



Questioner Survey Gizi Kebugaran

Universitas Esa Unggul
 Fakultas Ilmu Kesehatan
 Prodi Ilmu Gizi
 2017/2018

Nama Enumerator:

Foto kegiatan wawancara/
 responden saat megang questioner
 (ukuran 4 x 6)

1. Data Pribadi

- Nomor Responden :_11201703021____
- Nama :
- Jenis Kelamin : 1. Laki-laki 2. Perempuan
- Umur : Tahun Bulan
- Alamat :
- Domisili :
- Nomor Handphone :
- Pekerjaan :
- Pendidikan Terakhir :
- Berat Badan (BB) : kg
- Tinggi Badan (TB) : cm
- IMT : Kg/m²
- TEE : Kkal
- BBI : Kg

2. Data Aktivitas Fisik

1. Jenis Olahraga apa yang rutin dilakukan?
 - a. Jalan
 - b. Lari
 - c. Sepeda
 - d. Senam
 - e. Berenang
 - f. Futsal
 - g. Lainnya, Sebutkan

2. Berapa lama waktu yang diperlukan dalam sekali berolahraga ?
- < 30 menit
 - 30 – 60 menit
 - > 60 menit
-

3. Frekuensi Olahraga :
- Jarang (<1 kali seminggu)
 - Sedang (1-3 kali perminggu)
 - Sering (> 3 kali perminggu)
-

4. Sebutkan olahraga yang biasa anda lakukan dalam sebulan terakhir?
- dalam.....kali/bulan
 - dalam.....kali/bulan
 - dalam.....kali/bulan
-

5. Data Aktivitas Sehari

No	Aktivitas	Jam	Menit	Ket.
1.	Tidur			
2.	Menonton Tv			
3.	Bermain			
4.	Depan Computer			
5.			
6.			
7.			

3. Data Kebugaran

A. Apa tujuan anda berolahraga ?

- Bugar
 - Langsing
 - Menjaga Tubuh Ideal
 - Mengurangi Berat Badan
 - Mengurangi Lemak Tubuh
 - Lainnya
-

B. Kebiasaan sarapan dan Makan sebelum berolahraga

- Sarapan Rutin
 - Ya
 - Tidak

b. Makanan apa dan seberapa banyak (porsi) yang dimakan sebelum olahraga_?

Makanan	Porsi

c. Makanan apa seberapa banyak (porsi) yang dimakan saat berolahraga?

Makanan	Porsi

d. Makanan apa seberapa banyak (porsi) yang dimakan setelah olahraga?

Makanan	Porsi

C. Asupan Minum

a. Sebelum Berolahraga :

Jenis Minuman	URT (Ukuran)	Jumlah (ml)	Durasi (menit sebelum olahraga)

b. Saat Berolahraga :

Jenis Minuman	URT	Jumlah (ml)

c. Sesudah Berolahraga :

Jenis Minuman	URT	Jumlah (ml)	Durasi (menit setelah olahraga)

D. Konsumsi Suplemen (Multivitamin)

a. Nama Suplemen

b. Sudah berapa lama meminum suplemen tersebut?

c. Alasan mengonsumsi suplemen

E. Apakah sedang melakukan diet khusus?

- 1. Ya
- 2. Tidak

F. Jika Ya, sebutkan jenis diet apa yang dilakukan dan berikan alasannya

G. Perbedaan apa yang dirasakan setelah rutin berolahraga?

- a. Mudah Lelah
- b. Lebih Bugar
- c. Biasa saja
- d. Lainnya,

H. Apa alasan anda mau rutin berolahraga?

- 1. Keinginan Sendiri
- 2. Diajak
- 3. Mengikuti Trend / media sosial
- 4. Lainnya.....

I. Bagaimana kualitas tidur setelah rutin berolahraga ?

- 1. Nyenyak
- 2. Gelisah
- 3. Susah tidur
- 4. Sering terbangun

J. Rutin berolahraga membuat tampil prima dan bugar?

- 1. Sangat Setuju
- 2. Setuju

Pengetahuan (tentang pola makan, aktivitas dan kebugaran)

1. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktifitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal disebut?
 - a. Gizi Seimbang
 - b. 4 sehat 5 sempurna
 - c. Pola Hidup Sehat
 - d. Polah Hidup bersih dan sehat
2. Berapa minimal air yang harus dikonsumsi dalam sehari?
 - a. 3 gelas
 - b. 5 gelas
 - c. 8 gelas
 - d. 10 gelas
3. Berapa frekuensi ideal olahraga yang dilakukan dalam seminggu?
 - a. 1 – 2 kali
 - b. 3 – 5 kali
 - c. 6 – 7 kali
 - d. > 7 kali
4. Berapa lama waktu tidur yang idel ?
 - a. 6 jam
 - b. 7 jam
 - c. 8 jam
 - d. 10 jam
5. Prinsip dasar olahraga yang baik dan benar ?
 - a. Olahraga harus dilakukan setiap hari dalam waktu yang lama
 - b. Olahraga harus dilakukan durasi pendek tapi sering
 - c. Olahraga harus dilakukan dengan porsi yang tepat dan gerakan yang benar
 - d. Olahraga harus dilakukan minimal 2 jam

Lampiran (Form Recall)

No	Waktu makan	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Energi (Kal)	KH (g)	P (g)	L (g)