

LAMPIRAN

No.	Pertanyaan	Sangat Jarang	Jarang	Kadang - Kadang	Sering	Sangat Sering
Observing						
1.	<p>Ketika sedang berjalan, saya merasakan sensasi tubuh saya yang sedang bergerak.</p> <p><i>When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving.</i></p>					
6.	<p>Ketika mandi, saya menyadari sensasi air yang mengenai tubuh saya.</p> <p><i>When I take a shower or bath, I stay alert to the sensations of water on my body.</i></p>					
11.	<p>Saya menyadari bagaimana makanan dan minuman memengaruhi pemikiran, sensasi tubuh, dan emosi saya.</p> <p><i>I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions.</i></p>					
15.	<p>Saya memberi perhatian pada berbagai sensasi, contohnya angin yang mengenai ke rambut saya atau cahaya matahari yang menyoroti wajah saya.</p> <p><i>I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face.</i></p>					
20.	<p>Saya memberi perhatian pada berbagai suara di sekitar saya, seperti jam yang berdetak, kicauan burung, atau mobil yang melintas.</p>					

	<i>I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing</i>					
26.	Saya menyadari bau dan aroma benda-benda di sekitar saya. <i>I notice the smells and aromas of things.</i>					
31.	Saya menyadari elemen visual yang terkandung pada seni atau alam, contohnya warna, bentuk, tekstur, atau pola cahaya dan bayangan. <i>I notice visual elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light and shadow.</i>					
36.	Saya memberi perhatian pada bagaimana emosi saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya. <i>I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior.</i>					
Describing						
2.	Saya pandai dalam menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya. <i>I'm good at finding words to describe my feelings</i>					
7.	Saya bisa dengan mudah memukan kata-kata untuk menggambarkan keyakinan, pendapat, dan ekspektasi saya. <i>I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words.</i>					

27.	<p>Bahkan saat sedang merasa sedih, saya mampu mencari cara yang tepat untuk mengekspresikannya melalui kata-kata.</p> <p><i>Even when I'm feeling terribly upset, I can find a way to put it into words.</i></p>					
32.	<p>Saya memiliki kecenderungan untuk menjelaskan pengalaman saya melalui kata-kata.</p> <p><i>My natural tendency is to put my experiences into words.</i></p>					
37.	<p>Saya biasanya mampu mendeskripsikan perasaan yang sedang saya rasakan secara rinci.</p> <p><i>I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail.</i></p>					
12.	<p>Saya kesulitan untuk menemukan kata-kata yang menggambarkan pikiran saya.</p> <p><i>It's hard for me to find the words to describe what I'm thinking.</i></p>					
16.	<p>Saya kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya tentang berbagai hal.</p> <p><i>I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things.</i></p>					
22.	<p>Ketika merasakan sesuatu di tubuh, saya kesulitan untuk menggambarannya karena tidak dapat menemukan kata yang tepat.</p>					

	<i>It seems I am “running on automatic” without much awareness of what I’m doing.</i>					
Acting with Awareness						
5.	<p>Ketika mengerjakan sesuatu, pikiran saya berkelana dan perhatian saya mudah teralihkan.</p> <p><i>When I do things, my mind wanders off and I’m easily distracted</i></p>					
8.	<p>Saya tidak fokus pada apa yang saya kerjakan karena melamun, khawatir, atau teralihkan perhatiannya.</p> <p><i>I don’t pay attention to what I’m doing because I’m daydreaming, worrying, or otherwise distracted.</i></p>					
13.	<p>Perhatian saya mudah teralih.</p> <p><i>I am easily distracted.</i></p>					
18.	<p>Saya kesulitan untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang terjadi di saat ini</p> <p><i>I find it difficult to stay focused on what’s happening in the present.</i></p>					
23.	<p>Saya merasa seperti “bekerja secara otomatis” tanpa sepenuhnya menyadari apa yang sedang saya lakukan.</p> <p><i>It seems I am “running on automatic” without much awareness of what I’m doing</i></p>					
28.	<p>Saya terburu-buru melakukan suatu kegiatan tanpa benar-benar memperhatikan apa yang saya lakukan.</p>					

	<i>I rush through activities without being really attentive to them.</i>					
34.	Saya melakukan pekerjaan atau tugas tanpa benar-benar menyadari apa yang sedang saya lakukan. <i>I do jobs or tasks automatically without being aware of what I'm doing.</i>					
38.	Saya mendapati diri saya mengerjakan suatu hal tanpa benar-benar memerhatikannya. <i>I find myself doing things without paying attention.</i>					
<i>Nonjudging Inner Experience</i>						
3.	Saya mengkritik diri saya karena merasakan emosi yang tidak rasional atau tidak pantas. <i>I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions</i>					
10.	Saya mengatakan pada diri saya bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya sedang rasakan. <i>I tell myself I shouldn't be feeling the way I'm feeling.</i>					
14.	Saya meyakini bahwa beberapa pemikiran saya tidak normal atau buruk, dan seharusnya saya tidak berpikir seperti itu. <i>I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way.</i>					
25.	Saya mengatakan pada diri saya bahwa seharusnya saya					

	tidak berpikir seperti apa yang saya pikirkan. <i>I tell myself that I shouldn't be thinking the way I'm thinking.</i>					
30.	Saya pikir beberapa emosi yang saya rasakan adalah emosi yang tidak baik atau tidak pantas, dan saya seharusnya tidak merasakan itu. <i>I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them.</i>					
35.	Ketika saya memiliki pikiran/bayangan yang membebani, saya menilai diri sebagai orang yang baik atau buruk berdasarkan pikiran/bayangan tersebut. <i>When I have distressing thoughts or images, I judge myself as good or bad depending what the thought or image is about.</i>					
39.	Saya menyalahkan diri sendiri ketika memiliki pikiran yang tidak rasional. <i>I disapprove of myself when I have irrational ideas.</i>					
<i>Non-reactivity to Inner Experience</i>						
4.	Saya dapat merasakan perasaan dan emosi saya, tanpa merasakan keharusan bereaksi terhadap perasaan dan emosi tersebut. <i>I perceive my feelings and emotions without having to react to them.</i>					
9.	Saya memperhatikan perasaan saya tanpa terlarut di dalamnya.					

	<i>I watch my feelings without getting lost in them.</i>					
19.	<p>Ketika saya memiliki pemikiran/bayangan yang buruk, saya “mundur sementara” dan menyadari adanya pikiran/gambaran tersebut tanpa terpengaruh olehnya.</p> <p><i>When I have distressing thoughts or images, I “step back” and am aware of the thought or image without getting taken over by it.</i></p>					
21.	<p>Dalam situasi sulit, saya bisa berhenti sejenak tanpa langsung berespon.</p> <p><i>In difficult situations, I can pause without immediately reacting.</i></p>					
24.	<p>Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya dapat dengan segera merasa tenang.</p> <p><i>When I have distressing thoughts or images, I feel calm soon after.</i></p>					
29.	<p>Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang tidak menyenangkan, saya dapat menyadarinya dan tidak langsung bereaksi.</p> <p><i>When I have distressing thoughts or images, I am able just to notice them without reacting.</i></p>					
33.	<p>Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya menyadarinya dan membiarkannya berlalu.</p>					

When I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go.					
---	--	--	--	--	--

Lampiran 1. Kuisisioner *FIVE FACET MINDFULNESS QUESTIONNAIRE* (FFMQ)

Selamat pagi / siang / malam pelajar SMA Springfield School. Perkenalkan nama saya Derby Liani, mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2021 yang sedang melakukan penelitian untuk skripsi saya yang berjudul “ Hubungan Tingkat *Mindfulness* dengan Indeks Massa Tubuh pada pelajar SMA Springfield School”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat *mindfulness* dengan indeks massa tubuh pada pelajar SMA Springfield School.

Bagi siswa/i yang mengisi kuisisioner ini akan disimpan kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk penelitian ini. Responden diharapkan untuk mengisi dengan jujur.

Jika memiliki kesulitan ataupun kendala dalam mengisi pertanyaan, silahkan menghubungi kontak dibawah:

Whatsapp: 081292768262

LINE: derbieliani

Instagram: @dancing_snowman

Apakah Anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini

- Bersedia
- Tidak Bersedia

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Nama Lengkap	
2.	Tempat, Tanggal Lahir	
3.	Jenis Kelamin	Laki-laki / Perempuan
4.	Kelas	
5.	Whatsapp / Line ID	
6.	Tinggi Badan (cm)	
7.	Berat Badan (kg)	
8.	Seberapa intensitas aktivitas fisik anda?	<p>Berjalan lebih dari 30 menit/hari selama 5 hari atau lebih</p> <p>Berjalan minimal 30 menit/hari selama 5 hari atau lebih</p> <p>Berjalan kurang dari 30 menit/hari selama 5 hari atau lebih</p>
9.	Seberapa lama durasi tidur anda pada umumnya?	8-9 jam / <8 jam

Lampiran 2. *INFORMED CONSENT*

	UNIVERSITAS PELITA HARAPAN SISTEM PENJAMINAN MUTU INTERNAL	No. Dok : FOR02/PRO19/STA35/SPMI-UPH
	FORMULIR PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR <i>FORM FOR STATEMENT OF AUTHENTICITY AND APPROVAL TO UPLOAD FINAL PROJECT</i>	Revisi : 01
		Tanggal : 13 Mei 2024
		Halaman : 1 dari 2

Saya/kami yang bertanda tangan dibawah ini:

I/we, the undersigned:

Nama Lengkap (NPM) : 1.
Full Name (Student ID) : 2.
: 3.

Fakultas :
Faculty

Program Studi :
Study Program

Kampus : Jakarta (Untuk lokasi kampus di Lippo Village dan Jakarta)
Campus (Lippo Village Karawaci and Jakarta Areas)
Medan
Surabaya

Jenis Tugas Akhir : Skripsi Thesis
Type of Final Assignment *Thesis (Undergraduate/S1)* *Thesis (Graduate/S2)*
Magang Disertasi
Internship *Dissertation*
Makalah (*Term Paper*) Karya Tulis Ilmiah
Term Paper *Scientific Papers*
Proyek Akhir
Final Project

Judul Tugas Akhir :
Title of Final Assignment

Menyatakan bahwa:

Hereby declare that

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya/kami dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
This Final Assignment is my/our own work with the guidance of my/our final assignment supervisor and not a duplication of any other published paper or paper that has been used to get an academic degree from any universities.
2. Tugas akhir tersebut tidak melanggar integritas akademik, yaitu fabrikasi, falsifikasi, plagiasi, kepengarangan tidak sah, konflik kepentingan, dan pengajuan penerbitan jamak, sebagaimana tercantum pada Peraturan Menteri Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Nomor 39 Tahun 2021 Tentang Integritas Akademik dalam Menghasilkan Karya Ilmiah (Bab III, pasal 9).

	UNIVERSITAS PELITA HARAPAN SISTEM PENJAMINAN MUTU INTERNAL	No. Dok : FOR02/PRO19/STA35/SPMI-UPH
		Revisi : 01
	FORMULIR PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR <i>FORM FOR STATEMENT OF AUTHENTICITY AND APPROVAL TO UPLOAD FINAL PROJECT</i>	Tanggal : 13 Mei 2024
		Halaman : 2 dari 2

This Final Assignment does not violate academic integrity, namely fabrication, falsification, plagiarism, unauthorized authorship, conflicts of interest, and submission of plural publications, as stated in the Regulation of the Minister of Education, Culture, Research and Technology Number 39 of 2021 concerning Academic Integrity in Producing Scientific Works (Chapter III, article 9).

3. Saya/kami memberikan Hak Non-Eksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Pelita Harapan atas Tugas Akhir tersebut untuk diunggah ke dalam Repositori UPH.

I/we hereby grant Universitas Pelita Harapan the non-exclusive royalty-free right for said work to be uploaded to UPH Repository.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya/kami tersebut, maka saya/kami bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Pelita Harapan dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

If one day a violation of copyright/legislation and academic integrity is found in said work, I/we will personally bear all forms of liability and academic sanctions that arise and release Universitas Pelita Harapan from all liability.

Kota:


City

Tanggal:

Date

Yang menyatakan,

The Declarer,

Tandatangan <i>Signature</i>	Meterai yang berlaku <i>Applicable zeal</i> 	Meterai yang berlaku <i>Applicable zeal</i>	Meterai yang berlaku <i>Applicable zeal</i>
Nama Lengkap <i>Full Name</i>			



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya, mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan,

Nama Mahasiswa : Derby Liani
Nomor Pokok Mahasiswa : 01071210035
Program Studi : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian saya berjudul:
“HUBUNGAN TINGKAT *MINDFULNESS* DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA PELAJAR SMA SPRINGFIELD SCHOOL ”
diselesaikan dan ditulis secara independent.

Penelitian ini tidak merupakan duplikasi dari karya tulis yang telah dipublikasikan sebelumnya dan bukan merupakan hasil terjemahan langsung dari karya tulis atau sumber informasi lain yang tercantum dalam daftar referensi. Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran dalam pernyataan di atas, maka saya bersedia bahwa karya tugas akhir ini akan dinyatakan batal.

Tangerang, 22 April 2024
Yang membuat pernyataan



Derby Liani



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN TINGKAT *MINDFULNESS* DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH PADA PELAJAR SMA SPRINGFIELD *SCHOOL***

Oleh:

Nama : Derby Liani

NPM : 01071210035

Program Studi : Kedokteran

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu pada Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten.

Tangerang, 20 Mei 2024

Menyetujui:

Pembimbing Utama

dr. Ian Huang, Sp.PD

Ketua Program Studi

Dr. dr. Vivien Puspitasari, Sp.N

Dekan

Prof. Dr. Dr. dr. Eka J. Wahjoepramono, Sp.BS, Ph.D



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada Kamis, 20 Juni 2024 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu pada Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, atas nama:

Nama : **Derbie Liani**
NPM : **01071210035**
Program Studi : **Kedokteran**
Fakultas : **Kedokteran**

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN TINGKAT *MINDFULNESS* DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA PELAJAR SMA SPRINGFIELD ” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. dr. Jephtah Furano Lumban Tobing, Sp.OT	, sebagai Ketua	
2. dr. Ratna Sari Wijaya, M.Biomed., Ph.D	, sebagai Anggota	
3. dr. Ian Huang, Sp.PD Tangerang, 20 Juni 2024	, sebagai Anggota	

ABSTRAK

Derbie Liani (01071210035)

HUBUNGAN TINGKAT *MINDFULNESS* DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA PELAJAR SMA SPRINGFIELD SCHOOL

Latar Belakang: *Mindfulness* telah membuktikan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* tidak hanya meningkatkan kesejahteraan dalam hidup, tetapi juga dalam mengurangi gejala berbagai gangguan fisik maupun mental. Studi tentang hubungan *mindfulness* dengan IMT menunjukkan hasil kontradiktif, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memberikan evaluasi terhadap efektivitas intervensi berbasis *mindfulness* untuk masalah ini.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat *mindfulness* dengan indeks massa tubuh pada pelajar SMA Springfield School.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang dengan sampel sebesar 81 SMA Springfield School. Responden akan mengisi pertanyaan di google forms yang termasuk kuisioner FFMQ dan pengisian tinggi dan berat badan untuk indeks massa tubuh. Proses pengumpulan data secara *purposive sampling* dan di analisa dengan program SPSS.

Hasil: Terdapat 81 responden dengan rata-rata umur 16 tahun di dalam penelitian ini. Hasil korelasi pearson lemah antar kedua variabel dengan perbedaan statistic yang tidak bermakna secara signifikan (nilai $p = 0.132$). Pada uji one-way ANOVA, tingkat *mindfulness* pada setiap kelompok BMI mempunyai ketidaksamaan yang bermakna secara statistic (nilai $p = 0.018$).

Kesimpulan: Indeks massa tubuh cukup baik pada murid SMA Springfield School. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *mindfulness* dan indeks massa tubuh.

Kata kunci: tingkat *mindfulness*, indeks massa tubuh