



Universitas
Esa Unggul



LAMPIRAN



Universitas
Esa Unggul

Lampiran 1

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Responden
Di tempat
Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur aini

NIM : 20170302132

Adalah mahasiswa program S1 Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul mengadakan penelitian dengan judul “HUBUNGAN DURASI TIDUR, KEBIASAAN MAKAN, AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA KAMERAMEN GTV TAHUN 2019” saya sangat mengharapkan partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini dengan menjawab pertanyaan/ Pernyataan yang diajukan.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan durasi tidur, kebiasaan makan, aktivitas fisik, asupan energi zat gizi makro dengan indeks massa tubuh pada kameramen GTV.

Manfaat untuk subjek yang terlibat pada penelitian ini yaitu memperoleh informasi status gizinya dan memperoleh pengetahuan durasi tidur, kebiasaan makan, aktivitas fisik, asupan energi, zat gizi makro dengan indeks massa tubuh. Perlakuan yang diberikan pada responden yang menjadi responden diminta untuk mengisi kuesioner durasi tidur sebanyak 5 pertanyaan, formulir *food recall* 24 jam, form aktivitas fisik dan form *FFQ* dengan melakukan wawancara tentang konsumsi makanan responden. Penelitian ini membutuhkan waktu sekitar 20 menit mulai dari pengisian kuesioner hingga wawancara.

Tidak ada bahaya potensial yang diakibatkan oleh keterlibatan responden sebagai subjek dalam penelitian ini, karena dalam penelitian ini tidak dilakukan intervensi apapun melainkan hanya wawancara dan kuesioner.

Responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini akan mendapatkan souvenir. Saya menjamin kerahasiaan dan segala bentuk informasi yang Bapak berikan dan apabila ada hal-hal yang ingin ditanyakan atau membutuhkan penjelasan, anda dapat menghubungi peneliti (Nur aini Hp. 082269527112).

Demikian penyampaian dari saya, atas segala perhatian dan kerjasamanya, saya ucapkan terima kasih. Apabila Bapak/Ibu bersedia, mohon menandatangani lembar persetujuan dan mengisi lembar pertanyaan/ pernyataan yang telah disediakan.

Jakarta , Februari 2019

Peneliti

(Nur aini)

LAMPIRAN 2

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : L/P

Memberikan persetujuan menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi S1 GIZI ESA UNGGUL. Saya mengerti bahwa saya menjadi bagian dari peneliti ini bertujuan untuk mengetahui “HUBUNGAN DURASI TIDUR, KEBIASAAN MAKAN, AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA KAMERAMEN GTV TAHUN 2019”.

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif dan data mengenai diri saya akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data. Hanya peneliti yang dapat mengetahui kerahasiaan data-data responden.

Demikian dengan sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Jakarta, 2019

Responden

(.....)

LAMPIRAN 3

Lembar Status Gizi

I. Karakteristik Responden

Nama :
Umur : Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan
Status Perkawinan : Sudah menikah/Belum menikah
Masa Kerja : Tahun
Tinggi Badan : Meter
Berat Badan : Kg
IMT :

LAMPIRAN 4**FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM**

Nama Responden :
Tanggal Pelaksanaan :

Waktu	Nama Makanan	Bahan Makanan	Jumlah Konsumsi	
			URT	Gram
Makan Pagi				
Selingan Pagi				
Makan Siang				
Selingan Siang				
Selingan Sore				
Makan Malam				

LAMPIRAN 6

Kuesioner Durasi Tidur

1. Angket

- 1) Mulai jam berapa biasanya anda tidur dimalam hari ?
- 2) Berapa lama setelah ke tempat tidur anda biasanya baru bisa tertidur ?
- 3) Apakah saat bekerja dimalam hari anda memiliki waktu tidur yang sedikit? Berapa jam ?
- 4) Berapa lama rata-rata anda tidur di malam hari ?
- 5) Jam berapa anda biasanya bangun pagi ?

Sumber : Kuesioner PSQI
Pittsburgh Quality Sleep Index

LAMPIRAN 7

Form Kuesioner FFQ

Kuesioner *Food Frekuensi*

	>1x/hari	1x/hari	4-6x/minggu	1-3x/minggu	1-3x/bulan	Tidak Pernah
Junk Food						
Burger						
Fried Chicken						
French Fries						
Gorengan						
Mie Instan						
Nugget						
Bakso						
Sandwich						
Pizza						
Hot Dog						
Onion Ring						
Sosis						
Minuman						
Thai tea						
M-150						
Tebs						
Teh kotak						
Kopi Good day						
Kopi ABC susu						
Kopi Nescafe						
Kopi Torabika Susu						
Kopi Luwak White Cofee						

Kopi Kopiko						
Kopi Top Coffe						
Kopi Kapal Api Mix						
Kopi Fresco						
Kopi Indocafe						
Lasegar						
Happy jus						
Frutang						
Jasjus						
Mr. Jussie						
Minute maid pulppy						
Mizone						
Sari asem						
Sari kacang ijo						
Floridina						
Nutri sari						
YouC1000(isotonik)						
Pocari sweat						
Kratindaeng						
Redbull						
Hemaviton energy						
Hemaviton C1000						
Levite jeruk						
Q-guava						
Lemon water						
Jungle juice						
Orange water						
Soya milk						
Sirup pohon pinang						
Sunkist						
Sunquick						
Red bull						
Kuku Bima Ener-G						

Unggul

Esa Unggul

Esa U

Hemaviton						
Nutry chocho						
Pepsi						
Fanta						
Sprite						
Ice Cream						



Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U



LAMPIRAN 8



LAMPIRAN 9



Nomor : 201/GIZI/FIKES/ESAUNGGUL/I/2019
Perihal : Permohonan Izin Penelitian
Lampiran : -

Jakarta, 30 Januari 2019

Kepada Yth.
HRD Production Support (Kameramen) GTV
Jl. Lapangan Bola , Kebon Jeruk Jakarta Barat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan pelaksanaan tugas akhir (skripsi) mahasiswa Program studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul maka bersama ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitiannya ialah sebagai berikut:

Nama	Nim	No Tlp	Judul Skripsi
Erika Novia Herdyani	20170302131	082154655369	Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Mineral Makro, Mineral Mikro, Tingkat Kecukupan Cairan dan Kelelahan Kerja dengan IMT Pada Kameramen di GTV Tahun 2019
Nur'aini	20170302132	082269527112	Hubungan Durasi Tidur, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Zat Gizi Makro dengan Indeks Massa Tubuh Pada Kameramen di GTV Tahun 2019

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul

Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed. Apt.
DEKAN

ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG) 2013

Kelompok Umur	(10 Kolom)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	Omega-6 (g)	Omega-3 (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
Bayi	0 – 6 bulan	6	61	550	12	34	4,4	0,5	58	0	-
Bayi	7 – 11 bulan	9	71	725	18	36	4,4	0,5	82	10	800
Anak	1-3 tahun	13	91	1125	26	44	7,0	0,7	155	16	1200
Anak	4-6 tahun	19	112	1600	35	62	10,0	0,9	220	22	1500
Anak	7-9 tahun	27	130	1850	49	72	10,0	0,9	254	26	1900
Laki-laki	10-12 tahun	34	142	2100	56	70	12,0	1,2	289	30	1800
Laki-laki	13-15 tahun	46	158	2475	72	83	16,0	1,6	340	35	2000
Laki-laki	16-18 tahun	56	165	2675	66	89	16,0	1,6	368	37	2200
Laki-laki	19-29 tahun	60	168	2725	62	91	17,0	1,6	375	38	2500
Laki-laki	30-49 tahun	62	168	2625	65	73	17,0	1,6	394	38	2600
Laki-laki	50-64 tahun	62	168	2325	65	65	14,0	1,6	349	33	2600
Laki-laki	65-80 tahun	60	168	1900	62	53	14,0	1,6	309	27	1900
Laki-laki	>80 tahun	58	168	1525	60	42	14,0	1,6	248	22	1600
Perempuan	10-12 tahun	36	145	2000	60	67	10,0	1,0	275	28	1800
Perempuan	13-15 tahun	46	155	2125	69	71	11,0	1,1	292	30	2000
Perempuan	16-18 tahun	50	158	2125	59	71	11,0	1,1	292	30	2100
Perempuan	19-29 tahun	54	159	2250	56	75	12,0	1,1	309	32	2300
Perempuan	30-49 tahun	55	159	2160	57	60	12,0	1,1	323	30	2300
Perempuan	50-64 tahun	55	159	1900	57	53	11,0	1,1	285	28	2300
Perempuan	65-80 tahun	54	159	1550	56	43	11,0	1,1	262	22	1600
Perempuan	>80 tahun	53	159	1425	55	40	11,0	1,1	232	20	1500
Tambahan Bumil	Trimester 1			+180	+20	+6	+2,0	+0,3	+25	+3	+300
Tambahan Bumil	Trimester 2			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Tambahan Bumil	Trimester 3			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Tambahan Busui	6 bln pertama			+330	+20	+11	+2,0	+0,2	+45	+5	+800
Tambahan Busui	6 bln kedua			+400	+20	+13	+2,0	+0,2	+55	+6	+650