

## DAFTAR PUSTAKA

- Adetunji, J., Olanipekun, I. O., & Akindutire. (2017). Sedentary Life-Style as Inhibition to Good Quality of Life and Longevity. *Journal of Education and Practice*, 8(3), 39-43.
- Administration, F. a. (2020). *Nicotine: The Addictive Chemical in Tobacco Products*. Retrieved Desember 31, 2020, from Food and Drugs Administration: <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-information/nicotine-addictive-chemical-tobacco-products>
- Adi, W. P. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik denfan Obesitas pada Anak Usia Sekolah 7-12 Tahun. 44-54.
- Amisi, M. D., Malonda, N. S., & Tobello, C. D. (2021). Gambaran Pola Makan pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 10(2), 58-64.
- Andiana, O., Merawati, D., & Ratnasari, D. (2018). Gaya Hidup Sehat Remaja. 8(2), 1-16. doi:<http://dx.doi.org/10.17977/um057v8i2p100-115>
- Anggraini, D., Bahtiar, & Wati, S. H. (2018). Dampak Merokok Terhadap Kehidupan Sosial Remaja . *Neo Soctietal*, 3(2), 503-509.
- Ardella, Karina Belinda. (2020, OKtober 04). Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi COVID-10. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), 292-297.
- Ardhiyona, M. A. (2017). Hubungan Kebiasaan Minum dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dehidrasi pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas*, 7(2), 54-59.
- Armawaty, F., Dewi, N. U., & Rahman, N. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 43-52.
- Association, A. P. (2020). *Eating Disorders*. Retrieved Desember 26, 2020, from American Psychiatric Association: <https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders>

- Association, I. U. (2017, february 11). *Constipation*. Retrieved from International Urogynecological Association: <http://www.urogyncenter.com/wp-content/uploads/2018/06/Constipation.pdf>
- Ayu, D., & Santoto, K. S. (2017). Hubungan Pola Makan ( Jumlah, Jenis, dan Frekuensi ) Status Gizi (Antropometri dan Survey Konsumsi ) dengan Keteraturan Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 51 di Jakarta Timur Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 83-92.
- Burhanuddin, B., Sharivianty, A., Firdaus, H., Aminuddin, Veni, H., & Wahyuni, A. (2020). Relationship of Eating Pattern and Self Image with Nutrition Status in High School Girls (15-18 Years). *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), 100-106. doi:<https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v12i1.853>
- Burhan, I. R., Masrul, & Widiya, T. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress Kekambuhan Gatristis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 217-225.
- Chirzin, M. (2018). *Kapita Selekta Pendidikan Menelaah Fenomena Pendidikan di Indonesia Dari Pelbagai Disiplin Ilmu*. Yogyakarta: Mitra Mandiri Persada.
- Choiriyah, Z., Yudanari, Y. G., & Ramonda, D. A. (2019). Hubungan Antara Body Image dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 109-114.
- Dai, S. S., Hanapi, S., & Hafid, W. (2020). Frekuensi Makan, Parental Fatness dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Promotif Prefentif*, 3(1), 30-35.
- Damayanti, D. (2020). Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Balakupang Dalam Upaya Mencegah Wabah Covid-19. 1-111.
- Davalos , A., Visioli, F., Taci, X., Pauletto, A., Bernabe, G., Montero, P. M., . . . Roso, M. B. (2020). Covid-19 Confinement and Changes of Adolescents' Dietary Trends in Italy, Spain, Chile Colombia. and Brazil. *Nutrients*, 12(6). doi: [doi:10.3390/nu12061807](https://doi.org/10.3390/nu12061807)

- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 296-301.
- Dhawan, P. (2020). Impact of Sedentary Lifestyle on Teenagers 13-25 Years in Urban Households. *Open Access Freely Available Online*, 08(01), 1-8. doi:10.35248/2375-4273.20.8.247
- Dinkes Makassar. (2021). *Info Penanggulangan Covid-19 Kota Makassar*. Retrieved Februari 28, 2021, from Dinas Kesehatan Kota Makassar: <https://infocorona.makassar.go.id/>
- Diseases, N. I. (2013). *Constipation*. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.
- Diyono, & Mulyati, S. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan*. Jakarta: Kencana.
- Effendy , S. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Body Fat Percent Age di Dusun Tanjung Desa Banjaroyo Kalibawang Kulon Progo Yogyakarta.
- Efrizal, W. (2020). Persepsi dan Pola Konsumsi Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Biologi*, 5(2), 43-48.
- Emilia, E., Permatasari, T., & Erni, R. (2020). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 di Kota Medan. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 88-93.
- FAO. (2001, October 17-24). *Food and Nutrition Technical Report Series*. Retrieved from Human Energy Requirements: <http://www.fao.org/3/y5686e/y5686e.pdf>
- Fatahillah, & Nurhadi, J. Z. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294-298.
- Febriani. (2020). Gambaran Pola Makan, Citra Tubuh, Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri yang Mengalami Kegemukan di SMA Panca Budi Medan. 51-59.
- Febriyani, R. T. (2018). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih Remaja di Kota Malang. 1-131.

- Firdaus, A. A., Umdiyana, L., Kristiana, T., Lubis, M. Y., Widodo, S., Arisandi, N. S., . . . Hermawan, D. (2020). *Mengenal Obesitas*. Yogyakarta: Kementerian Kesehatan.
- Fund, B. P. (2015). *Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi Sulawesi Selatan 2010-2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik United Nations Population Fund.
- Gahaya, S. A. (2019). *Metode Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Gero, S., Picauly, I., & Pay, F. S. (2021). Pola Konsumsi Pangan, Status Gizi, Kadar Hemoglobin terhadap Prestasi Belajar Siswa SMK Kupang. *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL*, 4(2), 278-286.
- Gomar, F. S., Henry, B. M., & Lippi, G. (2020). Physical Inactivity and Cardiovascular Disease at the Time of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *European Association of Preventive Cardiology*, 27(1), 1-3. doi:<https://doi.org/10.1177/2047487320916823>
- Haerussaleh. (2020). *Merdeka Berpikir Catatan Harian Pandemi Covid-19*. Surabaya: Unitomo Press.
- Hafidz, A., & Purnomo, M. Z. (2021). Profil Aktivitas Olahraga Selama Masa Pandemi olahraga Aparatur Sipil Negara di Pemerintah Kabupaten Gresik. 4(3), 31-37.
- Hakim, A. A., & Berliandita, A. A. (2021). Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 1(1), 8-20.
- Hanifah, E. (2011). *Cara Hidup Sehat*. Jakarta: Sarana Bangun Pustaka.
- Hardika, B. D., Ikasari, F. S., Pangkey, B. C., Koerniawan, D., Daeli, N. E., Pranata, L., . . . Pakpahan, M. (2020). *Keperawatan Komunitas*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Hidayat, A. A. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2018). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Hutapea, R. A. (2020). Strategi Literasi Digital Dalam Membatasi Konten Pornografi Kalangan Anak Remaja Selama Pandemi Covid-19 di SMP dan SMA Al-Islamic Amalia Tebinbg Tinggi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* , 3, 58-63. Retrieved April 2, 2021
- Inyang, P. M., & Stella, O. O. (2015). Sedentary Lifestyle: Health Implications. *Journal of Nursing and Health Science*, 4(2), 20-25. doi: 10.9790/1959-04212025
- Istadi, I. (2014). *Mendidik dengan Cinta*. Jakarta: Pra-U Media.
- Iswati, M., & Anshori, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press. Ismawati, R., Indrawati, V., Astuti, N., & Syahroni, M. H. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) di Tinjau dari Capaian Gizi Seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12-22.
- Jardim, P. C., Barroso, W. K., Sousa, A. L., Pavao, T. I., Mendonca, K. L., Carneiro, C. D., . . . Nescente, F. M. (2016). Sedentary Lifestyle and its Associated Factors Among Adolescents from Public and Private Schools of a Brazilian State Capital. *BMC Public Health*, 16(1), 2-8. doi:10.1186/s12889-016-3836-9
- Jusup, L. (2010). *Masakan Sehat dan Lezat untuk Penderita Gastritis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kadir, A. (2016). Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(1), 49-55.
- Kemendagri. (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen*. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri.
- Kemendikbud. (2016). *Gizi Kesehatan Remaja*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemenkes. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2013a). *Riset Kesehatan D asar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kemenkes. (2013b). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2014a). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2014b). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2017a). *Ayo Bergerak Lawan Obesitas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kemenkes. (2017b). *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2017c). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2017d). *Buku Saku Pedoman Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kemenkes. (2017e). *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2018a). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kemenkes. (2018b). *Manfaat aktivitas fisik*. Retrieved januari 14, 2021, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/manfaat-aktivitas-fisik>
- Kemenkes. (2019). *Yuk, mengenal apa itu Kegiatan Sedentari*. Retrieved Januari 18, 2021, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/yuk-mengenal-apa-itu-kegiatan-sedentari>
- Kemenkes. (2020). *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19)*. Retrieved Februari 28, 2021, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>

- Kusumajaya, A. N., Kencana, I. K., & Purwita, N. D. (2018). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal Kabupaten Badung. *Journal Poltekkes Denpasar*, 7(3), 57-53.
- Kumari, A., Ranjan, P., Vikram, N. K., Kaur, D., Sahu, A., Dwivedi, S. N., . . . Goel, A. (2020). Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Review. *Elsevier Ltd*, 14(6). doi:<https://doi.org/10.1016/j.dsc.2020.08.020>
- Kuwahara, K., Zhang, Z., & Xiang, M. (2020). Impact of Covid-19 Pandemic on Children and Adolescent Lifestyle Behavior Larger Than Expected. *Progress In Cardiovascular Disease*, 531-532.
- Lange, K. W., & Nakamura, Y. (2020). Lifestyle Factors in the Prevention of Covid-19. *Global Health Journal*, 4(4), 146-152. doi:<https://doi.org/10.1016/j.glohj.2020.11.002>
- Liloi, D. K., Kamarudin, & Ikhwan, A. (2020). Level Aktivitas Fisik dan Status Gizi Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(2), 226-236. doi:<https://doi.org/10.22487/ghidza.v4i2.173>
- Lou, D. W. (2014). *Sedentary Behaviors and Youth Current Trends and the Impact on Health*. Retrieved Februari 11, 2021, from Active Living Research: <https://activelivingresearch.org/sedentaryreview>
- Maganaris, C., Greenhaff, P., Dela, F., Fioti, N., Girolamo, F. G., Biolo, G., . . . Narici, M. (2020, Mei 1). Impact of Sedentaryism due to the COVID-19 home Confinement on Neuromuscular, Cardiovascular and Metabolic Health: Physiological and Pathophysiological Implications and Recommendations for Physical and Nutritional Countermeasures. *European Journal of Sport Science*, 1-22. doi:<https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1761076>
- Mahar, T. F. (2014). Reliability and Validity of Questionnaire Measure of Sedentary Time in adolescents. 1-60.
- Mahmudah, U., & Sari, S. P. (2020). Penggunaan Media Cakram Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Remaja. *Jurnal Nutrisia*, 22(1), 1-7.

- Manampiring, A. E., Budiarmo, F., & Mokoginta, F. S. (2016). Gambaran Pola Asupan Makanan pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal eBiomedik*, 4(2), 1-10.
- Mar'ah, F. (2017). Hubungan Sedentary Life dengan Kejadian Obesitas pada Anak di SDN Mangkura 1 Makassar.
- Marfuah, D., & Novianti, R. D. (2017). Hubungan Pengatahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan PURwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421-426.
- Mega, L., & Faridha, N. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari dengan Prevelensi Overweight. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 369-371.
- Menkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*. Retrieved from Menteri Kesehatan Republik Indonesia: file:///C:/Users/hp/Downloads/Permenkes%20Nomor%2041%20Tahun%202014.pdf
- Miristia, V. (2018). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Dharma Pancasila Medan.
- Musumeci, G., Rosa, D. M., Palma, A., D'Agata, V., Pippi, R., Battaglia, G., . . . Maugeri, G. (2020). The Impact of Physical Activity on Psychological Health During Covid-19 Pandemic in Italy. *Heliyon*, 6, 1-8. doi:<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Nadhiroh, S. R., & Pramudita, S. R. (2017). Gambaran Aktivitas Sedentary dan Tingkat Kecukupan Gizi pada Remaja Gizi Lebih dan Gizi Normal. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 1-6.
- Nisaa, C., Sulchan, M., & Mandriyani, R. (2017). Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja SMA Stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition Collage*, 6(2), 149-155.
- Niswah, M. A. (2016). Hubungan Antara Pola Makan Sehari-Hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walinsongo Semarang. *Naskah Publikasi Hasil Skripsi*, 1(2), 30-50.



- Novananda, N. E., & Jayanti, Y. D. (2017). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2. *Jurnal Kebidanan Dhrama Husada*, 6(2), 100-108.
- Nugraha, P. W. (2017). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Sedentary dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298-310. doi:10,20473/jbe.v5i3.2017.
- Nurchahyo, F. (2011). Kaitan Antara Obesitas dan Aktitas Fisik. *Medikora*, 7(1), 87-96.
- Nurhayati, F., & Firmansyah, A. R. (2021). Hubungan Aktivitas Sedentary dengan Status Gizi pada Siswa SMP di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , 09(01), 95-100.
- Nurhayati, F., & Ubaidilah, M. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi pada Peserta Didik Kelas VII SMP N 1 Semen Kabupaten Kediri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 07(03), 9-12.
- Nurhayati, F.; Firmansyah, A. R. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Sedentary dengan Status Gizi pada Siswa SMP di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 09(01), 95-100.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurhayati, F., & Dwyana, B. W. (2021). Hubungan Gaya Hidup Segat dengan Status Gizi Siswa SMAN 2 Ponorogo di Masa Pandemi Covid-19 . 09(02), 109-115.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Organization, I. F. (2020). *Kumpulan Panduan Pencegahan Penularan dan Penanganan Covid-19*. Indonesia: International Labour Organization dan International Finance Corporation.
- Pasongi, J., Fatimawati, & Nurmidin, M. F. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang pada Mahawaiswa Pascasarjana. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 28-32.

- Pemerintah, P. (2020, Maret 31). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia NOMOR 21 Tahun 2020*. Retrieved from [https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/176085/PP\\_Nomor\\_21\\_Tahun\\_2020.pdf](https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/176085/PP_Nomor_21_Tahun_2020.pdf)
- Posangi, F. J., & Nurmidin, M. F. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 28-32.
- Possangi, J., Fatimawati, & Nurmidin, M. F. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap aktifitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang pada Mahasiswa Pascasarjana. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 28-32.
- Pramudji, H. (2019). *Genetika Obesitas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Pratiwi, I. G., & Wahyuningsih, R. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *Action Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163-168.
- Punuh, M. I., Amisi, M. D., & Stave, D. (2021). Gambarann Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 10(1), 95-104.
- Putra, W. N. (2017). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktifitas Sedentary dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298-310. doi:10.20473/jbe.v5i3.2017.
- Rachmania, W., Prastia, T. N., & Nurholilah, A. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja di SMK IT AN Naba Kota Bogor . *Jurnal Kesehatan Masyarakat*(6), 450-460.
- Ramadon, E. T., Subeni, T., Indiwati, M. P., Indra, E. N., Andriyani, F. D., & Dapan. (2017). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) dan Physical Activity for Adoelscent (PAQ-A). 1-41.
- RI, K. K. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rochardi, K. (2019). Studi Kasus Perilaku Berisiko Remaja Kota Medan (Pola Makan, Aktivitas Fisik, Konsumsi Alkohol dan Narkoba Serta Perilaku Seksual). *Jurnal Pembangunan Perkotaan*, 7(1), 7-12.
- Said, S. M., Zulkefli, N. A., & Tyng, L. I. (2019). Do Psychological Factors and Sedentary Activities Influence Physical Activity Level? Findings from Malaysian Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 1-10. doi:10.1080/02673843.2019.1628079
- Sapulate, I. M., Marunduh, S. R., Poli, H., & Doda, D. V. (2020). *Fisiologi Sistem Hematologi*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.
- Sekeon, S. A., Langi, F. L., & Baso, M. C. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 1-6.
- Setyarani, G. A., & Utami, D. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh pada Remaja Usia 15-18 Tahun di SMAN 14 Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 4(3), 207-215.
- Sianipar, A. Z. (2019). Penggunaan Google Form Sebagai Alat Penilaian Kepuasan Pelayanan Mahasiswa. *Journal of Information System, Applied, Manajement, Accounting and Research*, 1(3), 16-22.
- Sibarani, I. H. (2021). Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Penurunan Aktivitas Fisik pada Remaja Selama Lockdown. 1-8. Retrieved from <https://osf.io>
- Soemah, E. N., Achwandi, & Mariana, R. F. (2020). Hubungan Lama penggunaan Gadget dengan Pola Tidur pada Remaja. *Jurnal SI Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto*, 2-9.
- Soemah, E. N.; Achwandi, M.; Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Tingkat Kecerdasan Emosional pada Remaja di SMK PGRI Kabupaten Mojokerto. *Jurnal SI Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto*, 1-12.
- Statistik, B. P. (2013). *Proyeksi Penduduk Indonesia*. Jakarta: Kementerian PPN/Bappenas. BPS dan UNFPA.

- Stoner, L., Kline, C. E., Gibbs, B. B., Hanson, E. D., Kerr, Z. Y., Moore, J. B., . . . Bates, L. C. (2020). COVID-19 Impact on behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior and Sleep. *children*. doi:10.3390/children7090138
- Sumarni, S., & Ernovitania, Y. (2017). Hubungan Antara Pengeluaran untuk Minum dan Pola Konsumsi air dengan Status Hidrasi pada Siswa SMP Unggulan Bina Insani Surabaya. *The Journal of Public Health*, 12(2), 276-285.
- Suraya, R. (2018). *Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas pada Remaja Pengguna Smartphone di Madrasah Aliyah Negeri Binjai Tahun 2018*. Universitas Sumatra Utara, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Binjai: Repositori Institusi Universitas Sumatra Utara .
- Susanti, R., & Noviasy, R. (2020). Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 2(2), 33-42.
- Susanto, V., Kurniati, D. P., Sutiari, N., & Hartaningrum, P. I. (2020). Korelasi Sedentary Lifestyle, Durasi Tidur dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 128-142.
- Tarjo. (2019). *Metode Penelitian* . Yogyakarta: Deepublish .
- Toy, S. M., Ndoen, H. I., & Boli, Y. V. (2021). The Relationship between Physical Activity, Dietary Patterns, Sex, Age, and BMI of Employees of Dispora NTT. *Journal of Community Health*, 3(1), 10-19.
- Tremblay, M. S., Venderloo, L. M., Spence, J. C., O'Reilly, N., Mitra, R., Fergusson, L. J., . . . Moore, S. A. (2020). Impact of the COVID-19 Virus outbreak on movement and play behaviors of Canadian children and youth: a national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2-11. doi:https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8
- Udiyono, A., Wuryanto, M. A., Setyawan, H., & Saputri, Y. V. (2019). Analisis Hubungan antara Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Obesitas pada Usia Sekolah Dasar Kelas 4-6. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 236-245.

- Utami, P. (2012). *Antibiotik Alami untuk Mengatasi Aneka Penyakit*. Jakarta: PT AgroMedia Pustaka.
- Wagiran. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wahyuni, N., Andayani, N. L., & Krismawati, L. E. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 29-32.
- Wardani, R. R., & Muflihah, N. (2021). Identifikasi Sedentary Behavior di Masa Pandemic Covid-19 Narrative Review. *Journal Physical Therapy UNISA*, 1(1), 15-22.
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Yamin, S., Paruntu, O. L., & Rumagit, F. A. (2017). Hubungan Asupan Lemak, Tingkat Pendapatan terhadap Obesitas pada Guru SMA dan SMK di Kecamatan Tomohon Tengah kota Tomohon. *Gizido*, 9(1), 28-36.
- WHO. (2020a). *Anaemia*. Retrieved Desember 27, 2020, from World Health Organization: [https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1)
- WHO. (2020b). *Adolescent health*. Retrieved Februari 06, 2021, from World Health Organization: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- WHO. (2021). *Coronavirus*. Retrieved 01 29, 2021, from World Health Organization: [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
- Zede, V. A., Purnomo, M. W., Latuhamina, J., Astuti, D., Yuliasari, R., Kusamandari, S., . . . Nalendra, A. R. (2021). *Statistika Seri Dasar dengan SPSS*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Zhou, W. (2020). *The Coronavirus Prevention Ebook*. Wuhan: Chief Physician of Wuhan Center for Disease Control and Prevention.

**L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N**

## Lampiran 1

### LAMPIRAN

#### SURAT PENJELASAN PENELITIAN

Kepada yth.

Bapak/Ibu/ Sdr (i) Calon Responden

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Asmira

NIM : C051171517

Status : Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin  
Makassar

Hendak melaksanakan penelitian dengan judul “Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik dan *Sedentary Life* di Masa Pandemi Covid-19 pada Remaja SMK Negeri 7 Makassar”

Bahwa Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila ada biaya yang keluar terkait dengan penelitian ini, maka biaya tersebut akan menjadi tanggung jawab peneliti. Jika anda tidak bersedia menjadi responden tidak ada ancaman maupun sanksi bagi Anda dan jika Anda telah menjadi responden dan terjadi hal yang merugikan, maka Anda boleh mengundurkan diri dan tidak berpartisipasi dalam penelitian. Hal-hal yang tidak jelas dapat menghubungi saya (Asmira, /0853-4345-0544)

Saya sebagai peneliti mengucapkan banyak terima kasih atas kesediaan Anda menjadi responden dalam penelitian ini.

Makassar 08 Maret 2021  
Peneliti



**Asmira**  
(No. HP 085343450544)





### Lampiran 3 :

#### BIODATA RESPONDEN

Pernyataan berikut adalah informasi tentang data diri siswa/siswi. Mohon mengisi titik atau memberi tanda ceklist (√) sesuai dengan jawaban siswa/siswi.

##### Identitas Siswa

- |                      |             |     |
|----------------------|-------------|-----|
| 1. Nama (Inisial)    | :           | ( ) |
| 2. Jenis Kelamin     | : Laki-laki | ( ) |
|                      | : Perempuan | ( ) |
| 3. Usia              | : 15 Tahun  | ( ) |
|                      | : 16 Tahun  | ( ) |
|                      | : 17 Tahun  | ( ) |
|                      | : 18 Tahun  | ( ) |
| 4. Kelas dan Jurusan | : I PS 1    | ( ) |
|                      | : I PS 2    | ( ) |
|                      | : I AP 1    | ( ) |
|                      | : I AP 2    | ( ) |
|                      | : I AP 3    | ( ) |
|                      | : I Ak 1    | ( ) |
|                      | : I Ak 2    | ( ) |
|                      | : I Ak 3    | ( ) |
|                      | : I TIK     | ( ) |
|                      | : II PS 1   | ( ) |
|                      | : II PS 2   | ( ) |
|                      | : II AP 1   | ( ) |
|                      | : II AP 2   | ( ) |
|                      | : II AP 3   | ( ) |
| : II Ak 1            | ( )         |     |
| : II Ak 2            | ( )         |     |
| : II Ak 3            | ( )         |     |
| : II TIK             | ( )         |     |

## 5. Penghasilan Bapak dan Ibu

Bapak:

<Rp. 1000.000 perbulan ( )

Rp. 1000.000 – Rp.3.065.876 perbulan ( )

Rp. 3.065.876- Rp.5000.000 perbulan ( )

Rp. >5000.000 perbulan ( )

Ibu:

<Rp. 1000.000 perbulan ( )

Rp. 1000.000 – Rp.3.065.876 perbulan ( )

Rp. 3.065.876- Rp.5000.000 perbulan ( )

Rp. >5000.000 perbulan ( )

#### Lampiran 4:

### KUESIONER POLA MAKAN SEHARI-HARI

#### A. Petunjuk pengisian kuesioner

1. Bacalah dengan seksama dengan teliti setiap item pertanyaan
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat
3. Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan pendapat Adik pada kolom yang telah disediakan dengan memberi tanda ceklist (√)
4. Pilihan jawaban

SL: Selalu (selalu dilakukan)

SR: Sering (lebih banyak dilakukan dari pada yang tidak dilakukan)

KD: Kadang-kadang (sama banyaknya antar yang dilakukan dengan yang tidak dilakukan)

TP: Tidak Pernah (sama sekali tidak pernah dilakukan)

#### B. Kuesioner Pola Makan Sehari-Hari

NO	PERTANYAAN	JAWABAN ITEM			
		SL	SR	KD	TP
1.	Mengkonsumsi nasi ketika makan				
2.	Mengkonsumsi tempe atau tahu ketika makan				
3.	Mengkonsumsi telur dan ikan ketika makan				

4.	Mengkonsumsi daging ketika makan				
5.	Mengkonsumsi buah-buahan				
6.	Mengkonsumsi sayuran tertentu saja ketika makan				
7.	Mengkonsumsi susu pada pagi hari				
8.	Mengkonsumsi makanan yang bervariasi				
9.	Mengkonsumsi makanan yang disukai saja ketika makan				
10.	Menerapkan porsi seimbang dengan berbagai nutrisi dalam menu makan				
11.	Membiasakan makan 3 kali dalam sehari				
12.	Memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang di makan				
13.	Mengkonsumsi makanan ringan sebagai cemilan				
14.	Makan lebih dari 3 kali sehari				
15.	Mengkonsumsi makan seadanya tanpa memperhatikan kandungan gizinya				
16.	Memasak makanan sendiri dan tidak jajan diluar				
17.	Mengkonsumsi suplemen multi sebagai daya tahan tubuh				

18.	Membiasakan minum 8 gelas per hari				
19.	Mengonsumsi makanan pedas ketika makan				
20.	Menambahkan gorengan ketika makan				

## Lampiran 5

### FORMULIR RECALL 24 JAM AKTIFITAS FISIK (PAL)

#### A. Petunjuk pengisian kuesioner

1. Isilah formulir *Recall* 24 jam aktivitas fisik (PAL) sesuai dengan aktivitas fisik Adik yang dilakukan selama 24 jam
2. Pukul menunjukkan berapa lama aktivitas. Contohnya pukul 07.00-08.00
3. Isilah formulir *Recall* 24 jam aktivitas fisik dengan jujur dan tepat

#### B. Formulir Recall 24 jam aktivitas fisik (PAL)

No.	Jenis Aktivitas	Pukul	Lama Melakukan (dalam menit)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			

## Lampiran 6

### KUESIONER ADOLESCENT SEDENTARY ACTIVITY QUESTIONNAIRE (ASAQ)

Kuesioner ini berisi tentang *sedentary life* atau gaya hidup menetap yang terdiri dari dua bagian, yang dilakukan selama tujuh hari terakhir mulai dari hari senin sampai jumat dan hari sabtu sampai minggu.

#### A. Petunjuk pengisian kuesioner

1. Bacalah dengan seksama dengan teliti setiap item pertanyaan
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat
3. Pikirkan aktivitas fisik yang Adik lakukan selama hari sekolah yang normal, dan tuliskan berapa lama Adik habiskan untuk melakukan hal berikut kegiatan sebelum dan sesudah sekolah setiap hari. Adik bisa menulis pecahan seperti  $\frac{1}{2}$  jam atau 30 menit.

#### B. Kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ)

No	Pertanyaan	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
1	Berapa lama adik menghabiskan waktu untuk menonton TV?					
2	Berapa lama adik menghabiskan waktu untuk menonton video/ DVD?					

3	Berapa lama adik menggunakan komputer untuk bersenang-senang?					
4	Berapa lama adik menggunakan waktu untuk bermain Play station?					
5	Berapa lama adik menggunakan waktu untuk bermain tablet/ gadget?					
6	Berapa lama adik menghabiskan waktu untuk membaca komik, buku cerita dll?					
7	Berapa lama adik menggunakan waktu untuk bermain boneka/ mobil-mobilan/ robot/ lego dll?					
8	Berapa lama adik melakukan perjalanan dengan kendaraan (mobil/ motor/ pete-pete)?					



9	Berapa lama adik melakukan kerajinan tangan atau keterampilan?					
10	Berapa lama adik duduk santai (mengobrol dengan keluarga, teman)?					
11	Berapa lama adik bermain / berlatih alat musik?					

A. Petunjuk pengisian kuesioner

1. Bacalah dengan seksama dengan teliti setiap item pertanyaan
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat
3. Pikirkan aktivitas fisik yang Adik lakukan selama akhir pekan yang normal, tuliskan berapa lama Adik habiskan untuk melakukan aktivitas berikut diakhir pekan. Adik bisa menulis pecahan seperti  $\frac{1}{2}$  jam atau 30 menit.

B. Kuesioner Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)

No	Pertanyaan	Sabtu	Minggu
1	Berapa lama adik menghabiskan waktu untuk menonton TV?		

2	Berapa lama adik menghabiskan waktu untuk menonton video/ DVD?		
3	Berapa lama adik menggunakan komputer untuk bersenang-senang?		
4	Berapa lama adik menggunakan waktu untuk bermain Play station?		
5	Berapa lama adik menggunakan waktu untuk bermain tablet/ gadget?		
6	Berapa lama adik menghabiskan waktu untuk membaca komik, buku cerita dll?		
7	Berapa lama adik menggunakan waktu untuk bermain boneka/ mobilmobilan/ robot/ lego dll?		
8	Berapa lama adik melakukan perjalanan dengan kendaraan (mobil/ motor/ pete-pete)?		
9	Berapa lama adik melakukan kerajinan tangan atau keterampilan?		

10	Berapa lama adik duduk santai (mengobrol dengan keluarga, teman)?		
11	Berapa lama adik bermain / berlatih alat musik?		

**Lampiran 7:****Kategori Aktivitas Fisik Fisik**

<b>Aktivitas Fisik</b>	<b>PAR (<i>Physical Activity Ratio</i>) Laki-laki</b>	<b>PAR (<i>Physical Activity Ratio</i>) Perempuan</b>
<b>Aktivitas umum</b>		
Tidur	1,0	1,0
Berbaring	1,2	1,2
Berdiri	1,4	1,5
Berpakaian	2,4	3,3
Mencuci tangan/wajah dan rambut	2,3	
Menganyam rambut		1,8
Makan dan minum	1,4	1,6
<b>Transportasi</b>		
Berjalan (berjalan-jalan keliling)	2,1	2,5
Jalan pelan	2,8	3,0
Jalan cepat	3,8	
Jalan menanjak/mendaki	7,1	5,4
Jalan menurun/turun	3,5	3,2
Naik tangga	5,0	
Duduk di bis/kendaraan/kereta	1,2	
<b>Aktivitas dengan beban</b>		
Berjalan dengan beban 15-20 kg		3,5
Berjalan dengan beban 25-30 kg		3,9
Membawa beban 20-30 kg di kepala	3,5	
Membawa beban 35-60 kg di kepala	5,8	
Membawa beban 27 kg dengan selempang di bahu	5,0	
Membawa beban 27 kg dengan selempang di kepala	5,32	
Memuat karung berisi 9 kg ke atas truk	5,79	
Memuat karung berisi 16 kg ke atas truk	9,65	
Menarik gerobak dengan tangan tanpa beban	4,82	
Menarik gerobak dengan tangan dengan beban 185-370 kg	8,3	
<b>Pekerjaan rumah tangga</b>		
<b><i>Pekerjaan memasak</i></b>		
Mencari kayu	3,3	
Menimba air dari sumur		4,5
Memorong kayu bakar	4,2	

Meremas adonan		3,4
Membuat tortila		2,4
Membersihkan sayuran	1,9	1,5
Berbelanja		4,6
Meremas kepala		2,4
Mencuci piring		1,7
<b><i>Pengasuhan anak</i></b>		
Memandikan anak		3,5
Menggendong anak		
<b><i>Memberisihkan rumah</i></b>		
Memberisihkan rumah (tidak spesifik)		2,8
Memukul keset/karpet		6,2
Merapikan tempat tidur (iklim tropis)		3,4
Merapikan tempat tidur (iklim dingin)		4,9
Mengepel lantai		4,4
Menyapu lantai		4,4
Menyedot debu		2,3
Membersihkan jendela	3,0	3,9
<b><i>Laundry</i></b>		
Mencuci pakaian (duduk/jonglok)		2,8
Menjemur pakain di luar rumah		4,4
Menyetrika pakaian	3,5	1,7
Menjahit/merajut	1,6	1,5
<b><i>Merapikan halaman/Berkebun</i></b>		
Membersihkan/menyapu halaman	3,7	3,6
Membersihkan rumput	3,3	2,9
<b><i>Aktivitas pertanian</i></b>		
<b><i>Aktivitas umum</i></b>		
Menggali	5,6	5,7
Menjalankan traktor	2,1	
Pemupukan	5,2	
Menggiling biji-bijian menggunakan batu		4,6
Mencangkul	4,2	5,3
Membajak dengan kuda	4,8	
Membajak dengan traktor	3,4	
Membajak dengan kerbau		3,6
Menebar benih/pembibitan	4,0	3,7
<b><i>Tanaman coklat</i></b>		
Mengumpulkan panen coklat		2,9
Pemangkasan	2,4	
Pemisahan/pengupasan coklat		2,0

<b><i>Aktivitas untuk tanaman kelapa</i></b>		
Memanen (memanjat pohon)	4,2	
Mengupas kelapa	5,6	
Pemisahan daging kelapa	3,9	
<b><i>Tanaman buah (apel, jeruk)</i></b>		
Memetik dengan galah		3,8
Memetik dengan tangan	3,4	
Memangkas pohon	3,6	
<b><i>Tanaman kacang tanah</i></b>		
Panen	4,7	
Penanaman	4,1	
Mengupas kulit	1,6	
Penyortiran	1,9	
Pembenihan	3,2	
<b><i>Tanaman jagung</i></b>		
Panen	5,1	
Penanaman	4,1	
<b><i>Tanaman padi</i></b>		
Mengikat padi	3,7	3,0
Pemupukan	3,1	
Panen	3,5	3,8
Penanaman	3,7	3,6
Pemyemprotan	5,2	
Perontokan padi	5,4	5,1
Pembibitan	3,3	3,7
<b><i>Tanaman tebu</i></b>		
Penebangan		
Mengikat debu	3,0	
<b><i>Tanaman umbi-umbian</i></b>		
Penanaman	5,0	
Penyortiran (jongkok)	2,2	3,9
<b><i>peternakan</i></b>		
Membawa jerami	3,1	
Membersihkan peralatan	4,0	
Memotong jerami	5,0	
Memberi makan ternak	3,6	
Merawat kuda	5,5	
Memerah susu dengan tangan	3,6	
Memerah susu dengan mesin	3,2	
Memelihara ternak (memberi makan, memberi air, membersihkan kandang)	4,6	
<b><i>Berburu / memancing</i></b>		
Menangkap kepiting		4,51

Memancing dengan joran	1,9	
Menangkap ikan dengan tombak	2,3	
Menangkap ikan dengan tangan		3,94
Berburu (kelelawar, burung, babi)	3,2	
<b>Perkerjaan membuat roti</b>		2,5
<b>Pekerjaan membuat minuman (bir)</b>		2,9
<b>Membuat batu-bata</b>		
Memotong tanah	5,6	
Membuat bata (mencetak bata)	3,0	
<b>Tukang bangunan</b>		
Mengangkat kayu	6,6	
Mengaduk semen	5,3	
Memasang dinding dengan semen	3,3	
Memahat kayu	5,0	
Memaku	3,0	
Menaruh kayu lunak	5,7	
Menaruh kayu keras	8,0	
Pengatapan	2,9	
Mengamplas	2,9	
Menggergaji kayu lunak	5,3	
Mengecet	3,6	
<b>Pemadam kebakaran</b>		
Menarik selang pemadam	9,8	
Memanjat sampai atas	12,2	
Pembantu pemadam	3,0	3,1
<b>Pekerja hutan (rimbawan)</b>		
Menebang pohon	6,9	
Menggergaji	5,7	
Menanam pohon	4,1	
Pekerjaan kebun bibit	3,6	
<b>Latihan militer</b>		
Menggali parit	6,4	
Latihan berbaris	4,5	
Berdefile (pelan)	3,18	
Berdefile 3,2-6,4 km/jam dengan beban 27 kg	4,9	
Latihan halang rintang	5,7	
<b>Pertambangan</b>		
Pengeboran dengan alat bor	3,9	
Memuat barang operasi tambang	3,2	
menyekop	4,6	
<b>Pekerja kantoran</b>		
Menata file	1,3	1,5
Membaca	1,3	1,5

Duduk-duduk didepan meja	1,3	
Berdiri/berjalan disekitar ruangan	1,6	
Mengetik	1,8	
Menulis	1,4	
<b><i>Pekerja pos dan telekom</i></b>		
Memanjat/turun tangga	8,9	
Menyortir surat/paket	5,4	
<b><i>Pembuat sepatu</i></b>		
menjahit	2,5	
<b><i>Pekerja tekstil (memintal, menenun, mewarnai)</i></b>	3,1	2,2
<b>Aktivitas olahraga</b>		
senam aerobik (intensitas rendah)	3,51	4,42
Basket	6,95	7,74
Memukul bola	4,85	
Bowling (bola gelinding)	4,21	
Olahraga tanpa bantuan alat atau hanya mengandalkan berat badan, seperti push-up, pull-up, sit-up, squat, jumping jack, leg raise, etc	5,44	
Sepak bola	8,0	
Golf	4,38	
Dayung	6,7	5,34
Lari jarak jauh	6,34	6,55
Lari sprint	8,21	8,28
Perahu layar	1,42	1,54
Renang	9,0	
Tenis	5,8	5,92
Bola voli	6,06	6,06
<b>Aktivitas rekreasi lain</b>		
Tari/dansa	5,0	5,09
Mendengar radio/musik	1,57	1,43
Melukis	1,25	1,27
Main kartu/main games	1,5	1,75
Main drum	3,71	
Main piano	2,25	
Main terompet	1,77	
Membaca	1,22	1,25
Menonton televisi	1,64	

Sumber: (FAO, 2001)



Lampiran 8

**Master Tabel Karakteristik Responden**

No responden	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Kelas	pengasilan keluarga
1	2	1	1	1
2	2	1	1	1
3	2	1	1	2
4	2	1	1	2
5	1	1	1	1
6	2	1	1	2
7	1	1	1	1
8	2	1	1	1
9	2	1	1	1
10	2	1	1	2
11	2	1	1	1
12	2	1	1	2
13	1	1	1	2
14	2	1	1	2
15	2	1	1	2
16	2	1	1	2
17	2	1	1	2
18	2	2	1	2
19	2	1	1	2
20	1	1	1	2

21	2	1	1	1
22	2	1	1	1
23	2	1	1	1
24	2	1	1	1
25	2	1	1	1
26	2	1	1	1
27	2	1	1	1
28	2	2	1	1
29	2	1	1	2
30	2	1	1	2
31	2	1	1	2
32	2	1	1	2
33	1	1	1	1
34	2	2	1	1
35	2	1	1	2
36	1	2	1	1
37	2	1	1	2
38	2	2	1	2
39	2	1	1	1
40	2	1	1	1
41	2	2	1	2
42	1	1	1	1
43	2	1	1	2
44	2	1	1	2
45	2	1	1	1

46	2	1	1	2
47	2	1	1	2
48	2	2	1	1
49	2	2	1	1
50	2	2	1	1
51	1	1	1	1
52	2	1	1	2
53	2	1	1	2
54	1	2	1	2
55	2	1	1	1
56	2	1	1	2
57	1	1	1	2
58	2	1	1	1
59	2	1	1	2
60	2	1	1	2
61	2	1	1	1
62	2	1	1	2
63	2	1	1	1
64	2	1	1	2
65	2	1	1	2
66	2	1	1	1
67	2	2	1	2
68	2	1	1	1
69	2	1	1	1
70	2	1	1	2

71	2	1	1	1
72	2	1	1	1
73	1	1	1	1
74	1	2	1	1
75	2	1	1	2
76	1	2	1	1
77	2	2	1	1
78	2	1	1	1
79	2	1	1	2
80	2	2	1	2
81	2	1	1	1
82	2	2	1	1
83	2	1	1	1
84	2	1	1	1
85	2	1	1	1
86	2	1	1	2
87	2	1	1	1
88	2	1	1	2
89	1	1	1	2
90	2	1	1	1
91	2	1	1	1
92	2	1	1	2
93	2	1	1	1
94	2	1	1	2
95	2	1	1	2

96	2	1	1	1
97	1	1	1	1
98	2	1	1	1
99	2	1	1	1
100	2	1	1	2
101	2	1	1	1
102	2	1	1	2
103	2	1	1	1
104	2	1	1	1
105	2	1	1	1
106	2	1	1	2
107	2	1	1	2
108	2	1	1	2
109	2	1	1	1
110	1	1	1	1
111	2	1	1	1
112	2	1	1	2
113	2	1	1	2
114	2	2	1	2
115	1	1	1	2
116	1	1	1	1
117	1	1	1	2
118	2	1	1	1
119	2	1	1	1
120	2	1	1	2

121	2	1	1	1
122	1	1	1	2
123	1	1	1	2
124	1	1	1	2
125	1	1	1	2
126	2	2	2	2
127	2	2	2	2
128	2	2	2	2
129	2	2	2	2
130	2	2	2	2
131	2	2	2	2
132	1	2	2	2
133	2	2	2	1
134	2	2	2	1
135	1	2	2	1
136	2	2	2	1
137	2	2	2	2
138	2	1	2	2
139	2	2	2	2
140	2	1	2	2
141	2	2	2	1
142	2	1	2	2
143	2	1	2	2
144	2	2	2	2
145	2	2	2	1

146	2	2	2	2
147	2	2	2	2
148	2	2	2	2
149	2	2	2	1
150	2	2	2	1
151	2	1	2	2
152	2	2	2	2
153	1	1	2	2
154	1	2	2	1
155	2	2	2	2
156	2	2	2	2
157	2	1	2	2
158	2	2	2	2
159	2	2	2	1
160	2	1	2	2
161	1	2	2	2
162	1	1	2	2
163	2	1	2	2
164	2	2	2	2
165	2	2	2	1
166	2	1	2	2
167	2	1	2	2
168	2	2	2	1
169	2	2	2	1
170	2	2	2	2

171	2	2	2	1
172	2	1	2	2
173	2	1	2	2
174	2	1	2	2
175	2	1	2	1
176	2	1	2	2
177	2	1	2	2
178	2	2	2	1
179	2	2	2	2
180	1	1	2	1
181	2	1	2	1
182	2	1	2	1
183	2	1	2	1
184	1	2	2	1
185	2	2	2	2
186	2	1	2	2
187	1	2	2	2
188	2	2	2	1
189	2	1	2	2
190	2	2	2	2
191	2	1	2	2
192	1	2	2	2
193	2	2	2	1
194	2	2	2	2
195	2	2	2	1



196	2	2	2	2
197	2	2	2	1
198	2	1	2	2
199	1	1	2	2
200	2	2	2	2
201	2	2	2	2
202	2	1	2	1
203	2	1	2	1
204	2	1	2	2
205	2	2	2	2
206	1	2	2	2
207	2	2	2	2
208	2	2	2	1
209	2	2	2	1
210	1	2	2	2
211	2	1	2	2
212	2	1	2	2
213	2	2	2	1
214	2	2	2	1
215	2	1	2	2
216	2	1	2	1
217	2	2	2	1
218	2	2	2	2
219	2	1	2	1
220	2	2	2	1

221	1	2	2	1
222	2	2	2	1
223	2	1	2	2
224	2	2	2	2
225	2	2	2	1
226	1	1	2	2
227	1	1	2	2
228	1	1	2	1
229	1	1	2	1
230	2	1	2	1
231	1	1	2	2
232	1	1	2	1
233	2	2	2	1
234	2	2	2	2
235	2	2	2	2
236	2	2	2	2
237	1	2	2	1

**Keterangan:**

Jenis Kelamin

1. Laki-laki
2. Perempuan

Usia

1. Remaja awal
2. Remaja akhir

Kelas

1. X
2. XI

**Penghasilan orang tua**

1. Tinggi
2. Rendah

**Master Tabel pola makan, aktivitas fisik dan sedentary life**

<b>No responden</b>	<b>pola makan</b>	<b>aktivitas fisik</b>	<b>sedentary life</b>
1	4	1	1
2	4	1	1
3	3	1	1
4	1	1	1
5	3	1	1
6	3	1	1
7	2	1	1
8	1	1	1
9	2	1	1
10	3	1	1
11	2	1	1
12	2	1	1
13	3	1	1
14	1	1	1
15	4	1	1
16	3	1	1
17	3	1	1
18	3	1	1
19	5	1	1
20	1	1	2
21	4	1	1
22	3	1	1

23	3	1	1
24	2	1	1
25	2	1	1
26	2	1	1
27	2	1	1
28	2	1	1
29	3	1	1
30	4	1	1
31	3	1	1
32	5	1	1
33	3	1	1
34	2	1	1
35	3	1	1
36	2	1	1
37	2	1	1
38	3	1	1
39	2	1	2
40	3	1	1
41	3	1	1
42	3	1	1
43	4	1	1
44	3	1	2
45	3	1	1
46	4	1	1
47	2	1	1

48	3	1	1
49	4	1	1
50	4	1	1
51	4	1	1
52	4	1	1
53	3	1	1
54	4	1	1
55	1	1	1
56	3	1	1
57	2	1	1
58	2	1	2
59	3	1	1
60	5	1	1
61	3	1	2
62	3	1	1
63	2	1	2
64	1	1	1
65	4	1	1
66	1	1	1
67	2	1	1
68	5	1	2
69	3	1	1
70	5	1	1
71	5	1	1
72	3	1	1

73	3	1	1
74	3	1	1
75	4	1	2
76	2	1	1
77	3	1	1
78	3	1	1
79	3	1	1
80	2	1	1
81	3	1	1
82	2	1	1
83	2	1	2
84	3	1	1
85	4	1	1
86	4	1	2
87	4	1	1
88	4	1	1
89	3	1	1
90	3	1	1
91	3	1	1
92	3	1	1
93	2	1	1
94	2	1	1
95	2	1	1
96	2	1	1
97	1	1	1

98	3	1	1
99	3	1	1
100	1	1	2
101	4	1	1
102	2	1	1
103	2	1	1
104	5	1	2
105	4	1	1
106	3	1	1
107	1	1	1
108	1	1	1
109	2	1	1
110	2	1	2
111	3	1	1
112	4	2	1
113	4	1	2
114	3	1	1
115	3	1	1
116	3	1	1
117	4	1	1
118	4	1	1
119	3	1	1
120	2	1	1
121	3	2	1
122	5	1	2



123	1	1	1
124	3	1	1
125	5	1	1
126	4	1	1
127	3	1	1
128	3	1	1
129	5	1	1
130	5	1	1
131	3	1	1
132	3	1	1
133	3	1	1
134	2	1	1
135	1	1	1
136	3	1	1
137	5	1	1
138	4	1	1
139	4	1	1
140	3	1	1
141	4	1	1
142	3	1	1
143	4	1	1
144	5	1	1
145	2	1	1
146	2	1	1
147	3	1	1

148	2	1	1
149	1	1	2
150	2	1	1
151	5	1	1
152	3	1	1
153	3	1	1
154	1	1	1
155	2	1	1
156	3	1	2
157	3	1	1
158	2	1	1
159	2	1	1
160	4	1	1
161	2	1	1
162	2	1	1
163	1	1	1
164	3	1	2
165	3	1	1
166	4	1	1
167	4	1	1
168	2	1	1
169	3	1	1
170	3	1	1
171	3	1	1
172	3	1	1

173	4	1	1
174	3	1	1
175	3	1	1
176	3	1	1
177	3	1	1
178	3	1	1
179	5	1	1
180	2	1	1
181	2	1	1
182	2	1	1
183	2	1	1
184	2	1	1
185	3	1	2
186	3	1	1
187	3	1	1
188	3	1	1
189	5	1	1
190	2	1	1
191	3	1	1
192	3	1	1
193	4	1	1
194	3	1	1
195	3	1	1
196	4	1	1
197	3	1	1

198	4	1	1
199	4	1	1
200	3	1	1
201	3	1	2
202	3	1	1
203	3	1	1
204	4	1	1
205	4	1	1
206	3	1	1
207	3	1	1
208	2	1	1
209	2	1	1
210	3	1	1
211	4	1	1
212	3	1	1
213	4	1	1
214	4	1	1
215	4	1	1
216	2	1	1
217	5	1	1
218	4	1	1
219	4	1	1
220	2	1	1
221	2	1	1
222	4	1	1

223	4	1	1
224	4	1	1
225	3	1	1
226	4	1	1
227	2	1	1
228	2	1	1
229	2	1	1
230	3	1	1
231	3	1	1
232	3	1	1
233	3	1	1
234	1	1	1
235	1	1	1
236	2	1	1
237	2	1	1

Pola makan

1. Kualitas sangat ringan
2. Kualitas sangat baik
3. Kualitas sedang
4. Kualitas kurang
5. Kualitas sangat kurang

Aktivitas fisik

1. Aktivitas ringan
2. Aktivitas sedang

*Sedentary life*

1. *Sedentary life*
2. *Tidak sedentary life*

**Master tabel item pola makan**

No Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	3	3	3	3	3	2	4	3	1	4
2	3	3	3	3	3	2	4	3	1	3
3	1	2	2	3	3	3	4	3	2	4
4	1	2	3	1	2	3	1	1	1	1
5	1	2	2	3	3	1	3	2	3	3
6	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2
7	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3
8	1	2	1	3	3	3	2	2	3	2
9	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2
10	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3
11	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3
12	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3
13	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3
14	1	2	3	1	2	3	1	1	1	1
15	3	3	1	3	3	1	4	3	1	2
16	1	3	3	3	4	1	4	2	2	3
17	1	1	1	3	2	1	3	3	2	2
18	2	3	1	1	3	2	3	3	1	1
19	2	2	4	3	3	2	3	3	1	4
20	1	2	2	3	2	1	3	2	3	1
21	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3
22	1	2	1	3	3	3	2	2	1	1

23	1	3	1	3	3	1	3	2	1	1
24	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2
25	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
26	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
28	1	3	2	3	3	4	3	2	4	3
29	1	3	2	4	3	3	3	3	2	2
30	2	3	1	3	3	1	4	3	2	3
31	1	3	1	3	3	3	2	2	2	3
32	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4
33	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2
34	1	2	1	3	3	3	3	2	4	3
35	1	1	1	3	3	2	3	3	1	3
36	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2
37	1	2	1	1	3	2	4	2	3	3
38	1	1	2	3	2	1	3	1	2	3
39	1	1	1	3	2	1	3	2	1	2
40	1	3	3	3	2	1	3	3	3	2
41	3	3	1	3	2	1	3	3	1	1
42	1	3	1	4	3	2	4	1	1	1
43	1	2	3	3	4	2	4	3	3	3
44	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3
45	1	2	3	3	1	1	3	2	2	1
46	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3
47	1	3	3	1	3	3	3	2	1	3



48	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3
49	1	3	2	1	2	2	1	2	1	4
50	1	3	1	3	3	1	3	3	1	3
51	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3
52	3	1	3	4	3	1	2	3	1	4
53	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3
54	1	3	1	1	3	1	3	2	1	1
55	2	3	3	3	3	1	4	3	3	3
56	1	3	3	3	3	1	1	1	4	3
57	1	2	2	3	3	2	4	3	3	2
58	1	2	2	3	2	1	3	2	3	1
59	1	1	2	3	3	2	3	2	4	2
60	3	3	3	3	3	4	4	2	1	3
61	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3
62	1	2	3	3	3	2	4	1	2	3
63	2	1	2	3	3	1	2	2	3	2
64	1	3	3	3	3	3	2	3	4	3
65	1	1	2	3	1	1	2	2	3	1
66	1	2	2	3	3	2	4	2	3	3
67	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2
68	1	3	1	3	3	1	3	1	3	1
69	1	3	3	3	3	4	4	2	2	4
70	1	2	3	3	3	1	3	2	1	1
71	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
72	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3

73	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2
74	1	3	2	3	3	1	3	3	1	2
75	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3
76	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
77	3	3	2	3	1	3	3	4	3	3
78	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2
79	1	3	3	3	3	1	3	1	2	3
80	1	2	1	3	3	2	4	1	2	2
81	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3
82	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
83	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3
84	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3
85	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2
86	1	2	2	3	3	1	4	2	2	3
87	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2
88	1	3	3	3	3	1	4	2	1	3
89	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2
90	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2
91	1	3	3	3	3	3	4	2	3	3
92	1	2	2	3	3	1	4	2	2	3
93	1	2	1	3	2	3	2	2	3	3
94	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2
95	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3
96	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2
97	1	2	1	3	2	3	2	2	3	3

98	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
99	1	1	3	3	3	2	3	1	2	3
100	2	1	3	3	3	4	1	2	3	2
101	1	1	3	3	4	2	4	3	3	3
102	1	1	1	3	2	3	3	2	2	3
103	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1
104	3	2	1	4	3	1	4	3	1	1
105	2	3	2	3	3	3	3	4	1	4
106	3	3	2	1	1	1	3	2	1	3
107	1	3	1	3	3	4	3	4	4	1
108	1	1	3	3	3	4	1	2	3	2
109	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3
110	1	3	2	3	3	3	1	2	3	3
111	1	2	3	2	2	1	3	2	1	1
112	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3
113	3	3	1	1	1	1	3	2	1	3
114	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3
115	1	3	2	2	3	3	4	3	3	3
116	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3
117	1	1	1	2	3	1	4	3	1	3
118	1	3	2	2	3	3	3	3	1	2
119	1	3	1	2	3	2	3	2	3	2
120	3	3	2	3	3	3	1	1	3	2
121	1	3	3	1	3	1	3	1	2	1
122	2	3	3	4	3	1	4	3	2	4

123	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2
124	2	2	3	3	3	2	4	2	4	3
125	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2
126	3	3	2	3	3	1	4	1	2	3
127	1	3	3	3	2	1	4	1	3	1
128	1	3	2	3	4	3	4	3	3	4
129	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
130	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4
131	1	3	2	3	4	3	4	3	3	4
132	1	1	3	3	2	2	3	2	3	3
133	1	1	2	2	2	3	3	2	3	3
134	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3
135	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3
136	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3
137	1	3	2	3	3	1	4	3	1	3
138	2	3	3	4	4	3	4	4	2	3
139	1	3	3	3	3	2	4	3	2	3
140	1	2	2	2	3	2	3	2	3	1
141	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3
142	2	3	3	4	4	3	4	4	2	3
143	1	2	2	2	3	2	3	2	3	1
144	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4
145	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3
146	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3
147	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2

148	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3
149	1	3	2	3	3	3	1	3	3	2
150	1	3	2	3	4	1	3	3	2	4
151	1	3	2	3	1	2	3	1	3	3
152	1	1	1	3	3	2	3	3	3	4
153	1	1	1	3	3	4	4	3	3	2
154	1	3	1	3	2	2	3	2	3	2
155	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2
156	1	1	1	3	3	2	4	3	2	2
157	1	3	1	3	2	2	4	1	1	3
158	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2
159	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
160	3	2	1	3	2	1	4	3	2	3
161	1	3	1	3	3	2	1	3	1	1
162	1	3	1	3	2	2	3	2	2	2
163	1	1	3	3	3	4	4	1	4	1
164	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3
165	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2
166	1	1	1	3	3	1	4	3	2	4
167	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4
168	1	1	1	2	3	3	3	3	1	1
169	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2
170	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3
171	2	3	1	3	3	1	3	1	1	4
172	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3

173	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4
174	1	2	2	3	3	2	4	3	4	3
175	1	2	3	3	3	2	4	1	2	3
176	1	1	3	3	3	3	4	3	4	4
177	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3
178	1	1	2	3	3	2	3	2	4	2
179	3	3	3	3	3	4	4	2	1	3
180	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3
181	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
182	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3
183	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2
184	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3
185	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3
186	1	3	1	3	3	2	4	3	1	3
187	1	2	2	3	3	3	4	1	3	2
188	2	3	1	3	2	4	3	1	1	3
189	3	3	2	3	3	1	4	2	1	4
190	2	3	1	1	2	1	3	2	3	1
191	1	2	1	3	3	4	4	1	4	4
192	1	3	2	3	3	2	3	4	2	4
193	1	3	3	3	3	3	4	2	3	3
194	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3
195	1	3	2	2	2	2	3	1	1	2
196	1	2	2	3	3	1	3	3	2	4
197	1	3	1	1	1	1	1	3	2	3

198	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3
199	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3
200	1	2	1	2	3	1	3	1	1	2
201	1	1	2	3	3	2	4	3	4	4
202	1	1	4	3	2	1	3	2	3	2
203	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3
204	1	2	3	2	2	1	2	3	1	3
205	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3
206	1	3	2	3	3	4	3	3	2	2
207	1	2	3	3	3	3	4	4	4	2
208	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
209	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3
210	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3
211	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3
212	1	3	2	3	3	2	4	1	3	3
213	1	2	2	3	3	2	3	3	3	4
214	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2
215	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3
216	1	1	1	3	3	1	3	3	1	1
217	1	2	1	3	4	1	4	3	1	4
218	1	3	3	3	2	1	4	3	2	3
219	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1
220	1	1	1	1	3	3	3	2	1	1
221	1	2	2	3	3	2	4	1	4	3
222	1	3	1	3	3	1	3	3	1	3

223	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3
224	1	3	3	3	2	1	4	3	2	3
225	1	1	1	3	3	1	3	3	3	2
226	2	2	1	3	3	2	3	2	2	4
227	1	2	2	3	2	2	4	1	3	1
228	1	2	2	3	2	1	3	1	4	2
229	1	3	2	3	3	4	3	3	4	4
230	1	3	3	2	1	1	3	3	1	1
231	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
232	1	3	2	3	3	4	3	3	4	4
233	1	2	1	2	2	3	2	2	3	3
234	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3
235	1	2	2	2	2	3	1	2	3	3
236	1	2	1	3	2	3	3	2	2	3
237	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3



No Responden	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	3	1	2	2	3	1	3	4	4	3
2	3	3	1	3	3	1	3	4	4	3
3	4	3	3	4	1	1	4	2	3	3
4	3	1	1	4	2	2	1	4	1	2
5	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2
6	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2
7	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3
8	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3
9	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3
10	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3
11	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3
12	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3
13	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3
14	3	1	1	4	2	2	1	4	1	2
15	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3
16	3	1	1	4	3	2	4	1	3	3
17	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2
18	3	1	1	3	4	3	1	1	1	3
19	4	2	1	4	3	4	3	4	1	3
20	1	2	4	4	3	1	3	2	1	3
21	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3
22	1	2	1	4	4	1	3	2	1	4
23	1	3	3	1	3	1	1	1	3	3

24	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3
25	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3
26	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3
27	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3
28	3	3	2	4	1	3	4	3	3	3
29	2	2	2	3	4	1	3	2	2	2
30	3	2	2	4	2	3	4	3	4	3
31	3	4	2	4	2	2	3	3	2	3
32	4	3	2	4	2	3	4	2	2	2
33	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3
34	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3
35	1	3	2	4	2	2	4	3	4	2
36	3	1	2	3	2	1	2	1	1	1
37	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2
38	3	2	1	3	2	2	3	3	3	1
39	3	2	2	3	2	1	3	3	1	2
40	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3
41	4	3	1	4	1	1	1	3	1	3
42	4	4	1	3	1	1	2	3	4	3
43	2	4	3	4	2	1	4	1	1	1
44	3	2	1	3	1	2	4	1	1	2
45	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3
46	3	4	3	3	2	1	4	2	2	3
47	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3
48	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2

49	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2
50	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2
51	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3
52	1	3	1	3	4	1	3	2	4	4
53	3	2	1	3	1	2	4	1	1	2
54	3	1	1	3	3	3	4	2	3	2
55	4	1	1	4	3	3	3	1	3	3
56	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3
57	3	4	3	2	2	1	4	4	2	2
58	1	2	4	4	3	1	3	2	1	3
59	1	2	2	3	3	2	4	2	1	3
60	1	3	1	3	4	2	4	2	1	1
61	2	4	2	3	2	1	4	3	3	3
62	1	4	1	1	1	1	4	3	4	3
63	2	2	3	1	3	2	1	2	2	3
64	2	3	3	3	3	2	4	1	2	4
65	3	2	2	3	3	2	1	1	1	3
66	1	4	3	2	2	1	4	4	1	2
67	3	3	2	3	2	1	1	1	3	3
68	3	3	1	3	1	1	3	3	1	4
69	4	1	2	4	4	3	4	4	1	1
70	1	2	1	4	4	1	3	2	1	4
71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
72	1	3	1	4	3	3	3	3	3	3
73	3	1	1	3	2	1	4	3	1	2

74	1	2	2	3	4	3	3	2	3	3
75	3	3	2	3	3	1	3	3	1	3
76	1	1	3	1	3	2	3	1	2	2
77	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4
78	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3
79	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3
80	3	3	1	3	3	1	4	1	1	3
81	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3
82	1	1	3	1	3	2	3	1	2	2
83	1	2	2	3	3	1	2	3	3	3
84	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3
85	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3
86	4	3	1	4	2	1	4	4	1	2
87	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1
88	3	4	1	4	1	3	3	2	1	4
89	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3
90	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3
91	1	4	2	2	2	3	4	1	2	3
92	4	3	1	4	2	1	4	4	1	2
93	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3
94	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3
95	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3
96	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3
97	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3
98	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3

99	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2
100	3	4	3	4	4	1	3	2	3	2
101	3	4	2	3	4	1	4	3	1	1
102	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
103	1	3	2	3	3	1	1	1	2	3
104	3	4	1	2	1	1	4	3	1	2
105	3	1	1	4	4	1	4	1	1	1
106	3	3	2	4	2	3	1	3	1	1
107	1	2	3	3	1	1	1	1	3	3
108	3	4	3	4	4	1	3	2	3	2
109	4	1	3	4	2	2	4	3	2	3
110	2	2	3	2	2	2	4	2	3	4
111	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1
112	3	3	3	3	2	1	4	3	2	3
113	3	3	2	4	2	3	1	3	1	1
114	1	3	3	3	3	2	4	3	2	3
115	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3
116	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2
117	3	4	1	3	1	3	4	3	3	1
118	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2
119	1	2	2	1	3	3	4	1	1	4
120	3	4	3	2	2	4	2	3	1	3
121	2	1	3	4	3	1	2	1	4	1
122	1	4	1	4	1	3	4	3	3	4
123	1	4	3	3	1	1	2	2	4	1

124	4	4	3	4	2	1	3	2	2	2
125	3	2	2	3	3	1	4	1	1	3
126	4	4	3	4	2	2	4	2	1	3
127	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3
128	3	4	3	3	2	2	1	1	1	3
129	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2
130	4	4	2	3	2	3	4	3	1	3
131	3	4	3	3	2	2	1	1	1	3
132	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2
133	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
134	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3
135	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3
136	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3
137	3	4	1	4	2	2	4	3	2	3
138	4	4	2	4	2	3	4	3	1	4
139	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3
140	3	2	3	3	4	3	4	3	1	2
141	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3
142	4	4	2	4	2	3	4	3	1	4
143	3	2	3	3	4	3	4	3	1	2
144	4	4	3	3	2	3	4	3	1	3
145	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3
146	1	3	3	3	2	1	3	3	2	3
147	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3
148	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2

149	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3
150	3	4	2	4	2	1	4	1	2	3
151	4	4	4	4	1	3	2	1	1	1
152	3	4	1	3	3	3	2	3	1	1
153	3	4	2	4	2	3	4	1	2	2
154	1	2	1	3	3	3	2	1	3	4
155	1	2	3	3	3	1	3	2	1	2
156	3	2	1	3	1	1	3	3	3	2
157	3	3	2	3	1	3	4	3	3	3
158	1	2	3	3	3	1	3	2	1	2
159	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3
160	3	3	2	3	3	3	4	4	1	2
161	2	1	2	3	4	2	3	2	3	3
162	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3
163	3	1	1	3	3	1	4	1	3	4
164	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3
165	2	2	1	4	3	2	3	2	1	3
166	3	3	2	3	2	1	4	3	1	1
167	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3
168	1	3	1	3	1	2	2	3	1	1
169	2	2	1	4	3	2	3	2	1	3
170	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2
171	3	4	4	3	1	3	3	4	2	1
172	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3
173	2	3	3	2	3	1	3	4	1	3

174	3	4	3	4	1	1	3	4	1	4
175	1	4	1	1	1	1	4	3	4	3
176	3	3	4	4	1	1	4	1	1	1
177	2	4	2	3	2	4	3	3	3	3
178	1	2	2	3	3	2	4	2	1	3
179	1	3	1	3	4	2	4	2	1	1
180	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3
181	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3
182	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3
183	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3
184	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
185	4	3	2	4	3	3	3	1	2	4
186	3	3	2	3	2	1	4	3	3	4
187	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3
188	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3
189	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3
190	3	2	1	3	3	3	2	1	1	3
191	1	4	1	2	1	2	4	4	2	2
192	3	1	3	4	3	2	4	2	2	3
193	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3
194	2	2	1	3	2	2	4	3	1	3
195	2	2	2	4	4	2	3	3	1	2
196	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2
197	3	2	1	4	3	2	3	4	4	2
198	4	3	2	4	2	3	4	3	2	4



199	4	4	1	4	1	4	4	1	2	3
200	3	3	1	3	1	1	4	3	1	3
201	3	3	3	4	3	1	4	2	3	3
202	2	3	3	4	3	1	4	3	2	2
203	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
204	3	3	1	3	1	3	4	3	1	3
205	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3
206	3	4	2	4	4	4	2	3	3	3
207	2	4	3	1	1	1	4	4	1	4
208	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
209	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3
210	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3
211	2	2	1	4	3	3	3	3	2	2
212	3	2	1	4	4	2	3	1	2	3
213	3	3	1	4	2	2	4	4	1	3
214	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3
215	4	4	1	4	2	3	3	2	3	3
216	1	2	2	2	3	1	2	1	3	3
217	4	4	1	1	1	3	4	4	1	1
218	3	3	1	3	3	2	3	1	1	3
219	4	4	3	3	1	3	4	3	1	3
220	3	1	1	3	3	2	3	3	1	3
221	1	4	3	3	1	4	4	3	3	3
222	3	2	1	3	3	3	3	4	1	2
223	4	3	2	4	2	3	4	3	2	4

224	3	3	1	3	3	2	3	1	1	3
225	2	3	1	4	2	2	4	1	1	1
226	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2
227	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3
228	1	3	1	3	2	2	3	3	2	4
229	3	3	3	3	3	1	4	3	3	2
230	3	1	2	4	4	1	4	1	1	3
231	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4
232	3	3	3	3	3	1	4	3	3	2
233	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3
234	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3
235	1	3	2	3	2	2	2	3	2	3
236	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3
237	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3

**Keterangan :**

P1: Mengkonsumsi nasi ketika makan

P2: Mengkonsumsi tempe atau tahu ketika makan

P3: Mengkonsumsi telur dan ikan ketika makan

P4: Mengkonsumsi daging ketika makan

P5: Mengkonsumsi buah-buahan

P6: Mengkonsumsi sayuran tertentu saja ketika makan

P7: Mengkonsumsi susu pada pagi hari

P8: Mengkonsumsi makanan yang bervariasi

P9: Mengkonsumsi makanan yang disukai saja ketika makan

P10: Menerapkan porsi seimbang dengan berbagai nutrisi dalam menu makan

P11: Membiasakan makan 3 kali dalam sehari

P12: Memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang di makan

P13: Mengkonsumsi makanan ringan sebagai cemilan

P14: Makan lebih dari 3 kali sehari

P15: Mengkonsumsi makan seadanya tanpa memperhatikan kandungan gizinya

P16: Memasak makanan sendiri dan tidak jajan diluar

P17: Mengkonsumsi suplemen multi sebagai daya tahan tubuh

P18: Membiasakan minum 8 gelas per hari

P19: Mengkonsumsi makanan pedas ketika makan

P20: Menambahkan gorengan ketika makan

1: selalu; 2:sering; 3:kadang-kadang; 4:tidak pernah

**Master tabel jenis aktivitas fisik**

No Responden	jenis aktivitas fisik
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	2
10	1
11	1
12	1
13	1
14	1
15	1
16	4
17	1
18	1
19	1
20	3
21	3
22	1

23	1
24	1
25	1
26	1
27	1
28	1
29	1
30	1
31	1
32	1
33	1
34	1
35	1
36	1
37	3
38	2
39	1
40	1
41	4
42	1
43	1
44	1
45	1
46	1
47	1

48	1
49	1
50	1
51	1
52	1
53	1
54	1
55	1
56	1
57	1
58	1
59	3
60	1
61	1
62	1
63	1
64	1
65	1
66	1
67	1
68	1
69	1
70	3
71	1
72	2

73	1
74	1
75	1
76	1
77	1
78	1
79	3
80	1
81	1
82	1
83	1
84	1
85	4
86	1
87	1
88	1
89	1
90	1
91	1
92	1
93	1
94	1
95	2
96	2
97	2

98	1
99	1
100	1
101	1
102	1
103	1
104	1
105	1
106	1
107	1
108	1
109	1
110	1
111	1
112	1
113	1
114	2
115	1
116	1
117	1
118	1
119	1
120	1
121	1
122	1



123	3
124	1
125	1
126	1
127	1
128	1
129	1
130	1
131	1
132	1
133	1
134	1
135	1
136	1
137	1
138	1
139	1
140	1
141	1
142	1
143	1
144	1
145	1
146	1
147	1

148	1
149	1
150	1
151	1
152	1
153	1
154	1
155	1
156	1
157	1
158	1
159	1
160	1
161	1
162	4
163	1
164	1
165	1
166	1
167	1
168	1
169	1
170	1
171	1
172	1

173	1
174	1
175	1
176	1
177	1
178	1
179	2
180	1
181	1
182	1
183	1
184	1
185	1
186	2
187	1
188	1
189	1
190	1
191	1
192	1
193	1
194	1
195	1
196	1
197	1

198	1
199	1
200	1
201	1
202	1
203	1
204	1
205	1
206	1
207	1
208	1
209	1
210	1
211	1
212	1
213	1
214	1
215	1
216	1
217	1
218	1
219	1
220	1
221	1
222	1

223	1
224	1
225	1
226	1
227	1
228	1
229	1
230	1
231	1
232	1
233	4
234	1
235	3
236	1
237	1

Keterangan

1. Aktivitas umum
2. Pekerjaan rumah tangga
3. Aktivitas olahraga
4. Aktivitas rekreasi

Master tabel jenis *sedentary life*

No responden	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11
1	2	3	1	1	2	3	2	3	3	3	1
2	2	2	1	2	2	3	1	3	3	3	2
3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	2	1
4	3	1	2	1	2	2	1	3	2	3	1
5	3	3	1	2	3	1	1	2	1	2	1
6	3	3	1	1	3	1	1	2	1	3	1
7	3	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1
8	3	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1
9	3	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1
10	3	3	1	2	3	1	1	2	1	3	1
11	3	3	2	2	3	1	1	2	1	3	1
12	3	3	1	1	3	1	1	2	1	3	1
13	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1
14	3	1	2	2	2	2	1	3	2	3	1
15	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2
16	3	1	3	1	3	2	1	2	3	3	1
17	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3
18	2	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2
19	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1
20	3	1	3	3	2	2	1	1	3	3	1

21	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1
22	2	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1
23	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1
24	2	2	2	1	3	1	1	1	1	3	1
25	1	3	1	1	3	1	1	1	1	2	1
26	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1
27	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
28	2	3	1	1	3	2	1	2	1	3	1
29	2	2	1	1	3	2	2	2	1	3	3
30	3	1	1	1	3	2	2	2	1	3	3
31	3	2	1	1	3	2	1	2	1	3	1
32	1	1	1	1	3	1	1	2	1	3	1
33	3	1	1	1	3	3	1	1	1	2	1
34	3	3	2	1	3	1	1	1	1	2	1
35	2	2	2	1	3	1	2	1	3	3	3
36	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
37	2	2	2	1	3	1	1	2	1	3	1
38	3	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1
39	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1
40	1	2	2	1	3	1	3	2	1	3	1
41	1	2	1	1	3	1	1	1	1	3	2
42	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1
43	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1
44	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1
45	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3

46	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	2
47	3	3	1	2	3	1	1	1	1	2	1
48	3	2	1	2	3	1	1	1	1	3	1
49	2	1	1	1	3	1	1	1	1	3	2
50	3	3	1	3	3	1	1	2	1	1	1
51	3	3	1	1	3	3	1	2	1	3	1
52	2	1	1	1	3	1	1	2	1	3	1
53	3	2	1	2	3	1	1	2	3	3	1
54	3	1	1	3	3	1	1	2	1	3	1
55	2	1	2	1	3	1	1	2	1	3	1
56	3	3	3	1	3	3	1	2	2	3	3
57	3	1	3	3	1	2	1	1	1	3	1
58	3	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1
59	3	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1
60	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
61	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2
62	1	1	2	1	2	1	1	3	1	3	2
63	1	3	1	2	3	2	1	2	1	2	1
64	3	3	3	1	3	2	1	1	3	3	1
65	3	3	1	1	3	2	1	2	2	3	1
66	1	1	1	1	3	3	1	2	1	3	1
67	3	3	1	2	3	2	1	1	1	2	1
68	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1
69	1	2	1	3	3	1	1	1	1	3	2
70	2	3	2	1	3	2	1	2	1	3	2



71	2	3	2	1	3	2	1	2	3	3	2
72	2	3	1	1	3	2	1	1	1	3	1
73	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2
74	3	1	1	3	3	2	1	2	3	3	2
75	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1
76	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3
77	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3
78	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1
79	3	3	2	1	3	1	2	3	2	3	1
80	2	1	3	1	3	1	1	2	1	3	1
81	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1
82	3	3	1	1	3	1	1	1	1	2	1
83	1	3	1	1	3	1	1	2	1	1	1
84	3	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1
85	3	2	1	1	3	1	1	1	1	3	1
86	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1
87	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3
88	3	3	1	1	3	3	1	1	1	3	1
89	2	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1
90	3	2	1	1	3	1	1	1	1	3	1
91	3	3	3	1	3	2	1	1	1	3	1
92	3	3	1	1	3	3	1	1	1	3	1
93	3	3	1	1	3	1	1	2	1	3	1
94	3	2	1	2	3	1	1	2	3	2	1
95	3	2	1	1	3	1	1	2	1	3	1

96	3	2	3	1	3	1	1	3	1	2	1
97	3	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1
98	3	3	1	1	3	1	1	2	3	3	1
99	3	1	3	1	3	1	1	2	1	3	1
100	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
101	2	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1
102	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3
103	2	3	1	1	3	1	1	2	1	3	1
104	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
105	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1
106	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	1
107	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	2
108	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1
109	1	3	1	1	3	2	1	3	1	2	1
110	1	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1
111	1	3	1	1	3	1	1	2	3	3	3
112	1	1	1	1	3	2	1	1	1	3	1
113	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	2
114	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1
115	1	1	1	1	3	1	1	2	3	3	2
116	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1
117	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
118	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
119	1	3	3	2	3	3	1	1	1	2	1
120	1	3	1	1	3	1	1	2	1	3	1

121	1	3	3	3	3	2	1	2	1	3	1
122	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
123	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	3
124	3	3	1	1	3	2	1	2	3	3	1
125	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	2
126	1	3	1	1	3	2	1	2	2	3	2
127	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
128	1	3	1	1	3	3	1	2	1	3	1
129	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2
130	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2
131	3	3	1	1	3	1	1	2	1	3	1
132	3	2	1	1	3	3	1	3	1	1	1
133	3	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1
134	3	3	1	1	3	1	1	1	1	2	3
135	3	3	3	3	3	1	1	3	1	1	1
136	3	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1
137	3	2	3	1	3	2	1	2	1	3	2
138	3	3	1	1	3	2	1	3	2	3	1
139	3	2	1	1	3	1	1	3	2	3	1
140	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2
141	3	2	1	1	3	2	2	2	3	3	2
142	3	3	1	1	3	2	1	3	2	3	1
143	3	2	2	1	3	2	1	2	1	2	2
144	3	2	1	1	3	2	1	2	1	2	3
145	3	3	1	1	3	1	1	1	1	2	1

146	3	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1
147	3	3	1	1	3	1	1	1	1	2	3
148	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1
149	2	2	2	1	3	2	1	1	1	2	1
150	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3	3
151	3	3	1	2	3	2	1	3	1	3	3
152	2	3	1	1	3	2	1	2	1	3	1
153	3	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1
154	2	1	3	1	3	3	1	3	1	3	1
155	2	2	3	1	3	2	1	1	1	3	1
156	1	3	1	1	3	1	1	2	1	3	1
157	3	3	1	1	3	1	1	2	1	3	1
158	2	3	1	1	3	1	1	2	1	3	1
159	2	3	1	1	3	1	2	1	3	2	1
160	3	3	1	1	3	3	1	2	1	3	2
161	3	3	1	1	3	2	1	2	1	3	3
162	3	3	1	1	3	2	1	2	1	2	2
163	3	3	1	1	3	2	1	2	1	3	2
164	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1
165	1	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3
166	1	2	1	1	3	2	1	2	1	3	1
167	1	2	3	1	3	2	1	3	1	1	1
168	3	1	1	1	3	2	1	3	1	3	1
169	1	3	2	1	3	2	1	3	1	3	1
170	3	3	1	1	3	2	1	2	1	2	2

171	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1
172	3	2	1	1	3	2	1	1	2	1	3
173	3	3	1	2	3	2	1	2	2	2	1
174	3	3	2	1	3	2	1	3	1	1	1
175	3	3	2	1	3	2	1	3	1	3	2
176	3	3	1	1	3	2	2	1	1	3	1
177	3	3	2	1	3	2	1	3	1	3	1
178	3	3	1	1	3	2	1	3	1	3	1
179	3	3	2	1	3	2	1	1	1	3	1
180	1	3	1	1	3	2	2	3	1	1	1
181	2	3	1	1	3	2	1	3	1	2	1
182	1	2	2	1	3	2	1	3	1	1	1
183	2	3	1	1	3	2	1	3	1	2	1
184	2	3	1	1	3	2	1	3	1	2	1
185	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1
186	2	3	2	1	3	2	1	2	1	3	1
187	2	3	1	1	3	2	1	2	1	2	1
188	2	3	1	1	3	2	1	2	1	3	1
189	3	3	1	1	3	2	1	2	1	3	1
190	3	3	1	1	3	2	1	2	1	3	1
191	1	3	1	3	3	2	1	2	1	3	1
192	2	3	1	1	3	2	2	2	1	3	2
193	3	3	1	1	3	2	1	2	1	3	1
194	3	1	1	1	3	2	1	2	1	2	1
195	3	2	2	1	3	2	1	2	1	2	2

196	3	2	1	1	3	2	1	2	1	3	1
197	3	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1
198	3	2	1	1	3	2	1	2	2	3	3
199	3	1	2	1	3	1	1	3	1	3	3
200	3	3	1	1	3	2	1	3	2	3	2
201	3	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1
202	2	3	1	1	3	2	1	1	3	3	1
203	2	3	1	1	3	2	1	1	3	3	1
204	1	3	1	1	3	2	1	2	1	3	1
205	1	1	1	1	3	2	1	2	1	2	1
206	1	3	1	1	3	1	1	1	1	3	3
207	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1
208	3	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
209	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1
210	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1
211	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3
212	1	3	3	1	3	1	1	3	1	3	2
213	3	1	3	1	3	2	1	2	1	3	1
214	2	2	2	1	3	2	1	1	2	3	2
215	3	3	1	1	3	3	1	2	1	3	1
216	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	3
217	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	1
218	1	3	3	1	3	2	1	2	1	3	1
219	2	1	3	3	1	1	1	3	1	3	1
220	2	1	1	1	3	1	1	2	1	3	2

221	2	3	2	1	3	1	1	3	1	3	1
222	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1
223	1	2	1	1	3	2	1	3	2	3	2
224	3	3	1	1	3	2	1	2	1	3	1
225	3	2	1	1	3	2	1	1	1	1	2
226	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1
227	1	3	2	1	3	3	1	2	1	3	1
228	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1
229	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
230	1	3	2	1	3	2	1	2	3	3	2
231	2	3	1	3	3	1	1	1	1	3	3
232	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1
233	3	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1
234	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1
235	3	2	1	1	3	3	1	1	1	2	2
236	3	3	1	1	3	1	1	1	1	2	1
237	2	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1

**Keterangan:**

B1: Berapa lama adik menghabiskan waktu untuk menonton TV?

B2: Berapa lama adik menghabiskan waktu untuk menonton video/ DVD?

B3: Berapa lama adik menggunakan komputer untuk bersenang-senang?

B4: Berapa lama adik menggunakan waktu untuk bermain Play station?

B5: Berapa lama adik menggunakan waktu untuk bermain tablet/ gadget?

B6: Berapa lama adik menghabiskan waktu untuk membaca komik, buku cerita dll?

B7: Berapa lama adik menggunakan waktu untuk bermain boneka/ mobil-mobilan/ robot/ lego dll?

B8: Berapa lama adik melakukan perjalanan dengan kendaraan (mobil/ motor/ pete-pete)?

B9: Berapa lama adik melakukan kerajinan tangan atau keterampilan?

B10: Berapa lama adik duduk santai (mengobrol dengan keluarga, teman)?

B11: Berapa lama adik bermain / berlatih alat musik?

1.<2 Jam, 2. 2-4 jam, 3>4-6 jam



## Lampiran 9

### Distribusi frekuensi usia, jenis kelamin, penghasilan orang tua dan kelas

UsiaTahun				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Remaja awal	151	63.7	63.7
	Remaja akhir	86	36.3	100.0
	Total	237	100.0	100.0

JenisKelamin				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	44	18.6	18.6
	Perempuan	193	81.4	100.0
	Total	237	100.0	100.0

**pengasilankeluarga**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tinggi	108	45.6	45.6	45.6
Valid Rendah	129	54.4	54.4	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Kelas**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
X	125	52.7	52.7	52.7
Valid XI	112	47.3	47.3	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Distribusi frekuensi pola makan, aktivitas fisik dan *sedentary life* responden**

**1. Tabel Pola makan, aktivitas fisik dan *sedentary life* responden**

**pola makan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kualitas sangat baik	18	7.6	7.6	7.6
Kualitas baik	58	24.5	24.5	32.1
Valid Kualitas sedang	95	40.1	40.1	72.2
Kualitas kurang	49	20.7	20.7	92.8
Valid Kualitas sangat kurang	17	7.2	7.2	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**aktivitas fisik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Aktivitas ringan	235	99.2	99.2	99.2
Aktivitas sedang	2	.8	.8	100.0
Total	237	100.0	100.0	

*sedentary life*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<i>Sedentary life</i>	217	91.6	91.6	91.6
Valid Tidak <i>sedentary life</i>	20	8.4	8.4	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**2. Tabel Pola Makan berdasarkan item pola makan responden**

**Mengonsumsi nasi ketika makan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
Selalu	168	70.9	70.9	70.9
Sering	43	18.1	18.1	89.0
Kadang-kadang	26	11.0	11.0	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Mengonsumsi tempe atau tahu ketikamakan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
Selalu	35	14.8	14.8	14.8
Sering	88	37.1	37.1	51.9
Kadang-kadang	114	48.1	48.1	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Mengonsumsi buah buahan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	11	4.6	4.6	4.6
Sering	75	31.6	31.6	36.3
Valid Kadang-kadang	139	58.6	58.6	94.9
Tidak pernah	12	5.1	5.1	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Mengonsumsi telur dan ikan Ketika makan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	56	23.6	23.6	23.6
Sering	106	44.7	44.7	68.4
Valid Kadang-kadang	73	30.8	30.8	99.2
Tidak pernah	2	.8	.8	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Mengonsumsi daging ketika makan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	14	5.9	5.9	5.9
Sering	46	19.4	19.4	25.3
Valid Kadang-kadang	169	71.3	71.3	96.6
Tidak pernah	8	3.4	3.4	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Mengonsumsi sayuran tertentu saja ketika makan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	65	27.4	27.4	27.4
Sering	70	29.5	29.5	57.0
Valid Kadang-kadang	86	36.3	36.3	93.2
Tidak pernah	16	6.8	6.8	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Mengonsumsi susu pada pagi hari**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	18	7.6	7.6	7.6
Sering	39	16.5	16.5	24.1
Valid Kadang-kadang	116	48.9	48.9	73.0
Tidak pernah	64	27.0	27.0	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Mengonsumsi makanan yang bervariasi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	31	13.1	13.1	13.1
Sering	114	48.1	48.1	61.2
Valid Kadang-kadang	84	35.4	35.4	96.6
Tidak pernah	8	3.4	3.4	100.0
Total	237	100.0	100.0	



**Mengonsumsi makanan yang disukai saja ketika makan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu	53	22.4	22.4	22.4
	Sering	73	30.8	30.8	53.2
	Kadang-kadang	91	38.4	38.4	91.6
	Tidak pernah	20	8.4	8.4	100.0
	Total	237	100.0	100.0	

**Menerapkan porsi seimbang dengan berbagai nutrisi dalam menu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu	31	13.1	13.1	13.1
	Sering	58	24.5	24.5	37.6
	Kadang-kadang	118	49.8	49.8	87.3
	Tidak pernah	30	12.7	12.7	100.0
	Total	237	100.0	100.0	

**Memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang dimakan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	21	8.9	8.9	8.9
Sering	68	28.7	28.7	37.6
Valid Kadang-kadang	99	41.8	41.8	79.3
Tidak pernah	49	20.7	20.7	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Membiasakan makan 3 kali dalam sehari**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	44	18.6	18.6	18.6
Sering	59	24.9	24.9	43.5
Valid Kadang-kadang	107	45.1	45.1	88.6
Tidak pernah	27	11.4	11.4	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Mengonsumsi suplemen multi sebagai dayat ahan tubuh**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	15	6.3	6.3	6.3
Sering	47	19.8	19.8	26.2
Valid Kadang-kadang	91	38.4	38.4	64.6
Tidak pernah	84	35.4	35.4	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Membiasakan minum 8 gelas perhari**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	39	16.5	16.5	16.5
Sering	56	23.6	23.6	40.1
Valid Kadang-kadang	119	50.2	50.2	90.3
Tidak pernah	23	9.7	9.7	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Mengonsumsi makanan pedas ketika makan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	79	33.3	33.3	33.3
Sering	80	33.8	33.8	67.1
Valid Kadang-kadang	66	27.8	27.8	94.9
Tidak pernah	12	5.1	5.1	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Menambahkan gorengan ketika makan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	23	9.7	9.7	9.7
Sering	51	21.5	21.5	31.2
Valid Kadang-kadang	141	59.5	59.5	90.7
Tidak pernah	22	9.3	9.3	100.0
Total	237	100.0	100.0	

### 3. Tabel jenis aktivitas fisik

**Jenis aktivitas fisik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Aktivitas Umum	215	90.7	90.7	90.7
Pekerjaan Rumah Tangga	9	3.8	3.8	94.5
Valid Aktivitas Olahraga	8	3.4	3.4	97.9
Aktivitas Rekreasi Lain	5	2.1	2.1	100.0
Total	237	100.0	100.0	

4. Tabel jenis *sedentary life*

**Berapa lama adik menghabiskan waktu untuk menontonTV**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <2 jam	66	27.8	27.8	27.8
Valid 2-4 jam	56	23.6	23.6	51.5
Valid >4-6 jam	115	48.5	48.5	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Berapa lama adik menghabiskan waktu untuk menonton videoDVD**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <2 jam	64	27.0	27.0	27.0
Valid 2-4 jam	55	23.2	23.2	50.2
Valid >4-6 jam	118	49.8	49.8	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Berapalama adik menggunakan computer untuk bersenangsenang**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <2 jam	161	67.9	67.9	67.9
Valid 2-4 jam	49	20.7	20.7	88.6
Valid >4-6 jam	27	11.4	11.4	100.0

Total	237	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

**Berapalama adik menggunakan waktu untuk bermain Playstation**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <2 jam	194	81.9	81.9	81.9
Valid 2-4 jam	22	9.3	9.3	91.1
Valid >4-6 jam	21	8.9	8.9	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Berapa lama adik menggunakan waktu untuk bermain tablet / gadget**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <2 jam	6	2.5	2.5	2.5
Valid 2-4 jam	16	6.8	6.8	9.3
Valid >4-6 jam	215	90.7	90.7	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Berapa lama adik menghabiskan waktu untuk membaca komik buku**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <2 jam	107	45.1	45.1	45.1
Valid 2-4 jam	100	42.2	42.2	87.3
Valid >4-6 jam	30	12.7	12.7	100.0

Total	237	100.0	100.0	
-------	-----	-------	-------	--

**Berapa lama adik menggunakan waktu untuk bermain boneka mobil lego dll**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <2 jam	218	92.0	92.0	92.0
Valid 2-4 jam	16	6.8	6.8	98.7
Valid >4-6 jam	3	1.3	1.3	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Berapa lama adik melakukan perjalanan dengan kendaraan mobil**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <2 jam	82	34.6	34.6	34.6
Valid 2-4 jam	107	45.1	45.1	79.7
Valid >4-6 jam	48	20.3	20.3	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Berapa lama adik melakukan kerajinan tangan atau keterampilan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <2 jam	188	79.3	79.3	79.3
Valid 2-4 jam	23	9.7	9.7	89.0
Valid >4-6 jam	26	11.0	11.0	100.0



Total	237	100.0	100.0	
-------	-----	-------	-------	--

**Berapa lama adik duduk santai mengobrol dengan keluarga**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <2 jam	40	16.9	16.9	16.9
Valid 2-4 jam	54	22.8	22.8	39.7
Valid >4-6 jam	143	60.3	60.3	100.0
Total	237	100.0	100.0	

**Berapa lama adik bermain berlatih alat musik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <2 jam	170	71.7	71.7	71.7
Valid 2-4 jam	39	16.5	16.5	88.2
Valid >4-6 jam	28	11.8	11.8	100.0
Total	237	100.0	100.0	

5. Tabel pola makan berdasarkan karakteristik responden

**Jenis Kelamin \* pola makan Crosstabulation**

		pola makan					Total	
		Kualitas sangat baik	Kualitas baik	Kualitas sedang	Kualitas kurang	Kualitas sangat kurang		
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	5	14	18	5	2	44
		% of Total	2.1%	5.9%	7.6%	2.1%	0.8%	18.6%
	Perempuan	Count	13	44	77	44	15	193
		% of Total	5.5%	18.6%	32.5%	18.6%	6.3%	81.4%
Total	Count	18	58	95	49	17	237	
	% of Total	7.6%	24.5%	40.1%	20.7%	7.2%	100.0%	

**Usia \* pola makan Crosstabulation**

		pola makan					Total	
		Kualitas sangat baik	Kualitas baik	Kualitas sedang	Kualitas kurang	Kualitas sangat kurang		
Usia	Remaja awal	Count	13	33	59	35	11	151
		% of Total	5.5%	13.9%	24.9%	14.8%	4.6%	63.7%
	Remaja akhir	Count	5	25	36	14	6	86
		% of Total	2.1%	10.5%	15.2%	5.9%	2.5%	36.3%
Total	Count	18	58	95	49	17	237	
	% of Total	7.6%	24.5%	40.1%	20.7%	7.2%	100.0%	

**Kelas \* pola makan Crosstabulation**

		pola makan					Total	
		Kualitas sangat baik	Kualitas baik	Kualitas sedang	Kualitas kurang	Kualitas sangat kurang		
Kelas	X	Count	12	31	49	24	9	125
		% of Total	5.1%	13.1%	20.7%	10.1%	3.8%	52.7%
Kelas	XI	Count	6	27	46	25	8	112
		% of Total	2.5%	11.4%	19.4%	10.5%	3.4%	47.3%
Total		Count	18	58	95	49	17	237
		% of Total	7.6%	24.5%	40.1%	20.7%	7.2%	100.0%

**pengasilan keluarga \* pola makan Crosstabulation**

			pola makan					Total
			Kualitas sangat baik	Kualitas baik	Kualitas sedang	Kualitas kurang	Kualitas sangat kurang	
pengasilan keluarga	Tinggi	Count	7	39	41	17	4	108
		% of Total	3.0%	16.5%	17.3%	7.2%	1.7%	45.6%
pengasilan keluarga	Rendah	Count	11	19	54	32	13	129
		% of Total	4.6%	8.0%	22.8%	13.5%	5.5%	54.4%
Total		Count	18	58	95	49	17	237
		% of Total	7.6%	24.5%	40.1%	20.7%	7.2%	100.0%

6. Tabel aktivitas fisik berdasarkan karakteristik responden

**Jenis Kelamin \* aktivitas fisik Crosstabulation**

		aktivitas fisik		Total	
		Aktivitas ringan	Aktivitas sedang		
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	44	0	44
		% of Total	18.6%	0.0%	18.6%
Perempuan		Count	191	2	193
		% of Total	80.6%	0.8%	81.4%
Total		Count	235	2	237
		% of Total	99.2%	0.8%	100.0%

**Usia \* aktivitas fisik Crosstabulation**

		aktivitas fisik		Total	
		Aktivitas ringan	Aktivitas sedang		
Usia	kemaja awal	Count	149	2	151
		% of Total	62.9%	0.8%	63.7%
kemaja akhir		Count	86	0	86
		% of Total	36.3%	0.0%	36.3%
Total		Count	235	2	237
		% of Total	99.2%	0.8%	100.0%

**Kelas \* aktivitas fisik Crosstabulation**

		aktivitas fisik		Total	
		Aktivitas ringan	Aktivitas sedang		
Kelas	X	Count	123	2	125
		% of Total	51.9%	0.8%	52.7%
Kelas	XI	Count	112	0	112
		% of Total	47.3%	0.0%	47.3%
Total		Count	235	2	237
		% of Total	99.2%	0.8%	100.0%

**pengasilan keluarga \* aktivitas fisik Crosstabulation**

		aktivitas fisik		Total	
		Aktivitas ringan	Aktivitas sedang		
pengasilan keluarga	tinggi	Count	107	1	108
		% of Total	45.1%	0.4%	45.6%
pengasilan keluarga	rendah	Count	128	1	129
		% of Total	54.0%	0.4%	54.4%
Total		Count	235	2	237
		% of Total	99.2%	0.8%	100.0%

7. Tabel *sedentary life* berdasarkan karakteristik responden

**Jenis Kelamin \* sedentary life Crosstabulation**

			sedentary life		Total
			Sedentary life	Tidak sedentary life	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	41	3	44
		% of Total	17.3%	1.3%	18.6%
	Perempuan	Count	176	17	193
		% of Total	74.3%	7.2%	81.4%
Total	Count	217	20	237	
	% of Total	91.6%	8.4%	100.0%	

**Usia \* sedentary life Crosstabulation**

			sedentary life		Total
			Sedentary life	Tidak sedentary life	
Usia	Remaja awal	Count	136	15	151
		% of Total	57.4%	6.3%	63.7%
	Remaja akhir	Count	81	5	86
		% of Total	34.2%	2.1%	36.3%
Total	Count	217	20	237	
	% of Total	91.6%	8.4%	100.0%	

**Kelas \* sedentary life Crosstabulation**

		sedentary life		Total	
		Sedentary life	Tidak sedentary life		
Kelas	X	Count	110	15	125
		% of Total	46.4%	6.3%	52.7%
	X1	Count	107	5	112
		% of Total	45.1%	2.1%	47.3%
Total		Count	217	20	237
		% of Total	91.6%	8.4%	100.0%

**pengasilan keluarga \* sedentary life Crosstabulation**

		sedentary life		Total	
		Sedentary life	Tidak sedentary life		
pengasilan keluarga	1 minggu	Count	99	9	108
		% of Total	41.8%	3.8%	45.6%
	Kendaraan	Count	118	11	129
		% of Total	49.8%	4.6%	54.4%
Total		Count	217	20	237
		% of Total	91.6%	8.4%	100.0%

## Surat-surat



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

**Sekretariat :**

Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658, 516-005,  
Fax (0411) 586013E-mail : kepkfmuh@gmail.com, website : [www.fkm.unhas.ac.id](http://www.fkm.unhas.ac.id)

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK**

Nomor : 2236/UN4.14.1/TP.02.02/2021

Tanggal : 30 Maret 2021

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No.Protokol	12321091014	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Asmira	<b>Sponsor</b>	<b>Pribadi</b>
Judul Peneliti	<b>Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Sedentary Life Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja SMK Negeri 7 Makassar</b>		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	12 Maret 2021
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	12 Maret 2021
Tempat Penelitian	SMK Negeri 7 Makassar		
Judul Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku <b>30 Maret 2021 Sampai 30 Maret 2022</b>	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal  30 Maret 2021
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal  30 Maret 2021

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Lapor SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporakn penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan





PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN  
SMK NEGERI 7 MAKASSAR



Alamat : Jalan Ince Nurdin Nomor 35 ☎ (0411) 3618198 Kode Pos 90111

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

No: 800/125/320070/ V/DP/2020

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : **BAHARUDDIN, S.Pd.,M.Pd.**  
Jabatan : **Kepala SMK NEGERI 7 MAKASSAR**  
Telepon : **(0411) 3618198**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa nama yang tercantum dibawah ini telah melaksanakan penelitian pada SMK Negeri 7 Makassar mulai dari tanggal 01 April 2021 s/d 01 Mei 2021 Dengan judul :

**"GAMBARAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN SEDENTARY LIFE  
DI MASA PAMDEMI COVID-19 PADA REMAJA SMK 7 NEGERI DI KOTA  
MAKASSAR"**

N a m a : ASMIRA  
Nomor Stambuk : C051171517  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Pekerjaan / Lembaga : Mahasiswi (S1) UNHAS Makassar.  
A l a m a t : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10 Makassar

Nomor : 1765/ UN4. 18.1/PT.01.04/ 2021

Demikian surat Keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Makassar, 10 Mei 2021  
Kepala UPT SMK Negeri 7 Makassar  
  
**BAHAREDDIN, S.Pd.,M.Pd.**  
NIP. 196705181991031008





PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : **12877/S.01/PTSP/2021**  
Lampiran :  
Perihal : **Izin Penelitian**

**KepadaYth.**  
Kepala Dinas Pendidikan Prov. Sulsel

di-  
**Tempat**

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 1765//UN4.18.1/PT.01.04/2021 tanggal 30 Maret 2021 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : **ASMIRA**  
Nomor Pokok : C051171517  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)  
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" **GAMBARAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN SEDENTARY LIFE DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA SMK NEGERI 7 MAKASSAR** "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **01 April s/d 01 Mei 2021**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik dan Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan **barcode**,

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
Pada tanggal : 01 April 2021

**A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN**  
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU**  
**SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN**  
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

**Dr. JAYADI NAS, S.Sos., M.Si**

Pangkat : Pembina Tk.I

Nip : 19710501 199803 1 004

Tembusan Yth

1. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*

SIMAP PTSP 01-04-2021



Jl.Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936  
Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : [ptsp@sulselprov.go.id](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
Makassar 90231



