

## KUESIONER PENELITIAN

### ANALISIS HIPERKOLESTEROLEMIA PADA KARYAWAN PT INTERTEK UTAMA SERVICES TAHUN 2017

Nomor Kuesioner : ..... (Di isi peneliti)

Tanggal Pengisian : .....

#### Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pertanyaan, silahkan menjawab pada tempat yang tersedia. Bila ada pilihan jawaban maka berilah tanda (v).

#### **A. KARAKTERISTIK RESPONDEN**

1. Nama : .....
2. Tempat/Tanggal Lahir : .....
3. Jenis kelamin : 1. Laki-laki 2. Perempuan
4. Pendidikan terakhir : 1. Tidak sekolah 4. SMA/ sederajat  
2. SD/ sederajat 5. Diploma  
3. SMP/ sederajat 6. S1/ S2/ S3
5. Berat badan (BB) : .....Kg
6. Tinggi badan : .....cm
7. IMT (Di isi oleh peneliti) : .....
8. RLPP (Di isi oleh peneliti) : .....

#### **B. DATA BIOKIMIA (Diisi Peneliti)**

1. HDL kolesterol : ..... mg/dL
2. LDL kolesterol : ..... mg/dL
3. Total kolesterol : ..... mg/dL
4. Triglicerida : ..... mg/dL

**C. RIWAYAT PENYAKIT RESPONDEN**

1. Apakah Anda pernah dikatakan oleh dokter/ petugas kesehatan mempunyai kolesterol tinggi?
  - 1) Ya, sejak kapan? .....
  - 2) Tidak
2. Apakah Anda pernah dinyatakan terkena penyakit jantung koroner?
  - 1) Ya, sejak kapan? .....
  - 2) Tidak
3. Apakah Anda pernah dinyatakan terkena penyakit gula/ diabetes?
  - 1) Ya, sejak kapan? .....
  - 2) Tidak
4. Apakah di keluarga Anda (orang tua atau saudara kandung) ada yang mempunyai kolesterol tinggi?
  - 1) Ada
  - 2) Tidak

**D. KEBIASAAN MEROKOK**

1. Apakah anda merokok?
  - 1) Ya,..... batang/ hari
  - 2) Tidak

(Jika anda menjawab tidak, lanjutkan mengisi kuesioner bagian E)
2. Berapa jumlah rokok yang anda hisap dalam satu hari?
  - 1) Kurang dari 10 batang
  - 2) 11-20 batang
  - 3) Lebih dari 21 batang

### E. AKTIFITAS FISIK (*Global Physical Activity Questionnaire*)

Pertanyaan		Respon	Kode
<b>Aktivitas saat bekerja/belajar</b> (aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)			
1	Apakah pekerjaan sehari-hari Anda memerlukan kerja berat minimal 10 menit per hari?	(1) Ya ( <i>lanjut ke no. 2</i> ) (2) Tidak ( <i>langsung ke no.4</i> )	P1
2	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan kerja berat ?	__ hari	P2
3	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda melakukan kerja berat?	Jam : Menit __ : __	P3
4	Apakah pekerjaan Anda memerlukan aktivitas sedang minimal 10 menit per hari?	(1) Ya ( <i>lanjut ke no.5</i> ) (2) Tidak ( <i>langsung ke no.7</i> )	P4
5	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan kerja sedang?	__ hari	P5
6	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda melakukan kerja sedang?	Jam : Menit __ : __	P6
<b>Perjalanan dari tempat ke tempat</b> (Perjalanan ke tempat kerja, belanja, ke supermarket, dll)			
7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	(1) Ya ( <i>lanjut ke no.2</i> ) (2) Tidak ( <i>langsung ke no.10</i> )	P7
8	Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untu pergi ke suatu tempat?	__ hari	P8
9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam : Menit __ : __	P9
<b>Aktivitas rekreasi</b> (Olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)			
10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat minimal 10 menit per hari?	(1) Ya ( <i>lanjut ke no.11</i> ) (2) Tidak ( <i>langsung ke no.13</i> )	P10
11	Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat?	__ hari	P11
12	Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari?	Jam : Menit __ : __	P12
13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang minimal 10 menit per hari?	(1) Ya ( <i>lanjut ke no.14</i> ) (2) Tidak ( <i>lanjut ke no.16</i> )	P13
14	Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang?	__ hari	P14
15	Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari?	Jam : Menit __ : __	P15
<b>Tidak banyak bergerak</b> (Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk atau berbaring, KECUALI tidur)			
16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam 1 hari?	Jam : Menit __ : __	P16

(GPAQ, WHO 2016)

**F. TINGKAT STRES (*Hamilton Anxiety Stress Scale (DASS 42)*)**

Berikan tanda (V) pada kolom yang paling sesuai dengan pengalaman anda.

No	PERNYATAAN	Tidak Pernah (0)	Kadang Kadang (1)	Lumayan Sering (2)	Sering Sekali (3)
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12	Saya sedang merasa gelisah.				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

### G. KONSUMSI BUAH DAN SAYUR (*FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE*)

Beri cek list ( v ) pada kolom frekuensi berapa kali makanan yang dikonsumsi dalam 6 bulan terakhir. Setiap jenis makanan harus diisi berapa kali frekuensi konsumsinya seperti yang tertulis pada lajur tabel frekuensi konsumsi

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	2-4x / hari	1x / hari	4-6x / minggu	1-3x / minggu	1x / bulan	Tidak pernah
<b>SAYURAN</b>						
Bayam						
Kangkung						
Jamur						
Buncis						
Wortel						
Tauge						
Terong						
Selada						
Sawi Hijau						
Kubis/Kol						
Labu Siam						
Labu Kuning						
Lobak						
Kembang Kol						
Brokoli						
Daun Singkong						
Kacang Panjang						
Jagung Muda						
Jantung Pisang						
Jamur Segar						
Kacang Kapri						
Ketimun						
Nangka Muda						
Tomat						
Lainnya						
<b>BUAH - BUAHAN</b>						
Apel						
Pisang						
Nanas						
Pear						
Jeruk						
Pepaya						
Melon						
Jambu Biji						
Jambu Air						
Rambutan						
Alpukat						

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	2-4x / hari	1x / hari	4-6x / minggu	1-3x / minggu	1x / bulan	Tidak pernah
Durian						
Anggur						
Belimbing						
Duku						
Nangka						
Salak						
Sawo						
Sirsak						
Semangka						
Bengkoang						
Lainnya						

(Aulia, 2012)

Harap diperiksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan.

**TERIMAKASIH ATAS PARTISPASI ANDA**