



LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Assalamualaikum Wr.Wb

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

Nama : Nani Septiana Wardani

NIM : 31121231034

Akan mengadakan penelitian dengan judul **“Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan Pasien Hiperkolesterolemia di Poli Rawat Jalan UPTD Puskesmas Jeruklegi II ”**. Untuk terlaksananya kegiatan penelitian tersebut, Saya memohon kesediaan Saudara untuk berpartisipasi dalam mengisi kuesioner berikut. Penelitian ini tidak mengakibatkan dan memberikan dampak buruk kepada Saudara. Jawaban Saudara pada kuesioner akan Saya jamin kerahasiannya dan jawaban tersebut hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila Saudara berkenan dan menyetujui untuk mengisi kuesioner ini, maka dengan ini saya mohon kesediaan Saudara untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).

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

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Hormat saya

Peneliti,

(Nani Septiana Wardani)

Lampiran 2. Informed Consent

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Setelah mendapat penjelasan dan memahami bahwa penelitian yang berjudul **“Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan Pasien Hiperkolesterolemia di Poli Rawat Jalan UPTD Puskesmas Jeruklegi II ”** ini tidak merugikan dan membahayakan saya serta tujuan penelitian tersebut sudah dijelaskan secara jelas. Oleh karena itu, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Kelas :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Nani Septiana Wardani (31121231034) mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang berjudul **“Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan Pasien Hiperkolesterolemia di Poli Rawat Jalan UPTD Puskesmas Jeruklegi II”**. Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Cilacap, 2024

Responden

(.....)

Lampiran 3. Kuesioner Data Responden

Nama Responden :

Alamat :

Usia :

- a. Dewasa awal (21-40 tahun)
- b. Dewasa tengah (41-60 tahun)
- c. Lansia (>60 tahun)

Jenis Kelamin :

- a. Perempuan
- b. Laki-laki

Pendidikan Terakhir :

- a. SD
- b. SMP
- c. SMA/SMK
- d. Perguruan Tinggi

Pekerjaan :

- a. Pegawai swasta
- b. Wiraswasta
- c. Buruh
- d. Ibu rumah tangga
- e. Petani



Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN *INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE*

Petunjuk Pengisian Kuesioner Aktivitas Fisik

Pertanyaan dalam kuesioner berikut berhubungan dengan waktu yang anda habiskan untuk aktif secara fisik selama 7 hari terakhir. Jawablah tiap-tiap pertanyaan meskipun anda tidak menganggap diri anda sebagai orang yang aktif. Pikirkanlah aktivitas yang anda kerjakan saat anda bekerja, sebagai bagian dari pekerjaan rumah dan halaman, perjalanan dari satu tempat ke tempat lain, dan dalam waktu luang anda pada saat rekreasi, latihan, atau olah raga.

Contoh pengisian (3 hari, 2 jam, 30 menit atau 4 hari, 5 jam)

Isi tabel dengan menuliskan hari dan jam atau menit selama melakukan aktivitas yang tertera pada setiap pertanyaan.

No	Pertanyaanhari/minggu	Jam	Menit
Bagian I : Aktivitas Fisik Berkaitan Dengan Pekerjaan				
1	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan kurang dari 20 kg dll?			
2	Seberapa sering anda melakukan aktivitas berat seperti mengangkat benda-benda berat lebih dari 20 kg dll?			
3	Seberapa sering anda berjalan sebagai bagian dari kegiatan bekerja seperti berjalan untuk mengambil benda lain dari meja lain berjalan ke ruangan?			
Bagian II : Aktivitas Fisik Berkaitan Dengan Transport				

4	Seberapa sering anda melakukan perjalanan menggunakan kendaraan bermotor seperti kereta api, bis, mobil, angkot, atau jenis kendaraan motor lainnya?			
5	Seberapa sering anda bersepeda sekali waktu saat berpergian dari satu tempat ke tempat lain?			
6	Seberapa sering anda berjalan sekali waktu saat berpergian dari satu tempat ke tempat lain?			
Bagian III: Aktivitas Fisik Terkait Pekerjaan Rumah, Perawatan Rumah, Dan Perawatan Keluarga				
7	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda berat seperti tabung gas biru, memotong kayu, memanjat di dalam atau luar ruangan, atau mencangkul di taman rumah?			
8	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan seperti galon air, menyapu halaman, mengepel rumah, membersihkan jendela, memotong rumput, menyiram tanaman di kebun atau dalam rumah?			
Bagian IV: Aktivitas Fisik Terkait Rekreasi, Olahraga Dan Aktivitas Fisik Di Waktu Santai				

9	Seberapa sering anda melakukan aktivitas berjalan pada saat santai atau waktu luang anda?			
10	Seberapa sering anda melakukan aktivitas sedang seperti bersepeda santai, berolahraga ringan, berenang dengan santai, bermain badminton / tennis ganda pada saat santai atau waktu luang anda?			
11	Seberapa sering anda melakukan aktivitas berat seperti aerobik, lari, naik sepeda dengan kencang, berenang kencang, bermain futsal atau basket, menari, bermain tenis/badminton tunggal, lompat tali, pada saat santai atau waktu luang anda?			
Bagian V: Durasi Duduk				
12	Dalam waktu 7 hari, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada saat hari kerja			
13	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu)			

Keterangan :

1. Aktivitas fisik baik ($\geq 992,5$ MET)
2. Aktivitas fisik buruk ($< 992,5$ MET)

Rumus METs-min/minggu

(METs Level (jenis aktivitas) X Jumlah Menit Aktivitas X Jumlah hari/minggu)

Lampiran 5. Pola Makan

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN FOOD FREQUENCY QUESTIONNARE (FFQ)

Petunjuk Mengisi Kuesioner Pola Makan

Kuesioner pola makan terdiri dari 40 pertanyaan. Untuk mengisi kuesioner ini, silahkan memilih jawaban berdasarkan kategori jawaban sering, selalu, kadang-kadang, jarang.

Keterangan Skor

Selalu = 4

Sering = 3

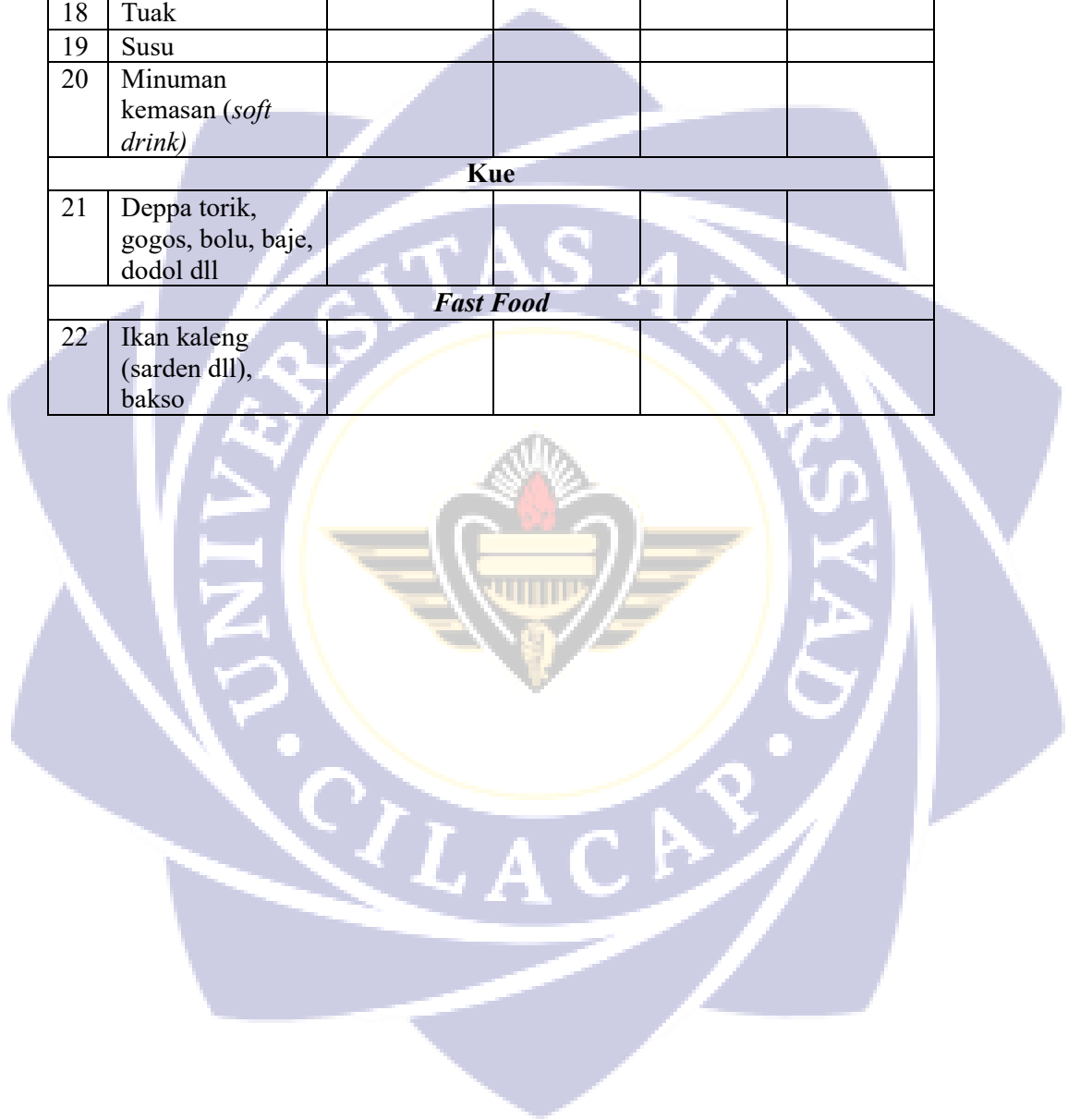
Kadang-kadang = 2

Jarang = 1

Isi dan pilihlah pada kolom yang tersedia berdasarkan makanan yang sering dikonsumsi setiap harinya.

No	Bahan Makanan	Frekuensi Makan			
		Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang atau tidak pernah
Karbohidrat					
1	Nasi				
2	Singkong				
3	Roti				
4	Biscuit				
5	Kentang				
6	Jagung				
Protein Nabati					
7	Tahu/tempe				
Protein Hewani					
8	Ayam				
9	Sapi				
10	Kerbau				
11	Kambing				
12	Ikan				
Sayuran					
13	Sawi, daun singkong, bayam, buncis, kangkong, dll				
Buah-buah					

14	Pepaya, pisang, alpukat, jeruk, jambu, mangga, dll				
Minuman					
15	Kopi				
16	Teh				
17	Bir				
18	Tuak				
19	Susu				
20	Minuman kemasan (<i>soft drink</i>)				
Kue					
21	Deppa torik, gogos, bolu, baje, dodol dll				
Fast Food					
22	Ikan kaleng (sarden dll), bakso				



Lampiran 6. Hasil SPSS

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	21	35.0	35.0	35.0
	P	39	65.0	65.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dewasa awal (21-40 tahun)	9	15.0	15.0	15.0
	Dewasa tengah (41-60 tahun)	40	66.7	66.7	81.7
	Lansia (>60 tahun)	11	18.3	18.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	17	28.3	28.3	28.3
	SMA/SMK	14	23.3	23.3	51.7
	SMP	29	48.3	48.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruh	9	15.0	15.0	15.0
	Ibu rumah tangga	25	41.7	41.7	56.7
	Pegawai swasta	1	1.7	1.7	58.3
	Petani	16	26.7	26.7	85.0
	Wiraswasta	9	15.0	15.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

PM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	17	28.3	28.3	28.3
	Kurang	43	71.7	71.7	100.0
Total		60	100.0	100.0	

AK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	45	75.0	75.0	75.0
	buruk	15	25.0	25.0	100.0
Total		60	100.0	100.0	

Kuesioner Aktivitas Fisik

No	Pertanyaan	Rerata
1	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan kurang dari 20 kg dll?	1201.33
2	Seberapa sering anda melakukan aktivitas berat seperti mengangkat benda-benda berat lebih dari 20 kg dll?	2202.67
3	Seberapa sering anda berjalan sebagai bagian dari kegiatan bekerja seperti berjalan untuk mengambil benda lain dari meja lain berjalan ke ruangan?	1708.30
4	Seberapa sering anda melakukan perjalanan menggunakan kendaraan bermotor seperti kereta api, bis, mobil, angkot, atau jenis kendaraan motor lainnya?	589.08
5	Seberapa sering anda bersepeda sekali waktu saat berpergian dari satu tempat ke tempat lain?	258.13
6	Seberapa sering anda berjalan sekali waktu saat berpergian dari satu tempat ke tempat lain?	258.75
7	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda berat seperti tabung gas biru, memotong kayu, memanjat di dalam atau luar ruangan, atau mencangkul di taman rumah?	245.93
8	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan seperti galon air, menyapu halaman, mengepel rumah, membersihkan jendela, memotong rumput, menyiram tanaman di kebun atau dalam rumah?	368.50

9	Seberapa sering anda melakukan aktivitas berjalan pada saat santai atau waktu luang anda?	403.68
10	Seberapa sering anda melakukan aktivitas sedang seperti bersepeda santai, berolahraga ringan, berenang dengan santai, bermain badminton / tennis ganda pada saat santai atau waktu luang anda?	228.28
11	Seberapa sering anda melakukan aktivitas berat seperti aerobik, lari, naik sepeda dengan kencang, berenang kencang, bermain futsal atau basket, menari, bermain tenis/badminton tunggal, lompat tali, pada saat santai atau waktu luang anda?	155.40
12	Dalam waktu 7 hari, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada saat hari kerja	679.57
13	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu)	262.80

Kuesioner Pola Makan

No	Bahan Makanan	Rerata
1	Nasi	3.90
2	Singkong	1.82
3	Roti	1.60
4	Biscuit	1.28
5	Kentang	1.45
6	Jagung	1.30
7	Tahu/tempe	3.68
8	Ayam	2.65
9	Sapi	1.43
10	Kerbau	1.00
11	Kambing	1.00
12	Ikan	1.00
13	Sawi, daun singkong, bayam, buncis, kangkong, dll	3.67
14	Pepaya, pisang, alpukat, jeruk, jambu, mangga, dll	2.96
15	Kopi	1.41
16	Teh	2.01
17	Bir	1.00
18	Tuak	1.00
19	Susu	1.48
20	Minuman kemasan (<i>soft drink</i>)	1.11
21	Deppa torik, gogos, bolu, baje, dodol dll	1.23
22	Ikan kaleng (sarden dll), bakso	1.05

Data Mentah dan Jawaban Responden

Karakteristik

responden	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Pekerjaan
1	L	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Petani
2	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMA/SMK	Ibu rumah tangga
3	L	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SD	Petani
4	P	Lansia (>60 tahun)	SD	Ibu rumah tangga
5	L	Dewasa awal (21-40 tahun)	SMP	Petani
6	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
7	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SD	Petani
8	L	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Petani
9	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
10	L	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SD	Petani
11	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
12	P	Dewasa awal (21-40 tahun)	SMA/SMK	Ibu rumah tangga
13	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SD	Ibu rumah tangga
14	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Buruh
15	L	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Buruh
16	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SD	Buruh
17	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SD	Petani
18	L	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMA/SMK	Wiraswasta
19	L	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Petani
20	L	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Petani
21	L	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Wiraswasta
22	L	Dewasa awal (21-40 tahun)	SMA/SMK	Wiraswasta
23	L	Dewasa awal (21-40 tahun)	SMA/SMK	Pegawai swasta
24	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Petani
25	P	Lansia (>60 tahun)	SD	Ibu rumah tangga
26	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga

27	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SD	Buruh
28	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Buruh
29	P	Dewasa awal (21-40 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
30	P	Dewasa awal (21-40 tahun)	SMA/SMK	Ibu rumah tangga
31	P	Dewasa awal (21-40 tahun)	SMA/SMK	Ibu rumah tangga
32	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SD	Petani
33	L	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Petani
34	P	Dewasa awal (21-40 tahun)	SMA/SMK	Wiraswasta
35	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
36	L	Lansia (>60 tahun)	SD	Petani
37	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
38	P	Lansia (>60 tahun)	SD	Ibu rumah tangga
39	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
40	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMA/SMK	Ibu rumah tangga
41	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMA/SMK	Wiraswasta
42	L	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMA/SMK	Buruh
43	P	Lansia (>60 tahun)	SD	Ibu rumah tangga
44	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
45	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
46	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMA/SMK	Buruh
47	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
48	L	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMA/SMK	Wiraswasta
49	L	Lansia (>60 tahun)	SD	Petani
50	L	Dewasa awal (21-40 tahun)	SMA/SMK	Wiraswasta
51	L	Lansia (>60 tahun)	SMP	Buruh
52	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
53	P	Lansia (>60 tahun)	SMP	Wiraswasta
54	P	Lansia (>60 tahun)	SMP	Buruh
55	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SD	Ibu rumah tangga
56	L	Lansia (>60 tahun)	SMP	Petani

57	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
58	L	Lansia (>60 tahun)	SD	Petani
59	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SMP	Ibu rumah tangga
60	P	Dewasa tengah (41-60 tahun)	SD	Wiraswasta

Jawaban Responden Kuesioner Pola Makan

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	total	kategori
1	4	1	2	2	2	2	4	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	38	Kurang
2	4	2	3	3	3	2	4	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	45	Cukup
3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	1	1	1	3	3	2	2	1	1	2	2	2	1	44	Cukup
4	4	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	3	4	2	2	1	1	2	2	2	1	45	Cukup
5	4	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	4	2	2	2	1	1	4	2	2	2	45	Cukup
6	4	2	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	2	2	1	45	Cukup
7	4	3	3	2	3	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	45	Cukup
8	4	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	1	2	2	3	3	1	1	3	1	1	1	44	Cukup
9	4	2	2	2	3	2	3	3	1	1	1	1	3	2	2	3	1	1	1	2	1	1	42	Kurang
10	4	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	35	Kurang
11	4	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	4	3	1	2	1	1	2	1	2	1	38	Kurang
12	4	2	3	2	3	2	4	3	3	1	1	1	4	4	1	2	1	1	2	1	2	1	48	Cukup
13	4	2	2	2	1	1	3	4	3	1	1	1	4	3	2	3	1	1	2	1	2	1	45	Cukup
14	3	2	2	1	2	1	3	3	3	1	1	1	4	4	1	2	1	1	4	1	2	1	44	Cukup
15	3	2	2	1	2	1	4	3	1	1	1	1	4	4	2	2	1	1	4	1	2	1	44	Cukup
16	4	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	34	Kurang
17	4	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	4	4	2	2	1	1	4	1	2	1	45	Cukup
18	4	2	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	38	Kurang
19	4	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	3	3	1	2	1	1	1	1	2	1	35	Kurang
20	4	1	1	1	1	1	4	1	3	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	2	1	36	Kurang
21	4	2	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	37	Kurang
22	4	2	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	36	Kurang
23	4	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	31	Kurang
24	4	2	2	1	1	4	4	4	4	1	1	1	4	2	1	2	1	1	1	1	1	1	44	Cukup

25	4	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	36	Kurang
26	4	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	36	Kurang
27	4	2	2	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	38	Kurang
28	4	2	3	1	2	1	4	3	2	1	1	1	4	4	2	2	1	1	2	1	1	1	44	Cukup
29	4	2	2	1	3	2	4	3	2	1	1	1	4	3	1	2	1	1	3	1	1	1	44	Cukup
30	4	1	1	1	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	39	Kurang
31	4	3	2	1	2	1	4	2	1	1	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	39	Kurang
32	4	2	3	2	2	2	4	3	2	1	1	1	4	3	1	2	1	1	2	1	1	1	44	Cukup
33	3	3	2	1	2	2	4	3	2	1	1	1	4	4	1	2	1	1	3	1	1	1	44	Cukup
34	4	2	2	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	35	Kurang
35	4	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	37	Kurang
36	4	2	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	36	Kurang
37	4	3	1	1	1	2	4	3	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	37	Kurang
38	4	2	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	37	Kurang
39	4	2	1	1	2	1	4	3	1	1	1	1	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	39	Kurang
40	4	2	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	38	Kurang
41	4	2	2	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	39	Kurang
42	3	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	4	2	2	1	1	3	1	1	1	39	Kurang
43	3	1	2	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	4	1	2	1	1	2	1	1	1	38	Kurang
44	4	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	3	1	3	1	1	2	1	1	1	38	Kurang
45	4	2	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	2	1	4	1	1	1	1	1	1	38	Kurang
46	4	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	35	Kurang
47	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	35	Kurang
48	4	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	4	2	2	1	1	1	1	1	1	38	Kurang
49	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	33	Kurang
50	4	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	35	Kurang
51	4	2	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	38	Kurang
52	4	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	36	Kurang
53	4	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	37	Kurang
54	4	1	1	2	1	1	4	3	1	1	1	1	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	38	Kurang
55	4	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	36	Kurang

56	4	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	37	Kurang
57	4	2	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	37	Kurang
58	4	2	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	38	Kurang
59	4	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	36	Kurang
60	4	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	3	4	1	3	1	1	1	1	1	1	37	Kurang

Jawaban Responden Kuesioner Aktivitas Fisik

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	total fix	Kategori
1	360	480	990	150	60	90	60	60	60	60	30	105	60	366,43	buruk
2	360	240	396	300	60	150	60	120	30	30	15	210	60	290,14	buruk
3	600	320	247,5	360	40	90	30	30	60	60	30	175	80	303,21	buruk
4	480	200	330	90	20	60	30	50	60	60	30	140	40	227,14	buruk
5	360	240	297	60	40	60	40	40	40	60	30	140	40	206,71	buruk
6	360	160	297	60	40	40	30	40	30	30	20	105	60	181,71	buruk
7	320	120	198	90	30	40	40	60	60	20	20	210	40	178,29	buruk
8	360	640	198	60	30	20	60	30	80	40	15	210	40	254,71	buruk
9	600	480	264	60	40	60	60	40	45	60	30	140	60	277,00	buruk
10	840	160	693	630	60	60	30	10	420	30	20	1120	135	601,14	buruk
11	640	800	6237	1365	120	30	180	3	1400	20	20	1200	50	1723,57	baik
12	120	2880	1320	1400	380	30	2	140	60	123	70	1610	620	1250,71	baik
13	160	320	1386	1400	180	45	30	840	343	50	50	2310	340	1064,86	baik
14	360	160	6006	1330	30	30	20	1400	140	30	120	2170	200	1713,71	baik
15	360	800	396	1470	100	210	180	1200	380	420	180	210	50	850,86	buruk
16	240	480	693	60	40	60	120	80	140	60	40	140	40	313,29	buruk
17	640	160	4620	910	230	30	440	405	60	180	30	140	520	1195,00	baik
18	360	2240	660	2310	510	280	200	450	840	170	130	1190	320	1380,00	baik
19	560	3200	660	210	300	300	220	210	150	270	30	400	280	970,00	buruk
20	880	3520	297	560	870	460	440	420	350	460	230	350	150	1283,86	baik
21	880	4320	1320	220	560	600	150	460	1260	260	450	440	260	1597,14	baik
22	1840	1760	2277	960	320	300	350	660	420	460	300	320	480	1492,43	baik

23	600	2560	891	150	260	600	180	150	560	300	480	400	280	1058,71	baik
24	600	2080	1716	640	620	180	400	150	340	300	160	340	460	1140,86	baik
25	2640	1680	264	580	220	660	480	330	330	400	150	640	340	1244,86	baik
26	2640	5120	1683	200	690	580	510	460	495	450	480	440	660	2058,29	baik
27	1400	4080	660	660	810	330	440	420	380	450	280	210	450	1510,00	baik
28	1560	1600	1980	320	420	640	1120	1350	2040	650	480	440	380	1854,29	baik
29	480	720	1188	220	440	210	200	660	840	440	230	980	270	982,57	buruk
30	1280	2320	2904	1470	220	510	200	420	540	400	130	450	280	1589,14	baik
31	600	3520	1056	320	200	440	160	220	220	480	90	300	420	1146,57	baik
32	560	2400	594	200	340	440	340	870	280	100	200	560	440	1046,29	baik
33	1600	1280	990	90	420	580	30	510	244	200	160	868	420	1056,00	baik
34	120	1920	990	560	140	360	180	360	800	160	360	1260	30	1034,29	baik
35	1440	240	2475	120	400	460	300	240	90	420	180	21	205	941,57	buruk
36	240	1280	2904	1400	420	660	150	440	460	200	160	350	180	1263,43	baik
37	1440	240	1980	1400	160	540	180	180	460	180	180	1470	220	1232,86	baik
38	320	960	4620	200	20	420	30	540	60	600	240	210	660	1268,57	baik
39	560	240	2178	1470	640	180	210	40	810	20	120	800	300	1081,14	baik
40	2880	240	1287	360	600	50	60	90	360	200	20	1080	480	1101,00	baik
41	3360	160	3564	210	240	280	300	480	1260	120	180	1260	300	1673,43	baik
42	120	2560	1782	360	240	300	240	240	180	180	240	480	360	1040,29	baik
43	1440	960	1584	1080	180	360	200	300	180	420	180	960	300	1163,43	baik
44	2160	11520	3168	60	40	300	720	720	480	360	120	480	240	2909,71	baik
45	1440	5120	66	400	440	220	540	24	96	180	24	1200	240	1427,14	baik
46	2400	4320	1584	540	180	480	180	1200	480	180	120	480	40	1740,57	baik
47	960	4640	1782	960	48	120	80	40	48	24	180	1200	48	1447,14	baik
48	1440	4320	3168	1080	480	480	120	120	480	180	120	480	240	1815,43	baik
49	720	2880	2376	600	120	100	24	48	720	180	180	180	240	1195,43	baik
50	600	2880	297	1000	120	360	240	480	240	90	180	480	180	1021,00	baik
51	960	3040	2376	120	30	720	180	120	300	300	30	480	180	1262,29	baik
52	1920	1920	4950	480	240	600	180	360	360	180	220	900	180	1784,29	baik

53	2400	1440	3168	150	30	80	30	240	480	540	120	720	180	1368,29	baik
54	2880	960	297	720	120	120	180	540	240	240	180	900	240	1088,14	baik
55	2880	12000	264	80	40	120	960	720	180	120	180	600	480	2660,57	baik
56	2880	5760	198	1080	180	120	360	800	360	360	180	840	180	1899,71	baik
57	1440	1920	1782	900	600	480	840	420	480	360	240	1680	240	1626,00	baik
58	3600	5760	2970	900	600	300	600	480	480	120	240	1260	600	2558,57	baik
59	2960	3360	1584	60	240	360	480	360	720	480	180	1080	600	1780,57	baik
60	2880	480	3168	150	240	360	360	240	720	180	240	1260	300	1511,14	baik

