

LAMPIRAN I

Kode : ____

Tanggal : ____

INFORMED CONSENT

Persetujuan Menjadi Responden

Assalamu'alaikum Wr. Wb, Selamat Pagi/Siang/Sore

Perkenalkan nama saya Sefi Sukmawati mahasiswi S1 angkatan 2014 Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, Saya bermaksud melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik Dan Persen Lemak Tubuh Pada Pegawai PT. Multi Kencana Niagatama”. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Esa Unggul.

Saya berharap Bpk/Ibu/Sdr/I bersedia untuk ikut serta dalam penelitian ini dimana akan dilakukan wawancara yang terkait dengan penelitian. Semua informasi Bpk/Ibu/Sdr/I yang diberikan akan menjadi data penunjang dalam penelitian ini.

Setelah Bpk/Ibu/Sdr/I mendapat penjelasan mengenai penelitian ini, maka silahkan mengisi nama, nomor Hp dan tanda tangan dibawah ini.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini secara sukarela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut.

Nama:

No. Hp :

Jakarta,

2018

Responden,

()

Terima Kasih atas kesedian Bpk/Ibu/Sdr untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

LAMPIRAN II

Nama Responden : _____

No Responden : ____

**KUESIONER PENELITIAN PERBEDAAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO,
AKTIVITAS FISIK DAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA PEGAWAI PT.
MULTI KENCANA NIAGATAMA**

I. Identitas Responden	
1.	Nama responden :
2.	Umur : [] [] tahun
3.	Tanggal lahir : [] [] / [] [] / [] [] []
4.	Alamat :
5.	Jenis kelamin 1. Laki-laki 2. Perempuan []
6.	Pekerjaan :
7.	Pendidikan terakhir :

II. Hasil pengukuran status gizi (diisi oleh petugas)

a. Tinggi badan = _____, _____ cm

b. Berat badan = _____, _____ kg

c. IMT = _____

III. Hasil pengukuran lemak tubuh (diisi oleh petugas)

Persen lemak tubuh = _____%

LAMPIRAN III

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Nama :

Kode :

Pertanyaan di bawah ini merupakan pertanyaan seputar aktivitas fisik yang Anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Jawablah setiap pertanyaan tersebut meskipun Anda merasa bukanlah orang yang aktif. Pikirkan aktivitas fisik yang Anda lakukan di tempat kerja, di rumah dan halaman, untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain, dan pada waktu luang untuk rekreasi atau berolahraga.

Pikirkanlah segala aktivitas fisik **berat** maupun **sedang** yang anda kerjakan dalam **7 hari terakhir**. Aktivitas fisik berat merupakan aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik yang kuat dan membuat tarikan nafas Anda lebih cepat dari normal. Aktivitas fisik sedang merupakan aktivitas yang membutuhkan kekuatan fisik sedang dan membuat tarikan nafas Anda sedikit lebih cepat daripada normal. Pikirkan aktivitas fisik yang telah Anda lakukan selama sekurang kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

1. Selama **7 hari terakhir**, berapa hari/kah Anda melakukan aktivitas fisik **berat** seperti mengangkat beban berat, menggali, senam aerobik, atau sepeda cepat?
_____ hari per minggu
 Tidak ada aktivitas fisik berat → lanjutkan ke pertanyaan no. 3
2. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik **berat** tersebut ?
_____ jam per hari
_____ menit per hari
 Tidak tahu / tidak pasti

Ingat kembali semua aktivitas fisik sedang yang telah Anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas fisik yang memerlukan kerja fisik sedang dan menyebabkan Anda bernafas lebih cepat dari biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah anda lakukan selama sekurang – kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

3. Selama **7 hari terakhir**, berapa harikah Anda melakukan aktivitas fisik **sedang** seperti mengangkat beban ringan, bersepeda santai, atau bermain tenis berpasangan? Ini tidak termasuk berjalan kaki.

_____ **hari per minggu**

Tidak ada aktivitas fisik sedang → lanjutkan ke pertanyaan no. 5

4. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik **sedang** tersebut?

_____ **jam per hari**

_____ **menit per hari**

Tidak tahu/ tidak pasti

Ingat kembali tentang waktu yang anda gunakan untuk **berjalan kaki** dalam **7 hari terakhir**, termasuk berjalan kaki di tempat kerja, di rumah, berjalan kaki dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan kaki semata- mata untuk kreasi, olahraga, atau mengisi waktu luang.

5. Selama 7 hari terakhir, berapa harikah Anda telah **berjalan kaki** selama sekurang- kurangnya 10 menit ?

_____ **hari per minggu**

Tidak ada aktivitas fisik berjalan kaki → lanjutkan ke pertanyaan no. 7

6. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk **berjalan kaki** dalam satu hari ?

_____ **jam per hari**

_____ **menit pe hari**

Tidak tahu / tidak pasti

Pertanyaan terakhir yaitu mengenai waktu yang telah Anda gunakan untuk **duduk** dalam sehari selama **7 hari terakhir**. Termasuk waktu yang Anda gunakan untuk duduk di tempat kerja, di rumah, saat belajar dan selama waktu luang. Waktu ini juga termasuk waktu yang di gunakan duduk di kursi, duduk saat mengunjungi teman- teman, membaca, atau berbaring sambil menonton televisi.

7. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang Anda gunakan untuk duduk dalam satu hari?

_____ **jam per hari**

_____ **menit per hari**

Tidak tahu/ tidak pasti

LAMPIRAN IV

FORMULIR
FOOD RECALL 24 HOUR
 Hari - 1

Nama Responden : _____ No Responden : ____

Waktu & Jenis Makanan	Bahan Makanan	Jumlah	
		URT	Berat (gr)
Pagi :			
Siang :			
Malam :			

FORMULIR
FOOD RECALL 24 HOUR
 Hari - 2

Nama Responden : _____ No Responden : ____

Waktu & Jenis Makanan	Bahan Makanan	Jumlah	
		URT	Berat (gr)
Pagi :			
Siang :			
Malam :			

LAMPIRAN V

1. Analisis Univariat

		Statistics					
		Kode	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Persen Lemak Tubuh	Aktivitas Fisik
N	Valid	52	52	52	52	52	52
	Missing	0	0	0	0	0	0
	Mean	26,50	1,54	4,62	2,00	29,36	1745,90
	Std. Error of Mean	2,102	,070	,078	,000	,846	172,080
	Median	26,50	2,00	5,00	2,00	28,85	1626,00
	Std. Deviation	15,155	,503	,565	,000	6,103	1240,887
	Variance	229,667	,253	,320	,000	37,248	1539800,873
	Minimum	1	1	3	2	17	231
	Maximum	52	2	5	2	44	5706

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki - Laki	24	46,2	46,2	46,2
	Perempuan	28	53,8	53,8	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	2	3,8	3,8	3,8
	SMA/SMK/Sederajat	16	30,8	30,8	34,6
	Perguruan Tinggi	34	65,4	65,4	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Persen Lemak Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	1,9	1,9	1,9
	21	2	3,8	3,8	5,8
	21	1	1,9	1,9	7,7
	21	1	1,9	1,9	9,6
	22	2	3,8	3,8	13,5
	23	1	1,9	1,9	15,4

23	1	1,9	1,9	17,3
23	1	1,9	1,9	19,2
24	1	1,9	1,9	21,2
24	1	1,9	1,9	23,1
24	1	1,9	1,9	25,0
26	1	1,9	1,9	26,9
26	1	1,9	1,9	28,8
26	2	3,8	3,8	32,7
27	1	1,9	1,9	34,6
27	1	1,9	1,9	36,5
27	1	1,9	1,9	38,5
28	2	3,8	3,8	42,3
28	1	1,9	1,9	44,2
28	1	1,9	1,9	46,2
28	1	1,9	1,9	48,1
29	1	1,9	1,9	50,0
29	1	1,9	1,9	51,9
29	1	1,9	1,9	53,8
30	1	1,9	1,9	55,8
30	1	1,9	1,9	57,7
30	1	1,9	1,9	59,6
30	1	1,9	1,9	61,5
31	1	1,9	1,9	63,5
31	4	7,7	7,7	71,2
32	1	1,9	1,9	73,1
33	1	1,9	1,9	75,0
33	1	1,9	1,9	76,9
34	1	1,9	1,9	78,8
34	1	1,9	1,9	80,8
34	1	1,9	1,9	82,7
35	1	1,9	1,9	84,6
38	1	1,9	1,9	86,5
39	1	1,9	1,9	88,5
39	1	1,9	1,9	90,4
39	1	1,9	1,9	92,3
40	1	1,9	1,9	94,2
40	1	1,9	1,9	96,2
42	1	1,9	1,9	98,1
44	1	1,9	1,9	100,0
Total	52	100,0	100,0	

Aktivitas Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 231	5	9,6	9,6	9,6
291	2	3,8	3,8	13,5
396	2	3,8	3,8	17,3
462	1	1,9	1,9	19,2
471	2	3,8	3,8	23,1
693	1	1,9	1,9	25,0
924	2	3,8	3,8	28,8
1013	1	1,9	1,9	30,8
1071	1	1,9	1,9	32,7
1351	1	1,9	1,9	34,6
1356	1	1,9	1,9	36,5
1386	4	7,7	7,7	44,2
1413	1	1,9	1,9	46,2
1626	4	7,7	7,7	53,8
1770	1	1,9	1,9	55,8
1843	1	1,9	1,9	57,7
1866	4	7,7	7,7	65,4
1893	1	1,9	1,9	67,3
1986	1	1,9	1,9	69,2
2079	2	3,8	3,8	73,1
2106	1	1,9	1,9	75,0
2319	1	1,9	1,9	76,9
2346	1	1,9	1,9	78,8
2772	4	7,7	7,7	86,5
3252	1	1,9	1,9	88,5
3471	1	1,9	1,9	90,4
3945	1	1,9	1,9	92,3
4158	2	3,8	3,8	96,2
4398	1	1,9	1,9	98,1
5706	1	1,9	1,9	100,0
Total	52	100,0	100,0	

Statistics

		Karbohidrat	Protein	Lemak
N	Valid	52	52	52
	Missing	0	0	0
Mean		310,70	77,79	88,23
Std. Error of Mean		13,386	4,531	10,777
Median		317,50	73,10	78,35
Std. Deviation		96,529	32,676	77,714
Variance		9317,902	1067,749	6039,533
Minimum		117	31	20
Maximum		619	211	597

Karbohidrat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	117	1	1,9	1,9	1,9
	132	1	1,9	1,9	3,8
	148	1	1,9	1,9	5,8
	171	1	1,9	1,9	7,7
	172	1	1,9	1,9	9,6
	183	1	1,9	1,9	11,5
	211	2	3,8	3,8	15,4
	217	1	1,9	1,9	17,3
	239	1	1,9	1,9	19,2
	240	2	3,8	3,8	23,1
	241	3	5,8	5,8	28,8
	243	1	1,9	1,9	30,8
	247	1	1,9	1,9	32,7
	251	1	1,9	1,9	34,6
	267	1	1,9	1,9	36,5
	282	1	1,9	1,9	38,5
	287	1	1,9	1,9	40,4
	289	1	1,9	1,9	42,3
	299	1	1,9	1,9	44,2
	306	1	1,9	1,9	46,2
307	1	1,9	1,9	48,1	
315	1	1,9	1,9	50,0	
320	1	1,9	1,9	51,9	
326	1	1,9	1,9	53,8	
330	1	1,9	1,9	55,8	
338	1	1,9	1,9	57,7	
345	1	1,9	1,9	59,6	
346	1	1,9	1,9	61,5	
352	1	1,9	1,9	63,5	

352	1	1,9	1,9	65,4
355	1	1,9	1,9	67,3
357	1	1,9	1,9	69,2
362	1	1,9	1,9	71,2
364	1	1,9	1,9	73,1
365	1	1,9	1,9	75,0
368	2	3,8	3,8	78,8
375	1	1,9	1,9	80,8
389	1	1,9	1,9	82,7
403	1	1,9	1,9	84,6
406	1	1,9	1,9	86,5
406	1	1,9	1,9	88,5
411	1	1,9	1,9	90,4
425	1	1,9	1,9	92,3
439	1	1,9	1,9	94,2
466	1	1,9	1,9	96,2
477	1	1,9	1,9	98,1
619	1	1,9	1,9	100,0
Total	52	100,0	100,0	

Protein

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 31	1	1,9	1,9	1,9
33	1	1,9	1,9	3,8
34	1	1,9	1,9	5,8
37	1	1,9	1,9	7,7
38	1	1,9	1,9	9,6
42	1	1,9	1,9	11,5
47	1	1,9	1,9	13,5
48	1	1,9	1,9	15,4
49	1	1,9	1,9	17,3
50	1	1,9	1,9	19,2
51	1	1,9	1,9	21,2
54	1	1,9	1,9	23,1
57	1	1,9	1,9	25,0
57	1	1,9	1,9	26,9
59	1	1,9	1,9	28,8
62	1	1,9	1,9	30,8
62	1	1,9	1,9	32,7
62	1	1,9	1,9	34,6
67	1	1,9	1,9	36,5
67	1	1,9	1,9	38,5

70	1	1,9	1,9	40,4
71	2	3,8	3,8	44,2
73	2	3,8	3,8	48,1
73	1	1,9	1,9	50,0
73	2	3,8	3,8	53,8
75	2	3,8	3,8	57,7
76	1	1,9	1,9	59,6
78	1	1,9	1,9	61,5
84	1	1,9	1,9	63,5
84	1	1,9	1,9	65,4
85	1	1,9	1,9	67,3
86	1	1,9	1,9	69,2
89	3	5,8	5,8	75,0
90	1	1,9	1,9	76,9
93	1	1,9	1,9	78,8
94	1	1,9	1,9	80,8
97	1	1,9	1,9	82,7
100	1	1,9	1,9	84,6
104	2	3,8	3,8	88,5
109	1	1,9	1,9	90,4
127	2	3,8	3,8	94,2
145	1	1,9	1,9	96,2
148	1	1,9	1,9	98,1
211	1	1,9	1,9	100,0
Total	52	100,0	100,0	

Lemak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20	1	1,9	1,9	1,9
32	1	1,9	1,9	3,8
35	1	1,9	1,9	5,8
36	1	1,9	1,9	7,7
36	1	1,9	1,9	9,6
36	1	1,9	1,9	11,5
39	1	1,9	1,9	13,5
41	1	1,9	1,9	15,4
42	1	1,9	1,9	17,3
52	1	1,9	1,9	19,2
53	1	1,9	1,9	21,2
55	1	1,9	1,9	23,1
57	1	1,9	1,9	25,0
59	1	1,9	1,9	26,9

60	1	1,9	1,9	28,8
63	1	1,9	1,9	30,8
64	1	1,9	1,9	32,7
66	1	1,9	1,9	34,6
66	1	1,9	1,9	36,5
69	1	1,9	1,9	38,5
71	1	1,9	1,9	40,4
73	1	1,9	1,9	42,3
75	1	1,9	1,9	44,2
76	1	1,9	1,9	46,2
76	1	1,9	1,9	48,1
78	1	1,9	1,9	50,0
79	1	1,9	1,9	51,9
81	1	1,9	1,9	53,8
85	1	1,9	1,9	55,8
85	1	1,9	1,9	57,7
85	2	3,8	3,8	61,5
89	4	7,7	7,7	69,2
95	1	1,9	1,9	71,2
96	1	1,9	1,9	73,1
98	2	3,8	3,8	76,9
104	1	1,9	1,9	78,8
106	2	3,8	3,8	82,7
115	1	1,9	1,9	84,6
118	1	1,9	1,9	86,5
119	1	1,9	1,9	88,5
119	1	1,9	1,9	90,4
132	2	3,8	3,8	94,2
136	1	1,9	1,9	96,2
136	1	1,9	1,9	98,1
597	1	1,9	1,9	100,0
Total	52	100,0	100,0	

2. Analisis Bivariat

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Persen Lemak Tubuh	,093	52	,200 [*]	,974	52	,303
Karbohidrat	,079	52	,200 [*]	,975	52	,352
Protein	,124	52	,200 [*]	,889	52	,321
Lemak	,251	52	,200 [*]	,453	52	,204
Aktivitas Fisik	,136	52	,200 [*]	,914	52	,301

Group Statistics

	Indeks Massa Tubuh	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Persen Lemak Tubuh	Obesitas	28	32,31	6,329	1,196
	Overweight	24	25,92	3,553	,725
Karbohidrat	Obesitas	28	336,31	109,677	20,727
	Overweight	24	280,83	69,363	14,159
Protein	Obesitas	28	87,18	37,260	7,041
	Overweight	24	66,84	22,483	4,589
Lemak	Obesitas	28	84,55	28,631	5,411
	Overweight	24	92,51	111,329	22,725
Aktivitas Fisik	Obesitas	28	1149,04	703,513	132,952
	Overweight	24	2442,25	1376,102	280,896

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Persen Lemak Tubuh	Equal variances assumed	4,691	,035	4,386	50	,000	6,390	1,457	3,464	9,317
	Equal variances not assumed			4,569	43,587	,000	6,390	1,399	3,571	9,210
Karbohidrat	Equal variances assumed	2,266	,139	2,137	50	,038	55,474	25,960	3,332	107,615
	Equal variances not assumed			2,210	46,254	,032	55,474	25,101	4,955	105,993
Protein	Equal variances assumed	1,900	,174	2,333	50	,024	20,338	8,718	2,827	37,848
	Equal variances not assumed			2,420	45,229	,020	20,338	8,405	3,411	37,264
Lemak	Equal variances assumed	1,822	,183	-,365	50	,717	-7,963	21,804	-51,758	35,833
	Equal variances not assumed			-,341	25,612	,736	-7,963	23,360	-56,015	40,090
Aktivitas Fisik	Equal variances assumed	8,017	,007	-4,357	50	,000	-1293,214	296,793	-1889,341	-697,088
	Equal variances not assumed			-4,161	33,047	,000	-1293,214	310,771	-1925,448	-660,980