

## LAMPIRAN

### Lampiran 1.LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Responden yang terhormat,

Perkenalkan saya adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Saya akan melakukan penelitian dengan judul “PENGARUH SOFIA (*SOFTWARE* PINTAR PENURUN BERAT BADAN) dan *CLINICAL PRACTICE GUIDELINE* terhadap PENURUNAN BERAT BADAN dan LINGKAR PINGGANG”

. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi SOFIA(*Software* pintar penurrun berat badan) dan *Guideline diet* terhadap penurunan berat badan, dan lingkaran pinggang bapak/ibu/saudara/(i). Untuk kegiatan ini, saya memohon kesediaan kepada bapak/ibu/saudara/(i) untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan cara mengisi kuisisioner yang terlampir. Jawaban dan data bapak/ibu/saudara/(i) akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk penelitian ini. Namun, apabila bapak/ibu/saudara/(i) menolak untuk menjadi responden, saya tidak memaksa dan saya menghargai keputusan tersebut.

Apabila bapak/ibu/saudara/(i) bersedia untuk menjadi reponden, diharapkan dapat mengisi lembar persetujuan yang telah terlampir dengan menandatangani. Setelah itu bapak/ibu/saudara/(i) dapat mengisi jawaban pada lembar kuisisioner yang ada. Atas perhatian dan kesediaan anda saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 2017  
Peneliti,

Rizalurrosidin

**Lampiran 2. LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Setelah membaca dan memahami penjelasan pada lembar pertama, saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Rizalurrosidin, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang penelitiannya berjudul “PENGARUH SOFIA (*SOFTWARE* PINTAR PENURUN BERAT BADAN) dan *CLINICAL PRACTICE GUIDELINE* terhadap PENURUNAN BERAT BADAN dan LINGKAR PINGGANG”

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak memberikan dampak buruk pada saya dan keluarga saya, sehingga saya setuju untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 2016  
Responden

(.....)

### **Lampiran 3. Kusioner Penelitian**

#### **KUESIONER PENELITIAN**

#### **KARAKTERISTIK DEMOGRAFI RESPONDEN**

### Petunjuk pengisian

1. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pertanyaan dalam kuesioner ini
2. Isilah titik-titik yang tersedia dengan jawaban yang benar
3. Pilihlah salah satu jawaban yang menurut Bapak/Ibu/Saudara (i) paling sesuai dengan kondisi yang dialami oleh Bapak/Ibu/Saudara (i) dengan cara memberikan tanda *check list* (x) pada pilihan jawaban yang dipilih

### Karakteristik Demografi Responden

1. Nama : .....
2. Umur : .....
3. Asal daerah : .....
4. Jenis Kelamin : .....
5. Agama : .....
6. Pendidikan di UMY
  - a) Jurusan : .....
  - b) Fakultas : .....
  - c) Semester : .....
7. Pekerjaan (selain menjadi mahasiswa)
  - Tidak Bekerja
  - Buruh
  - Petani
  - Pedagang/Wiraswasta
  - PNS

- TNI/POLRI
- Lain-lain .....

8. Status pernikahan :

9. Apakah anda sedang mengikuti program/mengonsumsi oba penurun / menaikkan berat badan ? : (iya/ tidak)

10. Apakah anda perokok aktif ? : (Ya / Tidak)

11. Apakah anda memiliki HP android ? ; (Ya/Tidak)

Yogyakarta, 2016  
Responden

(.....)

**Lampiran 4. Karakteristik responden  
Kelompok intervensi**

**Statistics**

	BBSebeluminter	BMIsebeluminter	LPsebeluminter	UsiaInter	Guladara hinter
--	----------------	-----------------	----------------	-----------	--------------------

N	Valid	15	15	15	15	15
	Missing	16	16	16	16	16
Mean		76.8667	26.4853	91.7000	20.8667	88.9333
Median		74.0000	24.7300	90.0000	21.0000	89.0000
Std. Deviation		15.03019	3.77836	5.79963	.83381	8.68880
Variance		225.907	14.276	33.636	.695	75.495
Range		55.30	13.28	24.50	3.00	34.00
Minimum		62.70	23.14	85.50	19.00	76.00
Maximum		118.00	36.42	110.00	22.00	110.00
Percentiles	25	65.3000	23.3800	88.0000	20.0000	87.0000
	50	74.0000	24.7300	90.0000	21.0000	89.0000
	75	89.0000	29.4600	92.0000	21.0000	90.0000

### 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		

### BMIsebeluminter

		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		

#### 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		

#### 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		

### 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		

### Kelompok kontrol

#### Statistics

	BBsebelumkontrol	BMIsebelumkontrol	LPsebelumkontrol	Guladarahkontrol	Usiakontrol
--	------------------	-------------------	------------------	------------------	-------------



N	Valid	15	15	15	15	15
	Missing	16	16	16	16	16
Mean		78.3400	26.0133	89.4333	87.6667	20.8000
Median		74.7000	25.5100	90.0000	89.0000	21.0000
Std. Deviation		15.29845	4.01743	4.35425	6.38823	.94112
Variance		234.043	16.140	18.960	40.810	.886
Range		58.00	16.33	20.00	22.00	3.00
Minimum		60.00	19.69	78.00	76.00	19.00
Maximum		118.00	36.02	98.00	98.00	22.00
Percentiles	25	65.1000	23.1500	88.0000	87.0000	20.0000
	50	74.7000	25.5100	90.0000	89.0000	21.0000
	75	89.0000	27.7500	92.0000	90.0000	22.0000

### 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		

### BMisebelumkontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.69	1	3.2	6.7	6.7
	22.34	1	3.2	6.7	13.3

	23.06	1	3.2	6.7	20.0
	23.15	1	3.2	6.7	26.7
	23.77	1	3.2	6.7	33.3
	24.20	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		

#### 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		

#### Guladarahkontrol

		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		

### 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		

### Lampiran 5. Uji beda karakteristik responden

**Independent Samples 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
Usiasemua	Equal variances assumed	.846	.365	.205	28	.839	.06667	.32465	-5.9835	.73168
	Equal variances not assumed			.205	27.599	.839	.06667	.32465	-5.9878	.73211
BBsebelumsemua	Equal variances assumed	.846	.366	.340	28	.736	2.27333	6.68742	-11.42522	15.97189
	Equal variances not assumed			.340	25.657	.737	2.27333	6.68742	-11.48181	16.02848
Lpsebelumsemua	Equal variances assumed	.142	.709	1.210	28	.236	2.26667	1.87252	-1.56903	6.10236
	Equal variances not assumed			1.210	25.977	.237	2.26667	1.87252	-1.58253	6.11586
BMI	Equal variances assumed	.064	.801	.331	28	.743	.47200	1.42398	-2.44489	3.38889
	Equal variances not assumed			.331	27.895	.743	.47200	1.42398	-2.44538	3.38938
Guladarah	Equal variances assumed	.272	.606	.455	28	.653	1.26667	2.78454	-4.43720	6.97053
	Equal variances not assumed			.455	25.713	.653	1.26667	2.78454	-4.46014	6.99348

**Lampiran 6. Analisa perbedaan Berat badan dan lingkaran pinggang pada kelompok perlakuan dan kontrol setelah intervensi**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 BBSebeluminter	76.8667	15	15.03019	3.88078
BBsetelahinter	75.0333	15	14.86615	3.83842
Pair 2 LPsebeluminter	91.7000	15	5.79963	1.49746
LPsetelahinter	91.6333	15	5.86901	1.51537

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 BBSebeluminter & BBsetelahinter	15	.997	.000
Pair 2 LPsebeluminter & LPsetelahinter	15	.995	.000

**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 BBSebeluminter - BBsetelahinter	1.83333	1.15738	.29883	1.19240	2.47427	6.135	14	.000
Pair 2 LPsebeluminter - LPsetelahinter	.06667	.59362	.15327	-.26207	.39540	.435	14	.670

**Lampiran 7. Analisa perbedaan Berat badan dan Lingkar Pinggang kelompok kontrol setelah intervensi**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	BBsebelumkontrol	78.3400	15	15.29845	3.95004
	BBsetelahkontrol	79.5333	15	16.12392	4.16318
Pair 2	LPsebelumkontrol	89.4333	15	4.35425	1.12426
	LPsetelahKontrol	89.6667	15	4.59296	1.18590

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	BBsebelumkontrol & BBsetelahkontrol	15	.949	.000
Pair 2	LPsebelumkontrol & LPsetelahKontrol	15	.990	.000

**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	BBsebelumkontrol - BBsetelahkontrol	-1.19333	5.07915	1.31143	-4.00608	1.61941	-.910	14	.378
Pair 2	LPsebelumkontrol - LPsetelahKontrol	-.23333	.67788	.17503	-.60873	.14207	-1.333	14	.204

**Lampiran 8. Analisa delta/ selisih Berat badan dan lingkar pinggang setelah dan sebelum intervensi antara kelompok perlakuan dan kontrol**

**Group Statistics**

	Jenisperlakuan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisihBBsetelahsebelum	intervensi	14	1.7714	1.17501	.31404
	kontrol	15	-1.1933	5.07915	1.31143
SelisihLPsetelahsebelum	intervensi	15	.0667	.59362	.15327
	kontrol	15	-.2333	.67788	.17503

**Independent Samples 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
selisihBBsetelahsebelum	Equal variances assumed	2.079	.161	2.129	27	.043	2.96476	1.39250	.10759	5.82193
	Equal variances not assumed			2.199	15.596	.043	2.96476	1.34851	.10003	5.82949
SelisihLPsetelahsebelum	Equal variances assumed	.373	.546	1.289	28	.208	.30000	.23265	-.17657	.77657
	Equal variances not assumed			1.289	27.521	.208	.30000	.23265	-.17694	.77694

## Lampiran 9. Karakteristik software SOFIA

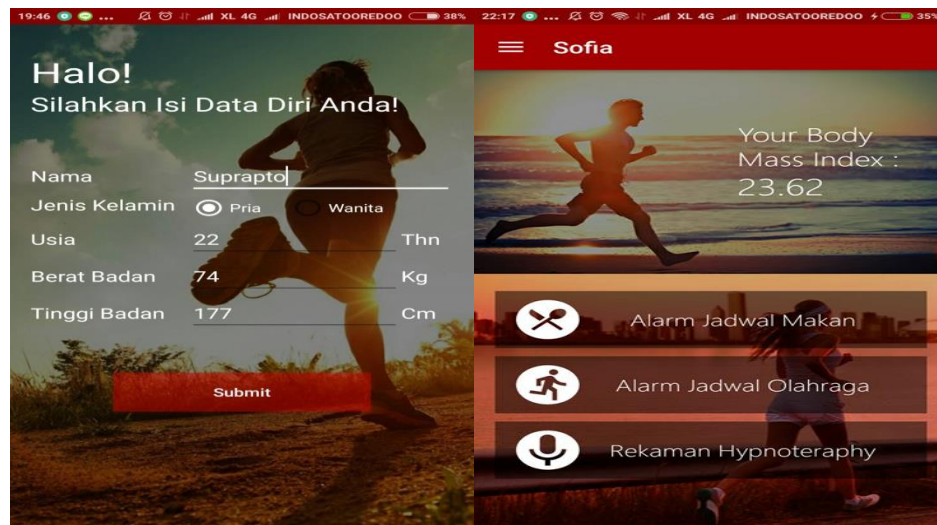
### SOFIA

#### (Software Pintar Penurun Berat Badan)

Sofia adalah software pintar yang memiliki berbagai komponen program bertujuan membantu menurunkan berat badan seseorang yang bisa bekerja pada smartphone. Komponen yang ada pada software ini adalah :

#### 1. Penghitung BMI

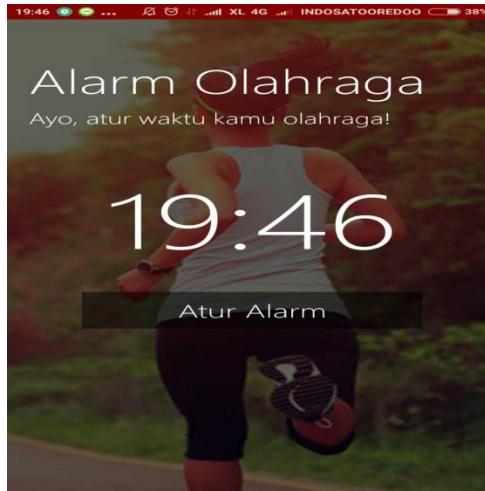
Komponen ini berfungsi sebagai penghitung BMI awal peserta, dengan memasukan data Berat badan dan Tinggi badan, di akhir program diet pengguna bisa memasukan kembali berat badan dan melihat BMI pengguna.



#### 2. Alaram olahraga

Alaram yang dapat di atur olah pengguna, untuk mengingatkan jadwal rutin harian olahraga dan pengguna dapat mencatat jenis aktifitas olahraga yang dilakukan selama menggunakan program





### 3. Alaram makan

Alaram yang dapat diatur oleh pengguna, terdiri dari jam makan pagi, siang dan malam , alaram akan berbunyi sesuai jadwal makan yang telah diatur dan pengguna dapat mencatat jenis makanan , minuman yang dikonsumsi selama penggunaan program



### 4. CPG ( Clinical Practice guideline)

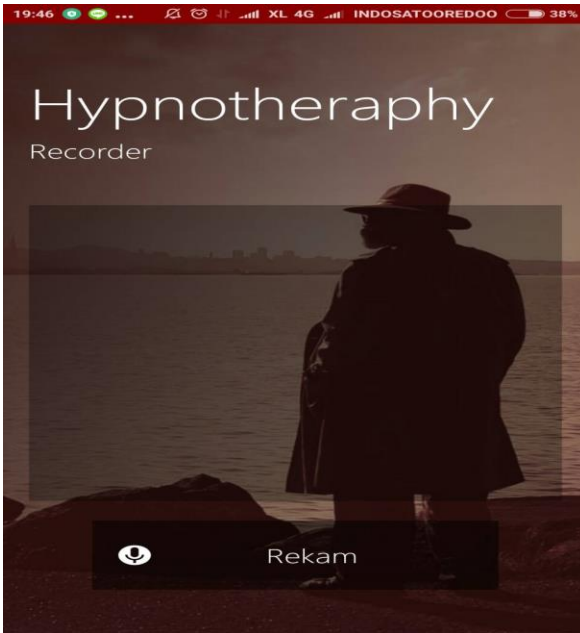
CPG ini berisi aturan pola konsumsi individu dan masyarakat yang baik dan benar dan telah diuji keberhasialn, CPG bersifat flexible sehingga membuat pengguna lebih bebas memilih pola makan dan jenis olahraga yang harus dilakukan.

19:47 38% XL 4G INDOSATTOORED00

NO	Perlakuan	Keterangan
1	Konsumsi 5 atau lebih sayuran	Minimal 1/2 cup persayuran
2	Minum air putih 2 liter	
3	Konsumsi 2 buah atau lebih	Buah segar tanpa tambahan gula
4	Kurangi makanan cepat saji	1x dalam seminggu atau kurang
5	Sarapan dengan nasi/sereal	
6	Konsumsi ikan/tahu (protein)	Maksimal 3x dalam sehari
7	Konsumsi susu/yoghurt	
8	Hindari alkohol	
9	Batasi biskuit/makanan ringan bergula	1x perminggu atau kurang
10	Batasi minuman tinggi gula	1x perminggu atau kurang
11	60 menit/hari melakukan aktifitas moderat (joging) atau ringan (jalan kaki, menyapu, mengepel)	

## 5. Hypnoterapi


Intervensi hypnosis , yang berisi rekaman suara yang meng sugestif pengguna mendapatkan energy positif dan peningkatan kedisiplinan dalam menjalan program diet .



Catatan

1. Spesifikasi minimal android adalah versi kitkat

# ETIKA PENELITIAN

 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nomor : 046/EP-FKIK-UMY/I/2017

**KETERANGAN LOLOS UJI ETIK**  
**ETHICAL APPROVAL**

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

*The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :*

**“Pengaruh SOFIA (Software Pintar Penurun Berat Badan) dan Clinical Practice Guideline Terhadap Penurunan Berat Badan dan Lingkar Pinggang”**

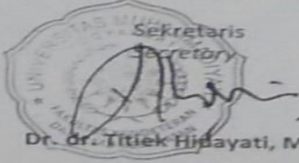
**Peneliti Utama** : Rizalurrosidin  
*Principal Investigator*

**Nama Institusi** : Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UMY  
*Name of the Institution*

**Negara** : Indonesia  
*Country*

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.  
*And approved the above-mentioned protocol.*

Yogyakarta, 21 Januari 2017

  
Sekretaris  
Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes

\*Peneliti Berkewajiban :

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
  - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini ethical clearance harus diperpanjang
  - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (serious adverse events)
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik dan informed consent

Kampus  
Lingkar Selatan, Tamansirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 213, 7491350 Fax. (0274) 387656

*Muda mendunia*