

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Kami yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta:

Nama : Yusroiz Aghna Nama : Rizalurrosidin Nama : R.B. Deni Wardhana

NIM : 20130310108 NIM : 20130310112 NIM : 20130310175

Bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Sofia (Software Penurun Berat Badan) dan *Clinical Practice Guideline (CPG) Diet*. Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, kami mohon kesediaan Saudara untuk berpartisipasi dengan cara menjalani eksperimen yang akan kami lakukan. Hasil penelitian Saudara akan kami jamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila Saudara berkenan untuk menjadi responden penelitian mohon kiranya Saudara terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).

Demikianlah permohonan saya, atas perhatian serta kerjasama Saudara dalam penelitian ini, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Peneliti,

(Yusroiz, Rizal, Deni)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Pekerjaan :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Sofia (Software Penurun Berat Badan) Dan *Clinical Practice Guideline (CPG) Diet*. Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Yogyakarta,.....2016

Responden

()

LAMPIRAN 2

REKAP HARIAN

Nama:
Tempat, tanggal lahir:
Alamat:
Berat Badan:
Tinggi Badan:
BMI:
Tekanan Darah:
Gula Darah Sewaktu:

Hari 1

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:
Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 2

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:
Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 3

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:
Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 4

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:
Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 5

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:
Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 6

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:
Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 7

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:
Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 8

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 9

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 10

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 11

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 12

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 13

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 14

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

1. Sarapan:
2. Makan siang:
3. Makan malam:
4. Tambahan:

Hari 15

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

5. Sarapan:
6. Makan siang:
7. Makan malam:
8. Tambahan:

Hari 16

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

5. Sarapan:
6. Makan siang:
7. Makan malam:
8. Tambahan:

Hari 17

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

5. Sarapan:
6. Makan siang:
7. Makan malam:
8. Tambahan:

Hari 18

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

5. Sarapan:
6. Makan siang:
7. Makan malam:
8. Tambahan:

Hari 19

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

5. Sarapan:
6. Makan siang:
7. Makan malam:
8. Tambahan:

Hari 20

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

5. Sarapan:
6. Makan siang:
7. Makan malam:

8. Tambahan:

Hari 21

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

5. Sarapan:
6. Makan siang:
7. Makan malam:
8. Tambahan:

Hari 22

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

5. Sarapan:
6. Makan siang:
7. Makan malam:
8. Tambahan:

Hari 23

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

9. Sarapan:
10. Makan siang:
11. Makan malam:
12. Tambahan:

Hari 24

Hari/Tanggal:

Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat

Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:

Rekap Makan

9. Sarapan:
10. Makan siang:
11. Makan malam:
12. Tambahan:

Hari 25

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:
Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
9. Sarapan:
10. Makan siang:
11. Makan malam:
12. Tambahan:

Hari 26

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:
Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
9. Sarapan:
10. Makan siang:
11. Makan malam:
12. Tambahan:

Hari 27

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:
Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
9. Sarapan:
10. Makan siang:
11. Makan malam:
12. Tambahan:

Hari 28

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:
Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
9. Sarapan:
10. Makan siang:
11. Makan malam:
12. Tambahan:

Hari 29

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:

Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
9. Sarapan:
10. Makan siang:
11. Makan malam:
12. Tambahan:

Hari 30

Hari/Tanggal:
Aktivitas fisik: ringan/sedang/berat
Lama aktivitas fisik:
Jenis aktivitas fisik:
Rekap Makan
9. Sarapan:
10. Makan siang:
11. Makan malam:
12. Tambahan:

KONTROL MINGGUAN

Minggu 1

Tanggal:

Pukul:

1. Berat Badan:
2. BMI:
3. Lingkar Perut:
4. Lingkar Panggul:

Minggu 2

Tanggal:

Pukul:

1. Berat Badan:
2. BMI:
3. Lingkar Perut:
4. Lingkar Panggul:

Minggu 3

Tanggal:

Pukul:

1. Berat Badan:
2. BMI:
3. Lingkar Perut:
4. Lingkar Panggul:

Minggu 4

Tanggal:

Pukul:

1. Berat Badan:
2. BMI:
3. Lingkar Perut:
4. Lingkar Panggul:

Minggu 5

Tanggal:

Pukul:

1. Berat Badan:
2. BMI:
3. Lingkar Perut:
4. Lingkar Panggul:

DATA RESPONDEN

NAMA:

USIA:

BERAT BADAN:

TINGGI BADAN:

BMI:

Informasi Tambahan

A. Jenis – jenis aktivitas fisik remaja

Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja adalah sebagai berikut:

4. Kegiatan ringan : hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance).
Contoh : berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main play station, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.
5. Kegiatan sedang : membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
6. Kegiatan berat : biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (strength), membuat berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond.

Berdasarkan aktivitas fisik di atas, dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas fisik anak penyebab dari obesitas. Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan.

LAMPIRAN 3

Frekuensi Intervensi

UsiaInter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.00	1	3.2	6.7	6.7
	20.00	3	9.7	20.0	26.7
	21.00	8	25.8	53.3	80.0
	22.00	3	9.7	20.0	100.0
	Total	15	48.4	100.0	
Missing	System	16	51.6		
Total		31	100.0		

BBSebeluminter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	62.70	1	3.2	6.7	6.7
	63.80	1	3.2	6.7	13.3
	65.10	1	3.2	6.7	20.0
	65.30	2	6.5	13.3	33.3
	66.00	1	3.2	6.7	40.0
	72.80	1	3.2	6.7	46.7
	74.00	1	3.2	6.7	53.3
	74.70	2	6.5	13.3	66.7
	80.20	1	3.2	6.7	73.3
	89.00	1	3.2	6.7	80.0
	90.70	2	6.5	13.3	93.3
	118.00	1	3.2	6.7	100.0
	Total	15	48.4	100.0	
Missing	System	16	51.6		
Total		31	100.0		

LPsebeluminter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	85.50	1	3.2	6.7	6.7
	88.00	3	9.7	20.0	26.7
	90.00	5	16.1	33.3	60.0
	91.00	1	3.2	6.7	66.7
	92.00	2	6.5	13.3	80.0
	93.00	1	3.2	6.7	86.7
	98.00	1	3.2	6.7	93.3
	110.00	1	3.2	6.7	100.0
	Total	15	48.4	100.0	
Missing	System	16	51.6		
Total		31	100.0		

Guladarahinter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	76.00	2	6.5	13.3	13.3
	78.00	1	3.2	6.7	20.0
	87.00	2	6.5	13.3	33.3
	88.00	1	3.2	6.7	40.0
	89.00	3	9.7	20.0	60.0
	90.00	3	9.7	20.0	80.0
	97.00	1	3.2	6.7	86.7
	98.00	1	3.2	6.7	93.3
	110.00	1	3.2	6.7	100.0
Total	15	48.4	100.0		
Missing	System	16	51.6		
Total		31	100.0		

BMIsbeluminter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23.14	1	3.2	6.7	6.7
	23.15	1	3.2	6.7	13.3
	23.34	1	3.2	6.7	20.0
	23.38	1	3.2	6.7	26.7
	23.84	1	3.2	6.7	33.3
	23.99	1	3.2	6.7	40.0
	24.49	1	3.2	6.7	46.7
	24.73	1	3.2	6.7	53.3
	25.55	1	3.2	6.7	60.0
	27.74	1	3.2	6.7	66.7
	27.99	1	3.2	6.7	73.3
	29.46	1	3.2	6.7	80.0
	29.62	1	3.2	6.7	86.7
	30.44	1	3.2	6.7	93.3
	36.42	1	3.2	6.7	100.0
Total		15	48.4	100.0	
Missing	System	16	51.6		
Total		31	100.0		

Frekuensi Kontrol

Usiakontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.00	1	3.2	6.7	6.7
	20.00	5	16.1	33.3	40.0
	21.00	5	16.1	33.3	73.3
	22.00	4	12.9	26.7	100.0
	Total		15	48.4	100.0
Missing	System	16	51.6		
Total		31	100.0		

BBsebelumkontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60.00	1	3.2	6.7	6.7
	63.80	2	6.5	13.3	20.0
	65.10	1	3.2	6.7	26.7
	65.30	1	3.2	6.7	33.3
	72.80	1	3.2	6.7	40.0
	74.00	1	3.2	6.7	46.7
	74.70	1	3.2	6.7	53.3
	78.00	1	3.2	6.7	60.0
	80.20	1	3.2	6.7	66.7
	89.00	2	6.5	13.3	80.0
	90.70	2	6.5	13.3	93.3
	118.00	1	3.2	6.7	100.0
	Total	15	48.4	100.0	
Missing	System	16	51.6		
Total		31	100.0		

LPsebelumkontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	78.00	1	3.2	6.7	6.7
	85.50	1	3.2	6.7	13.3
	88.00	5	16.1	33.3	46.7
	90.00	2	6.5	13.3	60.0
	91.00	1	3.2	6.7	66.7
	92.00	3	9.7	20.0	86.7
	93.00	1	3.2	6.7	93.3
	98.00	1	3.2	6.7	100.0
	Total	15	48.4	100.0	
Missing	System	16	51.6		
Total		31	100.0		

Guladarakontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	76.00	2	6.5	13.3	13.3
	78.00	1	3.2	6.7	20.0
	87.00	1	3.2	6.7	26.7
	88.00	1	3.2	6.7	33.3
	89.00	4	12.9	26.7	60.0
	90.00	4	12.9	26.7	86.7
	96.00	1	3.2	6.7	93.3
	98.00	1	3.2	6.7	100.0
	Total	15	48.4	100.0	
Missing	System	16	51.6		
Total		31	100.0		

BMisebelumkontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23.06	1	3.2	6.7	6.7
	23.15	1	3.2	6.7	13.3
	23.43	1	3.2	6.7	20.0
	23.77	1	3.2	6.7	26.7
	24.20	1	3.2	6.7	33.3
	24.92	1	3.2	6.7	40.0
	25.47	1	3.2	6.7	46.7
	25.51	1	3.2	6.7	53.3
	25.91	1	3.2	6.7	60.0
	26.00	2	6.5	13.3	73.3
	27.75	1	3.2	6.7	80.0
	30.31	1	3.2	6.7	86.7
	31.02	1	3.2	6.7	93.3
	36.02	1	3.2	6.7	100.0
	Total	15	48.4	100.0	
	Missing	System	16	51.6	
Total		31	100.0		

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PretestPerlakuan - PostMinggu1Perlakuan	- 1.1667	1.3184	.3404	-1.8968	-.4366	- 3.427	14	.004
Pair 2 PretestPerlakuan - PostMinggu2Perlakuan	- 1.1000	1.2984	.3352	-1.8190	-.3810	- 3.281	14	.005
Pair 3 PretestPerlakuan - PostMinggu3Perlakuan	- 1.0333	1.2743	.3290	-1.7390	-.3277	- 3.141	14	.007
Pair 4 PretestPerlakuan - PostMinggu4Perlakuan	- .9667	1.1255	.2906	-1.5899	-.3434	- 3.327	14	.005

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PretesKontrol - PostMinggu1Kontrol	-.06667	1.26585	.32684	-.76767	.63434	-.204	14	.841
Pair 2 PretesKontrol - PostMinggu2Kontrol	-.26667	1.14746	.29627	-.90211	.36878	-.900	14	.383
Pair 3 PretesKontrol - PostMinggu3Kontrol	-.66667	1.33184	.34388	-1.40422	.07088	1.939	14	.073
Pair 4 PretesKontrol - PostMinggu4Kontrol	-.53333	1.10948	.28647	-.08108	1.14774	1.862	14	.084

Independent Sample T-Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Pretest Equal variances assumed	7.759	.009	2.005	28	.055	-.56667	.28256	1.14547	.01214
Equal variances not assumed			2.005	22.702	.057	-.56667	.28256	1.15162	.01828

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differe nce	Std. Error Differe nce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Selisih Minggu 1	Equal variances assumed	.171	.682	2.33 1	28	.027	1.1000 0	.47191	.13334	2.0666 6
	Equal variances not assumed			2.33 1	27.9 54	.027	1.1000 0	.47191	.13327	2.0667 3
Selisih Minggu 2	Equal variances assumed	.024	.878	1.86 3	28	.073	.83333	.44739	- .08311	1.7497 7
	Equal variances not assumed			1.86 3	27.5 83	.073	.83333	.44739	- .08373	1.7504 0
	Equal variances assumed	.488	.491	.770	28	.448	.36667	.47593	- .60823	1.3415 6
	Equal variances not assumed			.770	27.9 46	.448	.36667	.47593	- .60831	1.3416 5
Selisih Minggu 4	Equal variances assumed	1.541	.225	3.67 6	28	.001	1.5000 0	.40805	.66414	2.3358 6
	Equal variances not assumed			3.67 6	27.9 94	.001	1.5000 0	.40805	.66413	2.3358 7