

Lampiran 1

**KUESIONER HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN, STATUS HIDRASI,  
UMUR, PERGANTIAN JAM KERJA (*SHIFT*) DAN KEBUGARAN  
JASMANI PADA KARYAWAN PT. HISOTEX DAAN MOGOT,  
JAKARTA BARAT**

**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 Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan asupan makanan, status hidrasi, umur, pergantian jam kerja (*shift*) dan kebugaran jasmani pada karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan waktu Ibu/Bapak untuk mengisi kuesioner mengenai data diri. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang Ibu/Bapak berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan Ibu/Bapak dalam pengisian kuesioner ini bersifat sukarela.

***Lembar Persetujuan:***

Setelah saya mendapat penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian “Hubungan Asupan Makanan, Status Hidrasi, Umur, Pergantian Jam Kerja (*Shift*) dan Kebugaran Jasmani pada karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat”, maka saya:

Nama : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_

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

Jakarta, \_\_\_\_\_ 2018

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Pewawancara

(Nama:.....)

(Nama:.....)

## Lampiran 2

## FORM WAWANCARA

No	I. Identitas Responden		Jawaban (tuliskan no yang dipilih)	Kode
1	Nama Responden	: .....		A1
2	Tanggal Lahir	: ...../...../.....		A2
3	Tanggal Ukur	: ...../...../.....		A3
4	Umur	: 1. Remaja Akhir (17-25 tahun) 2. Dewasa Awal (26-35 tahun) 3. Dewasa Akhir (36-45 tahun) 4. Lansia Awal (46-55 tahun) 5. Lansia Akhir (56-65 tahun) 6. Manula (>65 tahun)		A4
5	Jenis Kelamin	: 1. Laki-laki 2. Perempuan		A5
6	Jam Kerja (saat ini)	: 1. Shift Pagi (08.00-15.00) 2. Shift Sore (15.00-21.00)		A6
No	II. Antropometri		Jawaban (tuliskan no yang dipilih)	Kode
7	Tinggi Badan	TB 1: ..... cm		A7.1
		TB 2: ..... cm		A7.2
		Rata-rata ..... cm		A7.3
8	Berat Badan	BB 1: ..... kg		A8.1
		BB 2: ..... kg		A8.2
		Rata-rata ..... kg		A8.3
9	Status Gizi (diisi oleh pewawancara)	1. < 18,5 kg/m <sup>2</sup> (Gizi Kurang)		A9
		2. 18,5-24,9 kg/m <sup>2</sup> (Gizi Normal)		
		3. ≥25,0 kg/m <sup>2</sup> (Gizi Lebih)		
No	III. Data Asupan Makan		Jawaban (tuliskan no yang dipilih)	Kode
10	Apakah anda terbiasa makan dalam sehari 3x?	1. Ya		A10
		2. Tidak		

11	Apakah anda terbiasa mengkonsumsi Buah-buahan?	1. Selalu (Setiap hari)		A11
		2. Sering (3-4 x/minggu)		
		3. Kadang-kadang (1-2 x /minggu)		
		4. Tidak Pernah		
12	Apakah anda terbiasa mengkonsumsi Sayur-sayuran?	1. Selalu (Setiap hari)		A12
		2. Sering (3-4 x/minggu)		
		3. Kadang-kadang (1-2 x /minggu)		
		4. Tidak Pernah		
13	Apakah anda terbiasa mengkonsumsi <i>Junk food / Fast food</i> ?	1. Selalu (Setiap hari)		A13
		2. Sering (3-4 x/minggu)		
		3. Kadang-kadang (1-2 x /minggu)		
		4. Tidak Pernah		
No	<b>IV. Data Kebiasaan Sarapan</b>		<b>Jawaban (tuliskan no yang dipilih)</b>	<b>Kode</b>
14	Apakah anda terbiasa sarapan pagi?	1. Selalu (Setiap hari)		A14
		2. Sering (3-4 x/minggu)		
		3. Kadang-kadang (1-2 x /minggu)		
		4. Tidak Pernah		
15	Apa menu sarapan anda	1. Nasi, sayur, lauk-pauk dan minuman		A15
		2. Gorengan dan minuman		
		3. Bubur dan minuman		
		4. Nasi udak dan minuman		
		5. Roti dan minuman		
No	<b>V. Data Asupan Cairan</b>		<b>Jawaban (tuliskan no yang dipilih)</b>	<b>Kode</b>
16	Apakah anda terbiasa mengkonsumsi minuman bersoda?	1. Selalu (Setiap hari)		A16
		2. Sering (3-4 x/minggu)		
		3. Kadang-kadang (1-2 x /minggu)		
		4. Tidak Pernah		
17	Frekuensi mengkonsumsi cairan	1. Sering (>8 gelas/hari)		A17
		2. Jarang (<8 gelas/hari)		
18	Cairan yang paling sering anda konsumsi	1. Air mineral		A18
		2. Kopi		
		3. Soda		
		4. Teh		
		5. Sirup		

19	Status Hidrasi (diisi oleh pewawancara)	1. 1-3 (terhidrasi sangat baik)		A19
		2. 4-6 (kurang terhidrasi dengan baik)		
		3. 7-8 (kekurangan cairan)		
<b>No</b>	<b>VI. Aktifitas Fisik</b>		<b>Jawaban (tuliskan no yang dipilih)</b>	<b>Kode</b>
20	Menggunakan apa anda pergi ke tempat kerja	1. Motor		A20
		2. Sepeda		
		3. Berjalan kaki		
		4. Mobil		
		5. Angkutan umum		
21	Apa yang anda lakukan saat waktu luang / libur	1. Membersihkan rumah		A21
		2. Berolahraga		
		3. Bermalam-malasan		
		4. Jalan-jalan / berlibur / traveling		
22	Apakah anda sering berolahraga	1. Selalu (Setiap hari)		A22
		2. Sering (3-4 x/minggu)		
		3. Kadang-kadang (1-2 x /minggu)		
		4. Tidak Pernah		
23	Kebugaran Jasmani (diisi oleh pewawancara)	1. Luar Biasa		A23
		2. Baik		
		3. Diatas Rata-rata		
		4. Rata-rata		
		5. Dibawah Rata-rata		
		6. Buruk		
		7. Sangat Buruk		

## Lampiran 3

Formulir *Food Recall* 24 Jam

Hari ke-1

Waktu Makan	Makanan/Minuman	Bahan Makanan	
		Bahan	Banyaknya
			URT

1	Apakah pola makan ini berbeda dengan kebiasaan makan biasanya? (1) ya; (2) tidak	
2	Jika ya, mengapa?	
3	Apakah anda mengkonsumsi suplemen? (1) ya; (2) tidak	
4	Frekuensi makan dalam sehari?	
5	Frekuensi snack dalam sehari?	

Formulir *Food Recall* 24 Jam

Hari ke-2

Waktu Makan	Makanan/Minuman	Bahan Makanan		
		Bahan	Banyaknya	
			URT	Berat (g)

1	Apakah pola makan ini berbeda dengan kebiasaan makan biasanya? (1) ya; (2) tidak	
2	Jika ya, mengapa?	
3	Apakah anda mengkonsumsi suplemen? (1) ya; (2) tidak	
4	Frekuensi makan dalam sehari?	
5	Frekuensi snack dalam sehari?	



Lampiran 4

DOKUMENTASI

