

--	--	--

## KUESIONER PENELITIAN

### HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE*, PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PERILAKU MAKAN DAN PENGARUHNYA PADA STATUS GIZI

Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul (UEU)

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

#### LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya adalah mahasiswa Reguler Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang hubungan persepsi *body image*, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap perilaku makan dan pengaruhnya pada status gizi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana gizi. Oleh karena itu saya memohon kesediaan waktu saudara/i untuk mengisi kuesioner mengenai siluet tubuh, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, perilaku makan dan gangguan makan. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara/i berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan saudara/i dalam pengisian kuisisioner ini bersifat sukarela.

#### Inform consent :

Setelah saya mendapat penjelasan mengenai tujuan dan manfaat studi dalam “Hubungan Persepsi *Body Image*, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Perilaku Makan dan Pengaruhnya Pada Status Gizi”, maka saya:

Nama (usia) : ..... ( ..... tahun)

Alamat lengkap : .....

No. HP : .....

Secara sukarela dan tanpa ada paksaan setuju untuk menjadi responden dan diwawancarai dalam studi ini.

Jakarta, ..... Agustus 2017

Tanda tangan Responden

Tanda tangan Peneliti

(Nama : .....)

(Nama : .....)

--	--	--

## KUESIONER PENELITIAN

### HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE*, PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PERILAKU MAKAN DAN PENGARUHNYA PADA STATUS GIZI

**Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan**

**Universitas Esa Unggul (UEU)**

**Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

#### **Kuesioner Karakteristik**

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden meliputi nama, tanggal lahir, umur, jenis kelamin, agama, status pendidikan, dan data antropometri. Kami mohon kesediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan tulus dan benar.

“Isilah pertanyaan dibawah ini dengan mengisi kolom yang disediakan atau melingkari pilihan tersedia”

**Hari/Tanggal :**

**Waktu Pengambilan Data :**

Karakteristik Responden		
1.	Nama Responden	: .....
2.	Tanggal Lahir	: ...../...../.....
3.	Umur	: ..... Tahun
4.	Jenis Kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan
5.	Agama	1. Islam 2. Protestan 3. Katolik 4. Hindu 5. Budha
6.	Pendidikan Saat Ini	1. SMP 2. SMA
7.	Data Antropometri	1. Berat Badan 2. Tinggi Badan 3. IMT/U : ..... SD 4. Status Gizi : .....
8.	Presentase Lemak Tubuh	1. Total Body Fat : ..... (%) 2. Klasifikasi Body Fat : .....

--	--	--

## KUESIONER PENELITIAN

### HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE*, PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PERILAKU MAKAN DAN PENGARUHNYA PADA STATUS GIZI

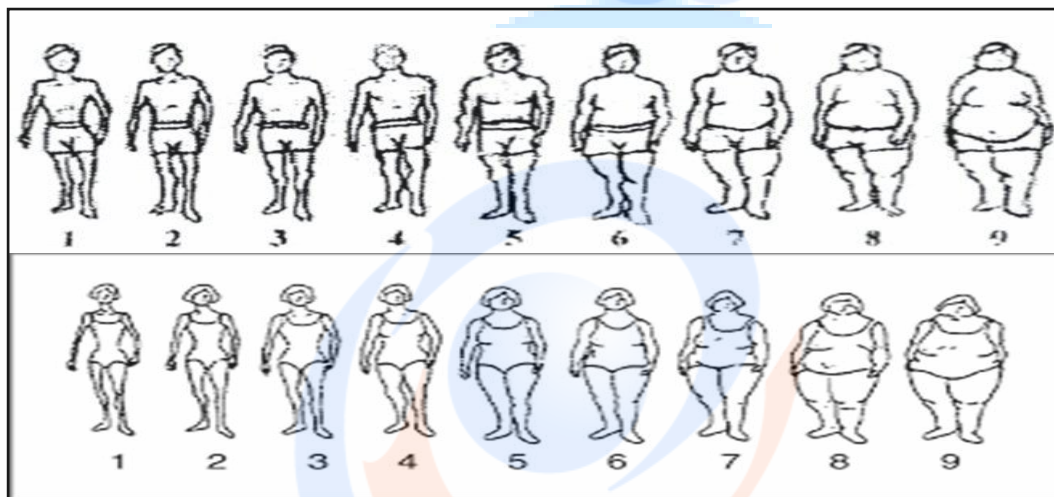
Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul (UEU)

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

#### Kuesioner *Body Image*

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui persepsi *body image* dengan memilih bentuk tubuh dibawah ini sesuai dengan pandangan responden.



“Isilah pertanyaan ini dengan memberikan tanda [X] pada salah satu jawaban yang sesuai dengan pandangan anda.”

No.	Pertanyaan	Jawaban								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Menurut Anda, manakah bentuk diatas yang mewakili bentuk tubuh anda saat ini?									
2.	Menurut anda, manakah bentuk tubuh yang paling ideal, khususnya untuk anda pada usia remaja?									
3.	Jelaskan alasan anda mengapa salah satu bentuk tubuh diatas yang telah anda pilih yang menurut anda paling ideal!									

--	--	--

## KUESIONER PENELITIAN

### HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE*, PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PERILAKU MAKAN DAN PENGARUHNYA PADA STATUS GIZI

Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul (UEU)

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

#### Kuesioner Pengetahuan Gizi

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai makanan dan gizi. Kami mohon kesediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan tulus dan benar.

“Isilah pertanyaan ini dengan memberikan tanda [X] pada salah satu jawaban yang menurut anda benar.”

1. Zat gizi apa sajakah yang dibutuhkan oleh tubuh manusia?
  - a. Karbohidrat, energi, protein, nabati, mineral, air
  - b. Karbohidrat, energi, vitamin, nabati, mineral, air
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air
  - d. Karbohidrat, protein, lemak, nabati, mineral, air
2. Konsumsi energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk?
  - a. Tenaga
  - b. Energi
  - c. Lemak
  - d. Tidak tahu
3. Makanan yang kita makan berguna bagi tubuh untuk:
  - a. Sumber tenaga dan pengatur
  - b. Sumber tenaga, pembangun dan pemeliharaan jaringan
  - c. Sumber tenaga, pembangun dan pengatur
  - d. Tidak tahu
4. Yang tergolong pangan sumber protein nabati adalah:
  - a. Kacang tanah dan kelapa
  - b. Tahu dan tempe
  - c. Jagung dan singkong
  - d. Wortel dan bayam
5. Air sangat dibutuhkan tubuh karena air berfungsi:
  - a. Mengatur suhu tubuh
  - b. Menggantikan sel-sel yang rusak
  - c. Menghasilkan energi
  - d. Menurunkan berat badan
6. Mana diantara kata-kata berikut yang berarti kegemukan?
  - a. Diabetes
  - b. Obesitas

--	--	--

- c. Osteotritis
- d. Tidak tahu
7. Kegemukan lebih mudah dihadapi remaja karena kelebihan:
  - a. Karbohidrat dan lemak
  - b. Lemak dan mineral
  - c. Karbohidrat dan vitamin
  - d. Protein dan lemak
8. Makanan yang sehat adalah:
  - a. Makan beraneka ragam makanan dalam jumlah seimbang
  - b. Makan beberapa jenis makanan, lebih dari makanan yang lain
  - c. Makan beberapa jenis makanan, lebih sedikit dari makanan yang lain
  - d. Tidak tahu
9. Kebutuhan gizi seseorang dapat dipenuhi dengan cara:
  - a. Membiasakan makan pagi
  - b. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam
  - c. Mengonsumsi makanan siap santap (fastfood) setiap hari
  - d. Tidak tahu
10. Suatu restoran fastfood menawarkan paket makan siang yang murah. Manakah menurut Anda yang lebih sehat (rendah lemak, garam, gula dan tinggi serat)?
  - a. Kentang goreng, ayam goreng, dan soft drink
  - b. Nasi goreng, ayam goreng, sop krim dan teh botol
  - c. Nasi putih, ayam goreng, sop sayuran dan air mineral
  - d. Tidak tahu
11. Ketika membeli minuman, yang manakah menurut kamu yang sehat?
  - a. Minuman ringan (soft drink)
  - b. Air putih
  - c. Minuman berenergi (energy drinks)
  - d. Tidak tahu
12. Fastfood adalah:
  - a. Makanan tinggi kalori, tinggi zat gizi
  - b. Makanan tinggi kalori, rendah zat gizi
  - c. Makanan rendah kalori, rendah zat gizi
  - d. Tidak tahu
13. Akibat mengonsumsi makanan siap santap ( fastfood) setiap hari adalah:
  - a. Timbulnya penyakit jantung dan diabetes
  - b. Badan tambah gemuk dan sehat
  - c. Gengsi lebih meningkat
  - d. Tidak tahu
14. Usaha yang dilakukan untuk mendapatkan berat badan ideal adalah:
  - a. Minum obat pelangsing atau pencahar
  - b. Membatasi makan dan olahraga berlebihan
  - c. Konsumsi gizi seimbang dan aktivitas fisik

--	--	--

- d. Tidak tahu
15. Keberhasilan menurunkan berat badan pada penderita overweight lebih banyak dipengaruhi oleh:
- Faktor ekonomi
  - Faktor usia
  - Motivasi untuk hidup lebih sehat
  - Tidak tahu
16. Salah satu gangguan makan yang terjadi pada remaja adalah:
- Osteoporosis
  - Bronchitis
  - Bulimia nervosa
  - Anemia
17. Aktivitas fisik yang sehat adalah:
- Membaca, menulis dan catur
  - Menonton televisi dan menonton film
  - Mengepel, mencuci baju dan jalan kaki
  - Tidak tahu
18. Kegiatan fisik dan olahraga bermanfaat untuk:
- Mengurangi kebugaran
  - Mengontrol kelebihan berat badan
  - Mempercepat proses penuaan
  - Tidak tahu
19. Agar mendapatkan tubuh yang sehat, sebaiknya remaja melakukan olahraga:
- Empat kali seminggu selama 45 menit
  - Dua kali seminggu selama 30 menit
  - Satu kali seminggu selama 60 menit
  - Tidak tahu
20. Tekanan darah manusia yang normal adalah:
- < 100/60 mmHg
  - 120/80 mmHg
  - 180/100 mmHg
  - Tidak tahu

No. Responden

--	--	--

**FORM WAWANCARA**

**Hari/Tanggal:**

**Waktu Pengambilan Data:**

**FORMULIR *RECORD* AKTIVITAS 24 JAM**

Waktu 24 jam	Lama Aktivitas (menit)											
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
04.00												
05.00												
06.00												
07.00												
08.00												
09.00												
10.00												
11.00												
12.00												
13.00												
14.00												
15.00												
16.00												
17.00												
18.00												
19.00												
20.00												
21.00												

No. Responden

--	--	--

22.00																				
23.00																				
24.00																				
01.00																				
02.00																				
03.00																				



--	--	--

### KUESIONER PENELITIAN

#### HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE*, PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PERILAKU MAKAN DAN PENGARUHNYA PADA STATUS GIZI

Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul (UEU)

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

#### Kuesioner Gangguan Makan

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui pola makan yang tidak biasa terkait ketidakpuasaan seseorang.

“Isilah pertanyaan ini dengan memberikan tanda [X] pada salah satu nomor sesuai jawaban anda.”

No.	Pertanyaan	Jawaban						
		0	1	2	3	4	5	6
1.	Apakah Anda merasa gemuk?							
2.	Apakah Anda merasa ketakutan jika berat badan Anda bertambah atau menjadi gemuk?							
3.	Apakah berat badan Anda memengaruhi bagaimana Anda berpikir ( <i>judge</i> ) tentang diri sendiri?							
4.	Apakah bentuk tubuh Anda memengaruhi bagaimana Anda beripikir ( <i>judge</i> ) tentang diri sendiri?							
		Ya			Tidak			
5.	Selama 6 bulan terakhir, apakah Anda pernah makan dalam porsi besar?							
6.	Pada saat Anda makan dalam porsi besar tersebut, apakah Anda merasa makan berlebihan atau tidak dapat berhenti makan?							

**Berilah tanda [X] pada salah satu jawaban pertanyaan dibawah ini !**

No.	Pertanyaan	Jawaban
7.	Rata-rata, berapa hari dalam seminggu pada 6 bulan terakhir ini, Anda makan dalam porsi besar yang tidak seperti biasanya dan merasa berlebihan?	1 2 3 4 5 6 7
8.	Rata-rata, berapa kali dalam seminggu pada 3 bulan terakhir ini, Anda makan dalam porsi besar yang tidak seperti biasanya dan merasa berlebihan?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

--	--	--

**Pada masa makan yang berlebihan, apakah Anda pernah....**

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
9.	Selama 6 bulan terakhir, apakah Anda pernah makan dalam porsi besar?		
10.	Pada saat Anda makan dalam porsi besar tersebut, apakah Anda merasa makan berlebihan atau tidak dapat berhenti makan?		
11.	Makan dalam porsi besar walaupun sedang tidak dalam keadaan lapar?		
12.	Makan sendirian (menyendiri) karena Anda malu bahwa Anda makan dalam porsi yang besar?		
13.	Merasa sangat bersalah atau menyesal setelah makan dengan porsi yang besar?		
14.	Merasa sangat menyesal karena tidak mampu mengendalikan porsi makan atau mengalami kenaikan berat badan?		

**Berilah tanda [X] pada salah satu jawaban pertanyaan dibawah ini !**

No.	Pertanyaan	Jawaban
15.	Rata-rata, berapa kali dalam seminggu selama 3 bulan terakhir ini, Anda memuntahkan makanan untuk mencegah kenaikan berat badan atau melakukan tindakan tertentu atas dasar makan yang berlebihan?	<p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p>
16.	Rata-rata, berapa kali dalam seminggu selama 3 bulan terakhir ini, Anda menggunakan obat pencahar, obat penurun berat badan atau obat pelangsing untuk mencegah kenaikan berat badan?	<p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p>
17.	Rata-rata, berapa kali dalam seminggu selama 3 bulan terakhir ini dalam sehari Anda melewati 2 kali makan utama (makan utama hanya 1 kali sehari) untuk mencegah kenaikan berat badan?	<p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p>
18.	Rata-rata, berapa kali dalam seminggu selama 3 bulan terakhir ini, Anda melakukan olahraga berat untuk mencegah kenaikan berat badan?	<p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p>