | .513  | .033      |

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: KodePenBB

Sig : 0,033\*,  $p < 0,05$

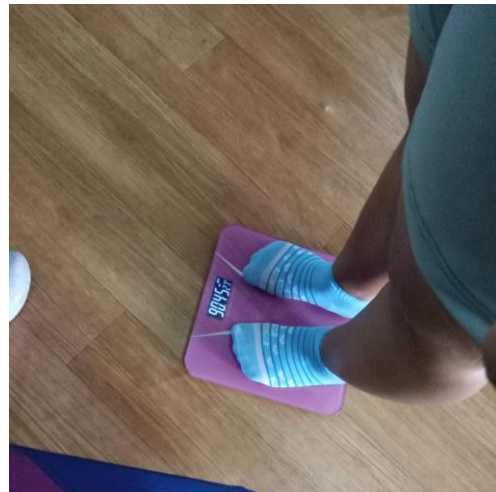
## Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Wawancara kepada sampel



Pengukuran denyut nadi



Pengukuran berat badan



## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kadek Widya Mahariani  
NIM : P07131217038  
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2021  
Alamat : Jl. Kenyeri Gg. Tunjung No. 7A, Denpasar Timur  
Nomor HP/Email : 085738297204/ maharianiwidya@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul :

Hubungan Intensitas Latihan dan Asupan Energi terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Senam Aerobik di Hawa Gym Tohpati

1. Dan menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan, diizinkan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Juli 2021  
Yang menyatakan,



Kadek Widya Mahariani  
P07131217038