

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Observasi Awal

	MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)	
	Lt. 2 Gedung MCC Universitas Muhammadiyah Palopo Jl. Jend. Sudirman Km. 03 Binturu, Kota Palopo (91959) – Telp/Fax: (0471) 327429	
	Nomor	: 645/III.3.AU/LPPM/F/2025
	Lampiran	: -
	Perihal	: Permohonan Observasi Awal
Kepada Yth Dekan Fakultas Kesehatan UM Palopo		
Di _____ Tempat		
<i>Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh</i>		
Dengan hormat, disampaikan bahwa dalam rangka pelaksanaan penelitian Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo, mohon kiranya diberikan izin untuk melakukan observasi awal penelitian kepada:		
Nama	: Sri Mulia Astuti	
NIM	: 221350002	
Jurusan	: SI Gizi	
Alamat	: Bua, Kab. Luwu	
Jenis Kelamin	: Perempuan	
No.Hp/Wa	: 082235750628	
Untuk melakukan penelitian dengan Judul “Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Wanita Obesitas Usia 19 Sampai 25 Tahun Di Universitas Muhammadiyah Palopo” observasi akan dilaksanakan pada Oktober-November 2025		
Demikian permohonan dari kami, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.		
<i>Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh</i>		
 Junaidi, SE., Ak., M. Ak., CA., Ph.D NIDN: 0910067705		
Tembusan: - Dekan Bersangkutan - Peringgal		

Lampiran 2 Surat permohonan izin meneliti di Fakultas Ilmu Kesehatan UmPalopo



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO
 LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA
 MASYARAKAT (LPPM)

Lt. 2 Gedung MCC Universitas Muhammadiyah Palopo
 Jl. Jend. Sudirman Km. 03 Binturu, Kota Palopo (91959) – Telp/Fax: (0471) 327429

Nomor : 022/III.3.AU/LPPM/F/2026 Palopo, 07 Januari 2026
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth
 Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palopo
 Di _____
 Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat, disampaikan bahwa dalam rangka pelaksanaan penelitian Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo, mohon kiranya diberikan izin untuk melakukan penelitian kepada:

Nama : Sri Mulia Astuti
 NIM : 221350002
 Jurusan : SI Gizi
 Alamat : Bua, Kab. Luwu
 Jenis Kelamin : Perempuan
 No.Hp/Wa : 082235750628

Untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Edukasi Aktivitas Fisik Terhadap Berat Badan Pada Wanita Overweigh Dan Obesitas Di Universitas Muhammadiyah Palopo" kegiatan penelitian akan dilaksanakan pada bulan Januari- Februari 2026.

Demikian permohonan dari kami, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Ka.LPPM,

 Junaidi, SE., Ak., M.Ak., CA., Ph.D
 NIDN: 0910067705

Lampiran 3 Surat Kode Etik Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Palopo
Institution of Research and Community Services
Muhammadiyah University Palopo

KETERANGAN LAYAK PENELITIAN
ETHICAL APPROVAL LETTER
 Nomor/Number: 260/KEP/III.3.AU/F/2026

Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Palopo, setelah mempelajari dan melakukan kajian etik secara seksama usulan rancangan penelitian, dengan ini menyatakan bahwa penelitian dengan:

The Research Ethics Commission of Muhammadiyah University Palopo, having thoroughly scutinized and completed ethical reviews on the research plan proposal, hereby certifies that:

Judul : Pengaruh Edukasi Aktivitas Fisik Terhadap Berat Badan Pada Wanita Overweight Dan Obesitas Di Universitas Muhammadiyah Palopo

Title : The Effect of Physical Activity Education on Body Weight in Overweight and Obese Women at Muhammadiyah University of Palopo

Researcher : 1. Sri Mulia Astuti
 2. Hasra Ryska, S.Gz., M.Kes
 3. Tenri Puli, S.Gz., M.KM

Dengan ini menyatakan bahwa protokol tersebut DITERIMA
 Hereby declares that the protocol is APPROVED

Palopo, 03 Juni 2026
 Ketua / Chairman

 Junaidi, S.E., M.Ak., Ph.D.
 NIDN:0910067705

Lampiran 4 Lembar Informed Consent (Lembar Kesediaan Menjadi Responden)

Anda diundang untuk menjadi responden dalam penelitian berjudul:

“PENGARUH EDUKASI AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN
DAN AKTIVITAS FISIK PADA WANITA *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO”

Penelitian ini dilaksanakan oleh:

Nama : Sri Mulia Astuti

Nim : 221350002

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik pada wanita *overweight* dan obesitas.

- a) Kerahasiaan Data: Seluruh jawaban Anda akan dirahasiakan, tidak dicantumkan nama, dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.
- b) Hak Responden:

- Mengisi kuesioner secara sukarela
- Berhak menolak atau berhenti kapan saja
- Berhak meminta penjelasan bila terdapat pertanyaan yang tidak dipahami

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan di atas, dan saya:

☐ Setuju menjadi responden

☐ Tidak setuju menjadi responden

Inisial nama: _____

Tanggal: ____ / ____ / ____

Lampiran 5 Kuesioner Penelitian

Judul: Pengaruh Edukasi Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik pada Wanita *Overweight* dan Obesitas di Universitas Muhammadiyah Palopo

A. Petunjuk Pengisian

Beri tanda (✓) pada kolom yang sesuai

Skala Penilaian:

1. Sangat tidak setuju
2. Tidak setuju
3. Netral
4. Setuju
5. Sangat setuju

B. Data Diri Responden

1. Inisial : _____
2. Usia : ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25
3. Program Studi : _____
4. Semester/Angkatan : _____
5. Berat Badan : _____
6. Tinggi Badan : _____

C. Kuesioner Pengetahuan Aktivitas Fisik

No	Pernyataan	ST	TS	N	S	SS
1	Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi.					
2	Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik.					
3	Aktivitas fisik ringan tetap bermanfaat bagi kesehatan.					

4	Aktivitas fisik hanya dapat dilakukan saat berolahraga.					
5	Jalan kaki merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang baik bagi wanita <i>overweight</i> dan obesitas.					
6	Aktivitas fisik umumnya ditandai dengan peningkatan denyut jantung dan frekuensi pernapasan.					
7	Intensitas aktivitas fisik memengaruhi jumlah kalori yang dibakar.					
8	Aktivitas fisik dapat membantu menurunkan berat badan.					
9	Aktivitas fisik dapat meningkatkan laju metabolisme tubuh.					
10	Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental.					
11	Aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap komposisi tubuh.					
12	Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan.					
13	Aktivitas fisik membantu pembakaran lemak dalam tubuh.					
14	Aktivitas fisik teratur penting dalam pengendalian obesitas.					
15	Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan setidaknya 150 menit per minggu.					
16	Durasi aktivitas fisik mempengaruhi hasil penurunan berat badan.					
17	Aktivitas fisik dapat dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan tubuh.					

D. Kuesioner Aktivitas Fisik

Cara pengisian kuesioner aktivitas fisik

1. Bacalah semua pertanyaan dengan teliti.
2. Jawab berdasarkan aktivitas anda dalam 7 hari terakhir
3. Beri tanda (✓) pada jawaban yang sesuai
4. Jika tidak melakukan aktivitas, pilih 0 hari
5. Pilih durasi yang paling mendekati kondisi anda
6. Jika ragu pilih "tidak tahu/tidak pasti"

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban
1	Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik berat (misalnya mengangkat barang berat, naik tangga terus-menerus, senam intens, bersepeda cepat)?	☐ 0 hari ☐ 1-2 hari ☐ 3-4 hari ☐ 5-7 hari ☐ Setiap hari
2	Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat pada salah satu hari tersebut?	☐ Tidak tahu/Tidak pasti ☐ < 30 menit ☐ 30-60 menit ☐ 60-120 menit ☐ > 120 menit
3	Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang (misalnya mengangkat barang ringan, menyapu, bersepeda santai? Ini tidak termasuk jalan kaki	☐ 0 hari ☐ 1-2 hari ☐ 3-4 hari ☐ 5-7 hari ☐ Setiap hari
4	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada salah satu hari tersebut?	☐ Tidak tahu/Tidak pasti ☐ < 30 menit ☐ 30-60 menit ☐ 60-120 menit ☐ > 120 menit
5	Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan kaki selama 10 menit?	☐ 0 hari ☐ 1-2 hari ☐ 3-4 hari ☐ 5-7 hari ☐ Setiap hari

6	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan kaki pada salah satu hari tersebut?	☐ Tidak tahu/Tidak pasti ☐ < 30 menit ☐ 30-60 menit ☐ 60-120 menit ☐ > 120 menit
7	Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada saat belajar/bekerja?	☐ Tidak tahu/Tidak pasti ☐ < 2 jam ☐ 2-4 jam ☐ 5-8 jam ☐ > 8 jam



Pengisian Kuesioner Online

Lampiran 6 Master Tabel

1. (Pretest)

RESPONDEN	UMUR	KODE UMUR	PRODI	KODE PRODI	BABKG	TB/CM	STATUS GIZI	KODE STATUS GIZI	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	TOTAL	PERSENTASE	KATEGORI	KODE	A1	A2	A3	A4	A5	A7	A8	TOTAL	PERSENTASE	KATEGORI	KODE	
W	24	2	KEDAWAH	3	73	160	OVERWEIGHT	1	4	1	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	1	3	2	3	2	50	74%	Cukup	2	1	2	5	4	1	2	2	17	62%	Sedang	2	
AF	20	1	SI GUD	1	97	161	OBEASITAS	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	4	50	74%	Cukup	2	2	1	1	1	3	2	2	12	42%	Rendah	1	
S	21	2	SI GUD	1	98	147	OVERWEIGHT	1	4	4	3	4	3	2	4	4	3	2	2	2	3	1	2	3	4	50	74%	Cukup	2	1	2	2	2	2	2	2	13	46%	Rendah	1	
LIT	22	2	KEDAWAH	3	105	154	OBEASITAS	4	3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	4	3	48	72%	Cukup	2	2	3	2	3	3	2	2	17	62%	Sedang	2
SD	22	2	SI GUD	1	77	150	OBEASITAS	2	4	1	4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	1	2	3	4	2	46	68%	Cukup	2	1	2	2	1	2	3	3	14	50%	Rendah	1
AR	22	2	KEDAWAH	3	65	156	OVERWEIGHT	1	4	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	47	69%	Cukup	2	1	1	1	3	5	5	1	17	62%	Sedang	2	
CA	21	2	SI GUD	1	69	155	OVERWEIGHT	1	4	4	4	2	4	2	1	1	1	4	4	4	1	3	2	1	4	3	48	71%	Cukup	2	2	2	2	2	2	2	3	15	54%	Rendah	1
A2	20	1	SI GUD	1	60	150	OVERWEIGHT	1	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	1	2	51	75%	Cukup	2	2	2	2	2	1	3	1	1	12	42%	Rendah	1
AL	20	2	FARMASI	2	64	150	OVERWEIGHT	1	4	2	2	3	3	2	1	3	4	4	3	4	4	1	3	3	2	48	71%	Cukup	2	2	2	2	2	2	1	1	3	13	46%	Rendah	1
IN	19	1	SI GUD	1	69	150	OBEASITAS	2	1	1	3	1	3	4	3	4	3	1	2	1	3	1	1	4	2	2	37	54%	Kurang	1	3	1	2	3	5	2	2	16	54%	Sedang	2
R	20	2	SI GUD	1	75	145	OBEASITAS	3	4	1	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	2	3	1	4	4	52	78%	Baik	3	1	2	1	2	2	2	1	11	38%	Rendah	1	
U	24	2	SI GUD	1	72	154.5	OBEASITAS	2	3	1	3	2	3	2	1	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	44	66%	Cukup	2	2	1	5	1	1	1	3	14	50%	Rendah	1	
RE	19	1	SI GUD	1	62	156	OBEASITAS	3	4	1	3	2	3	4	2	3	3	4	2	4	1	2	3	2	4	47	69%	Cukup	2	2	2	2	1	1	1	1	10	36%	Rendah	1	
NO	22	2	FARMASI	2	59	152	OVERWEIGHT	1	4	1	1	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	56	82%	Baik	3	2	1	1	1	1	2	1	9	32%	Rendah	1	
AB	22	2	FARMASI	2	65	155	OVERWEIGHT	1	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4	3	58	86%	Baik	3	2	2	3	1	3	1	2	14	50%	Rendah	1	
N	19	1	SI GUD	1	62	148	OVERWEIGHT	1	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	55	81%	Baik	3	2	1	2	1	2	2	2	12	42%	Rendah	1	
DI	19	1	SI GUD	1	66	164	OBEASITAS	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	47	69%	Cukup	2	2	2	3	3	2	2	2	16	57%	Sedang	2	
K	20	2	FARMASI	2	65	155	OVERWEIGHT	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	42	62%	Cukup	2	2	2	1	3	2	2	1	11	42%	Rendah	1	
T	20	1	SI GUD	1	73	162	OVERWEIGHT	1	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2	4	1	4	4	3	3	56	82%	Baik	3	1	1	1	1	2	2	1	9	32%	Rendah	1	
RF	19	1	SI GUD	1	65	155	OVERWEIGHT	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	1	2	2	2	56	82%	Baik	3	2	2	4	2	5	1	1	17	61%	Sedang	2	
HA	19	1	SI GUD	1	72	154	OBEASITAS	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	54	79%	Baik	3	2	1	1	3	1	1	1	10	36%	Rendah	1	
CI	21	2	SI GUD	1	76	158	OBEASITAS	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	2	1	2	1	2	2	3	40	59%	Cukup	2	1	2	3	3	3	3	3	18	54%	Sedang	2	
AY	22	2	FARMASI	2	54	145	OVERWEIGHT	1	3	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	57	84%	Baik	3	2	1	1	1	1	1	2	9	32%	Rendah	1	
N	21	2	SI GUD	1	60	154	OBEASITAS	1	3	4	4	2	4	2	3	3	4	4	3	4	1	1	1	4	4	51	75%	Cukup	2	1	2	1	2	2	1	4	13	46%	Rendah	1	
A3	19	1	FARMASI	2	60	150	OVERWEIGHT	1	3	4	4	3	4	4	3	1	1	3	2	3	3	1	1	2	2	44	65%	Cukup	2	1	1	2	1	2	1	1	9	32%	Rendah	1	
A4	20	1	SI GUD	1	56	147	OVERWEIGHT	1	3	1	4	4	1	2	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	1	38	56%	Kurang	1	2	2	1	1	2	1	3	12	42%	Rendah	1	
O	19	1	FARMASI	3	75	150	OBEASITAS	2	3	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	38	56%	Kurang	1	2	1	2	2	1	1	1	10	36%	Rendah	1	
P	20	1	FARMASI	3	77	155	OBEASITAS	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	38	56%	Kurang	1	1	2	1	1	2	1	2	10	36%	Rendah	1	
Q	20	1	SI GUD	1	70	154	OBEASITAS	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	1	1	2	2	1	4	2	37	54%	Kurang	1	1	1	5	5	2	3	1	18	54%	Sedang	2	
A	20	1	SI GUD	1	56	147	OVERWEIGHT	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	38	56%	Kurang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34%	Rendah	1

2. (Posttest)

RESPONDEN	UMUR	PRODI	BB/KG	TB/CM	STATUS GIZI	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	TOTAL	%	KATEGOR	KODE	A1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	TOTAL	PERSENT	KATEGOR	KODE
Li	24	S1 Gizi	70	154,5	OVERWEIGHT	5	5	5	2	5	4	5	5	4	4	2	5	5	4	4	4	5	73	85%	Baik	3	3	2	5	1	2	2	3	18	64%	Sedang	2
S	21	S1 Gizi	55	147	OVERWEIGHT	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	64	75%	Cukup	2	3	3	3	3	3	3	2	20	71%	Sedang	2
R1	19	S1 Gizi	90	156	OBEASITAS II	5	4	4	2	5	4	5	5	5	4	2	5	5	4	5	4	5	73	86%	Baik	3	3	4	2	2	2	1	2	16	57%	Sedang	2
N	21	S1 Gizi	78	153	OBEASITAS I	4	4	4	2	4	4	4	5	4	5	1	3	5	4	4	4	4	65	76%	Baik	3	3	3	5	2	2	2	5	22	79%	Tinggi	3
Af	20	S1 Gizi	94	161	OBEASITAS II	4	4	5	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	65	76%	Baik	3	5	1	5	1	2	3	3	20	71%	Sedang	2
A	20	S1 Gizi	54	147	OVERWEIGHT	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	62	73%	Cukup	2	5	2	2	2	2	2	2	17	61%	Sedang	2
R	21	S1 Gizi	73	145	OBEASITAS I	4	4	5	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	4	4	4	3	64	75%	Cukup	2	2	3	3	3	3	3	1	18	64%	Sedang	2
Di	19	S1 Gizi	95	164	OBEASITAS II	4	4	4	2	4	4	3	5	5	4	2	5	4	4	3	3	5	65	76%	Baik	3	3	3	2	2	2	2	2	16	57%	Sedang	2
U	22	S1 Gizi	68	155	OVERWEIGHT	4	4	3	4	5	4	5	4	4	4	2	5	4	4	3	4	4	67	79%	Baik	3	3	3	3	3	2	3	4	21	75%	Sedang	2
W	24	S1 Kebidanan	71	160	OVERWEIGHT	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	2	5	4	4	4	5	5	75	88%	Baik	3	4	2	5	2	4	2	1	20	71%	Sedang	2
Le	20	S1 Gizi	70	163	OVERWEIGHT	5	4	5	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	64	75%	Cukup	2	5	1	5	1	5	1	1	19	68%	Sedang	2
C	21	S1 Gizi	72	158	OVERWEIGHT	5	5	5	1	5	5	5	5	4	4	1	4	4	5	5	5	5	73	86%	Baik	3	3	3	3	3	3	3	2	20	71%	Sedang	2
Ar	22	S1 Kebidanan	63	156	OVERWEIGHT	5	5	5	1	5	4	5	5	5	4	2	5	4	5	5	5	5	75	88%	Baik	3	2	2	2	2	3	2	3	16	57%	Sedang	2
Na	22	S1 Kebidanan	102	154	OBEASITAS III	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	2	4	4	4	4	5	5	73	86%	Baik	3	2	2	2	3	2	3	3	17	61%	Sedang	2
Ad	20	S1 Gizi	58	150	OVERWEIGHT	5	5	5	1	5	4	5	4	4	4	2	5	4	4	4	5	5	71	84%	Baik	3	4	4	4	4	4	4	2	26	93%	Tinggi	3
R	21	S1 Farmasi	70	165	OVERWEIGHT	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	69	81%	Baik	3	2	2	5	1	2	4	1	17	61%	Sedang	2
Ai	20	S1 Farmasi	62	158	NORMAL	5	5	5	1	5	4	4	4	4	5	2	5	5	4	5	5	5	73	86%	Baik	3	4	4	4	4	5	4	3	28	100%	Tinggi	3
In	19	S1 Gizi	67	150	OVERWEIGHT	5	5	5	2	5	4	3	4	5	5	2	4	5	5	4	5	5	73	86%	Baik	3	3	4	3	3	3	4	3	23	82%	Tinggi	3
Ny	21	S1 Farmasi	56	152	NORMAL	5	4	5	1	5	3	4	5	5	5	2	4	4	4	5	4	5	70	82%	Baik	3	3	3	3	2	3	3	2	19	68%	Sedang	2
Ab	21	S1 Farmasi	62	155	OVERWEIGHT	5	4	4	1	5	3	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	3	64	75%	Cukup	2	2	2	2	3	2	2	3	16	57%	Sedang	2
K	20	S1 Farmasi	64	155	OVERWEIGHT	5	4	4	2	5	4	3	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	66	78%	Baik	3	3	2	3	2	3	2	1	16	57%	Sedang	2
Rif	19	S1 Gizi	64	155	OVERWEIGHT	5	4	4	1	5	3	4	4	4	4	1	5	4	3	4	4	3	62	73%	Cukup	2	3	3	2	2	2	2	2	16	57%	Sedang	2
Ha	19	S1 Gizi	69	154	OVERWEIGHT	5	5	4	1	5	4	3	4	5	4	1	5	5	4	4	4	3	66	78%	Baik	3	3	3	2	3	2	3	1	17	61%	Sedang	2
aya	22	S1 Farmasi	53	145	OVERWEIGHT	5	4	4	2	4	3	4	5	5	3	1	5	3	4	4	4	3	63	74%	Cukup	2	3	3	2	2	2	3	1	16	57%	Sedang	2
A3	19	S1 Farmasi	59	150	OVERWEIGHT	5	4	4	2	5	4	3	4	4	3	2	5	4	5	4	4	4	66	78%	Baik	3	2	2	2	1	2	2	1	12	43%	Rendah	1
O	19	S1 Farmasi	73	150	OBEASITAS I	5	4	5	1	5	4	3	4	4	3	2	5	4	5	4	4	4	66	78%	Baik	3	3	1	4	4	2	2	1	17	61%	Sedang	2
P	20	S1 Farmasi	75	155	OBEASITAS I	5	5	4	2	5	4	3	5	3	3	2	5	4	5	5	5	4	69	81%	Baik	3	3	4	3	4	3	4	1	22	79%	Tinggi	3
Q	20	S1 Gizi	76	154	OBEASITAS I	5	4	4	2	5	3	3	5	4	3	2	5	4	4	5	4	4	66	78%	Baik	3	2	3	3	4	2	1	1	16	57%	Sedang	2
So	22	S1 Gizi	74	150	OBEASITAS I	5	5	4	1	5	4	4	5	4	4	1	5	4	4	5	5	4	69	81%	Baik	3	3	4	2	1	2	2	2	16	57%	Sedang	2
A4	20	S1 Gizi	56	147	OVERWEIGHT	5	5	5	1	5	4	5	5	5	4	1	5	4	5	5	5	4	73	86%	Baik	3	3	3	2	2	2	2	2	16	57%	Sedang	2

Lampiran 7 Data Hasil Output SPSS

1. Univariat

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19-20	15	50.0	50.0	50.0
	21-25	15	50.0	50.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Prodi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1 Gizi	19	63.3	63.3	63.3
	Farmasi	6	20.0	20.0	83.3
	Kebidanan	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Status_gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Overweight	17	56.7	56.7	56.7
	Obesitas	8	26.7	26.7	83.3
	Obesitas II	4	13.3	13.3	96.7
	Obesitas III	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

pretest_pengetahuan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	5	16.7	16.7	16.7
	cukup	17	56.7	56.7	73.3
	baik	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

posttest_pengetahuan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	7	23.3	23.3	23.3
	baik	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

pretest_Aktivitas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	73.3	73.3	73.3
	Sedang	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

posttest_aktivitas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	3.3	3.3	3.3
	Sedang	24	80.0	80.0	83.3
	Tinggi	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
IMT	30	24.84	44.27	30.3268	4.63408
Valid N (listwise)	30				

2. Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Pengetahuan	.123	30	.200 [*]	.933	30	.060
Pretest_Aktivitas_Fisik	.139	30	.146	.909	30	.014

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Posttest_Pengetahuan	.197	30	.004	.905	30	.011
Posttest_Aktivitas_Fisik	.187	30	.009	.937	30	.073

a. Lilliefors Significance Correction

3. Bivariat

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest_pengetahuan - pretest_pengetahuan	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	30 ^b	15.50	465.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		
posttest_aktivitas - pretest_Aktivitas	Negative Ranks	1 ^d	2.00	2.00
	Positive Ranks	28 ^e	15.46	433.00
	Ties	1 ^f		
	Total	30		

Test Statistics^a

	posttest_peng etahuan - pretest_peng etahuan	posttest_aktiv itas - pretest_Aktivit as
Z	-4.785 ^b	-4.672 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan Pengukuran Berat Badan Dan Tinggi Badan



Penimbangan Berat Badan



Pengukuran Tinggi Badan

Lampiran 9 Pemberian Edukasi ke 1,2, dan 3 Kepada Responden



Leaflet Edukasi Aktivitas Fisik



Pemberian Edukasi Ke 1



Pemberian Edukasi Ke 2



Pemberian Edukasi Ke 3

Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Melakukan Aktivitas Fisik



BIODATA PENULIS

A. Identitas Penulis

1. Nama Lengkap : Sri Mulia Astuti
2. Tempat Tanggal Lahir : Palopo, 11 Agustus 2004
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Alamat : Kandoa, Desa Puty, Kec. Bua, Kab. Luwu
5. Agama : Islam
6. Pekerjaan : Mahasiswa
7. Email : srin8233@gmail.com
8. Nomor Hp : 082235750628

B. Identitas Orang Tua

1. Nama Ayah : Mustafa M, S.Pd
2. Nama Ibu : Lijra Nurjannah

C. Riwayat Pendidikan

1. SD : (2010-2016)
2. SMP : (2016-2019)
3. SMA : (2019-2022)
4. Universitas Muhammadiyah Palopo (Tahun 2022- Sekarang)

D. Riwayat Organisasi

1. Anggota Osis (Organisasi Siswa Intra Sekolah) SMAN 10 Luwu;
2. Anggota PSM (Paduan Suara Muhammadiyah); dan
3. Ketua Umum HIMAGIZ (Himpunan Mahasiswa Gizi)

14%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet	68 words — 1%
2	repository.ub.ac.id Internet	59 words — 1%
3	jurnal.stainusantara.ac.id Internet	50 words — 1%
4	Firlia Ayu Arini, Chandra Tri Wahyudi, Nur Intania Sofianita, Laksita Barbara et al. "Edukasi Hipertensi sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Pada Guru di SMAN 1 Pujut Lombok", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2026 Crossref	48 words — 1%
5	jurnal.uns.ac.id Internet	46 words — 1%
6	repository.uin-suska.ac.id Internet	46 words — 1%
7	journal.lpkd.or.id Internet	43 words — < 1%
8	Yasmin Isrianur, Satriani Satriani, Emelia Tonapa. "PENGARUH PEMBERIAN MEDIA BOOKLET GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMP NEGERI 2 SAMARINDA", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025 Crossref	42 words — < 1%
9	journal.alghani-cendekia.com Internet	40 words — < 1%
10	Sarihot Tondang, Ramadhan Roy Prasetyo, Rafi Fulvian, Yosua Goldstein Sitorus, Giantika Chrisnawati. "Analisis Perbandingan	37 words — < 1%

11	repository.unbrah.ac.id Internet	37 words — < 1%
12	library.poltekkes-surabaya.ac.id Internet	34 words — < 1%
13	Ike Yulinda, Esa Indah Ayudia, Erny Kusdiyah, Huntari Harahap, Tengku Arief Buana Perkasa. "Faktor Risiko Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2022-2024", Jurnal Medika Malahayati, 2026 Crossref	33 words — < 1%
14	repo-dosen.ulm.ac.id Internet	33 words — < 1%
15	cdn.juris.id Internet	31 words — < 1%
16	www.scribd.com Internet	31 words — < 1%
17	pusatkesehatanpalangkaraya.id Internet	30 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES ON
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE SOURCES OFF
EXCLUDE MATCHES OFF