

--	--	--	--

**KUESIONER HUBUNGAN KONSUMSI SERAT, *FAST FOOD*, TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS FISIK, PERSEN LEMAK TUBUH, DAN STATUS GIZI PADA PEKERJA DI PT HISOTEX DAAN MOGOT, JAKARTA BARAT**

**Program Studi Gizi Reguler Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan**

**Universitas Esa Unggul**

**Jl. Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

**LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN**

Saya adalah mahasiswa Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan konsumsi serat, *fast food*, tingkat pengetahuan gizi, aktivitas fisik, persen lemak tubuh, dan status gizi pada pekerja di PT Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi kuesioner mengenai data diri. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang Bapak/Ibu berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela.

**Lembar Persetujuan :**

Setelah saya mendapat penjelasan mengenai tujuan dan manfaat “Hubungan Konsumsi Serat, *Fast Food*, Tingkat Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Persen Lemak Tubuh, dan Status Gizi Pada Pekerja di PT Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat”, maka saya :

Nama : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_

Secara sukarela dan tanpa ada paksaan setuju untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Jakarta, \_\_\_September 2018

Mengetahui,

Responden

(.....)

Pewawancara

(.....)

--	--	--	--

### DATA RESPONDEN DAN ANTROPOMETRI

Hari/Tanggal :

1. Identitas Responden	
Nama	: .....
Jenis Kelamin	L/P
Tanggal Lahir	: ...../...../.....
Alamat	: ..... : .....
No. HP	: .....
2. Antropometri	
Berat Badan 1	: ..... kg
Berat Badan 2	: ..... kg
Berat Badan Rata-rata	: ..... kg
Tinggi Badan 1	: ..... cm
Tinggi Badan 2	: ..... cm
Tinggi Badan Rata-rata	: ..... cm
Indeks Massa Tubuh (IMT)	: ..... kg/m <sup>2</sup>
Persen Lemak Tubuh	: ..... %

**Lampiran**

**No. Responden**

--	--	--	--

**KUESIONER PENGETAHUAN GIZI**

**Nama Responden :**

**Tanggal Wawancara:**

1. Menurut anda pengertian dari gizi adalah :
  - a. Sesuatu yang berhubungan dengan makanan yang enak dan aman
  - b. Sesuatu yang berhubungan dengan makanan yang aman dan praktis
  - c. Sesuatu yang berhubungan dengan makanan dan kandungan gizi yang baik
  - d. Sesuatu yang berhubungan dengan makanan yang enak dan penyajiannya cepat
2. Yang termasuk zat gizi yang diperlukan oleh tubuh adalah :
  - a. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan air
  - b. Karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan air
  - c. Karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan air
  - d. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral
3. Menurut anda fungsi dari makanan adalah :
  - a. Sebagai zat pembangun dan zat pengatur
  - b. Sebagai zat pembangun dan sebagai zat tenaga
  - c. Sebagai zat pembangun, zat tenaga, dan zat pengatur
  - d. Sebagai pemberi rasa kenyang dan sumber zat pengatur
4. Menurut anda manakah makanan yang termasuk dalam sumber karbohidrat :
  - a. Nasi, mie, dan tahu
  - b. Nasi, mie, dan ayam
  - c. Nasi, bihun, dan mie
  - d. Nasi, bihun, dan tempe
5. Menurut anda manakah makanan yang termasuk dalam sumber protein hewani :
  - a. Telor, ayam, daging, dan ikan
  - b. Telor, ayam, daging, dan tempe
  - c. Udang, ikan, hati sapi, dan oncom

## Lampiran

No. Responden

--	--	--	--

- d. Udang, ikan, hati sapi, dan kacang merah
6. Menurut anda manakah makanan yang termasuk dalam sumber protein nabati :
- a. Kacang kedelai, kacang hijau, kacang tanah, tahu, dan oncom
  - b. Kacang kedelai, kacang hijau, kacang tanah, kacang kapri, dan tahu
  - c. Kacang kedelai, kacang hijau, kacang tanah, kacang panjang, dan oncom
  - d. Kacang kedelai, kacang hijau, kacang tanah, kacang panjang, dan kacang kapri
7. Menurut anda manakah makanan yang termasuk sumber lemak :
- a. Daging, minyak, dan keju
  - b. Daging, minyak, dan santan
  - c. Mentega, minyak, dan santan
  - d. Mentega, minyak, dan daging
8. Menurut anda bagaimana cara yang efektif untuk mencegah gizi lebih atau kegemukan:
- a. Mengatur pola makan dan olahraga
  - b. Mengatur pola makan dan jadwal istirahat
  - c. Minum jamu atau herbal penurun berat badan dan olahraga
  - d. Mengatur jadwal istirahat dan minum jamu atau herbal penurun berat
9. Diantara masalah kesehatan berikut, menurut anda manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi gula ?
- a. Kanker
  - b. Hipertensi
  - c. Asam Urat
  - d. Diabetes Melitus
10. Diantara masalah kesehatan berikut, menurut anda manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi garam ?
- a. Kanker
  - b. Hipertensi
  - c. Asam Urat
  - d. Diabetes Melitus

## Lampiran

No. Responden

--	--	--	--

11. Menurut anda sayuran dan buah-buahan merupakan bahan makanan sumber :
  - a. Vitamin dan air
  - b. Protein dan vitamin
  - c. Protein dan mineral
  - d. Vitamin dan mineral
12. Diantara masalah kesehatan berikut, menurut anda manakah yang terkait dengan rendahnya konsumsi serat ?
  - a. Diare
  - b. Anemia
  - c. Konstipasi
  - d. Osteoporosis
13. Menurut anda apa yang dimaksud dengan *fast food* ?
  - a. Makanan yang aman, sehat, dan tinggi serat
  - b. Makanan yang enak, tinggi serat, dan disajikan secara cepat
  - c. Makanan yang dikonsumsi secara cepat, praktis dan tinggi serat
  - d. Makanan yang disajikan secara cepat, tinggi lemak, dan rendah serat
14. Contoh menu makanan yang termasuk *fast food* adalah :
  - a. Bayam, sosis, baso
  - b. Bakso, brokoli, siomay
  - c. Hamburger, pizza, spaghetti
  - d. Mie instant, hamburger, wortel
15. Menurut anda apa dampak dari mengonsumsi *fast food* secara terus menerus ?
  - a. Dapat menyebabkan kegemukan, anemia, dan hipertensi
  - b. Dapat menyebabkan penyakit maag, diare, dan diabetes melitus
  - c. Dapat menyebabkan konstipasi, penyakit maag, dan kolesterol tinggi
  - d. Dapat menyebabkan penyakit seperti hipertensi, kanker dan kolesterol tinggi

Lampiran

No. Responden

--	--	--	--

**FORMULIR FFQ SEMI KUANTITATIF**

Nama Responden :

Tanggal Wawancara:

Bahan Makanan	1-2x sehari	3x sehari	1-3x seminggu	4-6x seminggu	Jarang/tidak pernah	Jumlah/banyak (gram)
Kelompok Buah						
Pepaya						
Jeruk						
Mangga						
Semangka						
Melon						
Pisang						
Alpukat						
Apel						
Anggur						
Belimbing						
Jambu Biji						
Jambu Air						
Duku						
Durian						
Kedondong						
Nanas						
Nangka						
Pir						
Rambutan						
Salak						
Sawo						
Sirsak						

**Lampiran**

**No. Responden**

--	--	--	--

<b>Bahan Makanan</b>	<b>1-2x sehari</b>	<b>3x sehari</b>	<b>1-3x seminggu</b>	<b>4-6x seminggu</b>	<b>Jarang/tidak pernah</b>	<b>Jumlah/ banyak (gram)</b>
Lain-lain (sebutkan, .....)						
<b>Kelompok Sayur</b>						
Bayam						
Wortel						
Labu siam						
Kangkung						
Daun bawang						
Oyong						
Jamur						
Timun						
Tomat						
Kol						
Kembang kol						
Sawi						
Seledri						
Tauge						
Terong						
Buncis						
Daun singkong						
Daun pepaya						
Kacang panjang						

**Lampiran**

**No. Responden**

--	--	--	--

<b>Bahan Makanan</b>	<b>1-2x sehari</b>	<b>3x sehari</b>	<b>1-3x seminggu</b>	<b>4-6x seminggu</b>	<b>Jarang/tidak pernah</b>	<b>Jumlah/banyak (gram)</b>
Jagung muda						
Genjer						
Katuk						
Pare						
Lain-lain (sebutkan, .....)						
<i>Kelompok Fast Food</i>						
Fried Chicken						
Hamburger						
Hotdog						
Chicken Nugget						
Kentang goreng						
Spaghetti						
Pizza						
Sosis						
Donat						
Mie Instant						
Mie ayam						
Bakso						
Gado-gado						
Nasi Pecel						

