L A M P I R A N

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1

ORGANISASI PENELITIAN

A. Pembimbing

Nama : Linda, SST.,M.Kes
NIP : 196909011989032001
Pekerjaan : Dosen Jurusan Promosi Kesehatan
Jabatan : Pembimbing I

Nama : Lisma Ningsih, SKM.,MKM
NIP : 197410091999032004
Pekerjaan : Dosen Jurusan Promosi Kesehatan
Jabatan : Pembimbing II

B. Peneliti

Nama : Arjuna Herfa Dwilingga
NIM : P06170021007
Pekerjaan : Mahasiswa Prodi Promosi Kesehatan Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Alamat : Perum Surabaya Permai Rt 24 Rw 05 Kota Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 2

JADWAL PENELITIAN

NO	PENDAHULUAN	SEMESTER PERTAMA				SEMESTER KEDUA				
		OKT	NOV	DES	JAN	FEB	MAR	APR	MEI	JUN
I	Pendahuluan									
	Mengidentifikasi Masalah									
	Pengambilan Judul									
	Pembuatan Proposal									
	Ujian Proposal									
	Pengurusan Surat Izin									
II	Pelaksanaan Penelitian									
	Pengolahan Data									
III	Penyusunan Laporan									
	Seminar Hasil									

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Pendidikan :

Jenis Kelamin :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Arjuna Herfa Dwilingga dengan judul **"PENGARUH EDUKASI FITT (*FREQUENCY*, *INTENSITY*, *TYPE*, DAN *TIME*) TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU ANGGOTA *OVERWEIGHT* DI KOMUNITAS LARI TEMAN SEHAT KOTA BENGKULU".** Penelitian ini tidak akan merugikan responden dalam segi apapun dan dibuat secara sukarela serta tidak ada unsur paksaan dari manapun. Demikian kuesioner ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 2025

Responden

(……)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 4

KUESIONER

A. PETUNJUK PENGISIAN

1. Baca petunjuk pengisian jawaban sebelun mengisi kuesioner
2. Isilah kuesioner secara berurutan
3. Jawablah dengan jujur setiap pertanyaan di dalam kuesioner
4. Isilah jawaban pada titik-titik yang telah disediakan dengan jelas

B. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :…….

Usia : …….

Pendidikan : …….

Jenis Kelamin : …….

C. PENGETAHUAN

1. Apa yang dimaksud dengan *Overweight* ?

a. Kondisi tubuh yang kekurangan berat badan dibandingkan dengan standar kesehatan.

b. Kondisi tubuh yang memiliki berat badan normal sesuai dengan usia dan tinggi badan

c. Keadaan di mana seseorang mengalami penurunan berat badan dalam waktu singkat secara signifikan.

d. **keadaan dimana seseorang mempunyai berat badan berlebih dengan IMT 25,0-29,9**

2. Berapa ukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal pada umumnya ?

a. < 18,5

b. **18,5-24,9**

c. 25 - 29,9

d. > 30

3. Menurut anda, apa saja faktor-faktor yang menyebabkan *overweight*

a. **Faktor Genetik, kurang aktivitas fisik, lingkungan, obat-obatan serta psikososial**

b. Mengonsumsi sayuran dan buah dalam jumlah besar yang tidak teratur

c. Kebiasaan tidur yang cukup setiap malam untuk menjaga keseimbangan metabolisme tubuh.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

d. Konsumsi cairan dalam jumlah banyak, termasuk air putih dan minuman beralkohol setiap hari.

4. Apa yang menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh?

a. Penurunan jumlah sel-sel lemak
b. **Penambahan jumlah sel-sel lemak**
c. Peningkatan massa otot tubuh
d. Peningkatan aktivitas fisik

5. Apa yang dimaksud dengan FITT dalam konteks olahraga?

a. Prinsip dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kebugaran tubuh
b. Kategori atau jenis olahraga yang dilakukan sesuai dengan tujuan latihan
c. **Konsep yang mencakup frekuensi, intensitas, tipe, dan durasi dalam suatu latihan.**
d. Waktu yang dibutuhkan dalam setiap sesi latihan agar mencapai hasil yang optimal.

6. Menurut anda, seseorang disarankan berolahraga dalam seminggu berapa kali?

a. Melakukan olahraga setiap hari tanpa jeda untuk menjaga kebugaran tubuh.
b. **Berolahraga secara teratur antara 3 hingga 5 kali dalam satu minggu.**
c. Hanya berolahraga seminggu sekali untuk menjaga aktivitas fisik minimal.
d. Berolahraga sebanyak 6 hingga 10 kali dalam seminggu dengan intensitas bervariasi.

7. Apa tujuan dari penerapan metode FITT dalam olahraga lari?

a. **Untuk mengatur rutinitas dan proporsi latihan agar lebih efektif dan terarah**
b. Membantu membuat latihan lebih menyenangkan serta memberikan panduan yang jelas dalam berlatih.
c. Mendorong seseorang untuk berolahraga dengan mengikuti tren yang sedang populer di masyarakat.
d. Hanya sebagai teori dalam dunia kebugaran tanpa memberikan manfaat yang signifikan bagi tubuh.

8. Berapa lama durasi olahraga yang disarankan per sesi untuk mencapai rekomendasi umum terkait FITT?

a. 15 hingga 20 menit
b. 10 hingga 20 menit
c. 10 hingga 15 menit
d. **20 hingga 45 menit**

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

9. Apa yang dimaksud dengan intensitas dalam konteks latihan fisik?

a. **Seberapa keras atau ringan latihan yang dilakukan**
b. Waktu yang dihabiskan untuk berlatih
c. Jumlah kalori yang terbakar selama latihan
d. Jenis latihan yang dilakukan sesuai dengan tujuan

10. Metode apa yang umum digunakan untuk mengukur intensitas latihan?

a. Heart rate monitor
b. **Talk test**
c. Pengukuran suhu tubuh
d. Alat pengukur jarak tempuh

D. SIKAP

1. Apakah penting bagi da untuk menerapkan prinsip FITT dalam latihan lari?

a. Setuju
b. Sangat setuju
c. Tidak setuju
d. Sangat tidak setuju

2. Apakah anda merasa lebih termotivasi untuk berlatih lari ketika ada komunitas yang mendukung?

a. Setuju
b. Sangat setuju
c. Tidak setuju
d. Sangat tidak setuju

3. Apakah prinsip FITT cocok digunakan pada orang yang *overweight*?

a. Setuju
b. Sangat setuju
c. Tidak setuju
d. Sangat tidak setuju

4. Apakah dengan mengikuti komunitas, latihan lari anda menjadi lebih teratur dan sesuai dengan prinsip FITT?

a. Setuju
b. Sangat setuju
c. Tidak setuju
d. Sangat tidak setuju

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 5

LEMBAR CEKLIST OBSERVASI PENERAPAN FITT

NAMA RESPONDEN :

USIA :

JENIS KELAMIN :

1. FREQUENCY

Kategori	Cheklist (✓)
Latihan 1 kali seminggu	☐
Latihan 2 kali seminggu	☐
Latihan 3 kali seminggu	☐
Latihan 4 kali seminggu	☐
Latihan 5 kali seminggu	☐

2. INTENSITY

Kategori	Cheklist (✓)
Berlari dengan kecepatan rendah	☐
Berlari dengan kecepatan sedang	☐
Berlari dengan kecepatan tinggi	☐

3. TYPE

Kategori	Cheklist (✓)
Lari santai (easy run)	☐
Lari konstan (tempo run)	☐
Lari cepat (hard run)	☐

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

4. TIME

Kategori	Cheklist (✓)
Kurang dari 20 menit	☐
20-45 menit	☐
Lebih dari 45 menit	☐

5. KEPATUHAN TERHADAP PROGRAM FITT

Kategori	Cheklist (✓)
Selalu melewatkan latihan	☐
Kadang-kadang melewatkan latihan	☐
Selalu mengikuti latihan	☐

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 6

MODUL ATHLETA

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

JANUARI, 2025 PROMOSI KESEHATAN

MODUL ATHLETA



Arjuna Herfa Dwilingga
NIM. P05170021007

PENGARUH PENERAPAN FITT (FREQUENCY, INTENSITY, TYPE AND TIME) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA ANGGOTA OVERWEIGHT DI KOMUNITAS LARI TEMAN SEHAT KOTA BENGKULU

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya telah selesai disusun modul yang berjudul "Athleta" tepat pada waktunya

Modul ini berisi upaya untuk pencegahan dan pengendalian Overweight bagi masyarakat melalui pendidikan kesehatan yang dituangkan ke dalam modul ini. Modul ini disusun berdasarkan telaah literatur dari beberapa jurnal dan buku.

Penulis berterimakasih kepada Ibu Linda, SST., M.Kes dan Ibu Lisma Ningsih, SKM.,MKM selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dalam pembuatan Modul ini dan juga pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung saya dalam penyusunan serta pembuatan Modul ini.

Diharapkan para pembaca dapat menerapkan upaya-upaya dalam pencegahan Overweight melalui pendidikan kesehatan yang sudah dimuat dalam Modul ini. Semoga Modul ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan guna perbaikan Modul ini.

Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	II
FITT	1
KOMPONEN FITT	2
OVERWEIGHT	4
FPATOFISIOLOGI	5
FAKTOR FAKTOR OVERWEIGHT	6
TTS	8



FITT



PENGENDALIAN DENGAN METODE FITT

(FREQUENCY, INTENSITY, TYPE, TIME)

FITT adalah akronim yang merujuk pada empat komponen penting dalam perencanaan dan pelaksanaan program olahraga, yaitu Frequency (Frekuensi, Intensity (Intensitas), Type (Jenis), Time (Waktu atau Durasi). Prinsip ini dirancang untuk membantu individu dalam mengatur rutinitas dan proporsi latihan agar lebih efektif dan terarah

KOMPONEN FITT

(FREQUENCY, INTENSITY, TYPE, TIME)



FREKUENSI

Frekuensi mengacu pada seberapa sering seseorang melakukan aktivitas fisik dalam seminggu. Umumnya, disarankan untuk berolahraga 3-5 kali per minggu, tergantung pada tujuan kebugaran yang ingin dicapai, seperti penurunan berat badan atau peningkatan massa otot.

INTENSITY

Intensitas menunjukkan seberapa keras atau ringan latihan yang dilakukan. Latihan dapat dikategorikan sebagai rendah, sedang, atau tinggi, dan sebaiknya disesuaikan dengan tingkat kebugaran individu. Untuk mengukur intensitas, salah satu metode yang umum digunakan adalah "talk test", di mana seseorang masih bisa berbicara dengan lancar selama latihan jika intensitasnya tepat. Latihan yang dilakukan tidak terlalu intens sehingga kita masih dapat berbicara dengan orang lain. Sesudah itu, dilakukan latihan pendinginan selama 5 menit



TYPE

Jenis olahraga mencakup bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan, seperti latihan kardio (lari) . Pemilihan jenis olahraga harus mempertimbangkan tujuan kebugaran dan preferensi individu





TIME

Durasi adalah lamanya waktu yang dihabiskan untuk berolahraga dalam satu sesi. Rekomendasi umum adalah melakukan aktivitas fisik selama 30 hingga 45 menit per sesi, di luar waktu pemanasan dan pendinginan. Total waktu latihan dalam seminggu sebaiknya mencapai sekitar 150 menit untuk latihan intensitas sedang.

OVERWEIGHT

Overweight adalah keadaan dimana seseorang mempunyai berat badan berlebih dengan IMT 25,0-29,9 atau yang lebih besar dibandingkan ukuran angka normal pada umumnya yaitu dengan IMT 18,5-24,9. Dapat diartikan tubuh yang tidak normal akibat timbunan lemak yang berlebihan di dalam tubuh dan sangat mempengaruhi kesehatan.

Untuk menentukan kelebihan berat badan seseorang diukur dengan menggunakan Body Mass Index (BMI). Cara menghitung kegemukan yang paling mudah adalah dengan membandingkan antara tinggi badan (kg) dengan berat badan (m) yang dikenal dengan istilah Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT dapat membantu untuk mengidentifikasi usia dewasa yang secara signifikan berisiko mengalami kelebihan berat badan.



PROMOSI KESEHATAN

PATOFISIOLOGI



Patofisiologi overweight terjadinya karena adanya ketidakseimbangan antara jumlah kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang dikeluarkan oleh tubuh. Apabila asupan kalori melebihi kalori yang di keluarkan, maka jumlah energy yang tersimpan dalam jaringan tubuh juga berlebih sehingga menyebabkan peningkatan berat badan. *Pathophysiology, (2021)*

Selain itu, overweight juga ditandai adanya resistensi insulin akibat peningkatan asam bebas sehingga terjadi hiperinsulinemia. Peningkatan insulin tersebut memicu peningkatan ambilan asam lemak dan glukosa oleh adiposit, penyimpanan kalori dalam bantu lemak, dan mencegah lipolisis. *Pathophysiology, (2021)*



FAKTOR FAKTOR OVERWEIGHT

1. GENETIK

Bila salah satu orang tuanya overweight, maka peluang anak- anak menjadi overweight sebesar 40%-50%. Dan bila kedua orang tuanya menderita overweight maka peluang faktor keturunan menjadi 70%-80%.



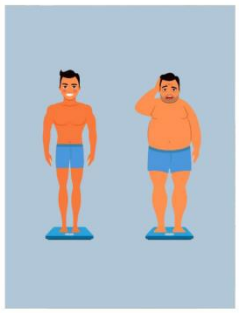
2. KURANG AKTIVITAS FISIK

Usia dewasa saat ini menunjukkan kurangnya melakukan aktivitas secara keseluruhan dikarenakan banyaknya aktivitas dalam ruangan, menumpuknya pekerjaan yang mengakibatkan semakin malas dan jarang meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik akibat peningkatan waktu duduk yang terlampau lama.



3. LINGKUNGAN

Faktor lingkungan sangat berperan penting dalam membentuk karakter seseorang, seperti pengaruh teman dalam memotivasi untuk bergerak aktif dalam berolahraga. Saat ini orang usia dewasa lebih memilih untuk nongkrong dan rebahan sehabis kerja dari pada menyisikan waktunya untuk berolahraga yang mengakibatkan tubuh terjadi penimbunan lemak dan tidak ada pembakaran kalori sedikitpun.



5. PERKEMBANGAN

Penambahan ukuran atau jumlah sel-sel lemak menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita overweight terutama yang menjadi gemuk pada masa remaja menuju dewasa, dapat memiliki sel lemak sampai lima kali lebih banyak dibandingkan dengan orang dengan berat badan normal. Jumlah sel-sel lemak tidak dapat dikurangi, oleh karena itu penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak dalam setiap sel.

4. OBAT OBATAN

Obat-obatan jenis steroid yang sering digunakan dalam jangka waktu yang lama untuk terapi asma, osteoatritis dan alergi dapat menyebabkan nafsu makan yang meningkatkan sehingga meningkatkan risiko overweight.



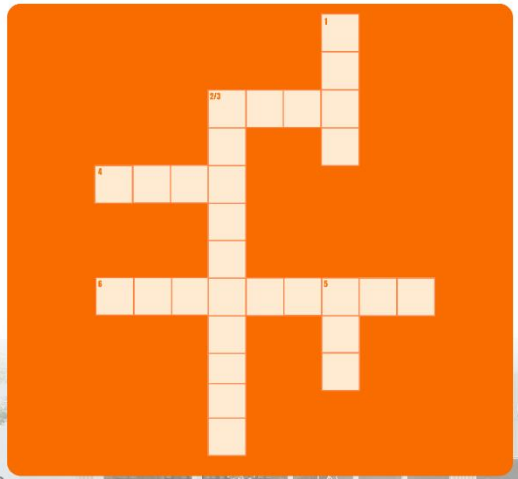
6. PSIKOSOSIAL

Apa yang ada dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan atau habbit nya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan berlebihan, rebahan dan tidur. Gangguan emosi ini merupakan masalah serius pada penderita overweight, dan dapat menimbulkan kesadaran berlebih tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan bersosial.



TTS ATHLETA

Sebelum keluar dan melakukan aktivias FITT, mari kita tes pengetahuanmu tentang OVERWEIGHT dengan menjawab TTS ini.



MENDATAR

2 Salah satu faktor overweight yang diminum dalam jangka waktu yang lama

4 Durasi adalah lamanya waktu yang dihabiskan untuk berolahraga dalam satu sesi

6 Salah satu metode yang umum digunakan adalah "talk test"

MENURUN

1 Metode pengendalian Overweight

3 Keadaan dimana seseorang mempunyai berat badan berlebih dengan IMT 25,0-29,9

5 Singkatan Indeks Masa Tubuh

SELAMAT MENGERJAKAN



"Mari kita wujudkan tahun 2025 menjadi tahun yang luar biasa, penuh dengan pencapaian dan kebahagiaan"

JAWABAN TTS
1.FITT, 2. OBAT, 3. OVERWEIGHT, 4. TIME, 5. IMT, 6. INTENSITY



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

JANUARI, 2025 PROMOSI KESEHATAN

MODUL ATHLETA

OVERWEIGHT
FAKTOR OVERWEIGHT
FITT



5

Arjuna Herfa Dwilingga
NIM: P05170021007

PENGARUH PENERAPAN FITT (FREQUENCY, INTENSITY, TYPE AND TIME) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA ANGGOTA OVERWEIGHT DI KOMUNITAS LARI TEMAN SEHAT KOTA BENGKULU

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 7

LEMBAR VALIDASI AHLI MEDIA

Judul Penelitian	:	**Pengaruh edukasi FITT *(frequency, intensity, type and time)* terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu**
Sasaran Penelitian	:	**Anggota komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu**
Peneliti	:	Arjuna Herfa Dwilingga
Ahli Media	:	Diosaka Ageta

Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak selaku ahli media kelayakan media modul yang bemanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media pembelajran ini. Sehubung dengan hal tersebut, dimohon Bapak memberikan respon pada setiap pertanyaan dalam lembar kuisioner ini dengan memberikan tanda check list (√) pada kolom angka.

Keterangan skala:

Sangat Baik	:	5
Baik	:	4
Cukup	:	3
Kurang	:	2
Sangat Kurang	:	1

Komentar atau saran Bapak dimohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan. Atas perhatiannya saya ucapkan Terima Kasih.

A. PENILAIAN MEDIA

No	Aspek	Kriteria	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1.	Keefektifan dan keefisienan	1. Media dapat digunakan secara efekif					✓
		2. Jenis media pembelajaran yang dikembangkan cukup efisien					✓
2.	Reliabel	3. Media yang dikembangkan tergolong media yang reliabel					✓

3.	Maintainable	4. Media yang dapat dipelihara atau dikelola denga mudah				✓	
4.	Usabilitas	5. Media dapat dengan mudah digunakan				✓	
5.	Ketepatan pemilihan media	6. Ketepatan pemilihan media dengan materi yang dikembangkan				✓	
6.	Dokumentasi	7. Kejelasan petunjuk penggunaan media					✓
		8. Penggunaan alat permainan yang bervariasi				✓	
7.	Reusabilitas	9. Media yang dikembangkan dapat digunakan kembali					✓
8.	Komunikatif	10. Media dapat dengan mudah dipahami serta menggunakan bahasa yang baik, benar dan efektif					✓
9.	Kreatif dan inovatif	11. Media unik, menarik dan luwes				✓	
10.	Sederhana	12. Tidak menyulitkan siswa				✓	
11.	Tipografi (huruf dan susunannya)	13. Pemilihan jenis huruf				✓	
		14. Ukuran huruf yang digunakan				✓	
		15. Pengaturan jarak (huruf, karakter, baris)				✓	
		16. Keterbacaan teks jelas					✓
12.	Gambar	17. Tampilan gambar yang disajikan					✓
		18. Ketepatan penempatan gambar					✓
		19. Keseimbangan proporsi gambar				✓	
		20. Kesesuaian gambar yang mendukung materi				✓	
13.	Warna	21. Menggunakan komposisi warn yang tepat				✓	
		22. Keserasian pemilihan warna				✓	
		23. Penggunaan warna yang dapat membawa perasaan nyaman saat melihatnya				✓	
14.	Desain	24. Kerapian desain					✓
		25. Kemenarikan desain					✓

Sumber: Ria Sartikaningrum (2013)

, KESALAHAN, KOMENTAR, DAN SARAN PERBAIKAN

Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan

Komentar

.....

.....

.....

.....

.....

C. KESIMPULAN

Kesimpulan secara umum tentang media penilaian Ahli Media

Item	Kelayakan
Layak untuk diujicobakan	Layak
Layak diujicobakan dengan revisi dan saran	-
Tidak layak untuk diujicobakan	-

Bengkulu, 18 Maret 2025

Ahli Media



Diosaka Ageta

Lampiran 8

LEMBAR VALIDASI UNTUK AHLI MATERI

Judul Penelitian : Pengaruh edukasi FITT *(frequency, intensity, type and time)* terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu

Sasaran Penelitian : Anggota komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu

Peneliti : Arjuna Herfa Dwilingga

Validator : Pahlanasion S.Sos.,M.Kes

Petunjuk

1. Lembar ini diisi oleh validator
2. Lembar ini dimaksudkan untuk validasi pengumpulan data,serta mengungkapkan komentar atau saran dari validator jika ada
3. Pemberian penilaian dengan memberikan tanda *check list* (√) pada kolom sesuai
4. Apabila ada komentar atau saran,mohon dituliskan pada lembar yang telah tersedia
5. Pedoman penilaian sebagai berikut:

Instrumen Pengumpulan Data

No	Aspek yang dinilai	Layak	Tidak Layak
1	Kebenaran konsep dalam menjelaskan materi	√	
2	Kebenaran istilah dalam menjelaskan materi	√	
3	Kebenaran contoh dalam menjelaskan materi	√	
4	Penyusunan materi sesuai perkembangan zaman	√	
5	Penyusunan materi sesuai dengan perkembangan keilmuan	√	
6	Materi disusun secara sistematis	√	
7	Materi disusun secara logis	√	
8	Relevansi materi pencegahan anemia	√	
9	Materi yang disajikan dapat meningkatkan kemampuan pemahaman anggota komuitas	√	
10	Materi disajikan dapat merangsang kemampuan anggota komuitas untuk berpikir lebih runtut	√	
11	Kontribusi materi dalam meningkatkan pengetahuan anggota komuitas	√	
12	Materi yang disajikan dapat meningkatkan keterampilan berpikir kritis terhadap anggota komuitas	√	

13	Materi yang disajikan dapat meningkatkan kepekaan sosial anggota komuitas	✓	
14	Materi yang disajikan sesuai dengan taraf berpikir anggota komuitas	✓	
15	Penyusunan materi sesuai dengan karakteristik psikologis anggota komuitas	✓	
16	Materi yang disajikan dapat menimbulkan keingin tahuan anggota komuitas lebih lanjut	✓	
17	Materi yang disajikan menimbulkan dorongan lebih tinggi untuk memahami	✓	
18	Kontribusi materi dalam memberikan motivasi pengetahuan bagi anggota komuitas	✓	
19	Kontribusi materi dalam pengetahuan yang menyenangkan	✓	

Sumber: Mitsla Chusnica Aulia As'ar (2019)

Tabel Kesalahan dan Saran Perbaikan

No	Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan
1.	materi yg akan di sampaikan ke peserta harus selaras / sesuai dgn kuisioner dan checklist	di perbaiki kembali materi / kuisioner / checklist.

Komentar/Saran:

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan:

1. Layak untuk uji coba lapangan tanpa revisi
2. Layak untuk uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran

(*Mohon dilingkari nomor sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu*)

Bengkulu, 2025

Ahli Materi

Pahlawansjah, S.Pd., M.Kes

NIP. 19681110 198912 1001

Lampiran 9

DOKUMENTASI

Uji kuesioner



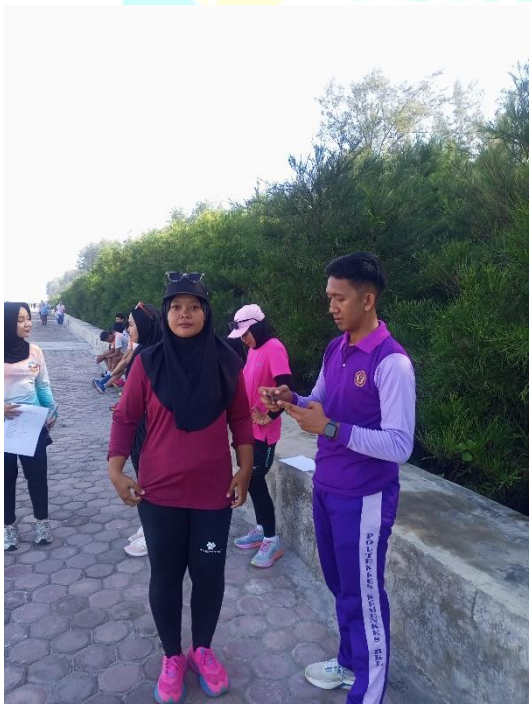


Pre- test

Membagikan lembar kuesioner berisikan 10 pertanyaan pengetahuan dan 4 pernyataan sikap serta pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) responden

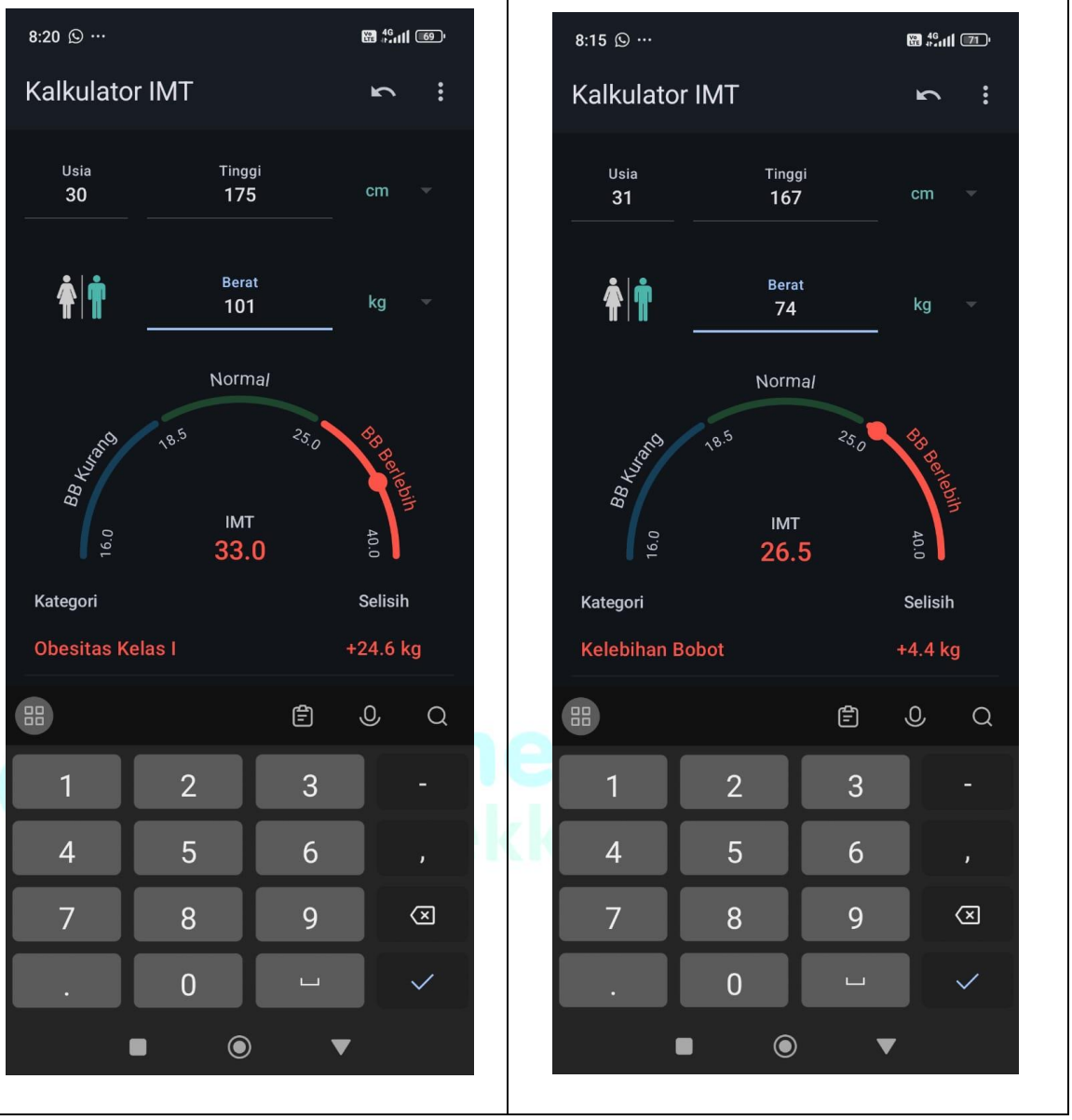








Hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan aplikasi BMI *Calculator*



Intervensi

Intervensi pertama menggunakan modul Athleta yang berbentuk fisik dan digital









Intervensi

Intervensi kedua menggunakan modul Athleta yang berbentuk fisik dan digital









Post-test

Membagikan kuesioner yang berisikan

10 pertanyaan pengetahuan dan 4 pernyataan sikap





Lampiran 9

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/219/04/2025

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

Peneliti utama : Arjuna Herfa Dwilingga
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Edukasi FITT (Frequency, Intensity, Type And Time) Terhadap Perubahan Perilaku Anggota Overweight Di Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu"

"The Influence of FITT (Frequency, Intensity, Type and Time) Education on Behavioral Changes of Overweight Members in the Teman Sehat Running Community in Bengkulu City"

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

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

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 April 2025 sampai dengan tanggal 10 April 2026.

This declaration of ethics applies during the period April 10, 2025 until April 10, 2026.

April 10, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 10

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

08 Oktober 2024

Nomor : : PP.06.03/FXXXI.1/ 1216/2024
Perihal : **Izin Pra Penelitian**

Yth.
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Skripsi Mahasiswa Progam Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

nama mahasiswa : Arjuna Herfa Dwilingga
nim : P05170021007
tempat : Kota Bengkulu
judul : Pengaruh Pemberdayaan Komunitas Gowes MCC Terhadap Penerapan Frekuensi, Intensitas, Type Dan Waktu (FITT) Tentang Penurunan Overweight
no handphone : 0895801121404

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

a.n. Wakil Direktur I Bidang Akademik

Ns.Agung Riyadi, S.Kep.,M.Kes

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

25 Februari 2025

Nomor : PP 01.01/FXXXI.1/ 1830/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk kripsi Progam Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Arjuna Herfa Dwilingga
NIM	: P05170021007
Tempat Penelitian	: Komunitas Teman Sehat
Waktu Penelitian	: Januari-Juni
Judul	: Pengaruh Penerapan FITT (Frequency, Intensity, Type and Time) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Anggota Overweight Di Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu
No Handphone	: 0895801121440

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Kemenkes

Agung Riyadi, S.Kep.Ns.M.Kes

PEMERINTAH KOTA BENGKULU

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/ 1204 /KESBANGPOL-REK/2025

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXIII.1/5131/2025 Tanggal 02 Juni 2025 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	Arjuna Herfa Dwilingga
NIM	:	P05170021007
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	Sarjana terapan Promosi Kesehatan
Judul Penelitian	:	Pengaruh edukasi FITT (Frequency, Intensity, Type And Time) Terhadap Perubahan Perilaku Anggota Overweight Di Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu
Tempat Penelitian	:	Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	:	05 Juni 2025 - 30 Juni 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :

1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2. Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 05 Juni 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYAIFAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 19700902 199303 1 006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Lampiran 11

LEMBAR BIMBINGAN

Pembimbing I : Linda, SST.,M.Kes

Mahasiswa : Arjuna Herfa Dwilingga

NIM : P05170021007

Judul Skripsi : Pengaruh edukasi FITT *(frequency, intensity, type and time)* terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu

NO	HARI/TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF PEMBIMBING
1.	Senin, 7 Oktober 2024	Pengajuan judul skripsi	Acc Judul skripsi	
2.	Minggu, 10 November 2024	Konsul BAB I	Perbaikan BAB I	
3.	Senin, 2 Desember 2024	Konsul BAB I, II, III	Konsul BAB I, II, III	
4.	Kamis, 5 Desember 2024	Konsul BAB I, II, III	Konsul BAB I, II, III	
5.	Senin, 16 Desember 2024	Konsul BAB I, II, III	Konsul BAB I, II, III, Kuesioner	
6.	Selasa, 24 Desember 2024	Konsul BAB I, II, III	Konsul BAB I, II, III, PPT dan Acc Seminar Proposal	
7.	Kamis, 30 Januari 2024	Revisi proposal setelah seminar proposal	Perbaikan proposal BAB I, II, III, Media	
8.	Senin, 03 Februari 2025	Revisi proposal setelah seminar proposal	Perbaikan proposal BAB I, II, III, kuesioner dan media	

9.	Jumat, 07 Februari 2025	Bimbingan syarat EC dan penelitian	Melengkapi syarat EC dan penelitian	
10.	Senin, 10 Februari 2025	Bimbingan alur penelitian	Bimbingan persiapan penelitian	
11.	Selasa, 10 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V	Bimbingan hasil penelitian	
12.	Kamis, 12 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan hasil penelitian	
13.	Senin, 16 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan hasil dan pembahasan	
14.	Selasa, 17 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan Kesimpulan	
15.	Rabu, 18 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V dan PPT	ACC seminar hasil	

LEMBAR BIMBINGAN

Pembimbing II : Lisma Ningsih, SKM.,MKM

Mahasiswa : Arjuna Herfa Dwilingga

NIM : P P05170021007

Judul Skripsi : Pengaruh edukasi FITT *(frequency, intensity, type and time)* terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu

NO	HARI/TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF PEMBIMBING
1.	Senin, 7 Oktober 2024	Pengajuan judul skripsi	Acc Judul skripsi	
2.	Senin, 18 November 2024	Konsul BAB I, II, III	Perbaikan BAB I, II, III	
3.	Selasa, 26 November 2024	Konsul BAB I, II, III	Perbaikan BAB I, II, III	
4.	Kamis, 05 Desember 2024	Konsul BAB I, II, III	Perbaikan BAB I, II, III	
5.	Rabu, 18 Desember 2024	Konsul BAB I, II, III	Perbaikan BAB I, II, III	
6.	Jum'at, 22 Desember 2024	Konsul BAB I, II, III	Perbaikan BAB I, II, III dan kuesioner	
7.	Senin, 06 Januari 2025	Konsul BAB I, II, III	Perbaikan BAB I,II,III, modul dan kuesioner, acc seminar proposal	
8.	Selasa, 04 Februari 2025	Revisi proposal setelah seminar proposal	Perbaikan proposal BAB I,II,III, dan media	

9.	Jumat, 07 Februari 2025	Bimbingan syarat EC dan penelitian	Melengkapi syarat EC dan penelitian	
10.	Senin, 10 Februari 2025	Bimbingan alur penelitian	Persiapan penelitian	
11.	Rabu, 11 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V	Bimbingan hasil penelitian	
12.	Jumat, 13 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan hasil dan pembahasan	
13.	Rabu, 18 Juni 2025	Bimbingan BAB IV, V	Perbaikan hasil dan pembahasan	
14.	Kamis, 19 Juni 2025	Bimbingan BAB IV, V dan PPT	Acc PPT dan Acc Seminar Hasil	