Lampiran 1

PENJELASAN PENELITIAN

Saya Mutia Rizki Iqlima Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai **"Hubungan Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro, Aktivitas Fisik Dengan Lemak Viseral Pada Polisi Polda Kalbar"**. Penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Esa Unggul. Untuk keperluan tersebut saya juga mengharapkan pertisipasi responden dalam penelitian ini dan bersedia untuk diwawancarai dan diberikan kuesioner *food recall*, aktivitas fisik, pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dan penimbangan menggunakan BIA untuk melihat berat badan, lemak tubuh, imt dan lemak viseral. Identitas pribadi, data dan semua informasi yang responden berikan akan dirahasiakan dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Hasil penelitian ini akan dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kecukupan zat gizi, aktivitas fisik serta lemak viseral pada Polisi Polda Kalimantan Barat. Partisipasi responden dalam penelitian ini bersifat sukarela sehingga responden bebas untuk mengundurkan diri tanpa ada sanksi apapun. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi saudara/i untuk ikut secara aktif sebagai responden dalam penelitian ini, atas kesedian dan partisipasinya dalam penelitian ini, peneliti mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 2018

Peneliti

Mutia Rizki Iqlima

Lampiran 2

SURAT PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :
Nama :
Alamat :

No Hp :

Bersedia menjadi responden bagi peneliti untuk diwawancarai dan mengisi kuesioner dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutia Rizki Iqlima dengan judul : **"Hubungan Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro (Kalsium, Magnesium), Aktivitas Fisik dengan Lemak Viseral pada Anggota Polisi Polda Kalimantan Barat"**

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa tekanan dari pihak manapun.

Pontianak, 2018

Responden

( )

Lampiran 3

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN KECUKUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, ZAT GIZI MIKRO, AKTIVITAS FISIK DENGAN LEMAK VISERAL PADA POLISI POLDA KALIMANTAN BARAT

Kode Responden :

A. Karakteristik Responden

Nama :
Umur : Tahun
Jenis Kelamin : L / P
Alamat :

Hari/Tgl Penelitian :

B. Hasil Pengukuran Status Gizi (diisi oleh petugas)

Berat Badan : kg
Tinggi Badan : cm
IMT : kg/m^2

C. Hasil Pengukuran Lemak Tubuh (diisi oleh petugas)

Persen Lemak tubuh :
Lemak Viseral :

Lampiran 4

FORM *FOOD RECALL* 24 JAM

Nama Responden : Nama Petugas :

Hari Wawancara : 1 / 2 / 3

Tgl Wawancara :

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Berat		Keterangan**
			URT	Gram	

*Lingkari hari saat wawancara

** Informasi tambahan seperti : cara persiapan dan cara pemasakkan

Lampiran 5

FORMULIR *RECALL* AKTIVITAS FISIK SELAMA 24 JAM

Kode Responden : Hari ke :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin : P / L

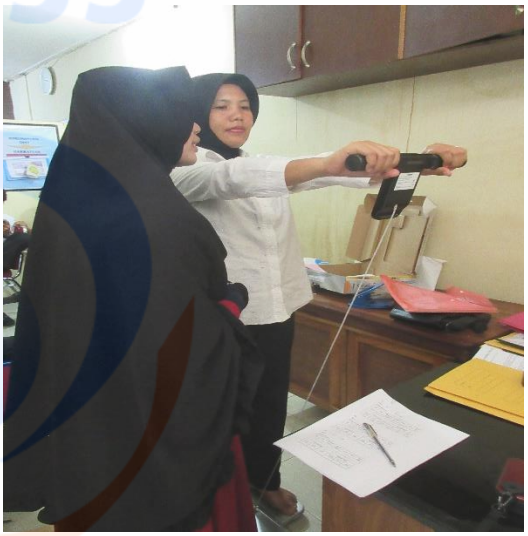
Tanggal wawancara :

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												
22.00												
23.00												
00.00												
01.00												
02.00												
03.00												

Sumber : FAO/WHO/UNU.2001. *Kuesioner Physical Activity Level Recall*

DOKUMENTASI



Universitas Esa Unggul