

No. Responden

--	--	--

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN STATUS GIZI, TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, DAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN TINGKAT KELELAHAN PADA KARYAWAN *CLEANING SERVICE* DI UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA BARAT TAHUN 2018

Program Studi S1 Gizi Paralel Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul (UEU)
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross sectional* dimana data dependen yakni tingkat kelelahan serta data independen yaitu status gizi, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro diambil secara bersamaan dan dalam satu kurun waktu.

Penelitian ini akan dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan untuk mendapatkan status gizi responden. Data berat badan diperoleh dengan menggunakan timbangan injak, data tinggi badan diperoleh dengan menggunakan *microtoice*, data tingkat kecukupan energidan zat gizi makro diperoleh melalui kuesioner *Food Recall*. Responden penelitian ini adalah karyawan *Cleaning Service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat.

Manfaat secara umum dari penelitian ini adalah dapat mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro dengan tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat tahun 2018.

Partisipasi saudara/saudari bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Semua informasi dan hasil pemeriksaan yang berkaitan dengan privasi akan dijaga kerahasiaannya. Semua data tidak akan dihubungkan dengan identitas.

No. Responden

--	--	--

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN STATUS GIZI, TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, DENGAN TINGKAT KELELAHAN PADA KARYAWAN *CLEANING SERVICE* DI UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA BARAT TAHUN 2018

A. Identitas Responden

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

Hari/Tanggal :

Waktu Pengambilan Data :

Karakteristik Responden		
1.	Nama Responden	:
2.	Umur	: Tahun
3.	Jenis Kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan
4.	Masa Kerja	: Tahun
5.	Data Antropometri	1. Berat Badan (kg) : 2. Tinggi Badan (cm) :

No. Responden

--	--	--

B. Variabel Konsumsi Pangan

Ini merupakan kuesioner *recall* 24 jam. Responden menanyakan dan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu.

FORMULIR RECALL 24 JAM

Hari ke 1

Waktu Makan	Menu	Bahan	Ukuran	
			URT	Gram
Pagi				
Selingan pagi				
Siang				
Selingan siang				
Malam				

No. Responden

--	--	--

Hari Ke 2

Waktu Makan	Menu	Bahan	Ukuran	
			URT	Gram
Pagi				
Selingan pagi				
Siang				
Selingan siang				
Malam				

No. Responden

--	--	--

Hari Ke 3

Waktu Makan	Menu	Bahan	Ukuran	
			URT	Gram
Pagi				
Selingan pagi				
Siang				
Selingan siang				
Malam				

No. Responden

--	--	--

C. Kuesioner Kelelahan Kerja

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (√) pada kolom yang paling sesuai dengan kondisi anda berdasarkan ketentuan sebagai berikut :

- **TP** : Tidak pernah
- **KK** : Kadang – kadang (jika 1-2 hari terasa dalam 1 minggu)
- **S** : Sering (jika 3-4 hari terasa dalam 1 minggu)
- **SS** : Sering Sekali (jika hampir tiap hari terasa)

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SS
1	Saat bekerja saya merasa berat dibagian kepala				
2	Saat bekerja saya merasa lelah diseluruh badan				
3	Saat bekerja kaki saya terasa berat				
4	Saat bekerja saya merasa ingin menguap				
5	Saat bekerja pikiran saya terasa kacau				
6	Saat bekerja saya merasa mengantuk				
7	Saat bekerja saya merasa ada beban pada mata				
8	Saat bekerja saya merasa kaku atau canggung dalam bergerak				
9	Saat bekerja saya merasa sempoyongan ketika berdiri				
10	Saat bekerja saya merasa ingin berbaring				
11	Saya merasa susah berpikir				
12	Saya merasa lelah berbicara				
13	Saat bekerja Saya merasa gugup menghadapi sesuatu				
14	Saat bekerja saya merasa tidak dapat berkonsentrasi				
15	Saya merasa tidak dapat memusatkan perhatian terhadap sesuatu				
16	Saya mudah lupa terhadap sesuatu				
17	Saya merasa kurang percaya diri				
18	Saya sering merasa cemas terhadap sesuatu				
19	Saya sering merasa sulit untuk mengontrol sikap				
20	Saya terkadang malas dalam bekerja				
21	Saya merasa sakit dibagian kepala				
22	Saya merasa kaku dibagian bahu				
23	Saya merasa sering nyeri dibagian punggung				
24	Saya merasa sesak nafas / dada seperti tertekan				
25	Saya sering merasa haus				
26	Saya merasa suara terasa serak				
27	Saya sering merasa pusing				
28	Saya merasa lelah di kelopak mata				
29	Saya sering gemetar pada anggota badan				
30	Saya sering merasa kurang sehat				

Sumber : Tarwaka, 2004