

Lampiran 4

FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM

Hari/Tanggal :

Hari ke :

No Responden:

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Ukuran	
			URT	*Berat (gram)
Pagi/Jam :				
Selingan Pagi/Jam :				
Siang/Jam :				

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Ukuran	
			URT	*Berat (gram)
Selingan Sore/Jam :				
Malam/Jam :				
Selingan Malam/Jam :				

Keterangan :

URT : Urutan Rumah Tangga (lihat lampiran)

*Berat (gr) : tidak perlu diisi oleh responden

Lampiran 5

FORMULIR FOOD WEIGHING

Kode>Nama :

Hari/Tanggal :

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)
Pagi			
Selingan			
Siang			
Selingan			
Malam			

Lampiran 6

KATEGORI AKTIVITAS FISIK

Kategori	Keterangan	PAR
PAL1	Tidur (tidur siang dan tidur malam)	1
PAL2	Tidur-tiduran (tidak tidur), duduk diam, dan membaca	1.2
PAL3	Duduk sambil menonton TV	1.72
PAL4	Berdiri diam, beribadah, menunggu (berdiri), berhias, menyisir, dan mandi	1.5
PAL5	Makan dan minum	1.6
PAL6	Jalan santai	2.5
PAL7	Berbelanja (membawa beban)	5
PAL8	Mengendarai kendaraan	2.4
PAL9	Menjaga anak	2.5
PAL10	Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih dan lain-lain)	2.75
PAL11	Setrika pakaian (duduk)	1.7
PAL12	Kegiatan berkebun	2.7
PAL13	<i>Office worker</i> (duduk di depan meja, menulis, dan mengetik)	1.3
PAL14	<i>Office worker</i> (berjalan mondar mandir sambil membawa arsip)	1.6
PAL15	Olahraga (badminton)	4.85
PAL16	Olahraga (<i>jogging</i> , lari jarak jauh)	6.55
PAL17	Olahraga (bersepeda)	3.6
PAL18	Olahraga (aerobik, berenang, sepakbola, dan lain-lain)	7.5
PAL19	Berjalan di berbagai langkah tanpa beban	3.2
PAL20	Non-mekanis pertanian kerja (penanaman, penyiangan, pengumpulan)	4.1
PAL21	Mengumpulkan air / kayu	4.4

Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL:

- a) Ringan (*sedentary lifestyle*) = 1,40-1,69
- b) Sedang (*active or moderately active lifestyle*) = 1,70-1,99
- c) Berat (*vigorous or vigorously active lifestyle*) = 2,00-2,40

(Sumber WHO, 2001 dalam Yusira, 2017)

Waktu 24 jam	Lama Aktivitas (menit)											
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
17.00												
18.00												
19.00												
20.00												
21.00												
22.00												
23.00												
24.00												
01.00												
02.00												
03.00												
04.00												

Sumber: Angraini (2014).

Lampiran 7

Lengkap kuesioner dengan mengisi kotak dengan jumlah yang tepat .Jumlah total yang akan mengikuti babak final skor penyaringan . ~

1. Apakah asupan makanan menurun selama 3 bulan terakhir karena kehilangan nafsu makan, masalah pencernaan, kesulitan mengunyah atau menelan?

0 = penurunan asupan makanan yang parah

1 = penurunan moderat asupan makanan

2 = tidak ada penurunan asupan makanan

2. Penurunan berat badan selama 3 bulan terakhir ?

0 = penurunan berat badan lebih besar dari 3 kg (6,6 lbs)

1 = tidak tahu

2 = penurunan berat badan antara 1 dan 3 kg (2,2 dan 6,6 lbs)

3 = tidak menurunkan berat badan

3. Mobilitas ?

0 = tempat tidur atau kursi terikat

1 = bisa keluar dari tempat tidur / kursi tapi tidak keluar

2 = padam

4. Pernah mengalami tekanan psikologis atau penyakit akut dalam 3 bulan terakhir?

0 = ya

2 = tidak

5. Masalah neuropsikologis ?

0 = demensia atau depresi berat

1 = demensia ringan

2 = tidak ada masalah psikologis

6. Body Mass Index (BMI) (berat dalam kg) / (tinggi dalam m)²

0 = BMI kurang dari 19

1 = BMI 19 sampai kurang dari 21

2 = BMI 21 sampai kurang dari 23

3 = BMI 23 atau lebih

Skor skrining

(maksimal 14 poin)

12-14 poin: status gizi normal

8-11 poin: beresiko malnutrisi

0-7 poin: kurang gizi

Lampiran 2

**Surat Pertanyaan Persetujuan Ikut Serta Dalam Penelitian
(Informed Consent)**

Saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan penelitian yang berjudul **“Hubungan Konsumsi Cairan, Status Gizi, Aktivitas Fisi Dengan Status Hidrasi Pada Lansia Di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat”**

yang dilaksanakan oleh Rona Chelsea selaku mahasiswi Esa Unggul. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila saya inginkan, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Nama :

Usia :

Kamar/Ruang :

Jakarta, Desember 2017

Penulis

Responden

(.....)

(.....)

Lampiran 3

FORMULIR IDENTITAS RESPONDEN

A. Identitas Responden

Nama :

Tempat, Tanggal Lahir :

Agama :

Jenis Kelamin :

B. Antropometri

Berat Badan : Kg

Tinggi Badan : Cm

IMT: Kg/m²

Usia: Thn

Status

* Petunjuk Pengisian Formulir

1. Isilah formulir identitas responden dengan lengkap
2. Isilah formulir *Food Recall 3x24 Hours* dengan hari tidak berturut-turut, tulis semua jenis makanan dan banyaknya makanan sesuai dengan makanan yang anda makan.
3. Partisipasi anda dalam mengisi formulir penelitian ini dengan sejujurjujurnya akan sangat membantu saya dalam penyusunan skripsi

Demikian atas kesediaannya dalam pengisian instrumen ini, maka saya sampaikan terima kasih.

Responden

(.....)