

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Aktivitas Fisik GPAQ

KUESIONER

AKTIVITAS FISIK

GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*)

Nama :

Usia/Berat Badan :

Jenis Kelamin : L / P

Pekerjaan :

Alamat :

Petunjuk:

- Mohon diingat, ini bukan TES! Kami mengharapkan jawaban sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.
- Jika ada pertanyaan yang sulit untuk dipahami, harap menanyakannya kepada peneliti.
- Tolong diingat kembali mengenai kegiatan yang Anda lakukan selama **SEMINGGU TERAKHIR**.

Pertanyaan	Respon
Aktivitas di Tempat Kerja	
Pertanyaan-pertanyaan berikut (1-6) mengenai waktu yang Anda habiskan untuk bekerja, berlatih, pekerjaan rumah tangga, memanen tanaman, memancing atau berburu makanan, pekerjaan sambilan.	

1	Apakah kegiatan sehari-hari Anda memerlukan aktivitas tinggi yang menyebabkan peningkatan besar dalam pernapasan atau detak jantung seperti (membawa atau mengangkat beban berat, menggali, atau pekerjaan konstruksi) minimal selama 10 menit secara terus menerus?	(Lingkari Salah Satu) Ya (lanjut no.2) Tidak (langsung no.4)
2	Dalam seminggu terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas intensitas tinggi tersebut?	Jumlah hari (misal 2) _____
3	Dalam sehari, berapa lama durasi waktu yang Anda habiskan untuk melakukan aktivitas intensitas tinggi tersebut?	Jam : Menit (misal 01 : 00) __ : __
4	Apakah kegiatan sehari-hari Anda memerlukan aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatan kecil dalam bernapas atau denyut jantung seperti jalan cepat (membawa atau mengangkat beban ringan) minimal selama 10 menit secara terus menerus?	(Lingkari Salah Satu) Ya (lanjut no.5) Tidak (langsung no.7)
5	Dalam seminggu terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas intensitas ringan tersebut?	Jumlah hari (misal 1) _____
6	Dalam sehari, berapa lama durasi waktu yang Anda habiskan saat melakukan aktivitas sedang tersebut?	Jam : Menit (misal 00 : 20) __ : __
Perjalanan ke dan dari Suatu Tempat		

• Pertanyaan-pertanyaan berikutnya (7-9) TIDAK TERMASUK aktivitas fisik di tempat kerja yang telah anda sebutkan. • Pertanyaan berikut mengenai cara Anda biasanya melakukan PERJALANAN dari satu tempat ke tempat lain (ke kampus, tempat kerja, berbelanja, pasar, beribadah, dan lain-lain)		
7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda selama setidaknya 10 menit secara terus menerus untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain?	(Lingkari Salah Satu) Ya (lanjut no.8) Tidak (langsung no.10)
8	Dalam seminggu, berapa kali Anda berjalan kaki atau bersepeda selama setidaknya 10 menit secara terus menerus untuk pergi ke suatu tempat?	Jumlah hari (misal 2) ____
9	Dalam 1 hari, berapa lama biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam : Menit (misal 00 : 10) __ : __
Aktivitas Rekreasi		
• Pertanyaan-pertanyaan berikutnya (10-15) TIDAK TERMASUK aktivitas pekerjaan dan aktivitas transportasi yang telah Anda sebutkan. • Pertanyaan berikut mengenai WAKTU LUANG yang Anda habiskan untuk REKREASI seperti olahraga, fitness, bertamasya ataupun yang lainnya.		
10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness atau aktivitas rekreasi dengan intensitas tinggi yang menyebabkan peningkatan besar dalam bernapas	(Lingkari Salah Satu) Ya (lanjut no.11)

	atau detak jantung seperti berlari, sepak bola, setidaknya selama 10 menit secara terus menerus?	Tidak (langsung no.13)
11	Dalam seminggu terakhir, berapa hari Anda melakukan olahraga, fitness, atau aktivitas rekreasi intensitas tinggi pada waktu luang Anda?	Jumlah hari (misal 1) _____
12	Dalam 1 hari, berapa lama durasi waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan olahraga, fitness, atau aktivitas rekreasi intensitas tinggi pada waktu luang Anda?	Jam : Menit (misal 01 : 30) __ : __
13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness atau aktivitas rekreasi dengan intensitas sedang yang menyebabkan sedikit peningkatan dalam bernapas atau detak jantung seperti bersepeda, berenang, bola voli (bukan latihan) setidaknya selama 10 menit secara terus menerus?	(Lingkari Salah Satu) Ya (lanjut no.14) Tidak (langsung no.16)
14	Dalam seminggu terakhir, berapa hari Anda melakukan olahraga, fitness, atau aktivitas rekreasi intensitas sedang pada waktu luang Anda?	Jumlah hari (misal 2) _____
15	Dalam 1 hari, berapa lama durasi waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan olahraga, fitness, atau aktivitas rekreasi intensitas sedang pada waktu luang Anda?	Jam : Menit (misal 00 : 30) __ : __
Aktivitas yang Tidak Banyak Gerak		

Pertanyaan berikut mengenai aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk atau berbaring di tempat kerja, di rumah, saat bepergian, di kendaraan, menonton televisi, bermain laptop, atau berbaring, KECUALI tidur		
16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari?	Jam : Menit (misal 03 : 30) __ : __

Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin :

--

Lampiran 2. Informed Consent**INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai judul penelitian yang akan dilakukan oleh Della Ana Tasya dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Calon Pendonor di UDD PMI Kabupaten Tulungagung. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa saksi apapun.

Tulungagung, 2022

Mengetahui,

Pelaksana Peneliti

Pemberi Persetujuan

(Della Ana Tasya)

(.....)

Lampiran 3. PSP

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

1. Saya adalah Della Ana Tasya berasal dari program studi D3 Teknologi Bank Darah jurusan Analisis Farmasi dan Makanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Saat ini saya mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Calon Pendoror di UDD PMI Kabupaten Tulungagung”.
2. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada calon pendonor di UDD PMI Kabupaten Tulungagung. Manfaat penelitian ini bagi masyarakat adalah untuk menambah wawasan mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada calon pendonor.
3. Prosedur penelitian ini dilakukan dengan cara meminta responden untuk mengisi kuisioner aktivitas fisik yang sudah disiapkan oleh peneliti.
4. Untuk pengukuran kadar hemoglobin sedikit invasif yaitu dengan cara menusuk ujung jari dengan jarum steril untuk mengambil beberapa tetes darah. Cara ini mungkin akan menimbulkan ketidaknyamanan karena dapat menimbulkan rasa nyeri pada ujung jari ketika ditusuk, namun tidak perlu khawatir dikarenakan cara tersebut sudah sesuai dengan standar operasional prosedur pemeriksaan.
5. Keuntungan yang dapat diperoleh ketika berpartisipasi dalam penelitian ini adalah memperoleh informasi kesehatan berupa kadar hemoglobin pada saat pemeriksaan berlangsung.

6. Bersama lembar penjelasan ini, kami memohon persetujuan anda untuk berkenan berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Seandainya Anda tidak menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, untuk itu Anda tidak dikenakan sanksi apapun.
8. Nama dan informasi kesehatan dalam proses penelitian ini akan dirahasiakan demi kepentingan penelitian saja.
9. Bila anda memerlukan informasi bantuan yang terkait dengan penelitian ini, silahkan menghubungi Della Ana Tasya (082335145185) sebagai peneliti.

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp. (0341) 566075, 571308 Fax. (0341) 556746
Website : <http://www.poltekkes.malang.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : PP.08.02/6.4/2246/2022 16 Oktober 2022

Lampiran : -

Hal : **Surat Izin Penelitian**

Kepada Yth :
Kepala UDD PMI Kabupaten Tulungagung
 di
 Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Semester V Prodi D3 Teknologi Bank Darah Poltekkes Kemenkes Malang TA. 2022/2023, maka bersama ini kami harapkan Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan ijin kepada mahasiswa atas nama

Nama : Della Ana Tasya
 NIM : P17440201017
 Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Calon Pendorong di UDD PMI Kabupaten Tulungagung
 Periode Penelitian : November 2022 - Desember 2022
 Metode Penelitian : Kuantitatif

Untuk melakukan survey pendahuluan dan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami buat. Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi
 Teknologi Bank Darah



Dr. Nuzul Putu Eka S, S.Kp., M.Kes.
 NIP. 19660604 198603 2 001

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp. (0341) 566075, 571308
 - Kampus I : Jl. Sitikoyo No. 106 Jember, Telp. (0331) 406613
 - Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847
 - Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Bilal Telp. (0342) 801043
 - Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095
 - Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293
 - Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 62 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian



Palang
Merah
Indonesia

Tulungagung, 10 Oktober 2022

No : 44/02.06.22/ UDD / X / 2022
Lamp : -
Hal : Balasan Ijin Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth.
Direktur Poltekkes Kemenkes Malang
Di
Tempat

Menjawab surat dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Nomor : PP.08.02/6.4/2246/2022 menerangkan bahwa :

Nama : Dellaana Tasya
NIM : P17440201017
Judul penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar
Hemoglobin pada Calon Pendor di UDD
PMI Kabupaten Tulungagung
Periode Penelitian : November – Desember 2022

Telah kami setuju untuk Ijin Pelaksanaan Penelitian di Unit Donor
Darah PMI Kabupaten Tulungagung.
Atas perhatian dan kerjasamanya ,kami sampaikan terimakasih.

PMI Kabupaten Tulungagung

Unit Donor Darah



Unit Donor Darah PMI Kab. Tulungagung
Jln. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No. 39 Ringinpitu, Kedungwaru, Tulungagung 66223
Telp. 0355 - 321544 Fax. 0355 - 5237341 Email : uddpmikab.tulungagung@yahoo.co.id



Lampiran 6. Surat Selesai Penelitian



Palang
Merah
Indonesia

SURAT KETERANGAN

Nomer : 41/02.06.22 /UDD /I/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Dr. RUKMI
Jabatan : Kepala UDD PMI Kabupaten Tulungagung
Unit Kerja : UDD PMI Kabupaten Tulungagung

Menerangkan dengan sebenar – benarnya bahwa nama tersebut di bawah ini :

Nama : Dellaana Tasya
NIM : P17440201017
Jurusan / Prodi : D3 Tehnologi Bank Darah
Nama Sekolah : PoltekNIK Kesehatan Kemenkes Malang

Telah menyelesaikan penelitian dengan judul "Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin pada calon Pendor di UDD PMI Kabupaten Tulungagung.

Demikian surat keterangan ini untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tulungagung, 26 Januari 2023

Unit Donor Darah
PMI Kabupaten Tulungagung



Unit Donor Darah PMI Kab. Tulungagung
Jln. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No. 39 Ringinpitu, Kedungwaru, Tulungagung 66223
Telp. 0355 - 321544 Fax. 0355 - 5237341 Email : uddpmikab.tulungagung@yahoo.co.id



Lampiran 7. Dokumentasi





Lampiran 8. Hasil Pengisian Kuesioner GPAQ

NO.	NAMA	PERTANYAAN																MET	KET	KODE	KADAR Hb	KET	KODE
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16						
1	MN	1	3	15	1	7	15	1	7	30	2	0	0	2	0	0	600	1620	SEDANG	2	13.9	NORMAL	2
2	DW	2	0	0	1	6	240	2	0	0	1	2	135	2	0	0	135	7920	TINGGI	1	15.7	NORMAL	2
3	TAK	2	0	0	1	1	15	2	0	0	2	0	0	1	1	15	330	120	RENDAH	3	17.6	TINGGI	3
4	PW	2	0	0	1	2	10	1	2	15	2	0	0	1	2	15	300	320	RENDAH	3	17.7	TINGGI	3
5	YYS	2	0	0	2	0	0	1	3	10	1	1	120	1	1	120	420	1560	SEDANG	2	18	TINGGI	3
6	IK	2	0	0	1	7	240	1	7	10	2	0	0	1	7	30	120	7840	TINGGI	1	16.4	NORMAL	2
7	RS	2	0	0	1	6	10	1	6	40	2	0	0	2	0	0	270	1200	SEDANG	2	16.6	NORMAL	2
8	HTM	2	0	0	2	0	0	2	0	0	1	3	60	1	3	60	480	2160	SEDANG	2	15.8	NORMAL	2
9	PT	2	0	0	1	6	120	2	0	0	2	0	0	2	0	0	120	2880	SEDANG	2	12.5	NORMAL	2
10	AAJ	2	0	0	1	3	60	2	0	0	1	3	30	1	3	30	270	1800	SEDANG	2	13.6	NORMAL	2
11	SBSH	2	0	0	1	2	210	2	0	0	1	2	60	2	0	0	270	2640	SEDANG	2	11.2	RENDAH	1
12	MRA	2	0	0	1	4	50	1	5	15	2	0	0	1	2	30	240	1340	SEDANG	2	17	NORMAL	2
13	AAD	2	0	0	1	1	15	2	0	0	2	0	0	2	0	0	330	60	RENDAH	3	14.7	NORMAL	2
14	AT	1	2	120	1	1	30	1	2	15	1	3	60	1	2	120	60	4560	TINGGI	1	15.3	NORMAL	2
15	FY	1	2	15	1	4	20	1	4	15	2	0	0	2	0	0	270	800	SEDANG	2	12.5	NORMAL	2
16	SK	2	0	0	1	6	210	2	0	0	2	0	0	2	0	0	170	5040	TINGGI	1	13.7	NORMAL	2
17	SKD	1	3	20	2	0	0	1	3	20	2	0	0	1	3	20	60	960	SEDANG	2	11.2	RENDAH	1
18	BIW	1	5	120	1	2	30	2	0	0	1	3	120	1	3	25	135	8220	TINGGI	1	11	RENDAH	1
19	HL	2	0	0	1	6	15	1	6	10	2	0	0	2	0	0	300	600	SEDANG	2	13	NORMAL	2
20	AS	2	0	0	1	6	60	1	6	10	2	0	0	1	1	30	120	1800	SEDANG	2	15	NORMAL	2
21	RRS	1	3	240	1	3	120	1	2	120	1	2	120	1	2	60	270	10560	TINGGI	1	12.3	RENDAH	1
22	FFM	2	0	0	2	0	0	1	7	10	2	0	0	1	2	45	240	640	SEDANG	2	12.6	NORMAL	2

23	DW	1	3	60	2	0	0	1	5	15	2	0	0	1	2	30	240	1980	SEDANG	2	17.7	TINGGI	3
24	SR	1	3	120	2	0	0	1	5	10	2	0	0	1	2	30	270	3320	TINGGI	1	17.1	TINGGI	3
25	ABG	1	4	15	1	4	20	1	5	10	2	0	0	2	0	0	60	1000	SEDANG	2	17.8	TINGGI	3
26	MKZ	2	0	0	2	0	0	1	5	10	1	2	30	1	2	45	270	1040	SEDANG	2	13.7	NORMAL	2
27	CD	2	0	0	2	0	0	1	7	30	2	0	0	1	7	30	120	1680	SEDANG	2	12.5	NORMAL	2
28	NS	2	0	0	1	5	150	1	3	15	2	0	0	1	2	90	270	3900	TINGGI	1	12.5	NORMAL	2
29	HHT	2	0	0	1	5	10	2	0	0	2	0	0	1	2	15	120	320	RENDAH	3	17.7	TINGGI	3
30	BS	2	0	0	1	5	15	1	5	10	2	0	0	2	0	0	120	500	RENDAH	3	17.3	TINGGI	3
31	MRT	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	270	0	RENDAH	3	16.6	NORMAL	2
32	AL	2	0	0	1	7	420	1	6	270	2	0	0	2	0	0	420	18240	TINGGI	1	14	NORMAL	2
33	STM	2	0	0	1	5	30	1	5	15	2	0	0	1	2	45	120	1260	SEDANG	2	15.1	NORMAL	2
34	IFF	2	0	0	1	2	60	1	3	60	2	0	0	2	0	0	300	1200	SEDANG	2	17.5	TINGGI	3
35	KM	1	7	120	1	7	60	2	0	0	2	0	0	2	0	0	75	8400	TINGGI	1	13	NORMAL	2
36	KT	1	5	120	1	5	120	1	5	120	1	5	30	2	0	0	60	10800	TINGGI	1	12.4	RENDAH	1
37	SA	2	0	0	1	5	15	2	0	0	2	0	0	2	0	0	130	300	RENDAH	3	11.7	RENDAH	1
38	RYS	1	3	120	2	0	0	1	2	10	1	2	60	2	0	0	150	3920	TINGGI	1	11.7	RENDAH	1
39	RH	1	7	60	1	7	10	1	2	10	1	2	30	2	0	0	30	4200	TINGGI	1	14.8	NORMAL	2
40	OT	2	0	0	1	1	15	2	0	0	2	0	0	1	1	20	300	140	RENDAH	3	13.9	NORMAL	2
41	NB	2	0	0	1	1	15	2	0	0	2	0	0	1	1	15	360	120	RENDAH	3	12.7	NORMAL	2
42	DS	2	0	0	1	1	15	2	0	0	2	0	0	1	1	15	330	120	RENDAH	3	12.7	NORMAL	2
43	NE	2	0	0	1	5	60	1	4	30	2	0	0	2	0	0	120	1680	SEDANG	2	11.3	RENDAH	1
44	BM	1	2	60	1	2	120	1	1	30	1	2	30	1	2	30	120	2760	SEDANG	2	10.9	RENDAH	1
45	HDM	2	0	0	1	5	15	2	0	0	1	2	150	2	0	0	140	2700	SEDANG	2	11.1	RENDAH	1
46	MT	2	0	0	1	1	10	2	0	0	2	0	0	1	1	15	300	100	RENDAH	3	15.9	NORMAL	2
47	IR	2	0	0	1	7	240	1	3	15	2	0	0	1	2	15	120	7020	TINGGI	1	12.3	RENDAH	1
48	AR	2	0	0	1	1	15	2	0	0	2	0	0	1	1	15	360	120	RENDAH	3	12.8	NORMAL	2
49	NAZ	2	0	0	1	7	20	1	7	15	2	0	0	2	0	0	270	980	SEDANG	2	17.8	TINGGI	3

50	AR	2	0	0	1	7	60	2	0	0	2	0	0	2	0	0	270	1680	SEDANG	2	17.1	TINGGI	3
51	NS	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	300	0	RENDAH	3	12.7	NORMAL	2
52	FM	2	0	0	1	1	30	2	0	0	2	0	0	1	3	60	300	840	SEDANG	2	12.6	NORMAL	2
53	URD	2	0	0	1	1	15	1	1	10	2	0	0	2	0	0	270	100	RENDAH	3	11.8	RENDAH	1
54	SST	2	0	0	1	1	10	2	0	0	2	0	0	1	1	15	270	100	RENDAH	3	15.1	NORMAL	2
55	AY	2	0	0	1	1	15	1	2	10	2	0	0	1	1	15	300	200	RENDAH	3	14.4	NORMAL	2
56	NH	2	0	0	1	5	120	1	5	60	2	0	0	1	2	120	60	4560	TINGGI	1	12.9	NORMAL	2
57	AM	2	0	0	1	6	480	1	6	15	2	0	0	1	2	30	300	12120	TINGGI	1	13.4	NORMAL	2
58	TFY	2	0	0	1	3	60	1	4	60	2	0	0	1	2	30	180	1920	SEDANG	2	12.4	RENDAH	1
59	ZM	1	2	120	1	2	30	1	3	10	1	2	150	1	2	45	80	5040	TINGGI	1	18.2	TINGGI	3
60	MJN	2	0	0	1	3	10	2	0	0	2	0	0	2	0	0	180	120	RENDAH	3	18	TINGGI	3
61	SPG	2	0	0	2	0	0	1	4	10	2	0	0	1	3	15	360	340	RENDAH	3	13.4	NORMAL	2
62	SEW	2	0	0	1	1	30	1	6	10	2	0	0	1	1	15	300	420	RENDAH	3	11.1	RENDAH	1
63	SP	2	0	0	1	4	30	2	0	0	2	0	0	2	0	0	240	480	RENDAH	3	11.5	RENDAH	1
64	WDJ	2	0	0	1	1	20	2	0	0	2	0	0	1	1	30	300	200	RENDAH	3	11.8	RENDAH	1
65	KY	2	0	0	1	6	10	1	1	10	2	0	0	2	0	0	240	280	RENDAH	3	17.4	TINGGI	3
66	DW	2	0	0	1	4	35	1	4	10	2	0	0	1	2	15	180	840	SEDANG	2	17.5	TINGGI	3
67	KN	1	6	30	1	5	60	2	0	0	2	0	0	1	2	60	240	3120	TINGGI	1	16.3	NORMAL	2
68	LEL	1	5	60	1	1	15	1	2	10	2	0	0	1	2	60	300	3020	TINGGI	1	13.8	NORMAL	2
69	DA	1	3	30	1	3	30	1	1	60	1	1	30	1	1	30	210	1680	SEDANG	2	14.7	NORMAL	2
70	OJT	2	0	0	1	1	10	2	0	0	2	0	0	1	1	10	270	80	RENDAH	3	15.2	NORMAL	2
71	NWH	2	0	0	1	5	20	1	5	10	1	2	45	2	0	0	180	1320	SEDANG	2	17.9	TINGGI	3
72	HY	2	0	0	1	1	30	2	0	0	2	0	0	1	1	30	210	240	RENDAH	3	11.4	RENDAH	1
73	KRM	2	0	0	1	2	30	1	7	15	2	0	0	1	1	45	180	840	SEDANG	2	14.2	NORMAL	2
74	AT	2	0	0	2	0	0	2	0	0	1	3	30	1	3	30	300	1080	SEDANG	2	14.7	NORMAL	2
75	NF	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	1	1	30	180	120	RENDAH	3	12.6	NORMAL	2
76	RP	2	0	0	1	2	240	1	5	10	2	0	0	2	0	0	75	2120	SEDANG	2	10.6	RENDAH	1

77	ARD	2	0	0	1	2	30	1	2	10	2	0	0	2	0	0	60	320	RENDAH	3	10	RENDAH	1
78	SLK	1	2	30	1	7	30	1	7	20	1	1	45	1	2	60	120	2720	SEDANG	2	13.4	NORMAL	2
79	LM	1	7	120	1	7	240	2	0	0	1	3	90	1	3	90	120	16680	TINGGI	1	14	NORMAL	2
80	HDK	1	5	150	1	5	150	2	0	0	1	2	180	1	1	120	210	12360	TINGGI	1	17.4	TINGGI	3
81	HM	1	2	60	1	3	75	1	2	15	1	2	30	1	2	30	180	2700	SEDANG	2	10.9	RENDAH	1
82	SNG	1	2	120	1	2	25	1	2	15	1	2	80	1	3	25	150	3820	TINGGI	1	9.8	RENDAH	1
83	AHA	2	0	0	1	2	15	1	2	15	1	2	45	1	2	30	90	1200	SEDANG	2	17.6	TINGGI	3
84	RFR	2	0	0	2	0	0	1	4	15	2	0	0	1	2	15	180	360	RENDAH	3	10.9	RENDAH	1
85	IY	1	3	60	1	3	30	1	2	15	1	2	30	1	2	30	150	2640	SEDANG	2	11.8	RENDAH	1
86	IP	1	3	180	1	2	120	1	2	120	1	1	90	1	1	90	120	7320	TINGGI	1	11	RENDAH	1
87	SW	2	0	0	1	6	10	2	0	0	2	0	0	2	0	0	180	240	RENDAH	3	11.3	RENDAH	1
88	IK	1	3	30	1	4	15	1	4	15	1	1	30	1	1	15	510	1500	SEDANG	2	10.8	RENDAH	1
89	NKS	2	0	0	1	5	10	2	0	0	2	0	0	2	0	0	180	200	RENDAH	3	10.5	RENDAH	1
90	DN	2	0	0	1	1	15	1	1	10	2	0	0	1	1	15	360	160	RENDAH	3	12.6	NORMAL	2
91	ST	2	0	0	1	7	10	1	3	12	2	0	0	2	0	0	150	424	RENDAH	3	13.8	NORMAL	2
92	RG	2	0	0	2	0	0	1	3	10	2	0	0	2	0	0	150	120	RENDAH	3	13.7	NORMAL	2
93	YDW	2	0	0	1	5	15	2	0	0	1	5	20	2	0	0	420	1100	SEDANG	2	13.1	NORMAL	2
94	RI	2	0	0	1	6	10	2	0	0	2	0	0	2	0	0	240	240	RENDAH	3	12.6	NORMAL	2
95	SW	2	0	0	1	6	15	2	0	0	2	0	0	2	0	0	300	360	RENDAH	3	13	NORMAL	2

Lampiran 9. Lembar Bimbingan Tugas Akhir



**LEMBAR BIMBINGAN
TUGAS AKHIR
JURUSAN KESEHATAN TERAPAN
POLTEKKES KEMENKES MALANG**



FRM.JKT.ADAK.023
18 Ags 2021

Nama : Della Ana Tasya
NIM : P17440201017
Program Studi : D3 Teknologi Bank Darah
Nama Pembimbing : Dr. Nur Rahman, STP, MP
Judul LTA : Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Calon Pendorong di UDD PMI Kabupaten Tulungagung

No	Tanggal Bimbingan	Pokok Bahasan	Paraf Dosen Pembimbing
1	12 September 2022	Penyampaian Rencana Judul	
2	13 September 2022	Fiksasi Judul	
3	20 September 2022	Konsultasi Bab 1 dan Bab 3	
4	24 September 2022	Revisi Bab 1 dan Bab 3	
5	27 September 2022	Revisi Bab 1, Bab 2, dan Bab 3	
6	10 Oktober 2022	PPT Seminar Proposal	
7	10 Januari 2023	Konsultasi Bab 4 dan Bab 5	
8	12 Januari 2023	Revisi Bab 4	
9	15 Januari 2023	Revisi Bab 4 dan Bab 5	
10	18 Januari 2023	PPT Seminar Hasil	
	dst		

Catatan untuk Dosen Pembimbing Tugas Akhir
Dimulai pada tanggal : 12 September 2022
Diakhiri pada tanggal : 18 Januari 2023

Disetujui oleh
Pembimbing LTA

Dr. Nur Rahman, STP, MP
NIP. 196509131989031003

Lampiran 10. Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Tahapan Kegiatan	Waktu					
		Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Batas Yudisuim
I	Tahap Perencanaan Penelitian						
	a. Identifikasi masalah	V					
	b. Penyusunan Proposal	V	V				
	c. Seminar Proposal		V				
II	Pelaksanaan rencana Penelitian (analisis data)						
	a. Pengumpulan Data			V	V		
	b. Analisis Data			V	V		
III	Mengkomunikasikan Hasil Penelitian, Menyusun laporan, Menyamakan hasil						
	a. Penyusunan Revisi proposal				V	V	
	b. Seminar Akhir					V	
IV	Konsultasi Pembimbing	V	V	V	V	V	