

## LAMPIRAN

### *Lampiran 1 : Lembar Persetujuan*

#### Lampiran 1 Lembar persetujuan

##### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

No. Responden :

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : *Norince Humau*

Usia : *30 Tahun*

Alamat : *Baumata Timur.*

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian ini serta mengetahui tujuan dan manfaat dari penelitian ini maka dengan ini saya menyatakan (Bersedia/Tidak bersedia) ikut serta menjadi responden dalam penelitian yang berjudul **"HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA WUS CALON PENGANTIN DI PUSKESMAS BAUTAMA"**

Apabila dikemudian hari terjadi sesuatu hal yang dapat merugikan saya dalam bentuk apapun maka saya berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian surat perjanjian ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun serta segala informasi mengenai penelitian ini akan dirahasiakan dan sepenuhnya hanya digunakan untuk penelitian.

Kupang, .....

Responden



(*Norince Humau*...)

## Lampiran 2 : Kuesioner Frekuensi Konsumsi Junk food

### Lampiran 2 Kuesioner Frekuensi Konsumsi Junk Food

Nama Responden : *Norince A Humam* Hari/Tanggal :

Umur : *30 Tahun* Alamat : *Baumata Timur*

Petunjuk: Berilah tanda centang (✓) pada kolom frekuensi yang paling sesuai dengan kebiasaan Anda dalam **1 bulan terakhir**.

| No | Jenis Junk Food                        |                  | Frekuensi |         |         |         |
|----|----------------------------------------|------------------|-----------|---------|---------|---------|
|    |                                        |                  | 7x/mg     | 5-6x/mg | 3-4x/mg | 1-2x/mg |
| 1  | Makanan pengawet/ instan               | Mie instan       |           |         |         | ✓       |
|    |                                        | Seblak instan    |           |         |         |         |
|    |                                        | Bakco aci instan |           |         |         |         |
|    |                                        | Sarden kaleng    |           |         |         |         |
| 2  | Makanan dari daging olahan yang dibeli | Bakso            |           |         |         | ✓       |
|    |                                        | Sosis            |           |         |         |         |
|    |                                        | Nuget            |           |         |         |         |
|    |                                        | Burger           |           |         |         |         |
|    |                                        | Salome           | ✓         |         |         |         |
|    |                                        | Sempol ayam      |           |         |         |         |
| 3  | Jajan pinggiran                        | Keripik kentang  |           |         |         |         |
|    |                                        | Makaroni goreng  |           |         |         |         |
|    |                                        | Martabak         |           |         |         |         |
|    |                                        | Pisang aroma     |           |         |         |         |
|    |                                        | Basreng          |           |         |         |         |
|    |                                        | Ice cream        |           |         | ✓       |         |

| No | Jenis <i>Junk Food</i>        |                                     | Frekuensi |         |         |         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------|-----------|---------|---------|---------|
|    |                               |                                     | 7x/mg     | 5-6x/mg | 3-4x/mg | 1-2x/mg |
| 4  | Minuman/makanan manis kemasan | Soft drink                          |           |         |         |         |
|    |                               | Kopi                                | ✓         |         |         |         |
|    |                               | Minuman bubuk (jasjus, pop ice dll) |           |         |         |         |
|    |                               | Susu coklat kemasan                 |           |         |         | ✓       |
|    |                               | Es teh                              |           |         |         |         |

### Lampiran 3 : Kuesioner Siklus Menstruasi

#### Lampiran 3 Kuesioner Siklus Menstruasi

1. Tanggal berapa menstruasi :
  - a) Bulan pertama : 21-~~23~~-2026 (M)
  - b) Bulan kedua : 22-~~25~~-2026 (F)
  - c) Bulan ketiga : 25-28-2026 (J)
2. Berapa lama setiap menstruasi?
  - a) 1-7 hari ✓
  - b) >7 hari ✗
3. Apakah lama menstruasi teratur setiap bulan?
  - a) Teratur ✓
  - b) Tidak teratur
4. Apakah menstruasi di tanggal yang sama setiap bulannya?
  - a) Ya
  - b) Tidak ✓

25 Jan - 22 Feb = 28 hari

22 Feb - 21 Jan = 27 hari

$$(28+27)/2 = 27,5$$

**Lampiran 4 : Kuesioner Aktivitas Fisik**

**KUESIONER AKTIVITAS FISIK**

| No | Waktu (Pukul) | Jenis Kegiatan | Durasi (Menit atau Jam) | PAR (diisi oleh Peneliti) | Keterangan (diisi oleh peneliti) |
|----|---------------|----------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------------|
|    | 07 : 00       | Bangun         | 30 menit                | 2,1                       |                                  |
|    |               | Masak, dll     |                         |                           |                                  |
|    | 08 : 00       | Mandi & makan  | 30 menit                | 2,3                       |                                  |
|    | 09 : 00       | Belajar        | 30 menit                | 1,4                       |                                  |
|    | 09 : 30       | duduk santai   | 30 menit                | 1,5                       |                                  |
|    | 10 : 00       | Tidur siang    | 60 menit                | 1,0                       |                                  |
|    | 12 : 00       | Makan          | 30 menit                | 1,5                       |                                  |
|    | 13 : 00       | duduk santai   | 120 menit               | 1,5                       |                                  |
|    | 14 : 00       | Belajar rumah  | Jam 03-00<br>06 : 00    | 2,3                       |                                  |
|    | 16 : 00       | Mandi          | 20 menit                | 2,3                       |                                  |
|    | 19 : 00       | Makan & tidur  |                         | 1,0                       |                                  |

1060

1486

$$\frac{1486}{1060} = 1,40$$

Tabel 17 Aktivitas fisik

| <b>Aktivitas</b>                                 | <b>Physical Activity Ratio (PAR) kkal</b> |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Tidur                                            | 1,0                                       |
| Berkendara menggunakan bus/mobil                 | 1,2                                       |
| Diantar melalui bus/mobil/motor                  | 1,2                                       |
| Aktivitas santai (nonton TV, dan mengobrol)      | 1,4                                       |
| Kegiatan ringan (beribadah, duduk santai)        | 1,4                                       |
| Makan                                            | 1,5                                       |
| Duduk                                            | 1,5                                       |
| Mengendarai mobil                                | 2,0                                       |
| Mengendarai motor                                | 1,5                                       |
| Berdiri membawa barang yang ringan               | 2,2                                       |
| Mandi dan berpakaian                             | 2,3                                       |
| Menyapu, membersihkan rumah, dan mencuci baju    | 2,3                                       |
| Mencuci piring dan menyetrika                    | 1,7                                       |
| Memasak                                          | 2,1                                       |
| Mengerjakan pekerjaan rumah tangga               | 2,8                                       |
| Berjalan kaki                                    | 3,2                                       |
| Berkebun(mencabut rumput,tanam-tanaman, dll)     | 4,1                                       |
| Olahragah ringan (jalan kaki)                    | 4,2                                       |
| Olahragah berat(sit up, push up, bersepeda,lari) | 4,5                                       |

Sumber : (FAO/WHO/UNO, 2001 dalam Lontoh, Kumala dan Novendy, 2020)

## Lampiran 5 : Master Tabel

data penelitian fix - Excel

FILE

HOME

INSERT

PAGE LAYOUT

FORMULAS

DATA

REVIEW

VIEW

Cut

Copy

Format Painter

Clipboard

Calibri

11

Wrap Text

Merge & Center

Font

General

00

00

Number

Conditional Formatting

Format as Table

Cell Styles

Styles

Insert

Delete

Format

Cells

AutoSum

Fill

Clear

Editing

Sort & Find & Filter

Select

Editing

O8

|    | A  | B              | C                        | D            | E                      | F              | G                       | H           | I                   | J    | K                            | L                               | M                                  | N |
|----|----|----------------|--------------------------|--------------|------------------------|----------------|-------------------------|-------------|---------------------|------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---|
| 1  | NO | NAMA RESPONDEN | Bulan pertama menstruasi | siklus bln 1 | Bulan kedua menstruasi | siklus bln 2-3 | Bulan ketiga menstruasi | lama siklus | ket                 | kode | lama menstruasi setiap bulan | menstruasi teratur setiap bulan | tanggal menstruasi sama tiap bulan |   |
| 2  | 1  | F.T            | 11 januari               | 35 hari      | 15 februari            | 39 hari        | 26 maret                | 37 hari     | siklus tidak normal | 2    | 1-7 hari                     | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 3  | 2  | M.N            | 10 februari              | 37 hari      | 19 maret               | 35 hari        | 23-Apr                  | 36 hari     | siklus tidak normal | 2    | 1-7 hari                     | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 4  | 3  | I.H            | 26 januari               | 30 hari      | 28 februari            | 24 hari        | 21 maret                | 27 hari     | siklus normal       | 1    | 1-7 hari                     | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 5  | 4  | N.H            | 25 januari               | 28 hari      | 22 februari            | 27 hari        | 21 maret                | 27,5 hari   | siklus normal       | 1    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 6  | 5  | M.B            | 01 februari              | 32 hari      | 05 maret               | 29 hari        | 3-Apr                   | 30,5 hari   | siklus normal       | 1    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 7  | 6  | D.C            | 17 februari              | 24 hari      | 13 maret               | 23 hari        | 5-Apr                   | 23,5 hari   | siklus normal       | 1    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 8  | 7  | T.S            | 13 februari              | 34 hari      | 19 maret               | 32 hari        | 20-Apr                  | 33 hari     | siklus normal       | 1    | 1-7 hari                     | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 9  | 8  | A.A            | 6 februari               | 38 hari      | 16 maret               | 25 hari        | 10-Apr                  | 31,5 hari   | siklus normal       | 1    | 1-7 hari                     | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 10 | 9  | Y.P            | 24 februari              | 24 hari      | 19 maret               | 15 hari        | 3-Apr                   | 19 hari     | siklus tidak normal | 2    | >7hari                       | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 11 | 10 | D.T            | 16 februari              | 31 hari      | 19 maret               | 27 hari        | 15-Apr                  | 29 hari     | siklus normal       | 1    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 12 | 11 | L.D            | 10 februari              | 36 hari      | 18 maret               | 38 hari        | 25/4/2026               | 37 hari     | siklus tidak normal | 2    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 13 | 12 | R.S            | 18 februari              | 35 hari      | 24 maret               | 33 hari        | 26-Apr                  | 33,5 hari   | siklus normal       | 1    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 14 | 13 | E.P            | 20 februari              | 33 hari      | 24 maret               | 35 hari        | 28-Apr                  | 36 hari     | siklus tidak normal | 2    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 15 | 14 | Y.S            | 16 februari              | 35 hari      | 23 maret               | 26 hari        | 18-Apr                  | 30,5 hari   | siklus normal       | 1    | 1-7 hari                     | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 16 | 15 | M.M            | 8 februari               | 36 hari      | 16 maret               | 40 hari        | 25-Apr                  | 38 hari     | siklus tidak normal | 2    | 1-7 hari                     | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 17 | 16 | D.L            | 5 februari               | 17 hari      | 22 maret               | 47 hari        | 10-Apr                  | 36 hari     | siklus tidak normal | 2    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 18 | 17 | R.A            | 10 februari              | 29 hari      | 11 maret               | 38 hari        | 18-Apr                  | 33,5        | siklus normal       | 1    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 19 | 18 | A.L            | 13 februari              | 36 hari      | 21 maret               | 37 hari        | 27-Apr                  | 36,5 hari   | siklus tidak normal | 2    | >7 hari                      | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 20 | 19 | N.P            | 10 januari               | 30 hari      | 9 februari             | 34 hari        | 15 maret                | 32 hari     | siklus normal       | 1    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 21 | 20 | N.L            | 10 februari              | 41 hari      | 15 maret               | 33 hari        | 25-Apr                  | 37 hari     | siklus tidak normal | 2    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 22 | 21 | D.M            | 26 februari              | 26 hari      | 23 maret               | 37 hari        | 29-Apr                  | 38 hari     | siklus tidak normal | 2    | >7 hari                      | teratur                         | tidak                              |   |
| 23 | 22 | M.K            | 12 februari              | 31 hari      | 15 maret               | 34 hari        | 18-Apr                  | 37 hari     | siklus tidak normal | 2    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 24 | 23 | F.T            | 5 februari               | 41 hari      | 18 maret               | 35 hari        | 22-Apr                  | 38 hari     | siklus tidak normal | 2    | >7 hari                      | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 25 | 24 | D.T            | 12 februari              | 29 hari      | 13 maret               | 32 hari        | 14-Apr                  | 30,5 hari   | siklus normal       | 1    | >7 hari                      | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 26 | 25 | N.M            | 5 januari                | 46 hari      | 20 februari            | 27 hari        | 18 maret                | 36,5 hari   | siklus normal       | 1    | >7 hari                      | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 27 | 26 | D.L            | 3 februari               | 31 hari      | 6 maret                | 35 hari        | 10-Apr                  | 37 hari     | siklus tidak normal | 2    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 28 | 27 | F.T            | 22 februari              | 23 hari      | 16 maret               | 23 hari        | 8-Apr                   | 36 hari     | siklus tidak normal | 2    | >7 hari                      | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 29 | 28 | M.F            | 20 februari              | 31 hari      | 23 maret               | 34 hari        | 26-Apr                  | 32,5 hari   | siklus normal       | 1    | 1-7 hari                     | teratur                         | tidak                              |   |
| 30 | 29 | N.A            | 16 februari              | 37 hari      | 24 maret               | 28 hari        | 21-Apr                  | 37 hari     | siklus tidak normal | 2    | 1-7 hari                     | tidak teratur                   | tidak                              |   |
| 31 | 30 | N.B            | 20 februari              | 25 hari      | 25 maret               | 26 hari        | 20-Apr                  | 38 hari     | siklus tidak normal | 2    | >7 hari                      | teratur                         | tidak                              |   |
| 32 |    |                |                          |              |                        |                |                         |             |                     |      |                              |                                 |                                    |   |

IDENTITASASUPANKODE ASUPANAKTIVITAS FISIKSIKLUS MENSTRUASI

Microsoft Excel ribbon showing the FILE, HOME, INSERT, PAGE LAYOUT, FORMULAS, and DATA tabs. The HOME tab is active, displaying the Clipboard group (Paste, Cut, Copy, Format Painter) and the Font group (Calibri, 11, Bold, Italic, Underline, Text Color, Background Color, Paragraph Alignment). The formula bar shows 'M2'.

|    | A  | B              | C                      | D     | E    | F | G |
|----|----|----------------|------------------------|-------|------|---|---|
| 1  | NO | NAMA RESPONDEN | Aktivitas fisik        | hasil | kode |   |   |
| 2  | 1  | F.T            | Aktivitas fisik sedang | 1,73  | 2    |   |   |
| 3  | 2  | M.N            | Aktivitas fisik sedang | 1,71  | 2    |   |   |
| 4  | 3  | I.H            | Aktivitas fisik sedang | 1,71  | 2    |   |   |
| 5  | 4  | N.H            | Aktivitas fisik sedang | 1,74  | 2    |   |   |
| 6  | 5  | M.B            | Aktivitas fisik ringan | 1,57  | 1    |   |   |
| 7  | 6  | D.T            | Aktivitas fisik sedang | 1,82  | 2    |   |   |
| 8  | 7  | T.S            | Aktivitas fisik ringan | 1,45  | 1    |   |   |
| 9  | 8  | A.A            | Aktivitas fisik sedang | 1,72  | 2    |   |   |
| 10 | 9  | Y.P            | Aktivitas fisik ringan | 1,47  | 1    |   |   |
| 11 | 10 | D.T            | Aktivitas fisik ringan | 1,73  | 2    |   |   |
| 12 | 11 | L.D            | Aktivitas fisik ringan | 1,50  | 1    |   |   |
| 13 | 12 | R.S            | Aktivitas fisik sedang | 1,72  | 2    |   |   |
| 14 | 13 | E.P            | Aktivitas fisik ringan | 1,41  | 1    |   |   |
| 15 | 14 | Y.S            | Aktivitas fisik sedang | 1,71  | 2    |   |   |
| 16 | 15 | M.M            | Aktivitas fisik sedang | 1,73  | 2    |   |   |
| 17 | 16 | D.L            | Aktivitas fisik ringan | 1,41  | 1    |   |   |
| 18 | 17 | R.A            | Aktivitas fisik ringan | 1,43  | 1    |   |   |
| 19 | 18 | A.L            | Aktivitas fisik ringan | 1,42  | 1    |   |   |
| 20 | 19 | N.P            | Aktivitas fisik ringan | 1,40  | 1    |   |   |
| 21 | 20 | N.L            | Aktivitas fisik ringan | 1,56  | 1    |   |   |
| 22 | 21 | D.M            | Aktivitas fisik ringan | 1,49  | 1    |   |   |
| 23 | 22 | M.K            | Aktivitas fisik sedang | 1,72  | 1    |   |   |
| 24 | 23 | F.T            | Aktivitas fisik ringan | 1,40  | 1    |   |   |
| 25 | 24 | D.T            | Aktivitas fisik ringan | 1,43  | 1    |   |   |
| 26 | 25 | N.M            | Aktivitas fisik sedang | 1,70  | 2    |   |   |
| 27 | 26 | D.L            | Aktivitas fisik ringan | 1,54  | 1    |   |   |
| 28 | 27 | F.T            | Aktivitas fisik ringan | 1,45  | 1    |   |   |
| 29 | 28 | M.F            | Aktivitas fisik sedang | 1,72  | 2    |   |   |
| 30 | 29 | N.A            | Aktivitas fisik ringan | 1,55  | 1    |   |   |
| 31 | 30 | N.B            | Aktivitas fisik ringan | 1,44  | 1    |   |   |
| 32 |    |                |                        |       |      |   |   |
| 33 |    |                |                        |       |      |   |   |

Navigation pane showing 'IDENTITAS', 'ASUPAN', and 'KODE ASUPAN' tabs. The 'KODE ASUPAN' tab is selected. The status bar shows 'READY' and a count of '2'.



data penelitian fix - Excel

FILE HOME INSERT PAGE LAYOUT FORMULAS DATA REVIEW VIEW

Clipboard Font Alignment Number Styles Cells Editing

O30

|    | A  | B              | C                | D                      | E                | F                        | G      | H         | I          | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y |
|----|----|----------------|------------------|------------------------|------------------|--------------------------|--------|-----------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1  | NO | NAMA RESPONDEN | junkfood pegawai | junkfood daging olahan | junkfood jajanan | junkfood makanan kemasan | jumlah | rata-rata | dibulatkan |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2  |    | 1.F.T          |                  | 2                      | 3                |                          | 11     | 2.75      | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3  |    | 2.MN           |                  | 2                      | 2                |                          | 9      | 2.25      | 2          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4  |    | 3.I.H          |                  | 2                      | 4                |                          | 13     | 3.25      | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  |    | 4.N.H          |                  | 3                      | 3                |                          | 13     | 3.25      | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6  |    | 5.M.B          |                  | 4                      | 3                |                          | 13     | 3.25      | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7  |    | 6.D.T          |                  | 3                      | 4                |                          | 14     | 3.5       | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8  |    | 7.T.S          |                  | 4                      | 4                |                          | 16     | 4         | 4          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9  |    | 8.A.A          |                  | 3                      | 3                |                          | 12     | 3         | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 |    | 9.Y.P          |                  | 3                      | 3                |                          | 14     | 3.5       | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11 |    | 10.D.F         |                  | 4                      | 4                |                          | 16     | 4         | 4          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12 |    | 11.L.D         |                  | 2                      | 4                |                          | 13     | 3.25      | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13 |    | 12.R.S         |                  | 1                      | 4                |                          | 12     | 3         | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14 |    | 13.E.P         |                  | 2                      | 3                |                          | 9      | 2.25      | 2          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 15 |    | 14.Y.P         |                  | 2                      | 3                |                          | 11     | 2.75      | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 16 |    | 15.M.M         |                  | 2                      | 4                |                          | 13     | 3.25      | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 17 |    | 16.D.L         |                  | 4                      | 2                |                          | 11     | 2.75      | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 |    | 17.R.A         |                  | 1                      | 3                |                          | 9      | 2.25      | 2          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 19 |    | 18.A.L         |                  | 2                      | 3                |                          | 10     | 2.5       | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 20 |    | 19.N.P         |                  | 2                      | 4                |                          | 14     | 3.5       | 4          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 21 |    | 20.N.L         |                  | 1                      | 4                |                          | 11     | 2.75      | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 22 |    | 21.D.M         |                  | 4                      | 4                |                          | 10     | 2.5       | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 23 |    | 22.M.K         |                  | 3                      | 4                |                          | 14     | 3.5       | 4          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 24 |    | 23.F.T         |                  | 2                      | 3                |                          | 9      | 2.25      | 2          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 25 |    | 24.D.T         |                  | 3                      | 3                |                          | 12     | 3         | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 26 |    | 25.N.M         |                  | 2                      | 2                |                          | 9      | 2.25      | 2          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 27 |    | 26.D.L         |                  | 4                      | 4                |                          | 15     | 3.75      | 4          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 28 |    | 27.F.T         |                  | 2                      | 3                |                          | 9      | 2.25      | 2          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 29 |    | 28.M.F         |                  | 2                      | 4                |                          | 13     | 3.25      | 3          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 30 |    | 29.N.A         |                  | 4                      | 4                |                          | 16     | 4         | 4          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 31 |    | 30.N.B         |                  | 3                      | 3                |                          | 11     | 2.75      | 2          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

IDENTITAS ASUPAN KODE ASUPAN AKTIVITAS FISIK SIKLUS MENSTRUASI

READY SCROLL LOCK

11:16 AM 6/8/2026

**Lampiran 6 : SPSS Univariat**

|       |       | <b>umur</b> |         |               |                    |
|-------|-------|-------------|---------|---------------|--------------------|
|       |       | Frequency   | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 20-29 | 17          | 56.7    | 56.7          | 56.7               |
|       | 30-39 | 13          | 43.3    | 43.3          | 100.0              |
|       | Total | 30          | 100.0   | 100.0         |                    |

|       |               | <b>pekerjaan</b> |         |               |                    |
|-------|---------------|------------------|---------|---------------|--------------------|
|       |               | Frequency        | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | tidak bekerja | 10               | 33.3    | 33.3          | 33.3               |
|       | pns           | 9                | 30.0    | 30.0          | 63.3               |
|       | honoror       | 2                | 6.7     | 6.7           | 70.0               |
|       | nakes         | 2                | 6.7     | 6.7           | 76.7               |
|       | swasta        | 2                | 6.7     | 6.7           | 83.3               |
|       | wirusaha      | 4                | 13.3    | 13.3          | 96.7               |
|       | peternak      | 1                | 3.3     | 3.3           | 100.0              |
|       | Total         | 30               | 100.0   | 100.0         |                    |

|       |                      | <b>penghasilan</b> |         |               |                    |
|-------|----------------------|--------------------|---------|---------------|--------------------|
|       |                      | Frequency          | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | tidak berpenghasilan | 10                 | 33.3    | 33.3          | 33.3               |
|       | <500                 | 1                  | 3.3     | 3.3           | 36.7               |
|       | 500-1juta            | 4                  | 13.3    | 13.3          | 50.0               |
|       | >1juta-2juta         | 8                  | 26.7    | 26.7          | 76.7               |
|       | >2juta-3juta         | 6                  | 20.0    | 20.0          | 96.7               |
|       | >3juta               | 1                  | 3.3     | 3.3           | 100.0              |
|       | Total                | 30                 | 100.0   | 100.0         |                    |

**Frekuensi\_junk food**

|       |                          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|--------------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | biasa dikonsumsi         | 7         | 23.3    | 23.3          | 23.3                  |
|       | kadang kadang dikonsumsi | 13        | 43.3    | 43.3          | 66.7                  |
|       | jarang dikonsumsi        | 10        | 33.3    | 33.3          | 100.0                 |
|       | Total                    | 30        | 100.0   | 100.0         |                       |

**aktivitas\_fisik**

|       |                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|------------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | aktivitas fisik ringan | 18        | 60.0    | 60.0          | 60.0                  |
|       | aktivitas fisik sedang | 12        | 40.0    | 40.0          | 100.0                 |
|       | Total                  | 30        | 100.0   | 100.0         |                       |

**siklus\_menstruasi**

|       |                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|--------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | siklus normal      | 14        | 46.7    | 46.7          | 46.7                  |
|       | siklus tidak norma | 16        | 53.3    | 53.3          | 100.0                 |
|       | Total              | 30        | 100.0   | 100.0         |                       |

### Lampiran 7 : SPSS Bivariat

#### Aktivitas\_fisik \* siklus\_menstruasi

| Chi-Square Tests                   |                    |    |                                          |                          |                          |
|------------------------------------|--------------------|----|------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                    | Value              | df | Asymptotic<br>Significance (2-<br>sided) | Exact Sig. (2-<br>sided) | Exact Sig. (1-<br>sided) |
| Pearson Chi-Square                 | 6.451 <sup>a</sup> | 1  | .011                                     |                          |                          |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | 4.693              | 1  | .030                                     |                          |                          |
| Likelihood Ratio                   | 6.689              | 1  | .010                                     |                          |                          |
| Fisher's Exact Test                |                    |    |                                          | .024                     | .014                     |
| Linear-by-Linear Association       | 6.236              | 1  | .013                                     |                          |                          |
| N of Valid Cases                   | 30                 |    |                                          |                          |                          |

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.60.

b. Computed only for a 2x2 Tabel

#### Frekuensi\_junk food\* siklus\_menstruasi

| Chi-Square Tests             |                    |    |                                          |                          |                          |                   |
|------------------------------|--------------------|----|------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------|
|                              | Value              | df | Asymptotic<br>Significance (2-<br>sided) | Exact Sig. (2-<br>sided) | Exact Sig. (1-<br>sided) | Point Probability |
| Pearson Chi-Square           | 1.235 <sup>a</sup> | 2  | .539                                     | .579                     |                          |                   |
| Likelihood Ratio             | 1.272              | 2  | .529                                     | .579                     |                          |                   |
| Fisher's Exact Test          | 1.240              |    |                                          | .579                     |                          |                   |
| Linear-by-Linear Association | .595 <sup>b</sup>  | 1  | .440                                     | .479                     | .299                     | .143              |
| N of Valid Cases             | 30                 |    |                                          |                          |                          |                   |

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.27.

b. The standardized statistic is -.772.

### **Lampiran 8 : Dokumentasi**



*Gambar 3 Penjelasan kuesioner kepada responden*



*Gambar 4 Wawancara responden di Gereja*



*Gambar 5 Penjelasan kuesioner kepada responden*



*Gambar 6 Wawancara responden*





*Gambar 7 Wawancara bersama di Gereja*



*Gambar 8 Wawancara bersama di Gereja*

## Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN KUPANG**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
 Jln.Timor Raya Km. 36 Oelamasi  
 E-Mail [kabkupangdpmtsp@gmail.com](mailto:kabkupangdpmtsp@gmail.com)

Oelamasi, 27 April 2026

Nomor : 074/294/DPM-PTSP/IV/2026  
 Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada  
 Yth. ....  
 .....  
**Kabupaten Kupang**  
 di-  
 Tempat

Menunjuk Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPM-PTSP) Provinsi Nusa Tenggara Timur Nomor : 500.16.7.2-000.9.2/1589/DPMPSTP/2026, Tanggal 24 April 2026 Perihal Izin Penelitian dan Setelah mempelajari rencana kegiatan / Proposal yang diajukan, maka dapat diberikan Izin Penelitian kepada:

Nama : Septiany Millanty Lenggu  
 NIM : PO5303241231292  
 Jurusan/Prodi : D-III Gizi  
 Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Untuk melakukan penelitian dengan Judul :

**“HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR CALON PENGANTIN DI PUSKESMAS BAUMATA”**

Lokasi : Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang  
 Lama Penelitian : 27 April 2026 s/d 18 Mei 2026

Peneliti berkewajiban untuk menghormati/mentaati Peraturan dan Tata Tertib yang berlaku di daerah setempat dan wajib melapor hasil Penelitian kepada Bupati Kupang Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Kupang.

Demikian Surat Izin Penelitian ini dikeluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.



Tembusan :

- 1 Bupati Kupang di Oelamasi (Sebagai Laporan);
- 2 Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT di Kupang;
- 3 Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Kupang di Oelamasi;
- 4 Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan.



Dokumen ini sah dan telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik BSR.E, BSSN. Untuk memastikan keasliannya, silahkan klik : <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF>



**Lampiran 10 Surat Selesai Penelitian**



**PEMERINTAH KABUPATEN KUPANG  
DINAS KESEHATAN PENGENDALIAN PENDUDUK  
DAN KELUARGA BERENCANA  
UPTD PUSKESMAS BAUMATA**

Jln. Taebenu KM.15 Manuat Baumata Timur, Kec.Taebenu, Kab.Kupang  
Email :baumatapkm@gmail.com

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

NOMOR: 445/440/PBMT/V/2026

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : drg. Rr. Ayu Larashati, S.Kg, M.KM  
NIP : 198609042019032000  
Pangkat /Golongan : Penata Muda Tk I/ III B  
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Baumata

Yang menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Septiany Millanty Lenggu  
NIM : PO5303241231292  
Jurusan/Prodi : D – III Gizi  
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Baumata dengan judul penelitian: **"HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI JUNK FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR CALON PENGANTIN DI PUSKESMAS BAUMATA"**

Demikian surat keterangan ini di buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Baumata, 20 Mei 2026

Kepala UPTD Puskesmas Baumata

drg. Rr. Ayu Larashati, S.Kg, M.KM  
NIP. 198609042019032000



## Lampiran 11 Etik Penelitian

### KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.LB.02.03/1/0206/2026

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

Peneliti utama : septiany milanty lenggu  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : D3-Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI JUNK FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA WANITA USIA SUBUR CALON PENGANTIN DI PUSKESMAS BAUMATA"**

**"THE RELATIONSHIP BETWEEN JUNK FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE MENSTRUAL  
CYCLE IN WOMEN OF FERTILE AGE, PROSPECTIVE BRIDES, AT BAUMATA PUBLIC HEALTH CENTER"**

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 Consent, 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 18 Mei 2026 sampai dengan tanggal 18 Mei 2027.

*This declaration of ethics applies during the period May 18, 2026 until May 18, 2027.*

May 18, 2026  
Chairperson,



Dr. Yuanita Clara Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes

## Lampiran 12 Bukti Plagiat



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
(0380) 8800256  
<https://poltekkeskupang.ac.id>

### PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: [perpustakaanterpadu61@gmail.com](mailto:perpustakaanterpadu61@gmail.com)

### SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Septiany Milanty Lenggu  
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303241231292  
Dosen Pembimbing : Asmulyati S Saleh SST., M.Gz  
Penguji : Asweros Uumbu Zogara, SKM., MPH  
Jurusan : Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang  
Judul Karya Ilmiah : Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Junk Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia Subur Calon Pengantin

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 14%. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 18 Agustus 2026

Admin Strike Plagiarism

Murry Jermias Kale SST

NIP. 198507042010121002

## Lampiran 13 Logbook

|                 |   |                                                                                                                                            |
|-----------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Mahasiswa  | : | Septiany M. Lengu                                                                                                                          |
| NIM             | : | 05303241231292                                                                                                                             |
| Nama Pembimbing | : | Asmulyati S. Saleh, SST, MEd                                                                                                               |
| Judul LTA       | : | Hub. antara frekuensi <sup>dan aktivitas fisik</sup> konsumsi Junk Food dengan Siklus menstruasi <sup>dan status gizi</sup> pada wus catin |

| No | Waktu Konsultasi | Kegiatan / Materi Konsultasi | Tanda Tangan Pembimbing                                                               |
|----|------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 04-02<br>2025    | konsul Judul                 |   |
| 2. | 06-02<br>2025    | Acc Judul                    |  |
|    | 12-02<br>2025    | konsul Bab 1                 |  |
|    | 20-02<br>2025    | ACC Bab 1                    |  |

| No | Waktu Konsultasi | Kegiatan / Materi Konsultasi | Tanda Tangan Pembimbing                                                               |
|----|------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | 25-02<br>2026    | Konsul bab 2 dan 3           |    |
| 6  | 02-03<br>2026    | Revisi                       |    |
| 7  | 04-03<br>2026    | ACC bab 1-3                  |    |
| 8  | 19-05-<br>2026   | Konsul master label          |  |
| 9  | 22-05-<br>2026   | Konsul bab IV dan SPSS       |  |
| 10 | 26-05-<br>2026   | Konsul dan revisi bab IV     |  |

| No | Waktu Konsultasi    | Kegiatan / Materi Konsultasi          | Tanda Tangan Pembimbing |
|----|---------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| 11 | 29-05-2026          | Konsul Pembahasan dan revisi          | ks.                     |
| 12 | 2-06-2026           | Konsul dan fix bab IV                 | ks.                     |
| 13 | 4-06-2026           | Konsul bab V dan revisi               | ks.                     |
| 14 | 5-06-2026           | Konsul dan fix bab V, revisi lampiran | ks.                     |
| 15 | Senin, 08 Juni-2026 | Fix laporan dan lampiran LTA          | ks.                     |
|    |                     |                                       |                         |