

No. Responden

--	--	--

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN

Perbedaan Pola Makan, Kualitas Konsumsi Pangan, Aktifitas Fisik, Pola Tidur Dan Status Gizi Pada Remaja SMP Dengan Program *Full Day School* Dan *Non Full Day School* Di 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 status gizi serta data independen yaitu pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur diambil secara bersamaan dan dalam satu kurun waktu.

Dalam penelitian ini akan dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan untuk mendapatkan status gizi responden, pola makan, kualitas konsumsi pangan, aktifitas fisik, dan pola tidur. Data berat badan diperoleh dengan menggunakan timbangan injak, data tinggi badan diperoleh dengan menggunakan *microtoice*, data pola makan diperoleh melalui kuesioner SQ-FFQ, data kualitas konsumsi pangan diperoleh melalui kuesioner *food recall* 3x24 jam, data aktivitas fisik diperoleh melalui kuesioner APARQ dan data pola tidur diperoleh melalui koesioner PSQI. Responden penelitian ini adalah remaja SMPN 225 dan SMPN 191 kelas VIII sesuai dengan kriteria.

Manfaat secara umum dari penelitian ini adalah dapat mengetahui perbedaan pola makan, kualitas konsumsi pangan, aktifitas fisik pola tidur dan status gizi pada remaja smp dengan program *full day school* dan *non full day school* di 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. Peneliti akan memberikan cendramata bagi responden yang ikut dalam penelitian ini.

Jika ada pertanyaan yang ingin diajukan saudara/i dapat menghubungi peneliti Noesy Marlinda melalui No. Hp (085720662374).

No. Responden

--	--	--

KUESIONER PENELITIAN

“PERBEDAAN POLA MAKAN, KUALITAS KONSUMSI PANGAN, AKTIFITAS FISIK, POLA TIDUR DAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP DENGAN PROGRAM *FULL DAY SCHOOL* DAN *NON FULL DAY SCHOOL* DI JAKARTA BARAT TAHUN 2018”.

A. Karakteristik Responden

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

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.	Data Antropometri	1. Berat Badan 2. Tinggi Badan 3. Status Gizi :

No. Responden

--	--	--

	Daftar Bahan Makanan/Makanan	URT	Gram	Hari	Minggu	Bulan	Tahun	Keterangan Porsi
6	Lain-lain							
	Gula	1 sdm	10 g					
	Sirup	1 sdm	5 gr					
	The	1 sdm	10 gr					
	Kopi	1 sdm	10 gre					
7	Makanan Jajanan							
	Biskuit	4 bh bsr	40 gr					
	Susu indomilk	½ gls	100 g					
	Ciki-ciki							
	Keripik							
	Potato							
	Garry snack							
	Nabati							
	Kacang kulit							
	Kuaci							

Sumber : Widya, 2017.

No. Responden

--	--	--

C. Variabel Kualitas Konsumsi Pangan

Ini merupakan kuesioner *food recall* 3x24 jam. Responden menanyakan dan mencatat nama masakan, teknik pengolahan, bahan makanan dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu.

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Hari :

Waktu Makan dan Nama Masakan	Teknik Pengolahan	Bahan Makanan	Jumlah Konsumsi		Keterangan *
			URT	Gram [#]	
Pagi					
Selingan pagi					
Siang					
Selingan siang					
Malam					
Selingan malam					

Sumber : Widya, 2017.

Konversi dari URT menjadi gram dilakukan oleh pewawancara

* Jika subjek/responden mengonsumsi makanan/minuman industri, sebutkan mereknya

No. Responden

--	--	--

D. Variabel Aktivitas Fisik

Silahkan pikirkan seminggu yang normal dan menulis dalam tabel di bawah ini: olahraga atau permainan yang biasanya Anda lakukan, berapa kali dalam seminggu biasanya Anda melakukannya, dan jumlah waktu yang biasa Anda habiskan untuk melakukannya.

Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire (APARQ)

No	Olahraga	Frekuensi (Jumlah kali per minggu yang Anda melakukannya)	Durasi (Jumlah waktu yang dihabiskan setiap kali Anda melakukannya)	Total
1	Jogging			
2	Renang			
3	Badminton			
4	Basket			
5	Bersepeda			
6	Jalan cepat			
7	Voli			
8	Sepakbola			
9	Lompat tali / <i>Skipping</i>			
10	Aerobik			
11	Golf			
12	Silat			
13	Futsal			
14	Maraton			
15	Baseball			
16	Sepatu roda			
17	Yoga			
18	Taekwondo			
19	Jalan santai			
20	Tari			
21	Lainnya			

Sumber : ML Booth, 2002.

No. Responden

--	--	--

Aktivitas Fisik Lainnya

Ini merupakan aktivitas fisik lainnya di luar kegiatan yang sudah Anda tuliskan diatas, misalnya ekstrakurikuler dan les tambahan.

No	Kegiatan	Frekuensi (Jumlah kali per minggu yang Anda melakukannya)	Durasi (Jumlah waktu yang dihabiskan setiap kali Anda melakukannya)	Total
1	Pembelajaran Sore			
2	Pramuka			
3	Les			
4	Vokal			
5	Paskibra			
6	Palang Merah Indonesia			
7	Lainnya.....			

Aktivitas Domestik

Ini merupakan aktivitas fisik domestic yang anda lakukan di rumah

No	Kegiatan	Frekuensi (Jumlah kali per minggu yang Anda melakukannya)	Durasi (Jumlah waktu yang dihabiskan setiap kali Anda melakukannya)	Total
1	Menyapu			
2	Mengepel			
3	Mencuci baju			
4	Memasak			
5	Aktivitas rumah tangga lainnya			

Sumber : ML Booth, 2002.

No. Responden

--	--	--

E. Variabel Gangguan Pola Tidur

1. Kuesioner ini berdasarkan *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* terdiri dari 9 daftar pertanyaan yang berkaitan dengan sifat-sifat tidur anda selama sebulan terakhir ini saja.
2. Petunjuk pengisian :
Jawablah pertanyaan dengan sebenar-benarnya dan berilah tanda checklist (√) pada kolom yang sesuai dengan keadaan siswa/siswi saat ini

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Selama sebulan ini :

No	Pertanyaan				
1	Sekitar pukul berapa anda biasanya tidur di malam hari ?				
2	Berapa menit anda membutuhkan waktu untuk dapat tertidur di malam hari ?				
3	Sekitar pukul berapa anda biasanya bangun tidur di pagi hari ?				
4	Berapa menit anda terjaga sebelum bangun dari tempat tidur ?				
5	Seberapa sering anda terjaga karena....	Tidak Pernah	Kurang dari sekali dalam seminggu	1 atau 2 kali dalam seminggu	3 kali atau lebih dalam seminggu
	a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit				
	b. Terbangun ditengah malam atau pagi-pagi sekali				
	c. Terbangun karena ingin ke kamar mandi				
	d. Terganggu pernafasan				
	e. Batuk/mendengkur terlalu keras				
	f. Merasa kedinginan				

No. Responden

--	--	--

	Seberapa sering anda terjaga karena....	Tidak Pernah	Kurang dari sekali dalam seminggu	1 atau 2 kali dalam seminggu	3 kali atau lebih dalam seminggu
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasa kesakitan				
	j. Alasan lain : _____				
6	Seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu agar anda dapat tertidur (resep/bebas) ?				
7	Berapa sering anda tidak dapat menahan kantuk ketika belajar, makan atau aktifitas lainnya ?				
8	Berapa sering anda mengalami kesukaran berkonsentrasi saat belajar				
		Baik sekali	Baik	Buruk	Buruk sekali
9	Bagaimana anda menilai kualitas tidur anda sebulan ini ?				

Sumber : Contreras *et al*, 2014.