

# LAMPIRAN



## Lampiran 1: Prosedur Tes Bangku 3 Menit YMCA

### METODE TES KEBUGARAN: TES BANGKU 3 MENIT YMCA/ YMCA 3-MINUTE STEP TEST (Nieman, 2007)

Tes bangku 3 menit YMCA dilakukan pada responden yang telah menggunakan pakaian serta sepatu olah raga. Waktu yang dibutuhkan hanya 3 menit dengan perhitungan denyut nadi sebanyak satu kali. Tes dilakukan dengan menggunakan instrumen sebagai berikut.

- Bangku setinggi 12 inci (31 cm);
- alat pengatur irama (*metronome*);
- alat penghitung waktu (*stopwatch*); dan
- stetoskop untuk menghitung detak jantung.

Pengukuran kebugaran dengan metode ini dilakukan dengan langkah-langkah yang telah distandarisasi, yaitu:

- penguji mengatur irama *metronome* sehingga menghasilkan ketukan 96 *bpm* (*beat per minute*/ ketukan per menit);
- Penguji mencontohkan gerakan langkah terlebih dahulu (empat hitungan, 1: kaki kanan naik ke bangku, 2: kaki kiri naik ke bangku, 3: kaki kanan turun dari bangku, dan 4: kaki kiri turun dari bangku).
- responden harus telah menguasai gerakan dan tidak melakukan latihan fisik sebelum tes;
- responden dipersilahkan untuk memulai pada saat yang dirasa nyaman sesuai dengan ketukan;
- setelah tiga menit, responden dipersilahkan untuk segera duduk dan dalam waktu lima detik setelah berhenti naik-turun bangku mulai dihitung detak jantungnya selama satu menit dengan stetoskop;
- tingkat kebugaran diketahui dengan melihat norma tes bangku 3 menit YMCA sesuai dengan usia, jenis kelamin dan jumlah denyut yang diperoleh pada tabel berikut (Nieman, 2007).

**TABLE 22 YMCA 3-Minute Step Test Postexercise 1-Minute Heart Rate (beats/min)**

	18-25		26-35		36-45		46-55		56-65		>65	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Excellent	50-76	52-81	51-76	58-80	49-76	51-84	56-82	63-91	60-77	60-92	59-81	70-92
Good	79-84	85-93	79-85	85-92	80-88	89-96	87-93	95-101	86-94	97-103	87-92	96-101
Above average	88-93	96-102	88-94	95-101	92-98	100-104	95-101	104-110	97-100	106-111	94-102	104-111
Average	95-100	104-110	96-102	104-110	100-105	107-112	103-111	113-118	103-109	113-118	104-110	116-121
Below average	102-107	113-120	104-110	113-119	108-113	115-120	113-119	120-124	111-117	119-127	114-118	123-126
Poor	111-119	122-131	114-121	122-129	116-124	124-132	121-126	126-132	119-128	129-135	121-126	128-133
Very poor	124-157	135-169	126-161	134-171	130-163	137-169	131-159	137-171	131-154	141-174	130-151	135-155

Note: Pulse is to be counted for 1 full minute following 3 minutes of stepping at 24 steps/minute on a 12-inch bench. See Chapter 4 for further instructions.  
Source: Reprinted and adapted with permission of the YMCA of the USA, 101 N. Wacker Drive, Chicago, IL 60606.



DEPARTEMEN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS INDONESIA

**KUESIONER PENELITIAN SKRIPSI:  
HUBUNGAN ASUPAN GIZI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KEBUGARAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS INDONESIA  
TAHUN 2009**

Teman-teman mahasiswi Program Studi Gizi FKM UI, Saya Larasati Indrawagita (Lala), mahasiswa FKM UI Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat semester akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Skripsi saya berjudul *Hubungan Asupan Gizi, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran pada Mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2009* dan berkaitan dengan judul tersebut, saya akan melakukan penelitian terhadap asupan gizi, status gizi, aktivitas fisik serta tingkat kebugaran pada teman-teman. Oleh karena itu, Saya mengharapkan bantuan dari teman-teman untuk menjalani proses penelitian yang terdiri dari pengukuran tinggi dan berat badan, persen lemak, pengisian kuesioner *dietary recall* 24 jam dan aktivitas fisik serta tes kebugaran dengan *YMCA 3-minute step test*. Atas kesediaan teman-teman untuk mengikuti penelitian ini, Saya mengucapkan banyak terima kasih.

Larasati Indrawagita  
NPM: 1005007062

**A. DATA PRIBADI RESPONDEN**

- A1 No. Responden : \_\_\_\_\_  
A2 Nama : \_\_\_\_\_  
A3 NPM : \_\_\_\_\_  
A4 Usia : \_\_\_\_\_ tahun (berdasarkan ulang tahun terakhir)  
A5 No. Handphone : \_\_\_\_\_

**Lampiran 2: Kuesioner Penelitian**

Prosedur Penelitian:

1. Peserta mengenakan pakaian yang sesuai untuk tes fisik (longgar dan bawahan celana) serta mengenakan sepatu olah raga .
2. Peserta melakukan perenggangan fisik sebagai persiapan untuk menjalani tes fisik berupa tes bangku 3 menit YMCA.
3. Peserta menjalani proses sesuai urutan sebagai berikut:
  - a. Pengisian kuesioner;
  - b. Pengukuran antropometrik meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan pengukuran persen lemak tubuh dengan *BIA*; dan
  - c. Tes fisik dengan naik-turun bangku selama 3 menit sesuai dengan ketukan metronome lalu duduk di bangku sementara dilakukan penghitungan denyut nadi selama 1 menit.
4. Urutan pada poin 3 dapat berubah sesuai kondisi dan situasi saat penelitian berlangsung.
5. Apabila seluruh proses di atas telah dilakukan, peserta melapor kepada petugas sebelum meninggalkan lokasi.

Universitas Indonesia



**D. AKTIVITAS FISIK**

Berikut adalah kuesioner yang digunakan untuk menilai level aktivitas fisik yang Saudara lakukan setiap hari. Anda diminta untuk **melingkari** jawaban yang telah disediakan sesuai kondisi yang ditanyakan.

No	Pertanyaan	Jawaban	
D1	Apakah Saudara berolah raga?	1	Ya
		2	Tidak (Langsung ke D11)
D2	<b>D2a. Olah Raga yang Paling Sering Dilakukan (Jika tidak ada langsung ke D3)</b>		
D2a1	Olah raga apa yang <i>paling sering</i> Saudara lakukan?  (yang sengaja dilakukan untuk berolah raga, bukan berjalan dari rumah/ tempat kos ke kampus)  Lain-lain: _____		<b>Intensitas rendah</b> (biliar, bowling, golf, dll)
			<b>Intensitas sedang</b> (bulu tangkis, bersepeda, menari/ dansa, berenang, tenis)
			<b>Intensitas tinggi</b> (bola basket, sepak bola/ futsal, tinju, dayung)
D2a2	Berapa jam Saudara melakukan olah raga tersebut dalam satu minggu?		< 1 jam
			1-2 jam
			2-3 jam
			3-4 jam
			> 4 jam
D2a3	Berapa bulan Saudara melakukan olah raga tersebut dalam satu tahun?		< 1 bulan
			1-3 bulan
			4-6 bulan
			7-9 bulan
			> 9 bulan

<b>D2b. Olah Raga yang Kedua Paling Sering Dilakukan (Jika tidak ada langsung ke D3)</b>			
D2b1	Olah raga apa yang <i>kedua paling sering</i> Saudara lakukan?  Lain-lain: _____		<b>Intensitas rendah</b> (biliar, bowling, golf, dll)
			<b>Intensitas sedang</b> (bulu tangkis, bersepeda, menari/ dansa, berenang, tenis)
			<b>Intensitas tinggi</b> (bola basket, sepak bola/ futsal, tinju, dayung)
D2b2	Berapa jam Saudara melakukan olah raga tersebut dalam satu minggu?		< 1 jam
			1-2 jam
			2-3 jam
			3-4 jam
			> 4 jam
D2b3	Berapa bulan Saudara melakukan olah raga tersebut dalam satu tahun?		< 1 bulan
			1 - 3 bulan
			4 - 6 bulan
			7 - 9 bulan
			> 9 bulan
D3	Dibanding orang lain seusia saya, aktivitas fisik yang saya lakukan saat waktu luang...		jauh lebih sedikit
			lebih sedikit
			sama
			lebih banyak
			jauh lebih banyak
D4	Saat waktu luang, saya .... berolah raga.		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			sangat sering

<b>D5</b>	Saat waktu luang, saya .... berkeringat.		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			sangat sering
<b>D6</b>	Pada waktu luang, saya .... menonton TV.		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			sangat sering
<b>D7</b>	Pada waktu luang, saya .... berjalan.		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			sangat sering
<b>D8</b>	Pada waktu luang, saya .... bersepeda.		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			sangat sering
<b>D9</b>	Berapa menit per hari Saudara berjalan atau bersepeda selama pulang- pergi dari kampus/tempat berbelanja ke rumah?		< 5 menit
			5-15 menit
			15-30 menit
			30-45 menit
			> 45 menit

Terima kasih banyak atas partisipasi yang teman-teman berikan dalam penelitian ini.

**LEMBAR ENTRY DATA (diisi oleh petugas)**

**B. STATUS GIZI**

<b>B1</b>	<b>Berat Badan</b>	___ . __ kg
<b>B2</b>	<b>Tinggi Badan</b>	___ . __ m
<b>B3</b>	<b>Indeks Massa Tubuh (IMT)</b>	___ . __ kg/ m <sup>2</sup>
<b>B4</b>	<b>Persen Lemak Tubuh</b>	___ . __ %

**C. ASUPAN GIZI**

	<b>ZAT GIZI</b>	<b>Jumlah</b>	<b>% AKG</b>
<b>C1</b>	<i>Energi</i>		
<b>C2</b>	<i>Protein</i>		
<b>C3</b>	<i>Vitamin</i>	<b>A</b>	
<b>C4</b>		<b>B</b>	
<b>C9</b>	<i>Mineral</i>	<b>Fe</b>	
<b>C10</b>		<b>Cu</b>	

**E. KEBUGARAN**

**(YMCA 3-MINUTE STEP TEST)**

<b>Jumlah Denyut Nadi Sebelum Tes</b>	<b>Jumlah Denyut Nadi Setelah Tes</b>	<b>Jumlah Denyut Nadi 5 Menit Setelah Tes</b>
_____ kali/ menit	_____ kali/ menit	_____ kali/ menit

**Lampiran 3:**  
**Prosedur dan Dokumentasi**  
**Pelaksanaan Pengumpulan Data dan Tes Kebugaran**

**PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA DAN TES KEBUGARAN**  
**( 7-8 dan 11-15 Mei 2009 pukul 08.00-12.00)**



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)

**Prosedur Pengumpulan Data**

1. Responden mengisi kuesioner *Par-Q and You* untuk mengetahui kesanggupan responden mengikuti tes kebugaran. (Gambar 1)
2. Responden mengisi kuesioner aktivitas fisik. (Gambar 2)
3. Wawancara *recall* 24 jam (kolom *recall* 24 jam diisi oleh petugas wawancara).
4. Pengukuran tinggi badan dengan *microtoise*. (Gambar 3)
5. Pengukuran berat badan dengan timbangan *Seca*. (Gambar 4)
6. Pengukuran persen lemak tubuh dengan *body fat analyzer Omron*. (Gambar 5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)



(12)



(13)



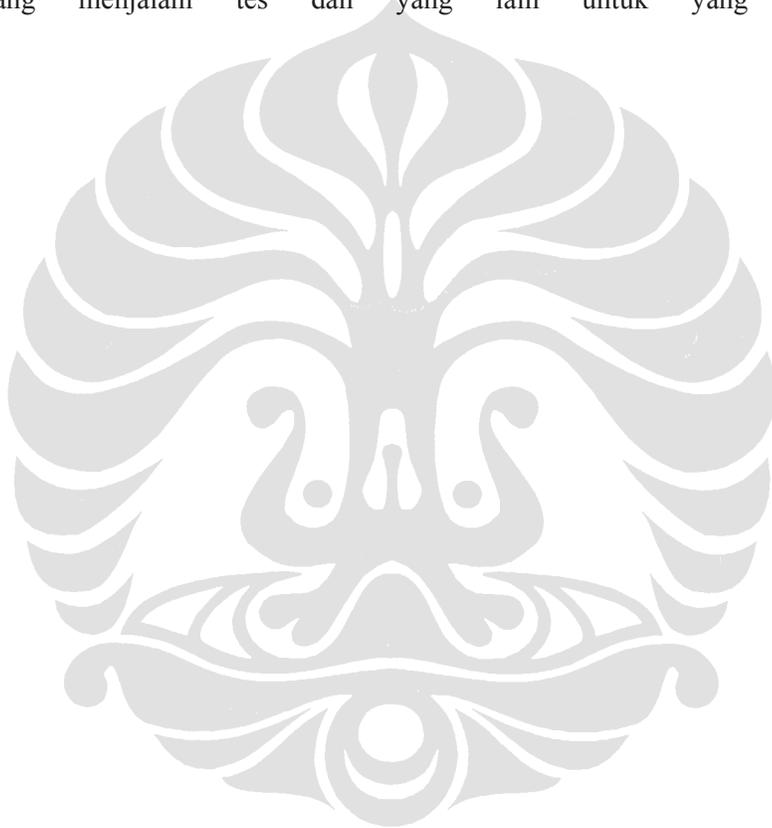
(14)

### Prosedur Tes Kebugaran

1. Denyut nadi awal (*resting heart rate*) peserta dihitung selama satu menit. (Gambar 6)
2. Petugas memandu peserta untuk melakukan peregangan yang ditekankan pada area kaki. (Gambar 7-10)
3. Petugas mengatur irama *metronome* sehingga menghasilkan ketukan 96 *bpm* (*beat per minute*/ ketukan per menit).
4. Responden dipersilahkan untuk memulai pada saat yang dirasa nyaman sesuai dengan ketukan.

(Lanjutan)

5. Kaki kanan dilangkahkan terlebih dahulu ke atas bangku, kemudian diikuti oleh kaki kiri dan diikuti kembali dengan langkah turun kaki kanan lalu kaki kiri, dan seterusnya selama tiga menit. (Gambar 11-14)
6. Setiap langkah harus sesuai dengan irama ketukan *metronome*.
7. Setelah tiga menit, responden dipersilahkan untuk segera duduk dan dalam waktu lima detik setelah berhenti naik-turun bangku mulai dihitung denyut nadinya selama satu menit pada pergelangan tangan kiri dengan menempelkan tiga jari pada area denyut nadi.
8. Peserta diminta untuk beristirahat selama empat menit dan diminta kembali untuk dihitung denyut nadinya tepat lima menit setelah selesai uji kebugaran.
9. Waktu pada masing-masing peserta dihitung dengan dua buah *stopwatch*, satu untuk yang sedang menjalani tes dan yang lain untuk yang sedang beristirahat.



**Lampiran 4:**  
**Metode Pengelompokan dan Perhitungan Data**

**METODE PENGELOMPOKAN DAN PERHITUNGAN DATA**

Definisi operasional yang tercantum dalam tabel mengacu pada penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Adapun hasil penelitian seluruh variabel yang mengacu pada literatur dikelompokkan kembali berdasarkan kriteria tertentu sehingga mempermudah analisa bivariat dan interpretasi data. Proses pengelompokan hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut.

**1. Kebugaran**

Tingkat kebugaran yang diukur dengan metode tes bangku 3 menit *YMCA* memiliki hasil penelitian yang digolongkan berdasarkan hasil hitungan denyut nadi setelah tes. Berikut adalah pengelompokan dari hasil tes tersebut.

**Tabel Lampiran 5.1: Pengelompokan Hasil Pengukuran Kebugaran**

<b>Tingkat Kebugaran Menurut Tes Bangku 3 Menit YMCA (Nieman, 2007)</b>	<b>Jumlah Denyut Nadi Permenit</b>	<b>Pengelompokan Hasil Ukur</b>
Sangat baik	52-81	<b>Bugar</b> (denyut nadi < 113 kali permenit)
Baik	85-93	
Di atas rata-rata	96-102	
Batas rata-rata	104-110	
Di bawah rata-rata	113-120	<b>Tidak bugar</b> (denyut nadi ≥ 113 kali permenit)
Buruk	122-131	
Sangat buruk	135-169	

**2. Asupan Gizi**

Tingkat kecukupan gizi pada asupan gizi per hari dibagi menjadi empat golongan berdasarkan perbandingannya dengan AKG Depkes RI. Untuk memudahkan proses analisa bivariat dan interpretasi data, tingkat kecukupan gizi dikelompokkan kembali menjadi dua tingkatan menjadi seperti berikut.

**Tabel Lampiran 5.2: Pengelompokan Hasil Pengukuran Asupan Gizi**

<b>Status Kecukupan Asupan Gizi (Depkes RI, 1990 dalam Supariasa, et.al, 2002)</b>	<b>% AKG Depkes RI 2004</b>	<b>Pengelompokan Hasil Ukur</b>
Baik	≥ 100	<b>Cukup</b>
Sedang	80-90	(≥ 80 % AKG 2004)
Kurang	70-80	<b>Kurang</b> (< 80 % AKG 2004)
Defisit	< 70	

(Lanjutan)

### 3. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Penggolongan status gizi berdasarkan IMT dilakukan dengan mengacu pada ketentuan Depkes RI (1994) yang meliputi lima kategori, untuk mempermudah analisa bivariat dan interpretasi data, status gizi menurut IMT tersebut dikelompokkan kembali menjadi dua kelompok berikut.

Tabel Lampiran 5.3: Pengelompokan Hasil Pengukuran Status Gizi Berdasarkan IMT

Status Gizi Menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) (Depkes RI, 1994)	IMT (kg/ m <sup>2</sup> )	Pengelompokan Hasil Ukur
Kelebihan berat badan tingkat berat	>27.00	<b>Gizi Lebih</b> (IMT ≥ 25.00 kg/m <sup>2</sup> )
Kelebihan berat badan tingkat ringan	25.00 – 27.00	
Normal	18.50 – 24.99	<b>Tidak Gizi Lebih</b> (IMT < 25.00 kg/m <sup>2</sup> )
Kekurangan berat badan tingkat ringan	17.00 – 18.50	
Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17.00	

### 4. Persen Lemak Tubuh

Status persen lemak tubuh dibagi menjadi tiga kelompok (Fink, et.al, 2006). Ketiga kelompok tersebut dikelompokkan kembali menjadi dua kelompok dengan ketentuan sebagai berikut.

Tabel Lampiran 5.4: Pengelompokan Hasil Pengukuran Status Gizi Berdasarkan Persen Lemak Tubuh

Status Gizi Menurut Persen Lemak Tubuh (Fink, et.al, 2006)	Persen Lemak Tubuh (%)	Pengelompokan Hasil Ukur
Lebih	> 30	<b>Lebih</b> (> 30 %)
Normal	25 – 30	<b>Tidak Lebih</b> (≤ 30 %)
Kurang	< 25	

### 5. Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui kuesioner aktivitas fisik *Baecke* (1982) yang telah diterjemahkan yang membagi aktivitas fisik menjadi tiga macam, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, berolahraga dan pada waktu luang. Aktivitas fisik yang diteliti adalah aktivitas fisik saat berolahraga dan pada waktu luang karena pekerjaan seluruh responden sama, yaitu mahasiswa.

Masing-masing aktivitas fisik tersebut dinilai dengan angka koding yang merupakan skor yang dihitung dengan rumus berikut (kode komponen lihat kuesioner pada lampiran 4)

(Lanjutan)

$$\text{Indeks Aktivitas Olah Raga} = \{(D2a1 \times D2a2 \times D2a3) + (D2a1 \times D2a2 \times D2a3)\} + D3 + D4 + D5 / 4$$

$$\text{Indeks Aktivitas Waktu Luang} = [(6 - D6) + D7 + D8 + D9] / 4$$

Pertanyaan D3 hingga D9 memiliki skor 1 sampai 5 (pilihan pertama – pilihan terakhir). Sementara untuk skor olah raga (kolom D2) memiliki skor sebagai berikut.

Tabel Lampiran 5.5: Skor Jawaban Kuesioner Aktivitas Olah Raga

Pilihan Jawaban	Skor
Intensitas rendah	0.76
Intensitas sedang	1.26
Intensitas Tinggi	1.76
< 1 jam	0.5
1 - 2 jam	1.5
2 - 3 jam	2.5
3 - 4 jam	3.5
> 4 jam	4.5
< 1 bulan	0.04
1 - 3 bulan	0.17
4 - 6 bulan	0.42
7 - 9 bulan	0.67
> 9 bulan	0.92

Skor tersebut kemudian digolongkan sesuai dengan skala Likert menjadi lima golongan yang kemudian dikelompokkan kembali menjadi sebagai berikut.

Tabel Lampiran 5.6: Pengelompokan Hasil Pengukuran Indeks Aktivitas Fisik

Status Aktivitas Fisik (Skala Likert)	Skor Indeks Aktivitas Fisik Saat Berolahraga	Skor Indeks Aktivitas Fisik Saat Waktu Luang	Pengelompokan Hasil Pengukuran
Sangat aktif	4.5	5	<i>Aktif</i> (di atas median)
Aktif	3.5	4	
Cukup aktif	2.5	3	
Kurang aktif	1.5	2	<i>Tidak Aktif</i> (di bawah median)
Sangat tidak aktif	0.5	1	

## Lampiran 5: Kuesioner Par-Q and You

Physical Activity Readiness  
Questionnaire - PAR-Q  
(revised 2002)

# PAR-Q & YOU

(A Questionnaire for People Aged 15 to 69)

Regular physical activity is fun and healthy, and increasingly more people are starting to become more active every day. Being more active is very safe for most people. However, some people should check with their doctor before they start becoming much more physically active.

If you are planning to become much more physically active than you are now, start by answering the seven questions in the box below. If you are between the ages of 15 and 69, the PAR-Q will tell you if you should check with your doctor before you start. If you are over 69 years of age, and you are not used to being very active, check with your doctor.

Common sense is your best guide when you answer these questions. Please read the questions carefully and answer each one honestly: check YES or NO.

YES	NO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Has your doctor ever said that you have a heart condition <u>and</u> that you should only do physical activity recommended by a doctor?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Do you feel pain in your chest when you do physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. In the past month, have you had chest pain when you were not doing physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Do you lose your balance because of dizziness or do you ever lose consciousness?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Do you have a bone or joint problem (for example, back, knee or hip) that could be made worse by a change in your physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Is your doctor currently prescribing drugs (for example, water pills) for your blood pressure or heart condition?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Do you know of <u>any other reason</u> why you should not do physical activity?

If  
you  
answered

### YES to one or more questions

Talk with your doctor by phone or in person BEFORE you start becoming much more physically active or BEFORE you have a fitness appraisal. Tell your doctor about the PAR-Q and which questions you answered YES.

- You may be able to do any activity you want — as long as you start slowly and build up gradually. Or, you may need to restrict your activities to those which are safe for you. Talk with your doctor about the kinds of activities you wish to participate in and follow his/her advice.
- Find out which community programs are safe and helpful for you.

### NO to all questions

If you answered NO honestly to all PAR-Q questions, you can be reasonably sure that you can:

- start becoming much more physically active — begin slowly and build up gradually. This is the safest and easiest way to go.
- take part in a fitness appraisal — this is an excellent way to determine your basic fitness so that you can plan the best way for you to live actively. It is also highly recommended that you have your blood pressure evaluated. If your reading is over 144/94, talk with your doctor before you start becoming much more physically active.

#### DELAY BECOMING MUCH MORE ACTIVE:

- if you are not feeling well because of a temporary illness such as a cold or a fever — wait until you feel better; or
- if you are or may be pregnant — talk to your doctor before you start becoming more active.

**PLEASE NOTE:** If your health changes so that you then answer YES to any of the above questions, tell your fitness or health professional. Ask whether you should change your physical activity plan.

**Informed Use of the PAR-Q:** The Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, and their agents assume no liability for persons who undertake physical activity, and if in doubt after completing this questionnaire, consult your doctor prior to physical activity.

**No changes permitted. You are encouraged to photocopy the PAR-Q but only if you use the entire form.**

NOTE: If the PAR-Q is being given to a person before he or she participates in a physical activity program or a fitness appraisal, this section may be used for legal or administrative purposes.

"I have read, understood and completed this questionnaire. Any questions I had were answered to my full satisfaction."

NAME \_\_\_\_\_

SIGNATURE \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

SIGNATURE OF PARENT  
or GUARDIAN (for participants under the age of majority) \_\_\_\_\_

WITNESS \_\_\_\_\_

**Note: This physical activity clearance is valid for a maximum of 12 months from the date it is completed and becomes invalid if your condition changes so that you would answer YES to any of the seven questions.**



Canadian Society for Exercise Physiology

Supported by:



Health  
Canada

Santé  
Canada

continued on other side...

## Lampiran 6: Hasil Survei Pendahuluan

### HASIL SURVEI PENDAHULUAN PADA 11 ORANG MAHASISWI PROGRAM STUDI GIZI FKMUI TAHUN 2009 (Indrawagita, 2009)

No.	Usia (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	IMT (kg/m <sup>2</sup> )	Indeks Aktivitas Olahraga	Status Aktivitas Olahraga	Indeks Aktivitas Waktu Luang	Status Aktivitas Waktu Luang	Jumlah Denyut Nadi (Setelah Tes Bangku 3 Menit YMCA)	Status Kebugaran
1.	19	52	159	20.6	2.25	Aktif	3.25	Aktif	146	Tidak Bugar
2.	18	44	152	19.0	2.00	Aktif	2.75	Aktif	127	Tidak Bugar
3.	18	51	151	22.4	2.00	Aktif	3.50	Aktif	123	Tidak Bugar
4.	18	43	154	18.1	1.25	Tidak Aktif	2.25	Aktif	138	Tidak Bugar
5.	19	70	156	28.8*	1.75	Tidak Aktif	2.75	Aktif	120	Tidak Bugar
6.	18	50	164	18.6	1.80	Tidak Aktif	2.25	Aktif	101	Bugar
7.	18	49	163	18.4	4.00	Aktif	2.25	Aktif	121	Tidak Bugar
8.	18	41	156	16.8	4.80	Aktif	5.00	Aktif	121	Tidak Bugar
9.	18	49	159	19.4	2.10	Aktif	3.50	Aktif	112	Bugar
10.	19	61	156	25.1*	2.40	Aktif	2.50	Aktif	117	Tidak Bugar
11.	19	41	153	17.5	2.40	Aktif	2.75	Aktif	104	Bugar

\* Gizi lebih

#### Distribusi Berdasarkan Status Gizi dan Aktivitas Fisik:

	Status Gizi/ IMT (%)		Status Aktivitas Olahraga (%)		Status Aktivitas Waktu Luang (%)	
	Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Aktif	Tidak Aktif	Aktif	Tidak Aktif
<b>Bugar (27%)</b>	100	0	67	33	100	0
<b>Tidak Bugar (73%)</b>	75	25	75	25	100	0