

**KUESIONER PENELITIAN POLA MAKAN, AKTIFITAS FISIK
DAN STATUS GIZI DIHUBUNGKAN DENGAN LEMAK TUBUH
PADA PRAMUSAJI UNIT PELAYANAN GIZI GEDUNG A
RSUPN Dr. CIPTO MANGUNKUSUMO
JAKARTA TAHUN 2009**

Assalamu'alaikum WrWb/ Salam Sejahtera. Saya Wita Rizki Amelia dari FKM UI. Saya sedang melakukan penelitian tentang status gizi dan lemak tubuh pada pramusaji. Penelitian ini dilakukan untuk menyusun skripsi. Tidak ada jawaban yang benar/salah. Identitas Bapak/Ibu/Sdr/I akan dirahasiakan. Dengan ini saya mengucapkan terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu/Sdr/I untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Petunjuk : isilah dan beri lingkaran pada poin jawaban yang disediakan !

I. Identitas Responden		
1.	ID Responden:	[] []
2.	Nama Responden:	
3.	Umur : tahun	[] [] tahun
4.	Tanggal lahir:	[] [] / [] [] / [] []
5.	Suku :	[]
6.	Alamat:	
7.	Jenis Kelamin 1. Laki-laki 2. Perempuan	[]
8.	Pendidikan terakhir: 1. Tamat SD/SMP 2. Tamat SMA/SMK 3. Tamat D1/D3/Perguruan Tinggi	[]
9.	Status kepegawaian : 1. PNS 2.Honoror/PKT	[]
II. Kebiasaan Makan (selama 1 bulan terakhir)		
10.	Dalam sehari berapa kali Anda mengkonsumsi makanan pokok? Sebutkan waktunya! 1. 1 kali/hari (pukul) 2. 2 kali/hari (pukul) 3. 3 kali/hari (pukul) 4. > 3 kali/hari (pukul)	[]
11.	Apakah mengkonsumsi sarapan (minimal mengandung 300 Kalori) sebelum beraktifitas sehari-hari ? 1. Ya. Pada pukul 2. Tidak. Alasan: (langsung ke no.13)	[]
12.	Jika Ya, seberapa sering Anda mengkonsumsi sarapan per minggu? 1. Tidak sering (≤ 3 kali/ minggu) 2. Sering (4 – 7 kali/ minggu)	[]
13.	Apakah Anda memiliki kebiasaan mengkonsumsi makan siang? 1. Ya 2. Tidak. Alasan (langsung ke no. 16)	[]
14.	Pada pukul berapa kebiasaan makan siang Anda dalam 1 bulan terakhir? Pukul 1. pukul 11.00 – 14.00 2. < pukul 11.00 atau > pukul 14.00 Alasan:	[]

15.	Seberapa sering kebiasaan makan siang Anda pada waktu tersebut? 1. Sering (4 – 7 kali/ minggu) 2. Tidak sering (≤ 3 kali/ minggu)	[]
16.	Apakah Anda memiliki kebiasaan mengkonsumsi makan malam ? 1. Ya 2. Tidak. Alasan (langsung ke no. 19)	[]
17.	Pada pukul berapa kebiasaan makan malam Anda dalam 1 bulan terakhir? Pukul 1. pukul ≤ 17.00 2. pukul 17.00 – 19.00 3. > pukul 19.00 Alasan	[]
18.	Seberapa sering makan malam Anda pada waktu tersebut? 1. Sering (4 – 7 kali/ minggu) 2. Tidak sering (≤ 3 kali/ minggu)	[]
19.	Pada pukul berapa Anda mengkonsumsi makanan terakhir pada malam hari selama 1 bulan ini? Pukul 1. < pukul 18.00 2. \geq pukul 18.00 (langsung ke no.21)	[]
20.	Jika Anda memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan terakhir pada malam hari < pukul 18.00, seberapa sering kebiasaan tersebut? 1. Sering (4 – 7 kali/ minggu) 2. Tidak sering (≤ 3 kali/ minggu)	[]
21.	Jika Anda memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan terakhir pada malam hari \geq pukul 18.00, seberapa sering kebiasaan tersebut? 1. Sering (4 – 7 kali/ minggu) 2. Tidak sering (≤ 3 kali/ minggu)	[]
22.	Berapa jam jarak antara makan terakhir dengan waktu tidur Anda?jam 1. ≥ 3 jam 2. < 3 jam	[]
23.	Seberapa sering Anda mengemil /mengkonsumsi <i>snack</i> ? 1. Sering (4 – 7 kali/ minggu). 2. Tidak sering (≤ 3 kali/ minggu) Ket: * pilih salah satu Jenisnya: manis/gurih*	
24.	Seberapa sering Anda mengkonsumsi makanan jadi/jajanan/ <i>fastfood</i> ? 1. Sering (4 – 7 kali/ minggu) 2. Tidak sering (≤ 3 kali/ minggu)	[]
III. Riwayat Penyakit		
21.	Apakah menurut dokter, bapak/ibu menderita penyakit kronis? 1. Ya 2. Tidak	[]
22.	Jenis Penyakit Kronis berikut: 1. Jantung & Pembuluh Darah 2. Diabetes Mellitus 3. Paru-paru 4. Ginjal 5. Stroke 6. Lainnya, sebutkan.....	[]

IV. Hasil Pengukuran Status Gizi (diisi oleh petugas)

a. Tinggi Badan = _____ , _____ cm

b. IMT= _____ Kg/m²

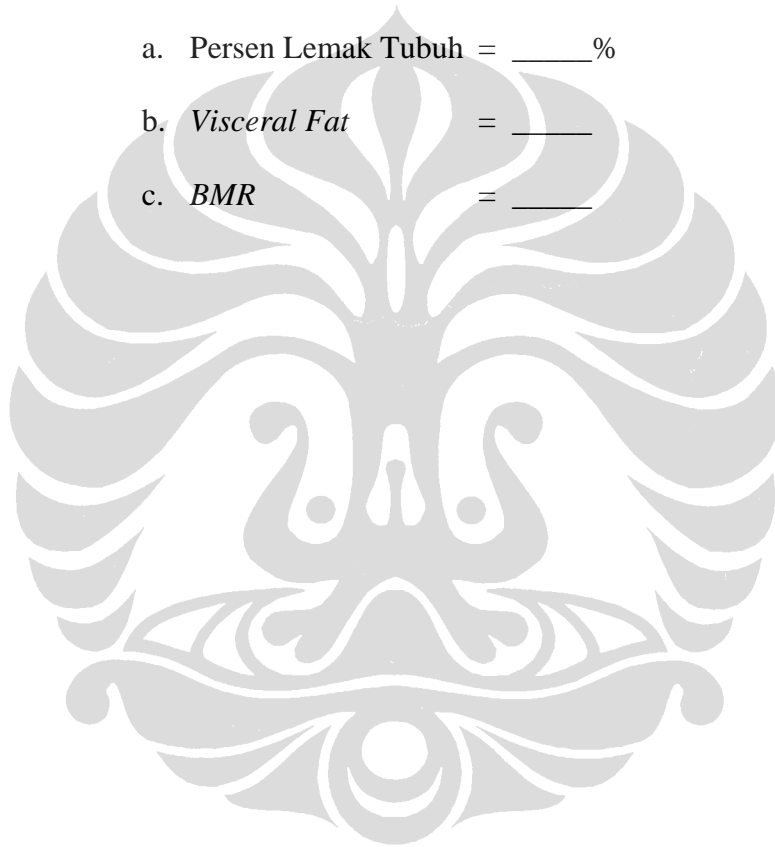
c. Berat Badan = _____ , _____ Kg

V. Hasil Pengukuran Lemak Tubuh (diisi oleh petugas)

a. Persen Lemak Tubuh = _____ %

b. *Visceral Fat* = _____

c. *BMR* = _____



KUESIONER AKTIFITAS FISIK

I. Indeks Kerja		
1.	Jenis Pekerjaan ?	[]
2.	Selama bekerja apakah Anda sering duduk? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	
3.	Selama bekerja apakah Anda sering berdiri? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
4.	Selama bekerja apakah Anda sering berjalan? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
5.	Selama bekerja apakah Anda mengangkat beban berat? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
6.	Apakah setelah bekerja Anda merasa lelah? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
7.	Apakah setelah bekerja Anda berkeringat? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
II. Indeks Sport		
8.	Apakah Anda biasa berolahraga? 1. Ya 2. Tidak (lanjut ke no.10)	[]
9.	Sebutkan jenis olahraga dan seberapa sering Anda berolahraga?	
	Jenis Olahraga (Instensitas)	Jam/minggu (waktu)
		Bulan/tahun (proporsi)
8.a		
8.b		
8.c		
10.	Selama waktu luang, apakah Anda sering berkeringat? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
III. Indeks Waktu Luang		
11.	Selama waktu luang apakah Anda menonton TV? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
12.	Selama waktu luang apakah Anda sering berjalan kaki? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
13.	Selama waktu luang apakah Anda bersepeda? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
14.	Berapa menit Anda berjalan/bersepeda per hari dan ke tempat kerja/pasar? 1. < 5 menit 2. 5 – 15 menit 3. 16-30 menit 4. 31-45 menit 5. > 45 menit	[]

**KUESIONER *FOOD FREQUENCY* KUALITATIF
MODIFIKASI**

Nama Responden :

No Responden :

Petunjukt : kebiasaan makan sebulan lalu, beri tanda (x) pada poin yang tersedia!

Nama Bahan Makanan	Frekuensi			
	Sering		Jarang/tidak pernah	
	≥1 x/hr	4- 6x/mgg	< 1- 3 x/mgg	Tidak pernah
Sumber Karbohidrat				
Nasi				
Singkong				
Ubi jalar				
Roti				
Mie				
Sirop/minuman manis				
Sumber Protein				
Daging sapi				
Daging ayam				
Daging kambing				
Telur ayam				
Ikan segar				
Tempe/tahu				
Kacang-kacangan				
Sumber Lemak				
Susu Fullcream				
Minyak sayur				
Jeroan				
Keju				
Mentega				
Santan				
Makanan Jadi/Jajanan				
Fastfood				
Softdrink				
Gorengan				
Sumber serat				
Sayuran				
Buah-buahan				

FORMULIR
FOOD RECALL 24 HOUR

Nama Responden : _____

No Responden: _____

Waktu & Jenis Makanan	Bahan Makanan	Jumlah	
		URT	Berat (gr)
Pagi:			
Siang:			
Malam:			

**Hasil Analisis Bivariat antara Kebiasaan Konsumsi Makanan
dengan Persen Lemak Tubuh**

Variabel	Persen Lemak Tubuh				Total		p-value	95% CI
	Normal		Mendekati Tinggi/ Tinggi					
	n	%	n	%	n	%		
Konsumsi Roti							0.049	0.921 – 25.800
Tidak sering (<4x/mg)	13	44.8	16	55.2	29	100		
Sering (≥4x/mg)	2	14.3	12	85.7	14	100		
Konsumsi Mie							0.484	0.177 – 2.273
Tidak sering (<4x/mg)	8	30.8	18	69.2	26	100		
Sering (≥4x/mg)	7	41.2	10	58.8	17	100		
Konsumsi Daging							0.798	0.115 – 5.271
Tidak sering (<4x/mg)	13	34.2	25	65.8	38	100		
Sering (≥4x/mg)	2	40	3	60	5	100		
Konsumsi Ayam							0.835	0.325 – 4.013
Tidak sering (<4x/mg)	8	36.4	14	63.6	22	100		
Sering (≥4x/mg)	7	33.3	14	66.7	21	100		
Kons Dg Kambing							0.953	0.090 – 12.948
Tidak sering (<4x/mg)	14	35	26	65	40	100		
Sering (≥4x/mg)	1	33.3	2	66.7	3	100		
Konsumsi Telur							0.178	0.060 – 1.755
Tidak sering (<4x/mg)	2	18.2	9	81.8	11	100		
Sering (≥4x/mg)	13	40.6	19	59.4	32	100		
Konsumsi Ikan							0.176	0.666 – 8.744
Tidak sering (<4x/mg)	8	47.1	9	52.9	17	100		
Sering (≥4x/mg)	7	26.9	19	73.1	26	100		
Konsumsi Tempe/Tahu							0.063	0.910 – 12.923
Tidak sering (<4x/mg)	8	53.3	7	46.7	15	100		
Sering (≥4x/mg)	7	25.0	21	75	28	100		
Konsumsi Kacang							0.134	0.690 – 13.047
Tidak sering (<4x/mg)	12	42.9	16	57.1	28	100		
Sering (≥4x/mg)	3	20	12	80	15	100		
Konsumsi susu FC							0.531	0.421 – 5.347
Tidak sering (<4x/mg)	9	39.1	1	60.9	23	100		
Sering (≥4x/mg)	6	30	1	70	20	100		
Konsumsi Minyak							0.459	1.242 – 1.949
Tidak sering (<4x/mg)	0	0	1	100	1	100		
Sering (≥4x/mg)	15	35.7	27	64.3	42	100		
Konsumsi Jeroan							0.177	0.063 – 1.729
Tidak sering (<4x/mg)	11	30.6	25	69.4	36	100		
Sering (≥4x/mg)	4	57.1	3	42.9	7	100		
Konsumsi Keju							0.289	0.503 – 0.800
Tidak sering (<4x/mg)	15	36.6	26	63.4	41	100		
Sering (≥4x/mg)	0	0	2	100	2	100		

Konsumsi Mentega							0.087	0.799 – 15.033
Tidak sering (<4x/mg)	12	44.4	15	55.6	27	100		
Sering (≥4x/mg)	3	18.8	13	81.3	16	100		
Konsumsi Santan							0.033	0.061 – 0.928
Tidak sering (<4x/mg)	7	24.1	22	75.9	29	100		
Sering (≥4x/mg)	8	57.1	6	42.9	14	100		
Konsumsi Fastfood							0.459	0.513 – 0.805
Tidak sering (<4x/mg)	15	35.7	27	64.3	42	100		
Sering (≥4x/mg)	0	0	1	100	1	100		
Konsumsi Softdrink							0.663	0.159 – 17.719
Tidak sering (<4x/mg)	14	35.9	25	64.1	39	100		
Sering (≥4x/mg)	1	25	3	75	4	100		
Konsumsi Gorengan							0.512	0.432 – 5.375
Tidak sering (<4x/mg)	8	40	12	60	20	100		
Sering (≥4x/mg)	7	30.4	16	69.6	23	100		
Konsumsi Sayur							0.953	0.090 – 12.948
Sering (≥4x/mg)	14	35	26	100	40	100		
Tidak sering (<4x/mg)	1	33.3	2	66.7	3	100		
Konsumsi Buah							0.210	0.045 – 2.089
Sering (≥4x/mg)	12	31.6	26	68.4	38	100		
Tidak sering (<4x/mg)	3	60	2	40	5	100		

Hasil Analisis Bivariat antara Kebiasaan Konsumsi Makan dengan Lemak Viseral

Variabel	Lemak Viseral				Total		p-value	95% CI
	Normal		Tinggi		n	%		
	n	%	n	%				
Konsumsi Roti								
Tidak sering (<4x/mg)	23	79.3	6	20.7	29	100	0.955	0.219 – 4.981
Sering (≥4x/mg)	11	78.6	3	21.4	14	100		
Konsumsi Mie								
Tidak sering (<4x/mg)	21	80.8	5	19.2	26	100	0.735	0.2393 – 5.709
Sering (≥4x/mg)	13	76.5	4	23.5	17	100		
Konsumsi Daging								
Tidak sering (<4x/mg)	32	84.2	6	15.8	38	100	0.022	1.093 – 58.545
Sering (≥4x/mg)	2	40	3	60	5	100		
Konsumsi Ayam								
Tidak sering (<4x/mg)	17	77.3	5	22.7	22	100	0.767	0.183 – 3.508
Sering (≥4x/mg)	17	81.0	4	19.0	21	100		
Kons Dg Kambing								
Tidak sering (<4x/mg)	31	77.5	9	22.5	40	100	0.356	0.656- 0.916
Sering (≥4x/mg)	3	100	0	0	3	100		
Konsumsi Telur								
Tidak sering (<4x/mg)	10	90.9	1	9.1	11	100	0.263	0.367 – 30.26
Sering (≥4x/mg)	24	75.0	8	25	32	100		

Konsumsi Ikan							0.669	0.299 –
Tidak sering (<4x/mg)	14	82.4	3	17.6	17	100		6.564
Sering (≥4x/mg)	20	76.9	6	23.1	26	100		
Konsumsi Tempe/Tahu							0.913	0.231-
Tidak sering (<4x/mg)	12	80	3	20	15	100		5.161
Sering (≥4x/mg)	22	78.6	6	21.4	28	100		
Konsumsi Kacang							0.143	0.664 –
Tidak sering (<4x/mg)	24	85.7	4	14.3	28	100		13.548
Sering (≥4x/mg)	10	66.7	5	33.3	15	100		
Konsumsi susu FC							0.899	0.205 –
Tidak sering (<4x/mg)	18	78.3	5	21.7	23	100		3.943
Sering (≥4x/mg)	16	80	4	20	20	100		
Konsumsi Minyak							0.049	2.814 –
Tidak sering (<4x/mg)	0	0	1	100	1	100		9.793
Sering (≥4x/mg)	34	81	8	19	42	100		
Konsumsi Jeroan							0.137	0.621 -
Tidak sering (<4x/mg)	27	75	9	25	36	100		0.906
Sering (≥4x/mg)	7	100	0	0	7	100		
Konsumsi Keju							0.456	0.664 -
Tidak sering (<4x/mg)	32	78	9	22	41	100		0.918
Sering (≥4x/mg)	2	100	0	0	2	100		
Konsumsi Mentega							0.296	0.074 –
Tidak sering (<4x/mg)	20	74.1	7	25.9	27	100		2.565
Sering (≥4x/mg)	14	87.5	2	12.5	16	100		
Konsumsi Santan							0.955	0.219 –
Tidak sering (<4x/mg)	23	79.3	6	20.7	29	100		4.981
Sering (≥4x/mg)	11	78.6	3	21.4	14	100		
Konsumsi Fastfood							0.603	0.671 –
Tidak sering (<4x/mg)	33	78.6	9	21.4	42	100		0.920
Sering (≥4x/mg)	1	100	0	0	1	100		
Konsumsi Softdrink							0.280	0.648 –
Tidak sering (<4x/mg)	30	76.9	9	23.1	39	100		0.914
Sering (≥4x/mg)	4	100	0	0	4	100		
Konsumsi Gorengan							0.541	0.144 –
Tidak sering (<4x/mg)	15	75	5	25	20	100		2.771
Sering (≥4x/mg)	19	82.4	4	17.4	23	100		
Konsumsi Sayur							0.584	0.161 -
Sering (≥4x/mg)	32	80	8	20	40	100		24.916
Tidak sering (<4x/mg)	2	66.7	1	33.1	3	100		
Konsumsi Buah							0.957	0.092 –
Sering (≥4x/mg)	30	78.9	8	21.1	38	100		9.597
Tidak sering (<4x/mg)	4	80	1	20	5	100		