

LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Setelah Penjelasan

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (INFORMED CONSENT) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/Ibu/Saudara, kami meminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan di bawah dengan seksama dan disilakan bertanya bila ada yang belum dipahami.

Judul	Hubungan Konsumsi Sayuran dan Aktivitas Fisik dengan Status Obesitas Pada Anggota <i>Sekaa Teruna Teruni</i> Eka Manggala Danendra Banjar Tengah Peguyangan Denpasar
Peneliti Utama	Kadek Paramahita Dwitami
Institusi	Poltekkes Denpasar
Lokasi Penelitian	Banjar Tengah Peguyangan Denpasar
Sumber pendanaan	Pribadi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi sayuran dan aktivitas fisik dengan status obesitas pada dewasa di STT Eka Manggala Danendra Banjar Tengah, Peguyangan, Denpasar. Jumlah peserta sebanyak 64 orang dengan syarat yaitu:

A. Kriteria inklusi

1. Anggota STT Eka Manggala Danendra berusia 17 tahun – 25 tahun.
2. Bersedia menjadi sampel dengan menandatangani *informed consent*, bersedia diwawancara terkait kuesioner *food recall* 24 jam dan kuesioner aktivitas fisik serta dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan.
3. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan

B. Kriteria eksklusi

1. Sampel yang tidak dapat dilakukan pengukuran dengan standar yang ditetapkan karena kondisi penyakit atau gangguan fisik (cacat)

2. Mempunyai riwayat penyakit kronis degeneratif
3. Sedang sakit dan tidak bisa hadir

Peserta akan diukur berat dan tinggi badannya lalu diwawancara mengenai konsumsi sayuran dan aktivitas fisik yang dibantu dengan menggunakan kuesioner *food recall* 24 jam dan kuesioner aktivitas fisik IPAQ yang diajukan oleh enumerator, di mana wawancara mengenai riwayat makan dilakukan 2 kali dengan hari yang berbeda namun tidak berturut-turut. Waktu yang habiskan dalam wawancara \pm 15 menit. Pengambilan data dilakukan 2 kali selama penelitian.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang hubungan konsumsi sayuran dan aktivitas fisik terhadap status obesitas. Tidak ada risiko 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 Bapak/Ibu/Saudara pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali' setelah Bapak/Ibu/Saudara benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti: Kadek Paramahita Dwitami, Mahasiswa Jurusan Gizi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.

No HP: 089692452254

Email: paramahitadwitami8@gmail.com

Tanda tangan Bapak/Ibu di bawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara 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): / /

Peneliti

Kadek Paramahita Dwitami

Tanggal

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

*) coret yang tidak perlu

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 risiko 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 dibiarkan kosong)

Lampiran 2. Identitas Sampel

Tabel 11
Identitas Sampel

Nama pengambil data		
Tanggal pengambilan data		
Data Identitas Sampel		
1.	Kode sampel	
2.	Nama sampel	
3.	Tanggal Lahir/ Usia	
4.	Jenis kelamin	P/L
5.	Pendidikan terakhir	1. SD 2. SMP 3. SMA 4. D3/S1/SA <input type="checkbox"/>
6.	Pekerjaan	1. Pelajar/ mahasiswa 2. PNS 3. TNI/Polri 4. Wiraswasta 5. Pegawai Swasta 6. Buruh 7. Petani 8. Lainnya..... <input type="checkbox"/>
7.	Alamat rumah	
8.	No telepon	
9.	Riwayat kesehatan 3 bulan terakhir	
Data Status Gizi		
10.	Berat Badan (BB)	_____ kg
11.	Tinggi Badan (TB)	_____ cm

Lampiran 3. Formulir Recall 2 x 24 Jam

Tabel 12
Formulir Food Recall 24 Jam

Waktu makan	Nama Makanan	Cara pengolahan	Nama Bahan	Jumlah Makanan yang dikonsumsi	
				URT	Gram
Pagi					
Snack					
Siang					
Snack					
Malam					

Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik

Pertanyaan tersebut akan menanyakan tentang lama waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik selama 1 minggu terakhir.

Tabel 13
International Physical Activity Questionnaire

Pertanyaan	Jumlah Hari/ Minggu	
<p>Pertanyaan berikut mengenai <u>aktivitas fisik berat</u> yang dilakukan 7 hari terakhir. Aktivitas fisik berat terkait dengan kegiatan dengan memerlukan usaha yang berat dan membuat napas lebih berat daripada aktivitas biasa. Aktivitas yang dihitung minimal dilakukan selama 10 menit.</p>		
<p>1. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik yang berat seperti angkat berat, menggali, aerobik, atau bersepeda cepat?</p>	<p>_____ hari/minggu</p>	<p>Apabila tidak ada aktivitas fisik yang berat <i>langsung ke pertanyaan 3</i></p>
<p>2. Berapa banyak waktu yang biasanya dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik yang berat dalam satu hari tersebut?</p>	<p>_____jam/hari _____menit/hari</p>	
<p>Pertanyaan berikut mengenai <u>aktivitas sedang</u> yang dilakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas sedang mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik sedang dan membuat napas agak lebih keras dari biasanya. Minimal dilakukan selama 10 menit.</p>		
<p>3. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang seperti membawa beban ringan, bersepeda teratur, atau tenis ganda? *) <i>Tidak termasuk jalan kaki.</i></p>	<p>_____ hari/minggu</p>	<p>Tidak ada aktivitas fisik sedang <i>langsung ke pertanyaan 5</i></p>
<p>4. Berapa banyak waktu yang biasanya dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada satu hari tersebut?</p>	<p>_____jam/hari _____menit/hari</p>	
<p>Pertanyaan berikut mengenai aktivitas berjalan kaki dalam 7 hari terakhir. Jalan kaki di tempat kerja, di rumah, berjalan kaki untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain, rekreasi atau olahraga. Minimal 10 menit dalam sekali jalan kaki.</p>		
<p>5. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari melakukan jalan kaki?</p>	<p>_____ Hari/ minggu</p>	<p>Tidak berjalan, langsung ke pertanyaan 7</p>
<p>6. Berapa lama waktu yang biasanya dihabiskan untuk berjalan kaki satu hari tersebut?</p>	<p>_____jam per hari _____menit per hari</p>	
<p>Pertanyaan berikut adalah tentang waktu yang dihabiskan untuk duduk selama 7 hari terakhir. Waktu ini termasuk di tempat kerja, di rumah, dan selama waktu senggang. Seperti waktu yang dihabiskan untuk duduk di meja, mengunjungi teman, membaca, atau duduk atau berbaring untuk menonton televisi/hp.</p>		
<p>7. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk duduk?</p>	<p>_____ jam/hari _____ menit/hari</p>	

Lampiran 5. Prosedur Penelitian

Prosedur Penelitian

1. Persiapan
 - a. Mengajukan surat izin penelitian dan *ethical clearance* sebelum penelitian
 - b. Peneliti memberi informasi secara rinci terkait tujuan dari penelitian kemudian setiap sampel penelitian yang memenuhi kriteria dimohon kesediaan untuk menjadi sampel dengan mengisi dan menandatangani formulir pernyataan kesediaan.
 - c. Menyiapkan kuesioner *recall* 24 jam, kuesioner aktivitas fisik (IPAQ).
 - d. Menyiapkan timbangan berat badan dan *microtoise*
 - e. Pengambilan data dilaksanakan telah ada perjanjian dengan sampel untuk melakukan penelitian.

2. Pelaksanaan
 - a. Sampel yang sudah siap ditempatkan pada suatu ruangan
 - b. Memberi salam dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian
 - c. Memberikan waktu kepada responden selama 5 menit untuk mengisi surat pernyataan bersedia menjadi sampel (*informed consent*)
 - d. Melakukan wawancara kepada responden selama 15 menit untuk mengisi form *recall* 24 jam dan kuesioner aktivitas fisik (IPAQ)
 - e. Setelah itu dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan
 - f. Mengumpulkan hasil kuesioner, hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan.

Tabel 14
Pelaksanaan Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan

No.	Langkah/ Prosedur Pemeriksaan
Penimbangan Berat Badan	
1.	<p>Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Letakkan timbangan di tempat yang datar b. Pastikan timbangan sudah dikalibrasi c. Jelaskan prosedur penimbangan kepada sampel d. Pasien yang akan ditimbang diminta membuka alas kaki dan jaket serta mengeluarkan isi kantong yang berat seperti kunci dan lainnya.
2.	<p>Prosedur Penimbangan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Posisikan pasien di atas timbangan b. Sampel berada di depan enumerator c. Perhatikan posisi kaki pasien tepat di tengah alat timbang, tidak menumpu pada salah satu kaki, sikap tenang (jangan bergerak-gerak) dan kepala tidak menunduk (memandang lurus ke depan). d. Baca dan catat berat badan pada timbangan e. Minta pasien turun dari alat timbang f. Lakukan ulangan sebanyak dua kali
Pengukuran Tinggi Badan	
1.	<p>Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Gantungkan bandul benang untuk membantu memasang <i>microtoise</i> di dinding agar tegak lurus. b. Letakkan alat pengukur di lantai yang datar tidak jauh dari bandul tersebut dan menempel pada dinding. Dinding jangan ada lekukan atau tonjolan (rata). c. Tarik papan penggeser tegak lurus ke atas, sejajar dengan benang berbandul yang tergantung dan tarik sampai angka pada jendela baca menunjukkan angka 0 (NOL). Kemudian dipaku atau direkat dengan lakban pada bagian atas <i>microtoise</i>. d. Untuk menghindari terjadi perubahan posisi pita, beri lagi perekat pada posisi sekitar 10 cm dari bagian atas <i>microtoise</i>.
2.	<p>Prosedur Pengukuran</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Minta pasien melepaskan alas kaki (sandal/sepatu), topi (penutup kepala), ikat rambut, asesori lain yang bisa mempengaruhi hasil pengukuran. b. Pastikan alat geser berada di posisi atas. c. Sampel diminta berdiri tegak, persis di bawah alat geser. d. Posisi kepala dan bahu bagian belakang (punggung), pantat, betis dan tumit menempel pada dinding tempat <i>microtoise</i> dipasang. e. Pandangan lurus ke depan, dan tangan dalam posisi tergantung bebas. f. Gerakan alat geser sampai menyentuh bagian atas kepala pasien. Pastikan alat geser berada tepat di tengah kepala pasien. Dalam keadaan ini bagian belakang alat geser harus tetap menempel pada dinding.

	<p>g. Baca angka tinggi badan pada jendela baca ke arah angka yang lebih besar (ke bawah) Pembacaan dilakukan tepat di depan angka (skala) pada garis merah, sejajar dengan mata petugas.</p> <p>h. Apabila pengukur lebih rendah dari yang diukur, pengukur harus berdiri di atas bangku agar hasil pembacaannya benar.</p> <p>i. Pencatatan dilakukan dengan ketelitian sampai satu angka di belakang koma (0,1 cm). Contoh 157,3 cm; 160,0 cm; 163,9 cm.</p> <p>j. Lakukan dua kali ulangan pada setiap sampel</p>
--	---

Lampiran 6. Tingkat Intensitas Aktivitas Fisik

Tabel 15
Aktivitas Fisik Umum Berdasarkan Tingkat Intensitas

Aktivitas fisik ringan kurang dari 3.0 MET* (kurang dari 3.5 kkal. mnt)	Aktivitas fisik sedang 3,0 hingga 6,0 MET * (3,5 hingga 7 kkal / mnt)	Aktivitas fisik berat Lebih dari 6,0 MET * (lebih dari 7 kkal / menit)
<p>Jalan santai Bersepeda kurang dari 5 mph Peregangan Duduk</p>	<p>Berjalan dengan kecepatan sedang atau cepat dari 3 - 4,5 mph di permukaan yang rata di dalam ruangan atau di luar, seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Berjalan ke kelas, kantor, atau toko; b. Berjalan untuk kesenangan; c. Berjalan-jalan dengan anjing; atau d. Berjalan sebagai istirahat dari pekerjaan. <p>Berjalan menuruni tangga atau menuruni bukit Balapan — kurang dari 5 mph Menggunakan keruk alat bantu jalan Mendaki Roller skating atau in-line skating dengan kecepatan santai</p>	<p>Jalan cepat dan berjalan aerobic- 5 mph atau lebih cepat Jogging atau lari Menyetir kursi roda Berjalan dan mendaki bukit dengan cepat Backpacking-berjalan dengan backpack Mendaki gunung, panjat tebing, Roller skating atau in-line skating dengan kecepatan tinggi</p>
	<p>Bersepeda 5 hingga 9 mph, medan datar, atau dengan sedikit bukit Bersepeda statis — dengan sedikit usaha</p>	<p>Bersepeda lebih dari 10 mph atau bersepeda di medan menanjak yang curam Bersepeda statis — menggunakan tenaga yang kuat</p>
	<p>Tarian aerobik — High impact Aerobik air</p>	<p>Tarian aerobik — High impact Langkah aerobik Jogging air Mengajar kelas dansa aerobik</p>

	Senam calisthenics — ringan Yoga Gymnastic Latihan Home exercises, usaha ringan atau sedang, bangun dan turun dari lantai Melompat di atas trampolin Menggunakan stair climber machine dengan kecepatan yang ringan Menggunakan mesin dayung — dengan sedikit usaha	calisthenics — push-up, pull-up, tenaga yang kuat Karate, judo, tae kwon do, jujitsu Lompat tali Melakukan jumping jack dengan kecepatan tinggi Menggunakan stair climber machine dengan kecepatan tinggi Menggunakan mesin dayung — dengan tenaga yang kuat Menggunakan arm cycling Machines dengan usaha tinggi
Latihan beban ringan	Latihan beban menggunakan Free weight, Nautilus- atau Universal-type weights (alat)	Latihan beban sirkuit
	Boxing — punching bag	Tinju — di atas ring, sparring Wrestling — kompetitif
Menari perlahan	Dansa ballroom Line dancing Square dancing Tarian rakyat Tarian modern, disko Balet	Dansa ballroom profesional — dengan energik Square dance — dengan energik Tarian rakyat — dengan energik
Olahraga santai (tenis meja, bermain tangkap)	Tenis meja — kompetitif Tennis — ganda	Tenis — tunggal Tenis kursi roda
Golf — menggunakan gerobak	Golf, wheeling, atau carry klub	-
	Softball — fast pitch atau slow pitch Basketball —menembak keranjang Melatih olahraga anak-anak atau orang dewasa	Game olahraga yang kompetitif Sepak bola Permainan basket Bola basket kursi roda Soccer Kickball Lacrosse Hoki lapangan atau sepatu roda
	Bola voli — kompetitif	Bola voli pantai — di tempat berpasir
	Memainkan Frisbee Juggling (main sunlap dgn bola) Curling sport (slide stones) Kriket —Batting dan Bowling Bulu Tangkis Panahan (bukan berburu) Pagar	Handball—general or team Racquetball Squash

	Ski menuruni bukit — dengan sedikit usaha Seluncur es dengan kecepatan santai (9 mph atau kurang) Snowmobiling	Ski menuruni bukit — balapan atau dengan usaha keras Bermain hoki es
	Berenang — rekreasi Treading Water — perlahan, upaya sedang. Menyelam — springboard atau platform Aerobik akuatik Ski air Snorkeling Selancar, papan atau badan	Berenang — kecepatan putaran stabil Renang yang disinkronkan Threading water — cepat dan usaha kuat Joging air Polo air Bola basket air Selam scuba
Mengambang Berperahu Penangkapan ikan	Berkano atau mendayung perahu dengan kecepatan kurang dari 4 mph Rafting — arung jeram Berlayar — rekreasi atau kompetisi Mendayung — di danau, air tenang	Berkano atau mendayung — 4 mph atau lebih Berperahu kayak di arung jeram
	Memancing sambil berjalan di sepanjang tepi sungai atau saat mengarungi sungai — mengenakan waders (baju memancing)	-
	Berburu rusa, permainan besar atau kecil Berburu belibis Berburu dengan busur dan anak panah — berjalan	-
	Menunggang kuda — umum Pelana atau merawat kuda	Menunggang kuda — berlari, berlari kencang, melompat, atau dalam kompetisi Bermain polo
	Bermain di taman bermain sekolah, bergerak, berayun, atau memanjat Skateboarding Roller-skating atau in-line skating — kecepatan santai	Berlari Lompat tali Melakukan jumping jack Roller-skating atau in-line skating — cepat
	Memainkan instrumen sambil bergerak aktif; bermain di marching band; bermain gitar atau drum di band rock Memutar-mutar tongkat di marching band Bernyanyi sambil bergerak aktif — seperti di atas panggung atau di gereja	Memainkan alat musik berat sambil aktif berlari di marching band
	Pekerjaan berkebun dan halaman: menyapu rumput, mengantongi rumput atau daun, menggali, mencangkul, menyekop ringan (kurang dari 4,5 kg per menit), atau	Pekerjaan berkebun dan pekarangan: menyekop berat atau cepat (lebih dari 4,5 kg per menit), menggali parit, atau membawa beban berat

	<p>menanam benih sambil berdiri atau membungkuk</p> <p>Penanaman pohon, pemangkasan semak dan pohon, pengangkutan dahan, susun kayu</p> <p>Mendorong mesin pemotong rumput yang kuat</p>	<p>Menebang pohon, membawa kayu besar, mengayun kapak, membelah kayu dengan tangan, atau memanjat dan memotong pohon</p> <p>Mendorong mesin pemotong rumput tanpa mesin</p>
<p>Pekerjaan halaman / rumah ringan</p> <p>Pekerjaan membutuhkan periode duduk panjang</p>	<p>Pekerjaan rumah sedang: menggosok lantai atau bak mandi sambil berlutut, menggantung cucian di tali jemuran, menyapu area luar ruangan, membersihkan garasi, mencuci jendela, memindahkan furnitur ringan, mengemas atau membongkar kotak, berjalan dan meletakkan barang-barang rumah tangga, membawa kantong sampah yang berat atau barang daur ulang (misalnya, kaca, koran, dan plastik), atau membawa air atau kayu bakar</p> <p>Tugas rumah tangga yang umum dengann usaha yang cukup besar</p>	<p>Pekerjaan rumah yang berat: memindahkan atau mendorong dengan berat furnitur (34 kg atau lebih), membawa barang-barang rumah tangga seberat 11 kg atau lebih ke atas pesawat atau tangga, atau menyekop batu bara ke dalam kompor</p> <p>Berdiri, berjalan, atau berjalan di pesawat tangga sambil membawa benda seberat 22,6 kg atau lebih</p>
	<p>Menyimpan bahan makanan — berjalan dan membawa barang-barang yang sangat besar atau berat dengan berat kurang dari 22,6 kg.</p>	<p>Membawa beberapa tas berat (11,3 kg atau lebih) bahan makanan sekaligus menaiki tangga</p> <p>Belanja bahan makanan sambil membawa anak kecil dan mendorong gerobak belanjaan penuh, atau mendorong dua gerobak bahan makanan sekaligus.</p>
	<p>Aktif bermain dengan anak-anak — berjalan, berlari, atau memanjat sambil bermain dengan anak-anak</p> <p>Berjalan sambil menggendong anak dengan berat kurang dari 22,6 kg</p> <p>Berjalan sambil mendorong atau menarik anak atau orang dewasa di kursi roda</p> <p>Menggendong seorang anak dengan berat kurang dari 11,6 kg lalu menaiki tangga</p> <p>Merawat anak: menangani anak kecil yang tidak kooperatif (misalnya, mengejar, berpakaian, mengangkat ke kursi mobil), atau menangani beberapa anak kecil sekaligus</p>	<p>Bermain dengan anak-anak — berlari jarak yang lebih jauh atau bermain game berat dengan anak-anak</p> <p>Balapan atau jogging sambil mendorong kereta dorong yang dirancang untuk penggunaan olahraga</p> <p>Membawa orang dewasa atau anak-anak dengan berat 11,6 kg atau lebih menaiki tangga</p> <p>Berdiri atau berjalan sambil menggendong orang dewasa atau anak dengan berat 22,6 kg atau lebih</p>

	Memandikan dan mendandani orang dewasa	
	Perawatan hewan: menyekop biji-bijian, memberi makan hewan ternak, atau merawat hewan Bermain dengan atau melatih hewan Memerah susu sapi secara manual atau mengaitkan sapi ke mesin pemerah susu	Perawatan hewan: membagi jerami, membersihkan gudang atau kandang, atau membawa hewan dengan berat lebih dari 26,6 kg Menangani atau membawa peralatan berat yang berhubungan dengan hewan.
	Perbaikan rumah: membersihkan talang, mendempul, menyempurnakan furnitur, mengampelas lantai dengan power sander, atau meletakkan atau melepas karpet atau ubin Pekerjaan konstruksi rumah umum: pembuatan atap, pengecatan di dalam atau di luar rumah, pembuatan kertas dinding, pengikisan, plesteran, atau penataan ulang.	Perbaikan atau konstruksi rumah: pekerjaan fisik yang sangat berat, berdiri atau berjalan sambil membawa beban berat seberat 26,6 kg atau lebih, mengangkat beban seberat 11,3 kg atau lebih menaiki tangga (misalnya, membawa bahan atap ke atap), atau beton atau pekerjaan pasangan bata
	Pertukangan luar ruangan, menggergaji kayu dengan gergaji listrik	Gergaji tangan kayu keras
	Bodywork mobil Mencuci mobil dan waxing mobil	Mendorong mobil yang rusak
	Pekerjaan yang membutuhkan waktu lama untuk berjalan, mendorong atau menarik benda dengan berat kurang dari 35 kg, berdiri sambil mengangkat benda dengan berat kurang dari 22,6 kg, atau membawa benda dengan berat kurang dari 11,3 kg menaiki tangga/ Tugas sering kali membutuhkan usaha sedang dan penggunaan lengan, kaki, atau gerakan tubuh total. Sebagai contoh: a. Berjalan cepat di permukaan yang rata sambil membawa koper atau beban seberat hingga 22,6 kg b. Layanan pembantu atau layanan pembersihan c. Mencuci piring di institusi d. Mengemudi atau menggerakkan kendaraan berat (mis., Truk semi, bus sekolah, traktor, atau alat	Pekerjaan yang membutuhkan waktu lama untuk berlari, gerakan cepat, mendorong atau berdiri menarik benda seberat 35 kg atau lebih, atau sambil mengangkat benda berat seberat 22,6 kg atau lebih, berjalan sambil membawa berat 11,3 kg atau lebih yang sering membutuhkan usaha yang berat dan gerakan tubuh total yang ekstensif. Misalnya: a. Menaiki tangga dengan membawa koper atau beban dengan berat 11,3 kg atau lebih b. Mengajar kelas atau keterampilan yang membutuhkan partisipasi aktif dan berat, seperti aerobic

	<p>pemanen) —tidak sepenuhnya otomatis dan membutuhkan penggunaan lengan dan kaki yang ekstensif</p> <p>e. Mengoperasikan alat-alat listrik berat (mis. Bor dan jackhammers)</p> <p>f. Tugas pembangunan rumah (misalnya pekerjaan kelistrikan, pipa ledeng, pertukangan kayu, dinding kering, dan pengecatan)</p> <p>g. Pertanian — memberi makan dan merawat hewan, pemerah susu sapi, menyekop biji-bijian; memetik buah dari pohon, atau memetik sayuran</p> <p>h. Mengepak kotak untuk pengiriman atau pemindahan</p> <p>i. Jalur perakitan — tugas yang memerlukan pergerakan seluruh tubuh, lengan, atau kaki dengan sedikit usaha</p> <p>j. Operator surat — berjalan sambil membawa tas surat</p> <p>k. Perawatan pasien — memandikan, berpakaian, dan memindahkan pasien atau terapi fisik</p>	<p>atau instruktur pendidikan jasmani</p> <p>c. Pemadam Kebakaran</p> <p>d. Pekerjaan Masonry dan Konstruksi Berat</p> <p>e. Penambangan Batubara</p> <p>f. Secara manual menyekop atau menggali parit</p> <p>g. Menggunakan alat berat manual</p> <p>h. Sebagian besar pekerjaan kehutanan</p> <p>i. Pertanian — jerami garpu, baling jerami, gudang pembersih, atau pekerjaan unggas</p> <p>j. Memindahkan barang secara profesional</p> <p>k. Bongkar muat truk</p>
--	--	--

Sumber: (U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service *et al.*, 1999)

**) Rasio laju metabolisme olahraga. Satu MET didefinisikan sebagai pengeluaran energi untuk duduk diam-diam, yang, untuk rata-rata orang dewasa, mendekati pengambilan oksigen 3,5 ml per kilogram berat badan per menit (1,2 kkal / menit untuk individu dengan berat 70 kg). Misalnya, aktivitas 2-MET membutuhkan pengeluaran energi metabolik dua kali lipat dari duduk tenang. Hampir setiap pekerjaan membutuhkan campuran aktivitas ringan, sedang, atau berat, tergantung pada tugas yang dihadapi. Berapa menit setiap hari kerja yang dihabiskan untuk melakukan jenis aktivitas yang digambarkan sebagai ringan, sedang, atau berat.*

Lampiran 7. Izin Penelitian



Nomor : B.30.070/72.E/IZIN-C/DPMPSTP
Lampiran : -
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Penelitian /
Rekomendasi Penelitian

Bali, 11 Januari 2022
Kepada
Yth. Walikota Denpasar
cq. Kepala Badan Kesbangpol 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 Poltekkes Kemenkes Denpasar Nomor PP.02.01/031/0011/2022, tanggal 04 Januari 2022, Perihal Permohonan Izin Penelitian.

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

Nama : KADEK PARAMAHITA DWITAMI
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : JL. PADMA BETENG SARI BR/LINK TEGEH KURI, DESA TONJA, KEC. DENPASAR UTARA, KOTA DENPASAR
Judul/bidang : Hubungan Konsumsi Sayuran dan Aktivitas Fisik dengan Status Obesitas Pada Anggota Sekaa Teruna Teruni Eka Manggala Danendra Banjar Tengah Peguyangan Denpasar
Lokasi Penelitian : Br. Tengah Kel. Peguyangan, Kec. Denpasar Utara
Jumlah Peserta : 1 Orang
Lama Penelitian : 5 Bulan (12 Januari 2022 - 31 Mei 2022)

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.

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

Ditandatangani secara elektronik oleh :
a.n. GUBERNUR BALI
KEPALA DINAS
Anak Agung Ngurah Oka Sutha Diana
NIP. 19631022 199108 1 001

Tembusan kepada Yth

1. Gubernur Bali Sebagai Laporan
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali di Denpasar
3. Yang Bersangkutan



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



PEMERINTAHAN KOTA DENPASAR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
JALAN BELITON NO.1 TELEPON 234648 DENPASAR

<https://www.denpasarkota.go.id/> email : kesbangpol@denpasarkota.go.id

Nomor : 070/15/BKBP Kepada
Lampiran : - Yth. Lurah Peguyangan
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, Inspektorat, Badan Daerah dan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Denpasar (Berita Daerah Kota Denpasar Tahun 2016 Nomor 43).
4. Peraturan Walikota Denpasar Nomor 12 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 : B.30.070/72.E/IZIN-C/DPMPSTP, tanggal 11 Januari 2022, Perihal : Surat Keterangan Penelitian/Rekomendasi Penelitian

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

Nama : KADEK PARAMAHITA DWITAMI
Alamat : JL. PADMA BETENG SARI BR/LINK TEGEH KURI,
DESA TONJA, KEC. DENPASAR UTARA, KOTA
DENPASAR
Status Peneliti : Mahasiswa
Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi Sayuran dan Aktivitas Fisik dengan
Status Obesitas Pada Anggota Sekaa Teruna Teruni Eka
Manggala Danendra Banjar Tengah Peguyangan Denpasar
Lokasi Penelitian : Br. Tengah Kel. Peguyangan, Kec. Denpasar Utara
Tujuan Penelitian : Sebagai syarat menyelesaikan pendidikan pada Program
Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan dalam
bentuk skripsi untuk meneliti Hubungan Konsumsi
Sayuran dan Aktivitas Fisik dengan Status Obesitas Pada
Anggota Sekaa Teruna Teruni Eka Manggala Danendra
Banjar Tengah Peguyangan Denpasar
Bidang Peneliti : Kesehatan
Jumlah Peserta : 1 Orang
Lama Penelitian : 5 Bulan (12 Januari 2022 - 31 Mei 2022)

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, 12 Januari 2022

An. Walikota Denpasar

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan
Politik Kota Denpasar



I Wayan Wirawan, S.Sos, M.Si
NIP. 196501011986021014

Tembusan disampaikan :

1. Walikota Denpasar (sebagai laporan)
2. Camat Denpasar Utara (untuk maklum)
3. Yang Bersangkutan
4. Arsip



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



PERSETUJUAN ETIK / ETHICAL APPROVAL

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0015 /2022

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 Konsumsi Sayuran dan Aktivitas Fisik dengan Status Obesitas Pada Anggota Sekaa Teruna Teruni Eka Manggala Danendra Banjar Tengah Peguyangan Denpasar

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

Kadek Paramahita Dwitami

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 Januari 2022

Ketua,



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes



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



Lampiran Ethical Approval No : LB.02.03/EA/KEPK/ 0015 /2022

SARAN REVIEWER

Nama Peneliti	Judul	Saran Tindak lanjut	
		Reviewer 1	Reviewer 2
Kadek Paramahita Dwitami	Hubungan Konsumsi Sayuran dan Aktivitas Fisik dengan Status Obesitas Pada Anggota Sekaa Teruna Teruni Eka Manggala Danendra Banjar Tengah Peguyangan Denpasar	Proposal sudah lengkap dan aman	Tambahkan penjelasan prokes pada prosedur pengambilan data dan laksanakan prokes tersebut dengan baik.

Denpasar, 21 Januari 2022

Ketua,



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

	<p>Pengukuran tinggi badan sampel.</p>
	<p>Wawancara pengumpulan data konsumsi sayuran dan aktivitas fisik.</p>

Lampiran 9. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kadek Paramahaita Dwitami
NIM : P07131218034
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : Jl. Padma Beteng Sari Gg. Pucuk, Batanancak, Denpasar Utara
Nomor HP/Email : 089692452254/ paramahitadwitami8@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul:

Hubungan Konsumsi Sayuran dan Aktivitas Fisik dengan Status Obesitas Pada Anggota *Sekaa Teruna Teruni* Eka Manggala Danendra Banjar Tengah Peguyangan Denpasar.

1. Menyetujui menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialih mediakan, 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 di kemudian 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, Mei 2022
Yang menyatakan



Kadek Paramahita Dwitami
P07131218034