

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Penelitian

LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Jenis kelamin :

Umur :

No HP :

Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya, menyadari, memahami, dan mengerti bahwa penelitian ini tidak akan berakibat buruk atau negative terhadap saya, maka bersama ini saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Adinda Aurellya

No HP : 081252104848

Institusi : Universitas Islam Sultan Agung

Judul : Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Asupan Protein dengan Hand Grip Strength: Studi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun serta untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

.....,

Hormat saya,

(Nama)

*untuk peneliti

LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

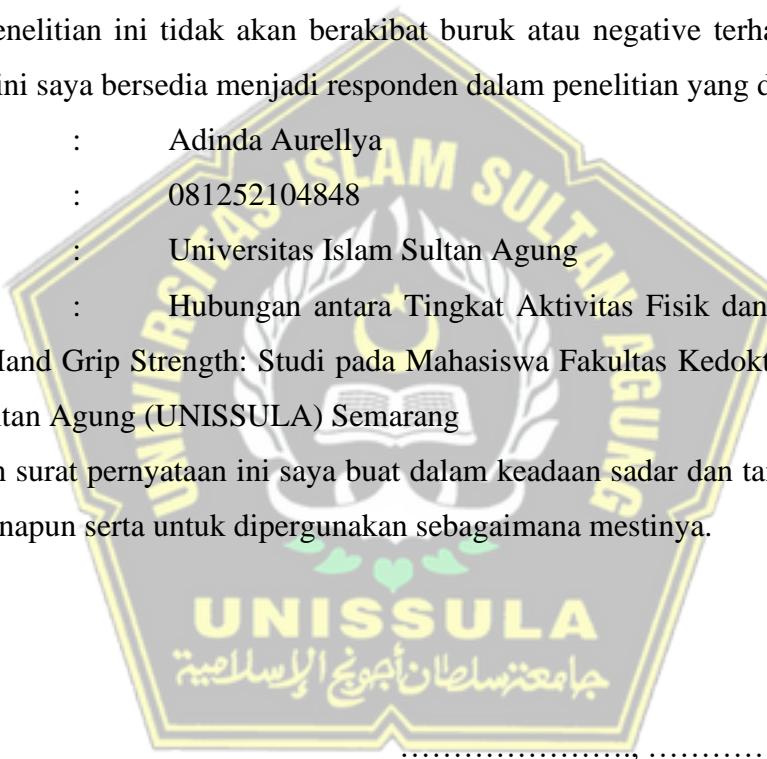
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
 Alamat :
 Jenis kelamin :
 Umur :
 No HP :

Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya, menyadari, memahami, dan mengerti bahwa penelitian ini tidak akan berakibat buruk atau negative terhadap saya, maka bersama ini saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Adinda Aurellya
 No HP : 081252104848
 Institusi : Universitas Islam Sultan Agung
 Judul : Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Asupan Protein dengan Hand Grip Strength: Studi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun serta untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



.....,

Hormat saya,

(Nama)

*untuk responden

Lampiran 2 Formulir IPAQ-SF

Nama : _____

NIM : _____

KUISIONER AKTIVITAS FISIK INTERNASIONAL

Kami tertarik untuk mencari tahu tentang jenis-jenis aktivitas fisik yang masyarakat lakukan di kehidupan sehari-hari. Pertanyaan-pertanyaan berikut akan menanyai Anda tentang waktu yang Anda habiskan untuk beraktivitas secara fisik selama **7 hari terakhir**. Mohon menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut meskipun Anda merasa diri Anda bukan sebagai seorang yang aktif. Mohon fikirkan tentang aktivitas-aktivitas yang Anda lakukan di tempat kerja, di rumah dan di halaman, dari satu tempat ke tempat lainnya, dan di waktu luang Anda untuk rekreasi, Latihan atau berolahraga.

Fikirkan tentang semua aktivitas fisik **berat** yang Anda lakukan 7 hari belakangan ini. Aktivitas fisik berat mengacu pada aktivitas-aktivitas yang memerlukan usaha fisik keras dan membuat Anda bernafas lebih kuat dari normalnya/biasanya.

Fikirkan *hanya* aktivitas-aktivitas fisik tersebut yang telah Anda lakukan minimal selama 10 menit kala itu.

1. Selama **7 hari terakhir ini**, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik **berat** seperti angkat beban, mencangkul, senam aerobic, atau bersepeda cepat?
..... **hari per minggu**

Tidak melakukan aktivitas berat → lanjut ke **pertanyaan no.3**

2. Berapa lama biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik **berat** pada satu hari dari hari-hari tersebut?

..... **jam per hari**

..... **menit per hari**

Fikirkan tentang semua aktivitas-aktivitas **sedang** yang Anda lakukan 7 hari terakhir.

Aktivitas **sedang** mengacu pada aktivitas-aktivitas yang memerlukan usaha fisik sedang dan membuat Anda bernafas sedikit lebih kuat dari biasanya. Fikirkan hanya tentang aktivitas-aktivitas fisik yang Anda telah lakukan selama minimal 10 menit kala itu

3. Selama **7 hari terakhir**, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik **sedang** seperti mengangkat beban ringan, bersepeda dengan kecepatan biasa/regular, atau bermain bulu tangkis/tennis beregu? Tidak termasuk berjalan kaki.

..... **hari per minggu**

Tidak melakukan aktivitas fisik sedang → lanjut **pertanyaan no.5**

4. Berapa lama biasanya Anda menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas fisik **sedang** pada satu hari dari hari-hari tersebut?

Fikirkan tentang waktu yang Anda habiskan untuk **berjalan kaki** dalam **7 hari terakhir ini**. Termasuk didalamnya berjalan di tempat kerja dan di rumah, berjalan dari satu tempat ke tempat lainnya, dan berjalan lainnya yang Anda lakukan semata mata untuk rekreasi, berolahraga, Latihan, atau ketika waktu luang.

5. Selama **7 hari terakhir**, berapa hari Anda **berjalan** paling tidak selama 10 menit ketika itu?

..... **hari per minggu**

Tidak berjalan → lanjut ke pertanyaan no. 7

6. Berapa lama Anda biasanya habiskan untuk **berjalan** pada satu hari dari hari-hari tersebut?

..... **jam per hari**

..... **menit per hari**

Pertanyaan terakhir adalah tentang waktu yang Anda habiskan untuk **duduk** pada hari-hari kerja selama **7 hari terakhir**. Termasuk waktu yang dihabiskan Ketika bekerja, di rumah, melakukan kursus kerja dan selama waktu luang. Termasuk didalamnya adalah menghabiskan waktu duduk di meja kerja, mengunjungi teman, membaca atau duduk santai atau berbaring menonton TV.

7. Selama **7 hari terakhir**, berapa lama Anda habiskan untuk **duduk** pada **hari-hari kerja**?

..... **jam per hari**

..... **menit per hari**

Tidak tau/tidak yakin

Ini adalah akhir kuisioner, Terima kasih telah berpartisipasi!

Lampiran 3 Formulir Food Frequency Questionnaire

Formulir Kuesioner Frekuensi Pangan

(Food Frequency Questionnaire)

Nama : _____

NIM : _____

**Berilah tanda silang (X) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan kamu dalam
mengkonsumsi makanan (dalam 1 bulan terakhir)**

Grup	No	Bahan Makanan	Porsi (gram)	Hari		Minggu			1-3x/bulan	Tidak Pernah
				>1x	1x	4-6x	2-3x	1x		
Makanan Pokok	1	Bihun	50							
	2	Havernut	45							
	3	Biskuit	40							
	4	Jagung segar	125							
	5	Kentang	210							
	6	Kentang hitam	125							
	7	Roti	70							
	8	Singkong	120							
	9	Sukun	150							
	10	Talas	125							
	11	Tape beras ketan	100							
	12	Mie basah	200							
	13	Mie kering	50							
	14	Beras giling putih	100							
	15	Beras giling merah	100							
	16	Beras ketam putih	100							
	17	Beras ketam hitam	100							
	18	Tape singkong	100							
	19	Tepung beras	50							

	20	Tepung terigu	50						
	21	Tepung jagung	50						
	22	Tepung sagu	50						
Lauk Hewani	1	Daging sapi	35						
	2	Hati sapi	50						
	3	Daging ayam	40						
	4	Hati ayam	30						
	5	Ikan asin	15						
	6	Ikan kering	20						
	7	Sosis	50						
	8	Udang basah	45						
	9	Cumi-cumi	45						
	10	Kepiting	50						
	11	Bandeng	35						
	12	Kakap	90						
	13	Kembung	30						
	14	Lele	40						
	15	Mujair	30						
	16	Cakalang	20						
	17	Lamuru	35						
	18	Ikan mas	45						
	19	Selar	20						
	20	Banyar	40						
	21	Kerang	35						
	22	Telur ayam	40						
	23	Telur itik	45						
	24	Telur puyuh	55						
	25	Belut	55						
	26	Kornet	55						
Lauk Nabati	1	Kacang hijau	25						
	2	Kacang kedelai	25						
	3	Kacang merah	25						
	4	Kacang mete	15						
	5	Petai	20						
	6	Tahu	100						
	7	Tempe	100						
	8	Kacang tanah	20						
Sayur -	1	Gambas	100						
	2	Selada	100						
	3	Jamur kuping	100						

sayuran Golongan A	4	Lobak	100							
	5	Oyong	100							
	6	Ketimun	100							
	7	Daun bawang	100							
	8	Labu air	100							
	9	Selada air	100							
Sayur-sayuran Golongan B	1	Bayam	100							
	2	Daun kecipir	100							
	3	Papaya	100							
	4	Sawi	100							
	5	Terong	100							
	6	Labu siam	100							
	7	Wortel	100							
	8	Kol	100							
	9	Labu waluh	100							
	10	Brokoli	100							
	11	Buncis	100							
	12	Daun kacang panjang	100							
	13	Pare	100							
	14	Rebung	100							
Sayur-sayuran Golongan C	1	Bayam merah	100							
	2	Daun singkong	100							
	3	Daun katuk	100							
	4	Daun melinjo	100							
	5	Nangka muda	100							
	6	Daun pepaya								
Buah-buahan	1	Alpokat	50							
	2	Apel malang	75							
	3	Dukuh	80							
	4	Jambu air	100							
	5	Jambu bol	90							
	6	Jeruk garut	115							
	7	Kedondong	100							
	8	Manga	90							
	9	Melon	90							
	10	Markisa	35							
	11	Papaya	100							
	12	Rambutan	75							
	13	Salak	65							
	14	Sirsak	60							
	15	Apel merah	85							

Lampiran 4 Easy to Share Spreadsheet

Lampiran 5 Data hasil penelitian

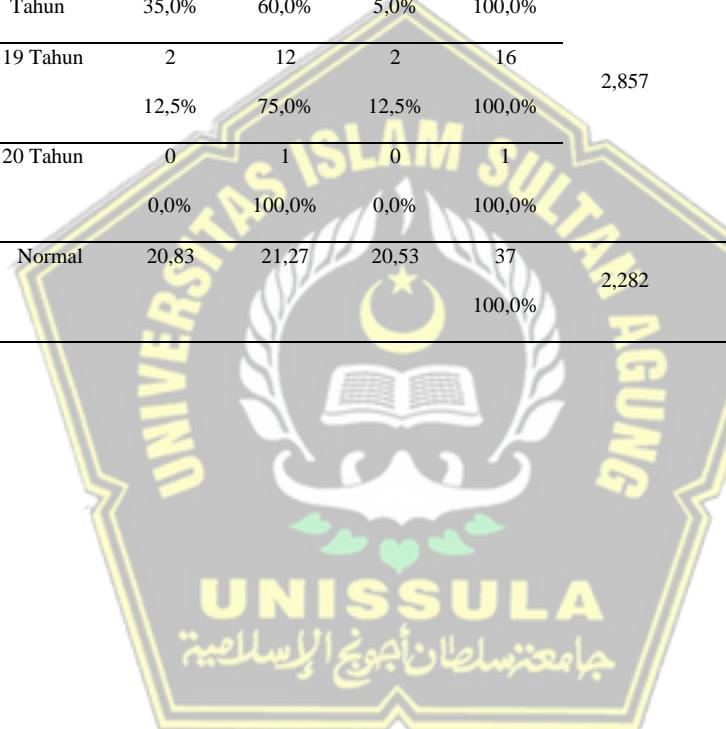
No	Responden	Jenis Kelamin	Usia	BMI (kg/m2)	Tingkat Aktivitas Fisik	Asupan Protein (gram)	Hand Grip Strength	
					Total MET		Hasil	Kategori
1	Responden 1	Perempuan	18	21.08	33	2859.2	23.9	Normal
2	Responden 2	Perempuan	18	19.06	297	2477.1	27	Normal
3	Responden 3	Perempuan	19	22.5	4866	1205	26.7	Normal
4	Responden 4	Laki-laki	19	19.8	0	3339.2	27.7	Lemah
5	Responden 5	Perempuan	19	22.5	594	1580.7	25.2	Normal
6	Responden 6	Perempuan	18	22.6	0	1382.1	21	Normal
7	Responden 7	Perempuan	18	20.25	248	3201	27.1	Normal
8	Responden 8	Laki-laki	18	22.4	297	2526.2	32.2	Lemah
9	Responden 9	Perempuan	18	19.8	480	2217.9	19	Lemah
10	Responden 10	Perempuan	19	21.3	0	2836.8	21.2	Normal
11	Responden 11	Perempuan	18	20.07	99	329.8	27.3	Normal
12	Responden 12	Perempuan	19	19.9	396	1655.1	32.3	Kuat
13	Responden 13	Perempuan	18	20.6	520	1319.9	21.5	Normal
14	Responden 14	Perempuan	19	19.6	240	1117.3	27.3	Normal
15	Responden 15	Laki-laki	19	22.9	2286	963	36.2	Normal
16	Responden 16	Perempuan	18	19.6	819	287.2	16	Lemah
17	Responden 17	Perempuan	18	20.3	3576	1122.2	22.1	Normal
18	Responden 18	Perempuan	18	22.28	132	1830.2	23.2	Normal
19	Responden 19	Perempuan	18	21.45	198	1001	25.9	Normal
20	Responden 20	Perempuan	18	21.78	1332	2215.9	23.4	Normal
21	Responden 21	Laki-laki	18	21.4	2619	1493.7	33.8	Lemah
22	Responden 22	Perempuan	18	19.5	297	1129.9	31.9	Kuat
23	Responden 23	Laki-laki	18	21.5	120	915.7	40.2	Normal
24	Responden 24	Perempuan	19	21.23	50	841.6	21.9	Normal
25	Responden 25	Perempuan	18	21.7	0	1860.8	25.5	Normal
26	Responden 26	Laki-laki	19	22.2	726	958.5	57.1	Kuat
27	Responden 27	Laki-laki	19	22.4	360	1518	36	Normal
28	Responden 28	Perempuan	19	20.95	0	1997.5	23.9	Normal
29	Responden 29	Perempuan	19	21.78	417	1665.2	26.6	Normal
30	Responden 30	Laki-laki	19	20.2	3683	812.4	34.3	Lemah
31	Responden 31	Perempuan	19	19.1	330	1218.7	25.1	Normal
32	Responden 32	Laki-laki	20	22.7	3150	1801.2	39.2	Normal

33	Responden 33	Perempuan	18	20.8	1072	1363.2	18.1	Lemah
34	Responden 34	Laki-laki	18	21.3	4798	1231.1	30	Lemah
35	Responden 35	Laki-laki	19	20.2	347	1553.8	44.2	Normal
36	Responden 36	Laki-laki	18	22.2	0	784	32.8	Lemah
37	Responden 37	Perempuan	19	21.87	330	835.4	19.6	Normal



Lampiran 6 Karakteristik Subjek

Variable	Hand Grip Strength			Jumlah (%)	Chi-Square	P value
	Lemah (n=9)	Normal (n=25)	Kuat (n=3)			
Laki -laki	6	5	1	12		
Jenis kelamin	50,0%	41,7%	8,3%	100,0%	6,400	.041
	Perempuan	3	20	2		
	12,0%	80,0%	8,0%	100,0%		
	18	7	12	1	20	
Usia	Tahun	35,0%	60,0%	5,0%	100,0%	
	19 Tahun	2	12	2	16	2,857
		12,5%	75,0%	12,5%	100,0%	
BMI (kg/m ²)	20 Tahun	0	1	0	1	.240
		0,0%	100,0%	0,0%	100,0%	
BMI	Normal	20,83	21,27	20,53	37	2,282
(kg/m ²)					100,0%	



Lampiran 7 Uji normalitas dan homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Usia	2.840	2	34	.072
BMI	.175	2	34	.840
Aktivitas Fisik	2.780	2	34	.076
Asupan Protein (gram)	.715	2	34	.496
Protein (%total kalori)	.454	2	34	.639
Protein/kgBB	.667	2	34	.520
Hand Grip Strength	3.165	2	34	.055

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Normal Parameters ^{a,b}	Mean	Asupan		Protein		1.068,3 5	28.28
		Usia	BMI	Aktivit	Protein		
				as Fisik	(% total		
N		37	37	37	37	37	37
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1.49	21.10	938.16	55.24	19.3357	28.28
	Std. Deviation	.559	1.130	1381.77 2	26.472	3.29768	524,706 8.127
Most Extreme Differences	Absolute	.349	.113	.301	.106	.177	.118 .177
	Positive	.349	.113	.301	.106	.102	.118 .177
	Negative	-.280	-.105	-.249	-.071	-.177	-.078 -.078
Test Statistic		.349	.113	.301	.106	.177	.118 .177
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.200 ^{c,d}	.000 ^c	.200 ^{c,d}	.005 ^c	.200 ^{c,d} .005 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 8 Analisis bivariat tingkat aktivitas fisik dan asupan protein dengan HGS

Test Statistics^{a,b}				
	Aktivitas Fisik	Asupan Protein (gram)	Protein (%total kalori)	Protein g/kgBB/hari
Chi-Square	2.082	3.401	5.044	3.708
df	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.353	.183	.080	.157

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Hand Grip Strength



Lampiran 9 Data rerata variabel penelitian

Ranks			
	Hand Grip Strength	N	Mean Rank
Jenis Kelamin	Lemah	9	12.67
	Normal	25	21.30
	Kuat	3	18.83
	Total	37	
Usia	Lemah	9	14.50
	Normal	25	20.20
	Kuat	3	22.50
	Total	37	
BMI	Lemah	9	15.94
	Normal	25	20.80
	Kuat	3	13.17
	Total	37	
Aktivitas Fisik	Lemah	9	23.00
	Normal	25	17.24
	Kuat	3	21.67
	Total	37	
Asupan Protein (gram)	Lemah	9	19.44
	Normal	25	20.16
	Kuat	3	8.00
	Total	37	
Protein (%total kalori)	Lemah	9	17.78
	Normal	25	20.96
	Kuat	3	6.33
	Total	0	
Protein g/kgBB/hari	Lemah	9	18.89
	Normal	25	20.40
	Kuat	3	7.67
	Total	37	

Lampiran 10 Analisis bivariat hubungan jenis kelamin, usia, dan BMI dengan HGS

Test Statistics ^{a,b}			
	Jenis Kelamin	Usia	BMI
Chi-Square	6.400	2.857	2.282
df	2	2	2
Asymp. Sig.	.041	.240	.320

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Hand Grip Strength



Lampiran 11 Ethical Clearance

KOMISI BIOETIKA PENELITIAN KEDOKTERAN/KESEHATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Sekretariat : Gedung C Lantai I Fakultas Kedokteran Unissula

Jl. Raya Kaligawe Km 4 Semarang. Telp. 024-6583584. Fax 024-6594366

Ethical Clearance

No. 303/IX/2020/Komisi Bioetik

Komisi Bioetika Penelitian Kedokteran/Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN HAND GRIP STRENGTH

Studi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA)

Peneliti Utama : Adinda Aurellya

Pembimbing : Dr. dr. Hadi Sarosa, M.Kes
dr. Minidian Fasitasari, M.Sc, Sp.GK

Tempat Penelitian : Laboratorium Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang

dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian diatas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komisi Bioetika merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman Nasional Etik Penelitian Kesehatan (PNEPK) Departemen Kesehatan RI tahun 2004.

Semarang, 15 September 2020

Komisi Bioetika Penelitian Kedokteran/Kesehatan

Fakultas Kedokteran Unissula

Ketua,



(dr. Sofwan Dahlan, Sp.F(K))

