

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Universitas
Esa Unggul

Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Nomor : 245/DKN/GIZI/FIKES/ESAUNGGUL/I/2018

Jakarta, 8 Januari 2018

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Lampiran : -

Kepada Yth.

HRD PT. Indofood Sukses Makmur
Indofood Tower Jakarta Pusat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan tugas akhir (skripsi) mahasiswa Program studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul maka bersama ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitiannya ialah sebagai berikut:

Nama Mahasiswa	NIM	No. Tlp	Judul Skripsi
Dea Azza Chusnul I.F	2016-0302-123	085294306777	Pengaruh Program pendampingan gizi dan stretching terhadap status gizi, asupan gizi, dan kebugaran karyawan PT. Indofood Sukses Makmur.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul



Dr. Aprinta Rina Yanti Eff., M.Biomed, Apt.
DEKAN

Lampiran 2. Penjelasan Penelitian

PENJELASAN PENELITIAN

Saya Dea Azza Chusnul Insaniyah Fikhayati, mahasiswi Universitas Esa Unggul jurusan Ilmu Gizi yang sedang melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Program Pendampingan Gizi dan *Stretching* terhadap Status Gizi, Asupan Gizi dan Kebugaran Karyawan PT. Indofood Sukses Makmur”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program pendampingan gizi dan *stretching* terhadap status gizi, asupan gizi dan kebugaran karyawan PT. Indofood Sukses Makmur. Manfaat dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberikan informasi terkait gizi dan kebugaran bagi karyawan PT. Indofood Sukses Makmur secara umum dan diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Saya berharap kesediaan ibu/bapak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, dimana penelitian ini tidak akan memberikan dampak yang membahayakan bagi ibu/bapak. Jika bersedia, maka saya akan melakukan pengukuran antropometri khususnya pengukuran tinggi badan, berat badan dan persen lemak tubuh. Selanjutnya saya akan memberikan pendampingan gizi berupa materi melalui media *booklet*, powerpoint dan brosur yang diberikan setiap pertemuan per bulan, materi melalui *whatsapp group*, serta *stretching* melalui media video yang diberikan setiap minggu. Pemberian program ini akan dilaksanakan selama 12 minggu. Ibu/bapak juga akan mendapatkan tanda terima kasih berupa Cakram Aktivitas Fisik yang dapat bermanfaat untuk digunakan sebagai pedoman beraktivitas/olahraga dalam menurunkan kalori tubuh.

Partisipasi ibu/bapak dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga ibu/bapak bebas untuk mengundurkan diri disetiap saat tanpa sanksi apapun. Semua informasi yang ibu/bapak berikan akan dirahasiakan dan hanya akan dipergunakan dalam penelitian ini. Melalui penjelasan ini, saya sangat mengharapkan partisipasi ibu/bapak untuk turut bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Atas ketersediaan dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih. Jika ada hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi saya.

Nama : Dea Azza Chusnul Insaniyah Fikhayati

Alamat : Jl. H. Sanusi Taming, Rt 01 Rw 002 Kel. Duri Kepa Kec. Kebon Jeruk, Jakarta Barat

No Hp : 085294306777

Lampiran 3. Pernyataan Kesediaan Responden

PERNYATAAN KESEDIAAN MENGIKUTI PROGRAM

Nama :

Umur :

Divisi :

No. HP :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk memberikan data-data yang mendukung program ini untuk dilihat dan diolah serta berkomitmen untuk konsisten mengikuti kegiatan program.

Jakarta,.....2017

Ttd,

.....

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian


1. Formulir Pengukuran Antropometri dan Tes Kebugaran

JUMPING JACK

+ Tujuan

Olaharaga untuk mengukur daya tahan tubuh dengan Intensitas tinggi.

Skor	Kategori	Lompatan (kali)
5	Baik sekali	>60
4	Baik	45-59
3	Cukup	30-44
2	Kurang	15-29
1	Kurang sekali	< 14



GIZIKEBUGARAN
NUTRITION • HEALTH • FITNESS


TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KURANG BUGAR	BUGAR	SANGAT BUGAR			
<10	11-19	20-25			


STATUS GIZI ANTROPOMETRI

BB : kg	Lemak Perut : cm
TB : cm	% Lemak Tubuh : %
IMT : kg/m ²	Umur Tubuh RMR :


KURUS




NORMAL




LEBIH



NORMAL



LEBIH




YUK, TES KEBUGARAN TUBUHMU

TIPS SEHAT DAN BUGAR


- + Biasakan melakukan aktivitas
- + Cukup minum
- + Perbanyak sayur dan cukup buah
- + Istirahat cukup

MANFAATNYA:


- + Menjaga pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
- + Meningkatkan kreativitas, produktivitas dan prestasi.
- + Memperbaiki postur tubuh.
- + Meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap stress.
- + Meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik.



www.gizikebugaran.com



Gizi Kebugaran



@GiziKebugaran

SIT AND REACH

+ Tujuan

Olahraga untuk mengukur kelenturan tubuh.

Skor	Kategori	Fleksibilitas (cm)
5	Baik sekali	>7
4	Baik	4-6,75
3	Cukup	0-3,75
2	Kurang	(-)3 – (-)0,25
1	Kurang sekali	< (-) 3

BALANCE STAND

+ Tujuan

Olahraga yang melatih daya keseimbangan tubuh.
Olahraga ini merupakan olahraga yang dilakukan diluar ruangan atau outdoor.

Skor	Kategori	Durasi
5	Baik sekali	1,5-2 menit
4	Baik	1-1,5 menit
3	Cukup	45-59 detik
2	Kurang	30-45 detik
1	Kurang sekali	< 30 detik

PLANK

+ Tujuan

Olahraga yang melatih kekuatan pada otot lengan, bahu dan otot perut.

Skor	Kategori	Durasi
5	Baik sekali	1,5-2 menit
4	Baik	1-1,5 menit
3	Cukup	45-59 detik
2	Kurang	30-45 detik
1	Kurang sekali	< 30 detik

PUSH UP

+ Tujuan

Olahraga yang melatih kekuatan pada otot lengan dan otot perut.

Skor	Kategori	Putra /menit	Putri /menit
5	Baik sekali	>47 kali	>36 kali
4	Baik	38 – 47 kali	31 – 36 kali
3	Cukup	30 – 37 kali	24 – 30 kali
2	Kurang	23 – 29 kali	18 – 23 kali
1	Kurang sekali	<23 kali	<18 kali

Keterangan:

+ Untuk umur >55 tahun

+ Harus sesuai dengan pengawasan khusus

2. Formulir Food Recall


CATATAN MAKANAN DAN MINUMAN YANG DIKONSUMSI

Nama :


Hari, tanggal :

Waktu Makan	Nama Makanan/ Masakan	Bahan Makanan	Ukuran (URT)	Berat (gr)	Keterangan

Lampiran 5. Media Penelitian (Brosur)



CORPORATE HEALTH & WELLNESS PROGRAM



Kurangi konsumsi gula, garam dan lemak:

- Goreng-gorengan
- Es krim
- Coklat
- Gula
- Soda
- Variasikan makanan instan dengan sayur dan buah

Memperhatikan asupan air minum yang cukup:

- Kehilangan cairan dapat melalui penguapan melalui kulit, ginjal berupa air kencing, buang air besar serta melalui pernafasan
- Kebutuhan air pada pekerja di lingkungan panas yaitu 6 liter dan lebih dari 6 liter untuk yang sangat aktif.
- Sedangkan pekerja di lingkungan dingin membutuhkan 3 liter air dan 4 liter bagi yang sangat aktif (12–16 gelas)


IMT (Kg/m ²)	Kategori
< 17,0	Kurus tingkat berat
17,0-18,4	Kurus tingkat ringan
18,5-25,0	Normal
25,1-27,0	kegemukan
>27,0	Gemuk

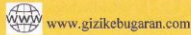


Memperhatikan asupan sayur dan buah yang cukup

Konsumsi	Kategori
< 150 gr/ hari (< 3 – 5 porsi)	Kurang
> 150 gr/ hari (≥ 3 – 5 porsi)	Tinggi

Manfaat Relaksasi Mata:

- Mencegah rasa kering dan perih pada mata → kerusakan mata
- Meringankan rasa lelah dan pusing karena bekerja
- Meringankan rasa lelah dan pusing karena bekerja





Gizi Kebugaran

@GiziKebugaran



Corporate Health and Wellness Program

Gerakan Pemanasan



Chair Cat-Cow Stretch



Chair Leg



Back Stretch



Ankle Flex and Stretch



Aircraft Pose



Seated Pidgeon



Seated Pidgeon



Head and Neck Stretches



Bench Dips



Leg Lift



Back Side Stretch



Cow Face Arm



Neck Side Stretches



Leg Squats



Outer – Inner



Chair Eagle



Twist



Shoulder Shrug



Desk Push Up





Gizi Kebugaran

@GiziKebugaran

EXERCISE

Upaya Meningkatkan Kebugaran:

- ♦ Pola makan bergizi seimbang
- ♦ Istirahat cukup
- ♦ Olahraga
- ♦ Aktivitas fisik
- ♦ *Stretching*

Manfaat *Stretching*:

- ♦ Melatih kelentukan sendi dan otot
- ♦ Meningkatkan kebugaran

Aktivitas Fisik yang Dapat Dilakukan



Berjalan kaki



Stretching



Pekerjaan rumah tangga



Naik turun tangga



Bermain bersama anak atau keluarga



Olahraga rutin setiap weekend

SARAPAN



Dimulai dari bangun tidur hingga sebelum jam 9 pagi.



Hindari makan terlalu banyak



Karbohidrat cukup, rendah lemak, tinggi protein, kaya serat (sayur dan buah)

Contoh Menu Sarapan



AIR

Kehilangan air tubuh dapat melalui keringat, air kencing, buang air besar dan pernafasan. Dampak kekurangan air:



cepat lelah



Kulit kusam



Mengantuk



Gangguan pencernaan



Konsentrasi menurun



Dehidrasi

Gizi Seimbang



CORPORATE HEALTH & WELLNESS PROGRAM

ISTIRAHAT

Istirahat dapat berupa:



Tidur



Bersantai (rileks)



Menonton TV



Mengobrol



Membaca



Meditasi

MEDITASI

Inti dari meditasi adalah ketenangan pikiran.

Contoh:

- ♦ Memejamkan mata 10 menit
- ♦ Berjalan-jalan
- ♦ Meditasi alam,
- ♦ Senyum dan bersyukur



TIDUR

Tidur yang cukup umumnya 7-8 jam (sehari semalam).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur:

- ♦ Penyakit fisik
- ♦ Obat-obatan
- ♦ Lingkungan
- ♦ Gaya hidup
- ♦ Stress
- ♦ Jadwal kerja

Tips Tidur yang Baik:

- ♦ Biasakan jadwal tidur dan bangun pada waktu yang sama (konstan).
- ♦ Hindari konsumsi kafein menjelang jam tidur.
- ♦ Kenakan penutup mata gelap/lampu tidur yang lebih redup.
- ♦ Kurangi atau hindari suara berisik di sekitar Anda.

POLA MAKAN

Frekuensi

Dianjurkan 3 kali dan biasanya di tambah dengan selingan/snack.

Jumlah

Konsumsi makanan secukupnya jangan kurang dan jangan berlebih.

Jenis

Beragam: makanan pokok (nasi, roti, ubi, sereal, pasta, dsb), lauk hewani (ikan, daging, ayam, telur dan olahannya) lauk nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan), sayuran dan buah-buahan serta minum air putih yang cukup.



STRETCHING

Tujuan dan manfaat stretching:

- Adaptasi anatomi tubuh
- Melatih kelentukan dan kekuatan tubuh
- Meningkatkan daya tahan tubuh

Manfaat jangka panjang:

- Status Gizi Normal
⇒ IMT pada kisaran 18,5 – 25 Kg/m²
⇒ persen lemak tubuh < 22%

- Kebugaran Jasmani
⇒ Kelentukan meningkat
⇒ Kekuatan otot meningkat
⇒ Daya tahan tubuh meningkat



PENYEBAB MASALAH GIZI

Kurangnya menerapkan pola makan gizi seimbang



Makan tidak teratur



Kurangnya variasi makanan



Kebiasaan konsumsi makanan atau snack manis, asin dan berlemak

Kurangnya aktivitas fisik & olahraga



Olahraga tidak rutin



Kurangnya variasi olahraga

DAMPAK PERMASALAHAN GIZI

- Kolesterol
- Jantung coroner
- DM (kencing manis)
- Hipertensi (darah tinggi)
- Penyakit ginjal
- Kanker



SOLUSI

- Aktivitas
- Asupan makan dan cairan
- Istirahat (tidur)



AKTIVITAS FISIK



Stretching rutin 5-10 menit,
2x/hari



Olahraga rutin minimal 30 menit,
3-5x/minggu



Variasikan olahraga yang dilakukan

CUKUPI KEBUTUHAN CAIRAN



Secara umum : 2 liter/hari



Pekerja di lingkungan panas:
minimal 6 liter/hari



Pekerja di lingkungan dingin:
3-4 liter/hari

MAKANAN YANG DIBATASI



Manis:
Es krim, coklat, soda



Asin:
Snack, makanan kaleng, mentega, margarin



Berlemak:
Makanan bersantan, gorengan, fastfood, junkfood

ISTIRAHAT (TIDUR)

Waktu tidur yang cukup yaitu 7-8 jam sehari semalam.



Tidur < 6 jam / malam menyebabkan peningkatan hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin yang dapat meningkatkan nafsu makan (overeating), sehingga berisiko kegemukan/obesitas.

Lampiran 6. Output SPSS

1. Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	3	25,0	25,0	25,0
Valid Perempuan	9	75,0	75,0	100,0
Total	12	100,0	100,0	

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
22	1	8,3	8,3	8,3
23	1	8,3	8,3	16,7
25	2	16,7	16,7	33,3
27	1	8,3	8,3	41,7
29	1	8,3	8,3	50,0
Valid 33	2	16,7	16,7	66,7
39	1	8,3	8,3	75,0
48	1	8,3	8,3	83,3
49	1	8,3	8,3	91,7
52	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

Status Gizi Responden

	Indeks Massa Tubuh Pre Intervensi	Indeks Massa Tubuh Post Intervensi	Persen Lemak Tubuh Pre Intervensi	Persen Lemak Tubuh Post Intervensi
N Valid	12	12	12	12
Missing	0	0	0	0
Mean	21,8467	21,7892	24,3333	26,6083
Std. Error of Mean	1,03788	1,16765	1,57746	1,33072
Median	20,8550	21,0150	23,3000	27,4000
Std. Deviation	3,59533	4,04485	5,46449	4,60976
Skewness	,677	1,271	1,004	-1,065
Std. Error of Skewness	,637	,637	,637	,637
Minimum	16,82	17,23	18,70	15,70
Maximum	28,78	31,44	35,50	33,80

Asupan Gizi Responden

		Energi Sebelum	Energi Sesudah	Protein Sebelum	Protein Sesudah	Lemak Sebelum	Lemak Sesudah	Karbohidrat Sebelum	Karbohidrat Sesudah
N	Valid	12	12	12	12	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1269,0833	1299,5000	42,7150	54,5042	39,1213	53,5583	183,3366	185,1667
Std. Error of Mean		245,01915	152,32921	7,25156	8,56266	7,74545	13,64214	37,64013	35,13667
Median		816,5000	1376,0000	28,9000	47,8750	28,0000	40,7250	116,3500	170,3750
Std. Deviation		848,77125	527,68388	25,12013	29,66192	26,83101	47,25777	130,38923	121,71698
Skewness		,913	,614	1,370	2,218	1,313	2,767	,651	1,922
Std. Error of Skewness		,637	,637	,637	,637	,637	,637	,637	,637
Minimum		408,00	477,00	23,95	19,55	10,45	13,90	47,75	67,65
Maximum		2679,00	2470,00	92,15	138,40	91,15	194,55	367,94	513,90

Kebugaran Responden

		Kebugaran Sebelum	Kebugaran Sesudah
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		18,0833	18,4167
Std. Error of Mean		,94113	,87437
Median		18,5000	18,0000
Std. Deviation		3,26018	3,02890
Skewness		,138	,557
Std. Error of Skewness		,637	,637
Minimum		13,00	14,00
Maximum		24,00	24,00

2. Analisis Bivariat

Pengaruh Intervensi terhadap Status Gizi

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Indeks Massa Tubuh Pre Intervensi	21,8467	12	3,59533	1,03788
Indeks Massa Tubuh Post Intervensi	21,7892	12	4,04485	1,16765

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Indeks Massa Tubuh Pre Intervensi & Indeks Massa Tubuh Post Intervensi	12	,949	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Indeks Massa Tubuh Pre Intervensi - Indeks Massa Tubuh Post Intervensi	,05750	1,29743	,37454	-,76685	,88185	,154	11	,881

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Persen Lemak Tubuh Pre Intervensi	24,3333	12	5,46449	1,57746
Persen Lemak Tubuh Post Intervensi	26,6083	12	4,60976	1,33072

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Persen Lemak Tubuh Pre Intervensi & Persen Lemak Tubuh Post Intervensi	12	,648	,023

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Persen Lemak Tubuh Pre Intervensi - Persen Lemak Tubuh Post Intervensi	2,27500	4,29463	1,23975	-5,00368	,45368	-1,835	11	,094

Pengaruh Intervensi terhadap Asupan Gizi

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Energi Sebelum	1269,0833	12	848,77125	245,01915
	Energi Sesudah	1299,5000	12	527,68388	152,32921

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Energi Sebelum & Energi Sesudah	12	,346	,271

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Energi Sebelum - Energi Sesudah	-30,41667	830,06336	239,61865	-557,81376	496,98043	-,127	11	,901

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Protein Sesudah - Protein Sebelum	Negative Ranks	4 ^a	7,00	28,00
	Positive Ranks	8 ^b	6,25	50,00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		

- a. Protein Sesudah < Protein Sebelum
 b. Protein Sesudah > Protein Sebelum
 c. Protein Sesudah = Protein Sebelum

Test Statistics ^a	
	Protein Sesudah - Protein Sebelum
Z	-,863 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,388

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Lemak Sesudah - Lemak Sebelum	Negative Ranks	5 ^a	6,00	30,00
	Positive Ranks	7 ^b	6,86	48,00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		

- a. Lemak Sesudah < Lemak Sebelum
 b. Lemak Sesudah > Lemak Sebelum
 c. Lemak Sesudah = Lemak Sebelum

Test Statistics ^a	
	Lemak Sesudah - Lemak Sebelum
Z	-,706 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,480

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Karbohidrat Sesudah - Karbohidrat Sebelum	Negative Ranks	4 ^a	8,50	34,00
	Positive Ranks	8 ^b	5,50	44,00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		

a. Karbohidrat Sesudah < Karbohidrat Sebelum

b. Karbohidrat Sesudah > Karbohidrat Sebelum

c. Karbohidrat Sesudah = Karbohidrat Sebelum

Test Statistics ^a	
	Karbohidrat Sesudah - Karbohidrat Sebelum
Z	-,392 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,695

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Pengaruh Intervensi terhadap Kebugaran Responden

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kebugaran Sebelum	18,0833	12	3,26018	,94113
	Kebugaran Sesudah	18,4167	12	3,02890	,87437

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kebugaran Sebelum & Kebugaran Sesudah	12	,834	,001

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Kebugaran Sebelum - Kebugaran Sesudah	-,33333	1,82574	,52705	-1,49335	,82669	-,632	11	,540

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

1. *Pre Test*



2. *Stretching November*



3. *Saat Visitasi*



4. *Pertemuan Perbulan*



5. *Latihan Stretching Desember*



6. *Latihan Stretching Januari*



7. *Post test*

