



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS  
ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
ESA UNGGUL**

**Jl Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510 Indonesia  
Telp. (021) 5674223 Fax. (021) 5674248**

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN  
(INFORM CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dari:

Nama : Yesinta vilianti

NIM : 2015-32-298

Prodi / Fakultas: Ilmu Gizi / Ilmu-ilmu Kesehatan

Judul : Pengetahuan gizi, Gaya hidup, dan Tingkat stress pada calon  
pengantin wanita obesitas dan non obesitas di KUA Se-Jakarta Pusat  
Tahun 2017.

Saya setuju menjadi responden dalam penelitian dengan judul Pengetahuan gizi, Gaya  
hidup, dan Tingkat stress pada calon pengantin wanita obesitas dan non obesitas di  
KUA Se-Jakarta Pusat Tahun 2017

Saya telah mendapat penjelasan dari penelitian tentang tujuan dan manfaat dari  
penelitian ini. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan membahayakan diri saya  
sendiri dan keluarga saya. Identitas dan jawaban yang akan saya berikan terjamin  
kerahasiaannya dan hanya diperlukan sebagai bahan penelitian.

Demikian surat pernyataan ini saya tandatangani secara sadar dan tanpa suatu  
paksaan.

Jakarta, Agustus 2017

Responden

( )

## Lampiran 2.

### DATA ANTROPOMETRI RESPONDEN

TB (Tinggi Badan) :

BB (Berat Badan) :

IMT :

IMT / U :

### KUESIONER PENGETAHUAN

Pengetahuan gizi, Gaya hidup, dan Tingkat stress pada calon pengantin wanita obesitas dan non obesitas di KUA Se-Jakarta Pusat 2017

Nama :

Umur :

Pendidikan Terakhir :

Alamat :

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini dengan 3 pilihan a,b atau c dengan memberi tanda silang (x) pada jawaban yang menurut anda paling benar.

1. Apakah yang saudara ketahui tentang gizi seimbang?
  - a. Pola makan seimbang antar zat gizi yang diperoleh dari aneka ragam makanan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat, cerdas, dan produktif.
  - b. Pola makanan yang jumlah dan menunya sesuai dengan keinginan kita sendiri, yang bertujuan untuk mengenyangkan.

- c. Pola makanan yang dikonsumsi sesuai dengan usia dan aktifitas kita sehingga mampu memberikan energi yang cukup untuk melaksanakan aktifitas.
2. Apakah yang saudara ketahui tentang menu seimbang?
  - a. Menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan.
  - b. Menu yang terdiri dari makanan kesukaan seseorang yang bertujuan mengenyangkan dan memberikan rasa puas dan senang setelah makan.
  - c. Menu yang terdiri dari beberapa jenis makanan yang memiliki fungsi untuk memberikan energi tanpa memperhatikan kandungan zat gizi yang terdapat dalam makanan tersebut.
3. Apa yang dimaksud dengan Tri Guna Makanan ?
  - a. Kelompok bahan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, zat kalori dan zat pengatur
  - b. Kelompok bahan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat kalori
  - c. Kelompok bahan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga , zat pengatur dan zat pembangun
4. Bagaiamanakah menu dengan gizi seimbang itu ?
  - a. Terdiri dari makanan pokok dan lauk saja
  - b. Terdiri dari sayur dan buah saja
  - c. Terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah

5. Risiko yang ditimbulkan akibat kelebihan konsumsi lemak adalah ?
  - a. Kegemukan
  - b. Kulit berwarna kuning
  - c. Beri-beri
6. Penderita obesitas disarankan untuk memperbanyak konsumsi ?
  - a. Susu dan kacang-kacangan
  - b. Buah dan sayuran
  - c. Daging, telur
7. Yang termasuk sumber vitamin dan mineral adalah....
  - a. apel, melon, bayam dan pisang
  - b. melon, nanas, kacang tanah dan jeruk
  - c. pisang, mangga, alpokat dan tempe
8. Tujuan penyusunan menu seimbang ...
  - a. Agar waktu dan tenaga terbuang sia-sia untuk keperluan dapur saja
  - b. Agar makanan yang akan dihidangkan dapat menjamin terpenuhinya kecukupan gizi atau kebutuhan gizi seseorang
  - c. Alokasi keuangan untuk pembelian bahan makanan tidak dapat diatur
9. Yang termasuk makanan jenis junk food adalah...
  - a. Pizza
  - b. Lumpia
  - c. Soto
10. Kelebihan asupan lemak akan menyebabkan...
  - a. Kanker
  - b. Obesitas
  - c. Meningkatnya resiko penyakit

11. Manakah dari zat-zat gizi berikut yang berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh?
- Lemak
  - Protein
  - Karbohidrat
12. Makanan yang banyak mengandung serat :
- Daging
  - Kacang-Kacangan
  - Sayuran
13. Contoh pangan yang mengandung karbohidrat adalah...
- Ubi, Kentang, Ikan
  - Nasi, Singkong, Jagung
  - Daging, Telur, Susu
14. Contoh pangan yang tinggi lemak adalah...
- Susu, Ikan, Putih telur
  - Kuning telur, Susu, Mentega
  - Mentega, Putih telur, Ikan
15. Makanan apa yang dapat menyebabkan obesitas?
- Sayuran
  - Gorengan
  - Buah-buahan
16. Penyebab seseorang menjadi obesitas karena kelebihan?
- Protein & Vitamin
  - Karbohidrat & Lemak
  - Protein & Lemak

17. Konsumsi energi yang berlebih akan disimpan dalam bentuk..
- Tenaga
  - Lemak
  - Energi
18. Penyakit yang diakibatkan oleh obesitas adalah...
- Anemia
  - Kanker
  - Penyakit degeneratif (Hipertensi, Jantung koroner, dll)
19. Menu yang baik untuk mengurangi berat badan adalah
- Rendah kalori dan tinggi lemak
  - Rendah kalori dan gizi seimbang
  - Rendah kalori dan protein
20. Faktor penyebab obesitas adalah
- Banyak minum obat-obatan
  - Olahraga secara teratur
  - Konsumsi makanan yang berlebih

Sumber : Modifikasi Khomsan, 2000 dan Mardatilla, 2008

### Lampiran 3.

#### KUESIONER GAYA HIDUP

##### A. Konsumsi Makanan Cepat Saji / Tinggi Lemak

1. Apakah anda makan-makanan *fast food* (Pizza, Hamburger, Fried chicken, soft drink, dll) atau cepat saji traditional (Gorengan, Mie Instant, Sosis, Bakso Goreng,dll)....
  - a. Iya
  - b. Tidak
2. Jika iya, apa yang anda konsumsi? Sebutkan.....
3. Jika mengonsumsi, berapa kali dalam seminggu anda mengonsumsi?

##### B. Perilaku Merokok

Berilah tanda silang jika sesuai dengan jawaban anda.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Saya menghabiskan satu batang rokok dalam waktu yang singkat		
2	Saat sendiri saya menghabiskan waktu dengan merokok		
3	Saya akan terus merokok selama bertada dalam ruangan yang hanya ada saya sendiri di dalamnya		
4	Saya merokok sepanjang perjalanan menuju ke suatu tempat		
5	Setiap bangun tidur, saya langsung merokok		
6	Saya merokok setiap kali selesai makan		
7	Saya merokok pada pagi dan malam hari		
8	Saya merokok meskipun sedang tidak berada di area khusus untuk perokok		
9	Saya merokok setiap kali merasa kedinginan		
10	Saya merokok di tempat yang banyak orang merokok		
11	Saya merokok setiap kali dilanda masalah		
12	Saya tidak mampu bertahan untuk tidak merokok selama satu hari		
13	Saya merokok saat sedang buang air besar		
14	Saya merokok meskipun sedang santai		
15	Saya merokok ketika berkumpul dengan teman-teman saya yang perokok		



16	Saya merokok ketika ditawari rokok oleh teman		
17	Saya menghabiskan lebih dari 10 batang rokok setiap hari		
18	Saya menyiapkan rokok selanjutnya apabila rokok yang sedang dihisap akan segera habis		
19	Saya menghabiskan betul satu batang rokok dengan hanya menyisakan sedikit putung rokoknya saja		
20	Saat sedang mengerjakan sesuatu, saya menghabiskan lebih banyak rokok dari biasanya		
21	Saya menghabiskan banyak rokok saat merasa banyak masalah		

Sumber : Fitri, 2011.

### KUESIONER TINGKAT STRESS

Selama 2 minggu terakhir, sesering apakah anda pernah merasa terganggu oleh gejala berikut, berikan tanda X pada kolom jawaban yang menurut anda cocok dengan diri anda.

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	2-3 kali Dalam Seminggu	Lebih Dari 7 Hari	Hampir Setiap Hari
1	Saya merasa kepuasan dan minat saya menurun saat melakukan kegiatan sehari-hari				
2	Saya merasa sedih, stress atau hilang harapan				
3	Saya mengalami gangguan saat tidur, atau tidur terlalu banyak.				
4	Saya merasa mudah lelah atau merasa hanya memiliki sedikit energi.				
5	Saya merasa nafsu makan saya menurun atau meningkat				
6	Saya merasa sulit berkonsentrasi, seperti saat membaca koran atau menonton televisi.				
7	Saya merasa diri saya buruk, saya merasa gagal dan saya mengecewakan keluarga saya				
8	Saya merasa (atau orang lain merasa) bahwa saya bergerak sangat pelan atau sangat cepat dari biasanya				
9	Saya merasa saya pantas dihukum, dan saya merasa saya				



	ingin mengakhiri hidup saya.				
10	Saya merasa bahwa diri saya menjadi mudah marah karena hal-hal sepele.				
11	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
12	Saya merasa bsulit untuk bersantai.				
13	Saya merasa diri saya mudah sekali kesal.				
14	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
15	Saya merasa sulit untuk beristirahat				

Sumber Modifikasi PHQ-9 dan Fitriah, 2013.

Terimakasih atas kesediaan anda menjawab pertanyaan ini.