

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia Ayu, D., & Festilia, S. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 10.
- Azzahra, F. L., & Suryaalamshah, I. I. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 16(1), 53–60.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 5–10.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163.
<https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Fajariyah, N., Argarini, D., & Chastiti, A. L. (2023). Hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Negeri 93 Jakarta Timur. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 9(1), 13–14.
- Habibie, I. Y., Rafiqah, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Sekolah Dalam Manajemen Obesitas Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 220–227.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.33128>
- Hasanah, H., Argarini, D., & Widiastuti, S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik Anak Usia Sekolah di Masa Pandemi COVID-19. *Nursing Inside Community*, 4(1), 6–12.
- Jeki, A. G., & Wulansari, A. (2023). Penguatan Literasi Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja Sebagai Upaya GERMAS Di SMPN 5 Kota Jambi. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 423–429.
<https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i2.284>
- Leonardo, C., Dary, & Christovel Dese, D. (2021). Gambaran Status Gizi dan

- Aktivitas Fisik Remaja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 79–84.
- Merita, M., Aisah, A., & Aulia, S. (2018). Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 207–215. <https://doi.org/10.26553/jikm.v9i3.313>
- Mulyati, S. (2018). Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan serta Pola Makan Pada Siswa Kelas XI SMK N 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1–12.
- Musyayyib, R., Hartono, R., & Pakhri, A. (2018). Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 29. <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.249>
- Nova H, Kapantow, Nancy S H, Malonda, Claudia Angel, T., & Nova H, Kapantow, Nancy S H, Malonda, Claudia Angel, T. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 10(5), 24–29.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Premesti, W. G., & Riyadi, M. E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Santri. *Journal of Experimental and Clinical Pharmacy (JECp)*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.52365/jecp.v2i1.366>
- Prisylvia, M. D., Amisi, M. D., Musa, E. C., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2022). Gambaran Pola Makan Pada Remaja di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri pada Masa Pandemi Covid-19 Pendahuluan Periode peralihan dari anak-anak ke dewasa dikenal batasan sebagai umur masa remaja dengan seperti sering konsumsi cemilan , konsumsi fast foo. *Kesmas*, 11(2), 96–103.
- Putri, MA, Lestari, A., Stephani, S., \& Muharni, M. (2018). 65-Article Text-119-2-10-20181023.

- Ryzki, A., Eri, B., Ishak, A., & Yogi, S. (2021). Jurnal Patriot. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Salsabiila, D. M., Witradharma, T. W., & Yuliantini, E. (2023). Kaitan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja dengan Kejadian Gizi Lebih di Smpn 1 Kota Bengkulu. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 29–36. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1672>
- Suha GR, & Rosyada A. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Umur 13-15 Tahun di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43–56.
- Yusuf Umasah Muhammad, Aminuddin, Dina Anggreini, Fitra Nadhilla Siregar, Icarestika Waluyani. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28–35. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.31>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Pengetahuan tentang Pola Makan

Nama :
No Absen :
Usia :
Kelas :
Jenis kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan

Petunjuk pengisian kuesioner:

Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat, kemudian pilih satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d.

a. Pengetahuan

1. Apa yang dimaksud dengan pola makan sehat?
 - a. Makan dengan porsi besar setiap hari
 - b. Makan teratur dengan menu bergizi lengkap
 - c. Makan hanya buah dan sayur setiap hari
 - d. Makan saat sedang lapar saja
2. Apa manfaat dari pola makan sehat?
 - a. Membuat cepat kenyang
 - b. Menambah berat badan
 - c. Membantu pertumbuhan dan menjaga daya tahan tubuh
 - d. Mengurangi waktu makan
3. Pola makan seimbang mencakup makanan yang mengandung...
 - a. Karbohidrat dan lemak
 - b. Protein dan air
 - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral
 - d. Serat dan gula
4. Mengapa sarapan itu penting?
 - a. Supaya tidak mengantuk
 - b. Untuk menambah berat badan
 - c. Untuk membantu konsentrasi saat belajar

- d. Supaya kenyang terus
- 5. Jika tidak sarapan, tubuh bisa merasa...
 - a. Lemas dan susah konsentrasi
 - b. Kuat dan segar
 - c. Tidak mengantuk
 - d. Jadi makin semangat
- 6. Apa akibat dari pola makan yang tidak teratur?
 - a. Mudah lapar
 - b. Tubuh tetap sehat
 - c. Mengganggu kesehatan dan metabolisme tubuh
 - d. Lebih produktif
- 7. Yang termasuk contoh pola makan yang tidak sehat yaitu, kecuali...
 - a. Makan sayur dan buah setiap hari
 - b. Makan pagi, siang, dan malam secara teratur
 - c. Membawa bekal makanan dari rumah
 - d. Sering makan makanan cepat saji setiap hari
- 8. Apa tujuan utama dari menerapkan pola makan sehat? Apa tujuan utama dari menerapkan pola makan sehat?
 - a. Agar dapat makan sepuasnya
 - b. Supaya tidak perlu berolahraga
 - c. Untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit
 - d. Agar bisa makan makanan enak terus
- 9. Pentingnya mengonsumsi buah setiap hari adalah untuk...
 - a. Meningkatkan asupan serat dan vitamin
 - b. Menambah berat badan
 - c. Mengurangi rasa lapar
 - d. Membuat kenyang lebih lama
- 10. Mengapa makan tepat waktu penting?
 - a. Biar bisa jajan
 - b. Menjaga metabolisme tubuh
 - c. Menghindari teman
 - d. Supaya cepat tidur

b. Jenis Makan

11. Dibawah ini mana yang termasuk sumber karbohidrat?
 - a. Ikan
 - b. Tempe
 - c. Nasi
 - d. Bayam
12. Di bawah ini yang merupakan sumber protein hewani adalah...
 - a. Ayam dan telur
 - b. Roti dan mentega
 - c. Singkong dan jagung
 - d. Tahu dan tempe
13. Di bawah ini yang merupakan sumber protein nabati adalah...
 - a. Daging sapi
 - b. Tahu dan tempe
 - c. Telur ayam
 - d. Ikan laut
14. Di bawah ini yang merupakan sumber vitamin dan serat adalah...
 - a. Daging dan susu
 - b. Sayuran dan buah
 - c. Nasi dan telur
 - d. Ikan dan ayam
15. Makanan yang mengandung lemak sehat adalah...
 - a. Gorengan
 - b. Margarin
 - c. Alpukat
 - d. Mie instan

c. Frekuensi Makan

16. Berapa kali makan utama dianjurkan dalam sehari menurut pedoman gizi seimbang?
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali

d. 4 kali

17. Berapa kali camilan sehat sebaiknya dikonsumsi dalam sehari?

a. 1 kali b. 1–

2 kali

c. 3 kali d. 4–

5 kali

18. Berapa kali Saudara mengonsumsi lauk hewani dan lauk nabati (seperti: Daging, ikan, telur, tahu dan tempe)?

a. 1-2 kali/hari

b. 3 kali/hari

c. 2-3 kali/minggu

d. Tidak pernah

19. Berapa kali Saudara mengonsumsi sayur?

a. 2-3 kali/minggu

b. Tidak pernah

c. 1-2 kali/hari

d. 3 kali/hari

20. Berapa kali Saudara mengonsumsi buah-buahan?

a. 3 kali/hari

b. 1-2 kali/hari

c. Tidak pernah

d. 2-3 kali/minggu

Kunci Jawaban:

- | | |
|-------|-------|
| 1. B | 11. C |
| 2. C | 12. A |
| 3. C | 13. B |
| 4. C | 14. B |
| 5. A | 15. C |
| 6. C | 16. C |
| 7. D | 17. B |
| 8. C | 18. B |
| 9. A | 19. D |
| 10. B | 20. A |

Lampiran 2. Kuisisioner Tentang Aktivitas Fisik

Nama :

No Absen :

Kelas :

Jenis kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan

Petunjuk pengisian :

Jawablah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan kegiatan yang saudara lakukan selama 7 hari terakhir. Pilih jawaban yang paling sesuai.

Beri tanda silang (x) pada pilihan jawaban yang menurut saudara benar.

Aktivitas Saat Bekerja/Belajar (aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)

- 1) Apakah pekerjaan sehari-hari saudara memerlukan kerja berat (membawa atau mengangkat beban berat seperti galon air, meja/kursi) selama setidaknya 10 menit/hari?
 - a. Ya
 - b. Tidak.
- 2) Berapa hari dalam 1 minggu Saudara melakukan aktivitas berat?
 - a. 7 hari
 - b. 6 hari
 - c. 4 hari
 - d. 2 hari
 - e. Tidak pernah
- 3) Berapa lama dalam 1 hari biasanya Saudara melakukan aktivitas fisik berat?
 - a. 2 jam
 - b. 1 jam
 - c. 30 menit
 - d. 20 menit
 - e. Tidak pernah

- 4) Apakah aktivitas sehari-hari Saudara termasuk aktivitas sedang (membersihkan rumah seperti menyapu, mengepel dan lainnya) minimal 10 menit perhari?
- a. Ya
 - b. Tidak
- 5) Berapa hari Saudara melakukan aktivitas fisik sedang tersebut?
- a. 7 hari
 - b. 6 hari
 - c. 4 hari
 - d. 2 hari
 - e. Tidak pernah
- 6) Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda melakukan aktivitas sedang?
- a. 2 jam
 - b. 1 jam
 - c. 30 menit
 - d. 20 menit
 - e. Tidak pernah

Perjalanan Dari Tempat Ke Tempat (perjalanan ke sekolah, berbelanja, beribadah, dll)

- 7) Apakah Saudara berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit/hari) untuk pergi ke suatu tempat?
- a. Ya
 - b. Tidak
- 8) Berapa hari dalam 1 minggu Saudara berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat?
- a. 7 hari
 - b. 6 hari
 - c. 4 hari
 - d. 2 hari
 - e. Tidak pernah

- 9) Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?
- a. 1 jam
 - b. 45 menit
 - c. 25 menit
 - d. 10 menit
 - e. Tidak pernah

Aktivitas Ringan Rekreasi (seperti; peregangan ringan, jalan santai di sekitar rumah/sekolah, atau aktivitas ringan lainnya)

- 10) Apakah Saudara melakukan aktivitas ringan minimal 10 menit/hari?
- a. Ya
 - b. Tidak
- 11) Berapa hari dalam 1 minggu Saudara melakukan aktivitas ringan tersebut?
- a. 7 hari
 - b. 5 hari
 - c. 4 hari
 - d. 2 hari
 - e. Tidak pernah
- 12) Berapa lama dalam 1 hari biasanya Saudara melakukan aktivitas ringan tersebut?
- a. 1 jam
 - b. 35 menit
 - c. 20 menit
 - d. 10 menit
 - e. Tidak pernah
- 13) Apakah Saudara melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang (seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, bola voli, dll) minimal 10 menit/hari?
- a. Ya
 - b. Tidak

- 14) Berapa hari dalam 1 minggu biasanya Saudara melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang?
- a. 7 hari
 - b. 6 hari
 - c. 4 hari
 - d. 2 hari
 - e. Tidak pernah
- 15) Berapa lama Saudara melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari?
- a. 1 jam
 - b. 45 menit
 - c. 30 menit
 - d. 15 menit
 - e. Tidak pernah

Lampiran 3. Izin Surat Penelitian

 Kemenkes Poltekkes Medan	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Poltekkes Medan Jl. Imam Jambak Gedung KM 15/5 Medan, Sumatera Utara 20117 ☎ 061 8106633 🌐 http://poltekkes.medan.go.id
Lubuk Pakam, 4 Juni 2025	
Nomor : KH.03.01/XIV.13/948/2025 Lampiran : 1 (Satu) Perihal : <u>Surat Izin Penelitian</u>	
Kepada Yth: Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Lubuk Pakam di <u>Tempat</u>	
Sesuai dengan Kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:	
Nama : Agnes Rade M. Hutabarat NIM : P01031122004 Judul : Gambaran Pengetahuan tentang Pola Makan dan Aktifitas Fisik Siswa Remaja di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.	
Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih. Ketua Jurusan, 	
Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes	
Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://adus.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://te.keminfo.go.id/verifyPDF.	



Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SPF SMP NEGERI 2 LUBUKPAKAM

Jalan Galang, Kelurahan Syahmad, Lubukpakam 20515
Telepon (061) 7951498, Laman: www.smpn2lubukpakam.sch.id, Pos-el: smpn2_lupa@yahoo.com
NPSN 10213895, NSS 201070116008, NIS 20032

SURAT KETERANGAN

Nomor: 400.3.5/31/SMPN.2/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala UPT SPF SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan bahwa:

nama : Agnes Rade M. Hutabarat
NIM : P01031122004
program studi : Diploma III Gizi

Benar nama tersebut di atas telah melakukan Penelitian di UPT SPF SMP Negeri 2 Lubuk Pakam pada tanggal 10 Juni 2025 dengan Judul : *"Gambaran Pengetahuan tentang Pola Makan dan Aktifitas Fisik Siswa Remaja di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam"*.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

11 Juni 2025
Kepala,



Nurhayati Manurung, S.Pd.
NIP 197410031999032008

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 5. Master Tabel

SAMPEL SISWAI/ SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM

NO	NAMA RESPONDEN	UMUR	JK	PENGETAHUAN POLA MAKAN																				SCORE	%	KATEGORI
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20			
1	AD	13	L	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	12	60	CUKUP
2	AF	14	P	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	12	60	CUKUP
3	AN	13	L	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	11	55	CUKUP
4	AR	12	P	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	11	55	CUKUP
5	AT	13	P	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	14	70	KURANG
6	BA	13	P	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	11	55	KURANG
7	BE	12	P	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	11	55	CUKUP
8	BN	13	L	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	14	70	KURANG
9	CA	12	P	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	13	65	CUKUP
10	CN	12	P	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	16	80	BAIK
11	CP	12	P	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	15	75	CUKUP
12	RA	12	L	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	15	75	CUKUP
13	AH	12	P	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	12	60	CUKUP
14	AR	13	P	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	11	55	CUKUP
15	DS	12	L	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	15	75	KURANG
16	MS	13	P	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	13	65	CUKUP
17	DA	12	L	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	14	70	CUKUP

18	AW	12	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	15	75	CUKUP	
19	FT	13	P	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	17	85	BAIK	
20	GR	12	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	17	85	BAIK	
21	FS	12	L	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	15	75	CUKUP	
22	FZ	13	P	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	16	80	BAIK
23	BA	14	P	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	15	75	CUKUP	
24	AR	14	L	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	15	75	CUKUP
25	MD	14	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	15	75	CUKUP
26	KN	12	P	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	13	65	CUKUP
27	MA	12	P	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	15	75	CUKUP
28	KA	12	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	16	80	CUKUP	
29	KY	13	P	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	14	70	BAIK
30	MS	13	P	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	16	80	CUKUP
31	LS	13	L	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	16	80	CUKUP
32	KS	12	P	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	17	85	BAIK
33	NS	13	P	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16	80	CUKUP	
34	MR	14	L	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	17	85	CUKUP
35	LN	13	L	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	70	CUKUP	
36	MI	13	P	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	14	70	KURANG	
37	NP	12	P	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	65	CUKUP	
38	RW	12	P	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	16	80	CUKUP
39	PA	13	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	12	60	CUKUP
40	RH	12	P	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	15	75	CUKUP

41	RN	13	P	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	15	75	CUKUP	
42	RS	14	P	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	16	80	CUKUP	
43	MK	13	L	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	16	80	CUKUP	
44	RA	13	L	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	14	70	CUKUP
45	RN	14	L	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	17	85	KURANG
46	WS	13	L	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	15	75	CUKUP
47	SM	12	L	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	16	80	CUKUP
48	BN	13	P	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75	BAIK
49	AF	13	L	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	10	50	CUKUP
50	AN	15	L	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	10	50	BAIK
51	AF	14	P	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	13	65	BAIK
52	AP	14	L	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	14	70	BAIK
53	AN	14	P	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	15	75	BAIK
54	RH	14	P	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	14	70	BAIK
55	AP	14	L	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	18	90	CUKUP
56	BS	13	P	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	13	65	CUKUP
57	BI	15	L	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	14	70	CUKUP
58	FH	13	L	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	11	55	BAIK	
59	FT	15	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	17	85	CUKUP
60	EN	14	L	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	14	70	CUKUP
61	MP	14	P	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	15	75	CUKUP
62	DP	14	P	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	70	BAIK
63	GT	14	P	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	17	85	BAIK

64	HK	14	P	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	12	60	CUKUP
65	KA	14	L	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	15	75	BAIK
66	KL	13	P	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	65	CUKUP
67	GB	14	P	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	15	75	BAIK
68	GM	13	L	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	18	90	CUKUP
69	MS	15	P	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	13	65	KURANG
70	RP	13	P	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	12	60	KURANG
71	JN	14	L	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	85	CUKUP
72	HS	13	L	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	12	60	CUKUP
73	MI	14	L	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	15	75	CUKUP
74	LA	14	L	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	15	75	CUKUP
75	LN	13	P	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	16	80	BAIK
76	JN	14	L	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	15	75	CUKUP
77	KI	13	P	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	15	75	CUKUP
78	RN	13	P	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	16	80	KURANG
79	MR	14	L	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	13	65	BAIK
80	NT	12	L	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	13	65	CUKUP
81	PR	13	L	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	15	75	CUKUP
82	NS	14	P	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	11	55	CUKUP
83	BA	14	P	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	14	70	BAIK
84	SA	12	P	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	13	65	CUKUP
85	RN	13	P	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	16	80	CUKUP
86	MR	14	L	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	11	55	CUKUP

87	TA	14	L	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	14	70	CUKUP
88	RK	14	P	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	65	BAIK
89	VS	14	L	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	13	65	CUKUP
90	RP	13	P	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	13	65	CUKUP
91	SP	13	L	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	14	70	BAIK
92	RK	13	P	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	12	60	CUKUP
93	TM	13	P	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	13	65	CUKUP

NO	NAMA RESPONDEN	KELAS	AKTIVITAS FISIK															SCORE	KATEGORI
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15		
1	AD	VII-1	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	4	10	Ya	4	10	Tidak	0	0	760	SEDANG
2	AF	VII-1	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	4	10	Tidak	0	0	Tidak	0	0	640	SEDANG
3	AN	VII-1	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	2	10	Tidak	0	0	Ya	2	30	740	SEDANG
4	AR	VII-1	Tidak	0	0	Ya	2	30	Ya	4	10	Ya	2	10	Tidak	0	0	460	RENDAH
5	AT	VII-1	Tidak	0	0	Ya	2	30	Ya	4	10	Tidak	0	0	Tidak	0	0	400	RENDAH
6	BA	VII-1	Tidak	0	0	Ya	4	30	Ya	2	25	Ya	2	10	Tidak	0	0	740	SEDANG
7	BE	VII-2	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	2	25	Ya	2	20	Ya	2	15	890	SEDANG
8	BN	VII-2	Ya	2	30	Tidak	0	0	Tidak	4	10	Ya	2	10	Tidak	0	0	700	SEDANG
9	CA	VII-2	Tidak	0	0	Ya	4	20	Ya	4	10	Ya	2	10	Tidak	0	0	540	RENDAH
10	CN	VII-2	Tidak	0	0	Ya	4	30	Ya	6	10	Tidak	0	0	Ya	2	30	900	SEDANG
11	CP	VII-2	Ya	4	30	Tidak	0	0	Ya	2	25	Tidak	0	0	Ya	2	15	1.250	SEDANG
12	RA	VII-2	Ya	4	30	Tidak	0	0	Ya	4	25	Ya	2	10	Tidak	0	0	1.360	SEDANG
13	AH	VII-3	Ya	2	30	Ya	4	30	Tidak	0	0	Ya	2	10	Tidak	0	0	1.020	SEDANG
14	AR	VII-3	Tidak	0	0	Ya	4	20	Ya	2	25	Tidak	0	0	Tidak	0	0	520	RENDAH
15	DS	VII-3	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	4	45	Tidak	2	10	Tidak	0	0	780	SEDANG
16	MS	VII-3	Ya	2	60	Tidak	0	0	Ya	4	25	Ya	2	20	Tidak	0	0	1.420	SEDANG
17	DA	VII-3	Ya	2	30	Ya	2	20	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	2	15	730	SEDANG
18	AW	VII-4	Tidak	0	0	Ya	4	30	Ya	4	25	Tidak	0	0	Ya	2	15	970	SEDANG

19	FT	VII-4	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	6	25	Tidak	0	0	Ya	2	15	1.080	SEDANG
20	GR	VII-4	Ya	2	20	Tidak	0	0	Ya	4	25	Ya	4	10	Tidak	0	0	1.040	SEDANG
21	FS	VII-4	Ya	2	60	Tidak	0	0	Ya	2	45	Tidak	0	0	Ya	4	30	1.520	SEDANG
22	FZ	VII-4	Tidak	0	0	Ya	4	30	Ya	4	10	Ya	4	10	Tidak	0	0	960	SEDANG
23	BA	VII-5	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	6	10	Tidak	0	0	Ya	2	30	420	RENDAH
24	AR	VII-5	Ya	2	30	Ya	4	20	ya	2	10	Tidak	0	0	Ya	2	30	1.060	SEDANG
25	MD	VII-5	Ya	2	20	Tidak	0	0	Ya	4	10	Tidak	0	0	Ya	2	45	1.020	SEDANG
26	KN	VII-5	Tidak	2	20	Ya	4	20	Ya	6	25	Ya	2	10	Tidak	0	0	1.340	SEDANG
27	MA	VII-5	Tidak	0	0	Ya	4	20	Ya	6	10	Tidak	0	0	Ya	4	15	800	SEDANG
28	KA	VII-5	Ya	4	60	Tidak	0	0	Ya	4	25	Tidak	0	0	Ya	2	30	1.600	BERAT
29	KY	VII-6	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	2	10	Tidak	0	0	Ya	4	30	980	SEDANG
30	MS	VII-6	Tidak	0	0	Ya	4	30	Ya	4	25	Ya	4	10	Tidak	4	0	1.000	SEDANG
31	LS	VII-6	Ya	2	30	Ya	2	20	Ya	4	10	Tidak	0	0	Tidak	0	0	880	SEDANG
32	KS	VII-6	Ya	2	30	Tidak	2	0	Ya	4	10	Tidak	0	0	Ya	2	30	700	SEDANG
33	NS	VII-6	Tidak	4	0	Tidak	0	0	Ya	4	25	Ya	2	10	Ya	2	30	1.120	SEDANG
34	MR	VII-7	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	4	25	Tidak	0	0	Ya	2	30	540	RENDAH
35	LN	VII-7	Tidak	2	0	Ya	2	20	Ya	4	10	Tidak	0	0	Ya	2	60	800	SEDANG
36	MI	VII-7	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	2	10	Ya	2	10	Tidak	0	0	1.240	SEDANG
37	NP	VII-7	Ya	2	30	Ya	2	20	Tidak	6	0	Ya	2	10	Tidak	0	0	1.080	SEDANG
38	RW	VII-7	Tidak	4	0	Tidak	0	0	Ya	4	30	Tidak	0	0	Ya	4	60	852	SEDANG

39	PA	VII-8	Ya	6	0	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	2	10	Tidak	0	0	1.360	SEDANG
40	RH	VII-8	Ya	4	20	Ya	2	30	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	2	15	1.000	SEDANG
41	RN	VII-8	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	6	45	Tidak	0	0	Ya	4	60	1.000	SEDANG
42	RS	VII-8	Ya	2	30	Tidak	4	0	Tidak	0	0	Ya	2	10	Tidak	0	0	1.450	SEDANG
43	MK	VII-8	Ya	4	20	Tidak	0	0	Ya	4	10	Tidak	0	0	Tidak	4	0	1.120	SEDANG
44	RA	VII-9	Ya	2	60	Tidak	0	0	Ya	4	10	Tidak	0	0	Ya	2	30	1.450	SEDANG
45	RN	VII-9	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	4	45	Tidak	0	0	Ya	2	45	1.110	SEDANG
46	WS	VII-9	Ya	4	20	Tidak	0	0	Ya	4	10	Ya	2	10	Ya	2	60	860	SEDANG
47	SM	VII-9	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	4	25	Tidak	0	0	Ya	4	30	1.160	SEDANG
48	BN	VII-9	Ya	2	30	Ya	2	20	Ya	6	10	Ya	4	10	Tidak	0	0	1.400	SEDANG
49	AF	VIII-1	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	4	25	Tidak	0	0	Ya	4	30	760	SEDANG
50	AN	VIII-1	Ya	4	30	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	2	10	Ya	2	60	720	SEDANG
51	AF	VIII-1	Tidak	6	0	Tidak	0	0	Ya	4	10	Tidak	0	0	Ya	4	60	1.360	SEDANG
52	AP	VIII-1	Ya	2	30	Tidak	4	0	Ya	4	25	Tidak	0	0	Ya	6	30	940	SEDANG
53	AN	VIII-1	Ya	2	20	Tidak	0	0	Ya	2	25	Ya	2	20	Ya	4	30	1.120	SEDANG
54	RH	VIII-2	Ya	2	30	Ya	2	20	Ya	4	10	Ya	2	10	Tidak	0	0	720	SEDANG
55	AP	VIII-2	Ya	4	20	Ya	4	30	Ya	4	10	Tidak	0	0	Tidak	0	0	1.600	BERAT
56	BS	VIII-2	Ya	4	30	Tidak	0	0	Ya	6	20	Tidak	0	0	Tidak	0	0	1.320	SEDANG
57	BI	VIII-2	Ya	4	30	Ya	2	20	Ya	6	10	Tidak	0	0	Ya	2	30	1.380	SEDANG
58	FH	VIII-2	Tidak	0	0	Ya	4	30	Tidak	0	0	Ya	4	20	Tidak	0	0	1.560	BERAT

59	FT	VIII-3	Ya	4	60	Tidak	0	0	Ya	4	10	Tidak	0	0	Ya	2	30	920	SEDANG
60	EN	VIII-3	Ya	2	30	Tidak	4	0	Ya	4	25	Ya	2	10	Tidak	0	0	1.600	BERAT
61	MP	VIII-3	Ya	4	60	Tidak	0	0	Ya	4	10	Tidak	0	0	Tidak	0	0	1.160	SEDANG
62	DP	VIII-3	Tidak	0	0	Ya	6	20	Ya	6	10	Tidak	0	0	Tidak	0	0	880	SEDANG
63	GT	VIII-3	Ya	4	60	Tidak	0	0	Ya	4	20	Tidak	0	0	Ya	2	45	1.140	SEDANG
64	HK	VIII-4	Ya	4	30	Tidak	0	0	Ya	6	10	Ya	4	10	Tidak	0	0	1.240	SEDANG
65	KA	VIII-4	Ya	2	60	Ya	2	30	Ya	4	10	Tidak	0	0	Ya	2	30	1.120	SEDANG
66	KL	VIII-4	Ya	4	30	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	4	10	Ya	2	60	1.200	SEDANG
67	GB	VIII-4	Tidak	0	0	Ya	4	20	Ya	6	25	Tidak	0	0	Tidak	0	0	1.600	BERAT
68	GM	VIII-4	Ya	4	60	Tidak	0	0	Ya	6	25	Tidak	0	0	Ya	2	30	720	SEDANG
69	MS	VIII-5	Ya	6	20	Tidak	0	0	Ya	2	25	Tidak	0	0	Tidak	0	0	1.500	SEDANG
70	RP	VIII-5	Tidak	4	0	Ya	4	30	Ya	4	25	Tidak	0	0	Tidak	0	0	1.360	SEDANG
71	JN	VIII-5	Tidak	0	0	Ya	2	30	Ya	6	25	Ya	2	10	Ya	2	30	800	SEDANG
72	HS	VIII-5	Ya	6	30	Tidak	0	0	Ya	4	10	Ya	2	20	Tidak	0	0	1.140	SEDANG
73	MI	VIII-5	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	4	10	Tidak	0	0	Ya	4	30	1.240	SEDANG
74	LA	VIII-6	Tidak	6	0	Tidak	0	0	Ya	6	10	Tidak	0	0	Ya	4	60	1.120	SEDANG
75	LN	VIII-6	Ya	4	60	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	2	20	Ya	4	60	1.200	SEDANG
76	JN	VIII-6	Tidak	0	0	Ya	2	20	Ya	2	10	Tidak	0	0	Ya	2	60	1.600	BERAT
77	KI	VIII-6	Ya	4	30	Tidak	0	0	Ya	4	25	Tidak	0	0	Ya	4	30	720	SEDANG
78	RN	VIII-6	Ya	4	20	Tidak	0	0	Ya	6	10	Tidak	0	0	Ya	2	60	1.500	SEDANG

79	MR	VIII-7	Ya	2	30	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	2	10	Ya	2	30	1.360	SEDANG
80	NT	VIII-7	Ya	4	30	Tidak	4	0	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	2	30	800	SEDANG
81	PR	VIII-7	Ya	2	30	Ya	4	20	Tidak	0	0	Ya	4	10	Tidak	0	0	1.200	SEDANG
82	NS	VIII-7	Tidak	0	0	Ya	2	20	Ya	6	10	Tidak	0	0	Tidak	0	0	680	SEDANG
83	BA	VIII-7	Ya	4	30	Tidak	0	0	Ya	2	10	Tidak	0	0	Ya	2	30	400	RENDAH
84	SA	VIII-8	Ya	2	60	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	4	10	Tidak	0	0	1.280	SEDANG
85	RN	VIII-8	Ya	2	30	Tidak	0	0	Ya	6	25	Tidak	0	0	Ya	2	30	1.080	SEDANG
86	MR	VIII-8	Tidak	2	0	Tidak	0	0	Ya	6	10	Tidak	0	0	Ya	4	60	1.320	SEDANG
87	TA	VIII-8	Ya	4	30	Tidak	0	0	Ya	4	30	Tidak	0	0	Tidak	0	0	1.200	SEDANG
88	RK	VIII-8	Ya	6	30	Tidak	0	0	Ya	4	25	Tidak	0	0	Ya	2	30	1.440	SEDANG
89	VS	VIII-9	Tidak	0	0	Tidak	4	0	Ya	6	25	Tidak	0	0	Ya	2	60	1.080	SEDANG
90	RP	VIII-9	Ya	2	60	Tidak	0	0	Ya	4	25	Tidak	0	0	Ya	4	30	1.480	SEDANG
91	SP	VIII-9	Ya	4	30	Tidak	0	0	Tidak	4	0	Ya	2	10	Ya	2	30	1.600	BERAT
92	RK	VIII-9	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	6	25	Tidak	0	0	Ya	2	30	840	SEDANG
93	TM	VIII-9	Tidak	0	0	Ya	2	20	Ya	4	10	Tidak	0	0	Tidak	0	0	840	SEDANG

Lampiran 6. OUTPUT SPSS

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki laki	45	48.4	48.4	48.4
	perempuan	48	51.6	51.6	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	22	23.7	23.7	23.7
	13	36	38.7	38.7	62.4
	14	31	33.3	33.3	95.7
	15	4	4.3	4.3	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VII-1	6	6.5	6.5	6.5
	VII-2	6	6.5	6.5	12.9
	VII-3	7	7.5	7.5	20.4
	VII-4	5	5.4	5.4	25.8
	VII-5	6	6.5	6.5	32.3
	VII-6	5	5.4	5.4	37.6
	VII-7	6	6.5	6.5	44.1
	VII-8	5	5.4	5.4	49.5
	VII-9	5	5.4	5.4	54.8
	VIII-1	5	5.4	5.4	60.2
	VIII-2	5	5.4	5.4	65.6
	VIII-3	3	3.2	3.2	68.8
	VIII-4	5	5.4	5.4	74.2
	VIII-5	5	5.4	5.4	79.6
	VIII-6	5	5.4	5.4	84.9
	VIII-7	4	4.3	4.3	89.2
	VIII-8	5	5.4	5.4	94.6
	VIII-9	5	5.4	5.4	100.0

Total	93	100.0	100.0	
-------	----	-------	-------	--

Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	23	24.7	24.7	24.7
	Cukup	60	64.5	64.5	89.2
	Kurang	10	10.8	10.8	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	10	10.8	10.8	10.8
	Rendah	6	6.5	6.5	17.2
	Sedang	77	82.8	82.8	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

lampiran 7. Etichal Clearence



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1978/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : AGNES RADE M HUTABARAT
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLITEKNIK KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Gambaran Pengetahuan Tentang Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Remaja di SMP N 2 Lubuk Pakam"

"Overview of Knowledge About Dietary Patterns and Physical Activity Among Adolescent Students at SMP N 2 Lubuk Pakam"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang menunjuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Lait Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 04 September 2025 sampai dengan tanggal 04 September 2026.

This declaration of ethics applies during the period September 04, 2025 until September 04, 2026.



September 04, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahimah, MKT

7 STANDAR
NOMOR PROTOKOL : 015923127111112025071400110

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
1	Nilai Sosial / Klinis <i>Penelitian ini memenuhi standar Nilai Sosial/ Klinis, minimal terdapat satu diantara 7 (tujuh) nilai berikut ini :</i>	Ya
1.1	Terdapat Novelty (kebaruan). Dalam penelitian ini terdapat nilai kebaruan, yaitu terdapat minimal satu dari 3 sifat berikut :	Ya
	a. Potensi menghasilkan informasi yang valid sesuai dengan tujuan yang dinyatakan dalam protokol penelitian.	Ya
	b. Memiliki relevansi bermakna dengan masalah kesehatan	Ya
	c. Memiliki kontribusi terhadap suatu penciptaan/ kebermanfaatan dalam melakukan evaluasi intervensi kebijakan, atau sebagai bagian dari pelaksanaan kegiatan yang mempromosikan kesehatan individu atau masyarakat	Ya
1.2	Sebagai upaya mendesiminasikan hasil	Ya
1.3	Relevansinya bermanfaat dengan masalah kesehatan	Ya
1.4	Memberikan kontribusi promosi kesehatan	Ya
1.5	Menghasilkan alternatif cara mengatasi masalah	Ya
1.6	Menghasilkan data & informasi yang dapat dimanfaatkan untuk pengambilan keputusan klinis/sosial	Ya
1.7	Terdapat uraian tentang penelitian lanjutan yang dapat dilakukan dari hasil penelitian yang sekarang	Ya
2	Nilai Ilmiah <i>Penelitian ini memenuhi standar nilai ilmiah :</i>	Ya
2.1.1	Disain penelitian mengikuti kaidah ilmiah, yang menjelaskan secara rinci meliputi :	Ya
	a. Desain penelitian; <i>Terdapat deskripsi detail tentang desain penelitian, untuk berbagai jenis penelitian.</i> 1) <i>Bila berupa kuesioner, terdapat uraian mengenai tatacara kuesioner, kartu buku harian dan bahan lain yang relevan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian</i> 2) <i>Bila penelitian klinis dan atau uji coba klinis, deskripsi harus meliputi apakah kelompok intervensi ditentukan secara non-random, random, (termasuk bagaimana metodenya), dan apakah blinded (single/double) atau terbuka (open-label)</i>	Ya
	b. Tempat dan waktu penelitian	Ya
	c. Jenis sampel, besar sampel, kriteria inklusi dan eksklusi; teknik sampling <i>Terdapat uraian tentang jumlah subjek yang dibutuhkan sesuai tujuan penelitian dan bagaimana penentuannya secara statistik (tergantung relevansi)</i>	Ya
	d. Variabel penelitian dan definisi operasional;	Ya
	e. Instrument penelitian/alat untuk mengambil data/bahan penelitian ;	Ya
	i. Rencana analisis data, jaminan kualitas pengumpulan, penyimpanan dan analisis data	Ya

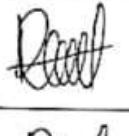
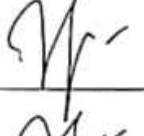
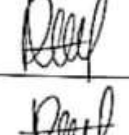
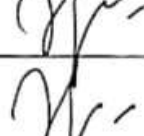
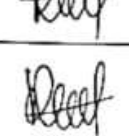
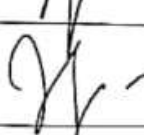
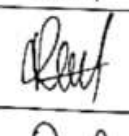
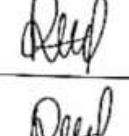
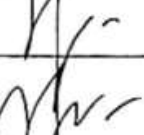
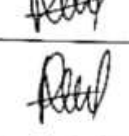
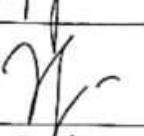
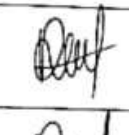
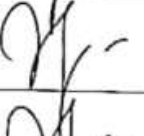
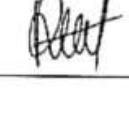
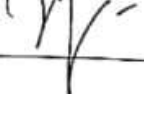
	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
3	Pemerataan Beban dan Manfaat <i>Pemerataan beban dan manfaat mengharuskan peserta/ subjek diambil dari kualifikasi populasi di wilayah geografis di mana hasilnya dapat diterapkan. Protokol suatu penelitian mencerminkan adanya perhatian atas minimal satu diantara butir-butir di bawah ini:</i>	Ya
3.2	Rekrutmen subjek dilakukan berdasarkan pertimbangan ilmiah, dan tidak berdasarkan status sosial ekonomi, atau karena mudahnya subjek dimanipulasi atau dipengaruhi untuk mempermudah proses maupun pencapaian tujuan penelitian. Bila pemilihan berdasarkan pada sosial ekonomi, harus atas dasar pertimbangan etik dan ilmiah - Terdapat rincian kriteria subjek dan alasan penentuan yang tidak masuk kriteria dari kelompok kelompok berdasarkan umur, sex, faktor sosial atau ekonomi, atau alasan alasan lainnya	Ya
4	Potensi Manfaat dan Resiko <i>Risiko kepada subjek seminimal mungkin dengan keseimbangan memadai/tepat dalam kaitannya dengan prospek potensial manfaat terhadap individu, nilai sosial dan ilmiah suatu penelitian.</i> • menyiratkan ketidaknyamanan, atau beban yang merugikan mulai dari yang amat kecil dan hampir pasti terjadi. • potensi subjek mengalami kerugian fisik, psikis, sosial, material • kerugian yang besar dan atau bermakna. • risiko kematian sangat tinggi, belum/tidak adanya perawatan yang efektif	Ya
4.1	Terdapat uraian potensi manfaat penelitian yang lebih besar bagi individu/subjek	Ya
5	Bujukan/ Eksploitasi/ Inducement (undue)	Ya
5.1	Terdapat penjelasan tentang insentif bagi subjek, dapat berupa material seperti uang, hadiah, layanan gratis jika diperlukan, atau lainnya, berupa non material: uraian mengenai kompensasi atau penggantian yang akan diberikan (dalam hal waktu, perjalanan, hari-hari yang hilang dari pekerjaan, dll)	Ya
6	Rahasia dan Privacy	Ya
6.4	Peneliti menjaga kerahasiaan temuan tersebut, jika terpaksa maka peneliti membukan rahasia setelah menjelaskan kepada subjek ttg keharusannya peneliti menjaga rahasia dan seberapa besar peneliti telah melakukan pelanggaran atas prinsip ini, dengan membuka rahasia tersebut	Ya
	a. Terdapat penjelasan bagaimana peneliti menjaga privacy dan kerahasiaan subjek sejak rekrutmen hingga penelitian selesai, bahkan jika terjadi pembatalan subjek karena subjek tidak memenuhi syarat sbg sampel	Ya
7	Informed Consent <i>Penelitian ini dilengkapi dengan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP/Informed Consent-IC), merujuk pada 35 butir IC secara lengkap, termasuk uraian seperti berikut ini</i>	Ya

Lampiran 8. Bukti Bimbingan

Nama : Agnes Rade M Hutabarat

Nim : P01031122004

Judul : Gambaran Tentang Pengetahuan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Remaja Di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

No	Tanggal	Judul / Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	14 oktober 2024	Memberikan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2	22 oktober 2024	Membahas topik yang akan di teliti		
3	25 oktober 2024	Mengajukan judul		
4	04 november 2024	Acc Judul		
5	11 november 2024	Revisi proposal BAB I		
6	02 desember 2024	Revisi proposal BAB II		
7	09 desember 2024	Revisi BAB III		
8	10 desember 2024	Revisi BAB I-III		
9	12 desember 2024	ACC Usulan Penelitian		
10	17 Desember 2024	Ujian seminar proposal		
11	21 Desember 2024	Revisi BAB I dan III		

12	10-11 Juni 2025	Melakukan pengumpulan data	<i>Reuf</i>	<i>Yp=</i>
13	12 Juni 2025	Penulisan BAB IV dan V	<i>Reuf</i>	<i>Yp=</i>
14	16-17 Juni 2025	Bimbingan dan diskusi hasil olah data penelitian dan pengajuan BAB IV dan V	<i>Reuf</i>	<i>Yp=</i>
15	18 Juni 2025	Penandatanganan pernyataan persetujuan	<i>Reuf</i>	<i>Yp=</i>
16	19 Juni 2025	Seminar hasil karya tulis ilmiah	<i>Reuf</i>	<i>Yp=</i>
17	25 Juni 2025	Revisi karya tulis ilmiah dengan dosen pembimbing	<i>Reuf</i>	<i>Yp=</i>
18	30 Juni 2025	Revisi karya tulis ilmiah dengan dosen pembimbing	<i>Reuf</i>	<i>Yp=</i>
19	10 Juli 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah Ke Dosen Penguji I	<i>Reuf</i>	<i>Yp=</i>
20	16 Juli 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah Ke Dosen Penguji I	<i>Reuf</i>	<i>Yp=</i>
21	25 Juli 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah Ke Dosen Penguji I	<i>Reuf</i>	<i>Yp=</i>
22	28 Juli 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah Ke Dosen Penguji II	<i>Reuf</i>	<i>Yp=</i>
23	04 Agustus 2025	Bimbingan abstrak kepada dosen pembimbing	<i>Reuf</i>	<i>Yp=</i>

Lampiran 9. Pernyataan keaslian Karya Tulis Ilmiah

SURAT PERNYAATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agnes Rade M Hutabarat

Nim : P01031122004

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya Adalah benar saya ambil dan bila tidak, saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan)

Yang Membuat Pernyataan



(Agnes Hutabarat)

Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Agnes Rade M Hutabarat
Tempat/Tanggal Lahir : Tarutung, 07 Februari 2004
Nama Orang Tua : 1. Ayah : Berton Riwando Hutabarat
2. Ibu : Renta Hotnida Sitorus
Jumlah Anggota Keluarga : 7 Orang
Alamat Rumah : Jl. Balige Hutabarat Parbaju Julu
Kab. Tapanuli Utara, Kec. Tarutung
Riwayat Pendidikan : 1. TK Pembina HKBP Tarutung
2. SD Latihan HKBP Pearaja Tarutung
3. SMP Negeri 4 Tarutung
4. SMK Negari 1 Siatas Barita
5. Poltekkes Kemenkes Medan
Hobby : Bernyanyi dan Memasak

MOTTO :

“ Karena masa depan sungguh ada, dan harapan tak akan hilang ”

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

