

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Pernyataan (Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Berat Badan / Tinggi Badan :

Alamat :

Saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian “Pengaruh Tingkat Pengetahuan Tentang Modifikasi Gaya Hidup Terhadap Tingkat Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa dengan Kegemukan dan Obesitas di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”.

Kerahasiaan informasi dan identitas responden dijamin oleh peneliti dan tidak akan disebarluaskan baik melalui media massa maupun elektronik. Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta,.....

Mengetahui,

Peneliti,

Yang membuat pernyataan

Zahra Mustavavi

(20110310152)

(.....)

Lampiran 2

KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG MODIFIKASI GAYA HIDUP UNTUK PENURUNAN BERAT BADAN

Isilah kuesioner berikut ini dengan jawaban YA/ TIDAK/ TIDAK TAHU

| No. | Pertanyaan | Ya | Tidak | Tidak Tahu |
|-----|---|----|-------|------------|
| 1. | Yang membuat seseorang menjadi gemuk secara sederhana karena dua hal, yaitu banyak makan dan kurang berolah raga. | | | |
| 2. | Melakukan diet ketat dengan jumlah kalori di bawah 500 kkal merupakan cara cepat dan sehat untuk menurunkan berat badan. | | | |
| 3. | Minum air putih sejumlah 2 liter per hari akan meningkatkan metabolisme tubuh yang membantu proses penurunan berat badan. | | | |
| 4. | Rekomendasi untuk berolah raga yang tepat yaitu dilakukan setiap hari dalam seminggu selama minimal 30 menit. | | | |
| 5. | Makanan utama yang harus dikonsumsi untuk menurunkan berat badan yaitu makanan rendah lemak | | | |
| 6. | Makanan dengan indeks glikemik tinggi sangat baik untuk program penurunan berat badan. | | | |
| 7. | Memakan makanan secara perlahan dengan banyak kunyahannya membantu mengurangi jumlah makanan yang dimakan. | | | |
| 8. | Melewatkannya sarapan pagi merupakan salah satu cara efektif untuk menurunkan berat badan. | | | |
| 9. | Kegemukan sentral di daerah perut (seperti buah apel) lebih berbahaya dibandingkan kegemukan di bagian bawah badan (seperti buah pir). | | | |
| 10. | Semua jenis lemak makanan tidak baik bagi tubuh kita. | | | |
| 11. | Peningkatan aktivitas fisik untuk penurunan berat badan harus dengan melakukan olah raga khusus seperti senam aerobik, lari, renang, dan bersepeda. | | | |
| 12. | Makan lebih sering dengan porsi sedikit yang membuat perut selalu merasa kenyang membantu untuk menurunkan berat badan | | | |
| 13. | Makanan yang mengandung serat tinggi bermanfaat untuk melancarkan pencernaan makanan dan menurunkan kadar kolesterol darah | | | |
| 14. | Makan hanya 2 kali sehari merupakan cara efektif menurunkan berat badan | | | |
| 15. | Alpukat mengandung asam lemak jenuh tunggal yang tidak baik bagi kesehatan sehingga harus dihindari. | | | |
| 16. | Nasi merah jauh lebih sehat dari pada nasi putih pulen karena mengandung lebih banyak serat. | | | |
| 17. | Salah satu manfaat dari berolah raga adalah meningkatkan mood (suasana hati) sehingga bisa mengurangi gejala kecemasan dan depresi. | | | |
| 18. | Kurma kering memiliki indeks glikemik rendah yang baik untuk program penurunan berat badan. | | | |
| 19. | Label "rendah lemak" pada makanan kemasan menjamin bahwa makanan itu baik bagi program penurunan berat badan. | | | |
| 20. | Laki-laki lebih mudah menurunkan berat badan dari pada wanita karena memiliki lebih banyak jaringan otot yang bersifat aktif membakar kalori dibandingkan jaringan lemak. | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| 21. | Makan sarapan yang mengandung protein tinggi akan membuat rasa kenyang lebih lama dibandingkan dengan makanan yang hanya terdiri atas karbohidrat. | | | |
| 22. | Roti tawar putih memiliki kelebihan dibandingkan roti tawar gandum utuh yang berwarna kecoklatan, yaitu lebih enak rasanya dan lebih sehat. | | | |
| 23. | Kondisi kegemukan sebagian besar mempunyai akar permasalahan emosi yang harus digali dan diselesaikan supaya terjadi penurunan berat badan yang optimal. | | | |
| 24. | Minum teh hitam secara rutin sangat baik untuk penurunan berat badan karena mengandung anti-oksidan alamiah yang bisa menaikkan metabolisme dan menghambat absorsi lemak. | | | |
| 25. | Untuk penurunan berat badan, olah raga aerobik lebih bermanfaat daripada latihan beban karena efeknya membakar kalori lebih banyak dalam waktu lebih lama bahkan ketika badan kita beristirahat. | | | |

Lampiran 3

KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG MODIFIKASI GAYA HIDUP UNTUK PENURUNAN BERAT BADAN

Isilah kuesioner berikut ini dengan jawaban YA/ TIDAK/ TIDAK TAHU

| No. | Pertanyaan | Ya | Tidak | Tidak Tahu |
|-----|---|----|-------|------------|
| 1. | Melakukan diet ketat dengan jumlah kalori di bawah 500 kkal merupakan cara cepat dan sehat untuk menurunkan berat badan. | | | |
| 2. | Rekomendasi untuk berolah raga yang tepat yaitu dilakukan setiap hari dalam seminggu selama minimal 30 menit. | | | |
| 3. | Makanan utama yang harus dikonsumsi untuk menurunkan berat badan yaitu makanan rendah lemak | | | |
| 4. | Makanan dengan indeks glikemik tinggi sangat baik untuk program penurunan berat badan. | | | |
| 5. | Memakan makanan secara perlahan dengan banyak kunyah membantu mengurangi jumlah makanan yang dimakan | | | |
| 6. | Kegemukan sentral di daerah perut (seperti buah apel) lebih berbahaya dibandingkan kegemukan di bagian bawah badan (seperti buah pir). | | | |
| 7. | Semua jenis lemak makanan tidak baik bagi tubuh kita. | | | |
| 8. | Peningkatan aktivitas fisik untuk penurunan berat badan harus dengan melakukan olahraga khusus seperti senam aerobik, lari, renang, dan bersepeda. | | | |
| 9. | Makanan yang mengandung serat tinggi bermanfaat untuk melancarkan pencernaan makanan dan menurunkan kadar kolesterol darah | | | |
| 10. | Makan hanya 2 kali sehari merupakan cara efektif menurunkan berat badan | | | |
| 11. | Alpukat mengandung asam lemak jenuh tunggal yang tidak baik bagi kesehatan sehingga harus dihindari. | | | |
| 12. | Nasi merah jauh lebih sehat dari pada nasi putih pulen karena mengandung lebih banyak serat. | | | |
| 13. | Salah satu manfaat dari berolah raga adalah meningkatkan <i>mood</i> (suasana hati) sehingga bisa mengurangi gejala kecemasan dan depresi. | | | |
| 14. | Label "rendah lemak" pada makanan kemasan menjamin bahwa makanan itu baik bagi program penurunan berat badan. | | | |
| 15. | Makan sarapan yang mengandung protein tinggi akan membuat rasa kenyang lebih lama dibandingkan dengan makanan yang hanya terdiri atas karbohidrat. | | | |
| 16. | Roti tawar putih memiliki kelebihan dibandingkan roti tawar gandum utuh yang berwarna kecoklatan, yaitu lebih enak rasanya dan lebih sehat. | | | |
| 17. | Minum teh hitam secara rutin sangat baik untuk penurunan berat badan karena mengandung anti-oksidan alamiah yang bisa menaikkan metabolisme dan menghambat absorpsi lemak. | | | |
| 18. | Untuk penurunan berat badan, olah raga aerobik lebih bermanfaat daripada latihan beban karena efeknya membakar kalori lebih banyak dalam waktu lebih lama bahkan ketika badan kita beristirahat | | | |

Lampiran 4**OUTPUT SPSS****Reliabilitas 25 soal :****Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,526 | 25 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| no1 | 12,1000 | 8,921 | -,178 | ,552 |
| no2 | 12,7667 | 7,978 | ,217 | ,505 |
| no3 | 12,2000 | 8,648 | -,052 | ,545 |
| no4 | 12,3000 | 7,666 | ,313 | ,488 |
| no5 | 12,3667 | 7,895 | ,201 | ,507 |
| no6 | 12,8333 | 8,213 | ,153 | ,516 |
| no7 | 12,2667 | 7,995 | ,193 | ,509 |
| no8 | 12,9000 | 9,334 | -,396 | ,573 |
| no9 | 12,6667 | 7,816 | ,240 | ,500 |
| no10 | 12,9333 | 8,409 | ,147 | ,518 |
| no11 | 12,1333 | 7,637 | ,488 | ,472 |
| no12 | 12,3333 | 8,782 | -,113 | ,560 |
| no13 | 12,0667 | 8,478 | ,100 | ,522 |
| no14 | 12,7333 | 7,789 | ,278 | ,495 |
| no15 | 12,8333 | 8,213 | ,153 | ,516 |
| no16 | 12,1667 | 7,730 | ,387 | ,483 |
| no17 | 12,1000 | 8,024 | ,331 | ,497 |
| no18 | 12,3667 | 8,033 | ,150 | ,516 |
| no19 | 12,9333 | 8,340 | ,195 | ,514 |
| no20 | 12,4333 | 9,082 | -,213 | ,579 |
| no21 | 12,4667 | 7,913 | ,182 | ,511 |
| no22 | 12,8333 | 8,144 | ,186 | ,511 |
| no23 | 12,3333 | 8,437 | ,008 | ,540 |
| no24 | 12,6000 | 7,352 | ,403 | ,469 |
| no25 | 12,3333 | 7,333 | ,434 | ,464 |

Reliability**Scale: ALL VARIABLES****Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,722 | 18 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|--------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Pertanyaan2 | 8,4333 | 8,392 | ,331 | ,707 |
| pertanyaan4 | 7,9667 | 8,102 | ,408 | ,698 |
| pertanyaan5 | 8,0333 | 8,447 | ,251 | ,716 |
| pertanyaan6 | 8,5000 | 8,603 | ,295 | ,711 |
| pertanyaan7 | 7,9333 | 8,685 | ,194 | ,721 |
| pertanyaan9 | 8,3333 | 8,575 | ,213 | ,720 |
| pertanyaan10 | 8,6000 | 9,007 | ,217 | ,717 |
| pertanyaan11 | 7,8000 | 8,372 | ,455 | ,698 |
| pertanyaan13 | 7,7333 | 9,099 | ,156 | ,721 |
| pertanyaan14 | 8,4000 | 8,248 | ,368 | ,703 |
| pertanyaan15 | 8,5000 | 8,879 | ,168 | ,722 |
| pertanyaan16 | 7,8333 | 8,351 | ,414 | ,700 |
| pertanyaan17 | 7,7667 | 8,875 | ,239 | ,715 |
| pertanyaan19 | 8,6000 | 9,007 | ,217 | ,717 |
| pertanyaan21 | 8,1333 | 8,189 | ,329 | ,708 |
| pertanyaan22 | 8,5000 | 8,741 | ,231 | ,716 |
| pertanyaan24 | 8,2667 | 7,926 | ,438 | ,695 |
| pertanyaan25 | 8,0000 | 7,931 | ,460 | ,692 |

Skor Pengetahuan

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|----------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| Skor Pengetahuan Pre-Test | 50 | 100,0% | 0 | ,0% | 50 | 100,0% |
| Skor Pengetahuan Post-Test | 50 | 100,0% | 0 | ,0% | 50 | 100,0% |

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Skor Pengetahuan Pre-Test | ,154 | 50 | ,005 | ,964 | 50 | ,133 |
| Skor Pengetahuan Post-Test | ,114 | 50 | ,122 | ,972 | 50 | ,275 |

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|--|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| Skor Pengetahuan Post-Test - Skor Pengetahuan Pre-Test | Negative Ranks | 8 ^a | 11,06 | 88,50 |
| | Positive Ranks | 30 ^b | 21,75 | 652,50 |
| | Ties | 12 ^c | | |
| | Total | 50 | | |

- a. Skor Pengetahuan Post-Test < Skor Pengetahuan Pre-Test
- b. Skor Pengetahuan Post-Test > Skor Pengetahuan Pre-Test
- c. Skor Pengetahuan Post-Test = Skor Pengetahuan Pre-Test

Test Statistics^b

| | Skor Pengetahuan Post-Test - Skor Pengetahuan Pre-Test |
|------------------------|--|
| Z | -4,142 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000 |

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Penurunan Berat Badan

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|-------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| Berat Badan Awal | 50 | 100,0% | 0 | ,0% | 50 | 100,0% |
| Berat Badan Akhir | 50 | 100,0% | 0 | ,0% | 50 | 100,0% |

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov(a) | | | Shapiro-Wilk | | |
|-------------------|-----------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Berat Badan Awal | ,179 | 50 | ,000 | ,710 | 50 | ,000 |
| Berat Badan Akhir | ,180 | 50 | ,000 | ,716 | 50 | ,000 |

a Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------------------|----------------|-------|-----------|--------------|
| Berat Badan Akhir - | Negative Ranks | 14(a) | 12,57 | 176,00 |
| Berat Badan Awal | Positive Ranks | 10(b) | 12,40 | 124,00 |
| | Ties | 26(c) | | |
| | Total | 50 | | |

a Berat Badan Akhir < Berat Badan Awal

b Berat Badan Akhir > Berat Badan Awal

c Berat Badan Akhir = Berat Badan Awal

Test Statistics(b)

| | | Berat Badan Akhir - Berat Badan Awal |
|------------------------|--|--|
| Z | | -,755(a) |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,450 |

a Based on positive ranks.

b Wilcoxon Signed Ranks Test

Meanchise Peningkatan Pengetahuan dan Meanchise Penurunan Berat Badan

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|-----------------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| Meanchise Peningkatan Pengetahuan | 50 | 100,0% | 0 | ,0% | 50 | 100,0% |
| Meanchise Penurunan Berat Badan | 50 | 100,0% | 0 | ,0% | 50 | 100,0% |

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov(a) | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------------------------------|-----------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Meanchise Peningkatan Pengetahuan | ,149 | 50 | ,007 | ,948 | 50 | ,028 |
| Meanchise Penurunan Berat Badan | ,283 | 50 | ,000 | ,811 | 50 | ,000 |

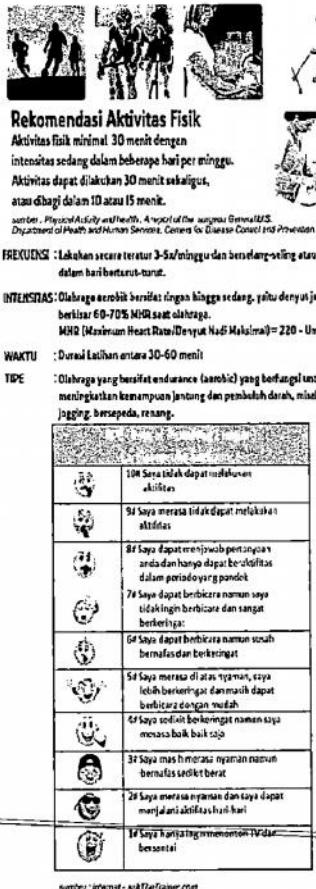
a Lilliefors Significance Correction

Nonparametric Correlations**Correlations**

| | | | Meanchise Peningkatan Pengetahuan | Meanchise Penurunan Berat Badan |
|----------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| Spearman's rho | Meanchise Peningkatan Pengetahuan | Correlation Coefficient | 1,000 | ,201 |
| | | Sig. (2-tailed) | . | ,162 |
| | | N | 50 | 50 |
| | Meanchise Penurunan Berat Badan | Correlation Coefficient | ,201 | 1,000 |
| | | Sig. (2-tailed) | ,162 | . |
| | | N | 50 | 50 |

Lampiran 5

Leaflet



* Olahraga sebenarnya bukan sesuatu yang sulit untuk dilakukan, karena beberapa pekerjaan rumah yang biasa dilakukan juga merupakan bentuk olahraga*

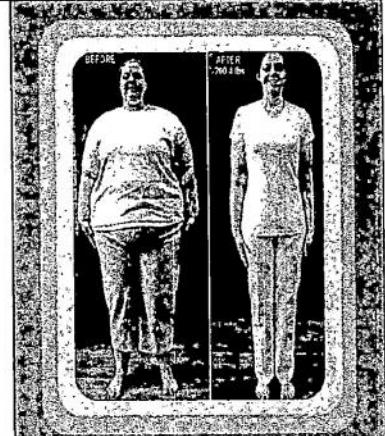
$$\text{Kalori} = \text{NETs} \times \text{BB} \times \text{waktu}$$

Kalori : Jumlah kalorii yang terbakar
NETs : Metabolic equivalents atau banyaknya energi setiap melakukan aktivitas
BB : Berat Badan (kg)
Waktu : Lama latihan
Contoh : Menyikat lantai 30 menit, BB 50kg, Kalorii yang terbakar: $4 \times 50 \times 30 / 60 = 100\text{kal}$

| | |
|---------------------------------|-----|
| Bersepeda permukaan mendekati | 8,5 |
| Lari cepat | 8,0 |
| Menyikat tangga | 8,0 |
| Logging | 7,0 |
| Lari Santai | 7,0 |
| Sepak Bola | 7,0 |
| Jalan cepat permukaan mendekati | 6,0 |
| Berenang | 6,0 |
| Senam aerobic low impact | 5,0 |
| Mencuci mobil | 4,5 |
| Jalan cepat permukaan datar | 4,0 |
| Bersepeda permukaan datar | 4,0 |
| Menyikat lantai | 4,0 |
| Menyapu/membersihkan rumah | 3,5 |
| Menurunkan tangga | 3,0 |
| Jalan lambat | 3,0 |
| Memasak | 2,5 |
| Menyentrika | 2,3 |
| Mencuci piring | 2,3 |

sumber: <https://scholar.google.com/scholar?query=phyical+activity>

prepared by:
NIA, AVI, OHA - 2015



*Win
the
Battle*

**Penurunan Berat Badan
yang Efektif dan Sehat**

**"Metode langsing dan sehat dengan
medifikasiasi gaya hidup
yang berdampak jangka panjang"**

Apa itu Obesitas?

Obesitas merupakan suatu penyakit multifaktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sehingga dapat mengganggu kesehatan. Obesitas merupakan permasalahan global yang melanda masyarakat di dunia, hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin bermburuk. Padatahun 2002 kejadian obesitas meningkat menjadi 22% - 24%, sehingga dapat disimpulkan bahwa sekitar 48-53 juta penduduk Indonesia mengalami obesitas.

Sumber : Kementerian RI. 2013

Berat BB anda sudah ideal ?

Untuk mengukur tingkat populasi berat badan pada orang dewasa dapat menggunakan rumus :

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB}}{\text{TB}^2(\text{m})}$$

IMT : Indeks Massa Tubuh
BB : Berat Badan (kg)
TB : Tinggi Badan (meter)

$$\text{RLPP} = \frac{\text{LPi}}{\text{LPa}}$$

RLPP : Rasio Lingkar Pinggang Panggul
LPi : Lingkar Pinggang
LPa : Lingkar Panggul

| Klasifikasi | IMT (kg/m^2) | Resiko Ke-Morbidity | |
|--------------------|--------------------------------|--|------------------|
| | | Lingkar Punggung | Lingkar Pinggang |
| Berat badan kurang | < 18,5 | Risiko (risiko meningkat pada maralah klusi tam) | Sedang |
| Normal | 18,5 – 22,9 | Sedang | Meningkat |
| Overweight | ≥ 23,0 | | |
| Pre-Obesitas | 23,0 – 24,9 | Stunting | Moderate |
| Obesitas I | 25,0 – 29,9 | Moderate | Berat |
| Obesitas II | ≥ 30 | Berat | Sangat Berat |

Untuk mencapai penurunan berat badan dan mempertahankannya tetap diakukan strategi yang efektif yaitu modifikasi gaya hidup yang meliputi pengawasan makan terhadap kebiasaan makan, teknik fisik (manajemen stres, stimulus kontrol, pemecahan masalah, cognitif reprogramming, cognitive restructuring dan dukungan sosial).

Sumber : Wadden TA, Bryon M, Wilson C. Lifestyle modification for the management of obesity.

Jadwal Makan

Makan teratur 5-6 kali/hari (3 kali makan besar, 2-3 kali makan kecil, dengan selang waktu 2-3 jam) 
" Sedikit-sedikit tapi sering "

Pengukuran Porsi Makanan



BATASI :

- Gula (gula alternatif dipertimbangkan sesuai batasan aman, 4mg/g BB)
- Lemak jenuh
- Garam / Natrium

Menurunkan Berat Badan dengan Meningkatkan Metabolisme Tubuh

Metabolisme adalah jumlah total kalori yang dibakar oleh tubuh setiap hari. 65% dari kalori digunakan untuk menjalankan fungsi pernapasan dan sirkulasi selama 24 jam seperti otak, hati, jantung dan ginjal adalah pembakar kalori yang paling tinggi, sementara 10% lainnya untuk proses pencernaan makanan. Sisanya 25% dari kalori berhubungan dengan aktivitas fisik yang anda lakukan dalam satu hari. Berikut adalah hal-hal yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh :

1. Kopi dan Teh

Kafein adalah stimulan sistem saraf pusat, sehingga konsumsi harian kopi dan teh dapat meningkatkan metabolisme 5%-8% atau sekitar 98 hingga 174 kalori sehari. Para peneliti percaya bahwa kandungan Catechins dalam teh mampu membantu meningkatkan metabolisme.

2. Banyak Minum Air Mineral

Minum 2 gelas air dapat meningkatkan metabolisme tubuh sekitar 30%.

3. Sarapan Sehat

Penelitian menyatakan bahwa sarapan memiliki peran penting dalam menurunkan berat badan, karena dengan tidak sarapan akan membuat anda sangat lapar, sehingga anda akan cenderung makan dalam porsi besar saat siang dan malam hari.

4. Mengkonsumsi Serat

Serat sangat membantu pencernaan anda, mencegah konstipasi, dan menurunkan kolesterol. Untuk mendapatkan manfaat serat, seorang wanita harus mengkonsumsi sekitar 25 gram/hari, sementara pria membutuhkan sekitar 38 gram/hari.

5. Lakukan Latihan Beban

Latihan beban dapat meningkatkan metabolisme tubuh karena kalori dalam tubuh akan terbakar. Selain itu akan memberi tambahan metabolisme sekitar dua jam setelah latihan beban.

6. Tidur Cukup

Tidur cukup dapat membantu metabolisme tubuh.

Waktu tidur yang baik adalah 7-8 jam/hari.

Sumber : <http://www.preventor.com/persentase-kalori-dalam-makanan-yang-bisa-naikkan-metabolisme.html> dan <http://www.menshealth.com/fitness/ways-to-increase-metabolism#slide/2>



Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**SURAT KETERANGAN
KELAYAKAN ETIKA PENELITIAN**
Nomor : 170/EP-FKIK-UMY/IV/2015

Komisi Etika Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang terdiri atas :

1. Prof. dr.H. Djauhar Ismail, Sp.A(K),, Ph.D
2. Prof.Dr.dr.H. Soewito A, Sp.THT-KL
3. drg. Ana Medawati, M.Kes
4. drh. Tri Wulandari, M.Kes
5. Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes
6. Dr. dr. Tri Wahyuliati, Sp. S., M. Kes
7. Titih Huriah, Ns., M. Kep., Sp. Kom
8. Dr. drg. Tita Ratya Utari, Sp. Ort
9. Sabtanti Harimurti, Ph. D., Apt
10. Dr. dr. Arlina Dewi, MMR
11. Yuni Permatasari Istanti, S. Kep. Ns., Sp. KMB
12. Dra. Irma Risdiyana, Apt., MPH

Telah mengkaji permohonan kelayakan etika penelitian yang diajukan oleh :

| | | |
|-------------------|---|--|
| Nama Peneliti | : | Zahra Mustavavi |
| NIM | : | 20110310152 |
| Judul Penelitian | : | Pengaruh Tingkat Pengetahuan Tentang Modifikasi Gaya Hidup Terhadap Tingkat Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Dengan Kegemukan Dan Obesitas Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta |
| Pada Tanggal | : | 13 April 2015 |
| Dengan hasil | : | Layak Etik |
| Catatan dan Saran | : | |

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 April 2015



Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes

Muda mendu

Kampus: