

## LAMPIRAN

### IDENTITAS RESPONDEN

Nama :	
Usia :	
Lingkup Tugas :	
Pendidikan Terakhir :	
Berat Badan :	
Tinggi Badan :	
Contact Person :	
Email Responden :	

### KUESIONER PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

**Instruksi:** bacalah pertanyaan dengan seksama kemudian isilah dan pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda dengan memberi tanda (X) pada jawaban yang Anda pilih!

1. Apakah nama dari visualisasi (gambaran) dari prinsip gizi seimbang?
  - a. Nampan makananku
  - b. Prinsip Gizi Seimbang
  - c. Tumpeng Gizi Seimbang
  - d. Piringku
2. Ada berapakah pesan gizi seimbang?
  - a. 10 pesan
  - b. 13 pesan
  - c. 4 pesan
  - d. 5 pesan
3. Apa fungsi dari gizi seimbang?
  - a. Untuk membantu menyembuhkan orang yang sedang sakit.
  - b. Membantu orang agar memiliki perilaku makan yang baik dan sehat,
  - c. Sebagai peraturan dari menteri kesehatan terkait gizi.
  - d. Semua salah.
4. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber protein?
  - a. Daging, tempe, kacang
  - b. Margarin, kacang, keju
  - c. Telur, ayam, santan

- d. Daging, bihun, santan
5. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber lemak?
- a. Daging, santan, kacang
  - b. Mie, keju, mentega
  - c. Mentega, minyak, santan
  - d. Bayam, bihun, santan
6. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber serat?
- a. Alpukat, brokoli, pear
  - b. Bayam, ikan, telur
  - c. Brokoli, bayam, mie
  - d. Sawi, kacang, daging
7. Menurut Anda, Manakah makanan dibawah ini yang memiliki kandungan garam (natrium) lebih tinggi dalam 100 gram?
- a. Daging kornet
  - b. Bakso
  - c. Tempe
  - d. Udang
8. Menurut Anda, manakah manakan dibawah ini yang memiliki kandungan vitamin dan mineral lebih tinggi dalam 100 gram?
- a. Pisang
  - b. Tomat
  - c. Timun
  - d. Tahu
9. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang memiliki kandungan energi lebih tinggi dalam satu sendok makan?
- a. Gula
  - b. Minyak
  - c. Madu
  - d. Air
10. Diantara penyakit berikut, penyakit manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi lemak?
- a. Obesitas/kegemukan
  - b. Anemia
  - c. Konstipasi
  - d. Osteoporis

11. Diantara penyakit berikut, penyakit manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi gula?
- Hepatitis
  - Diabetes melitus
  - Kanker
  - Asam urat
12. Diantara penyakit berikut, penyakit manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi garam?
- Diare
  - Hipertensi
  - Asam urat
  - Hepatitis
13. Diantara masalah kesehatan berikut, manakah yang terkait dengan rendahnya konsumsi serat?
- Diare
  - Anemia
  - Osteoporosis
  - Konstipasi
14. Makanan yang bergizi seimbang terdiri dari..
- Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani
  - Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu
  - Nasi, sayuran, lauk hewani, buah-buahan, susu
  - Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
15. Menurut Anda, makanan/bahan makanan apakah yang bisa menggantikan nasi sebagai sumber energi?
- Ubi
  - Jagung
  - Mie
  - Benar semua
16. Dalam gizi seimbang, berpakakah prinsip/pilar yang dianut?
- 5 prinsip
  - 4 prinsip
  - 3 prinsip
  - 2 prinsip
17. Kelompok makanan berikut ini yang dapat dijadikan sebagai sumber karbohidrat adalah..
- Roti, mie, singkong, nasi, bihun
  - Singkong, nasi, bihun, telur, ikan
  - Roti, nasi, bihun, daging, telur
  - Ubi, nasi, pisang, madu

18. Sebaiknya minimal berapa kali kita harus mengonsumsi sayur perhari?
- a. 1 kali sehari
  - b. 2 kali sehari
  - c. 3 kali sehari
  - d. Tidak pernah
19. Sebaiknya minimal berapa kali kita harus mengonsumsi buah dalam sehari?
- a. 1 kali sehari
  - b. 2 kali sehari
  - c. 3 kali sehari
  - d. Tidak pernah
20. Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari?
- a. 4 sendok makan
  - b. 5 sendok makan
  - c. 6 sendok makan
  - d. 7 sendok makan
21. Berapakah kali anjuran maksimal konsumsi garam dalam sehari?
- a. 1 sendok teh
  - b. 2 sendok teh
  - c. 3 sendok teh
  - d. 4 sendok teh
22. Berapakah anjuran konsumsi air putih dalam sehari?
- a. 4 gelas
  - b. 6 gelas
  - c. 8 gelas
  - d. 10 gelas
23. Berapakah anjuran maksimal konsumsi minyak dalam sehari?
- a. 2 sendok makan
  - b. 3 sendok makan
  - c. 4 sendok makan
  - d. 5 sendok makan
24. Menurut Anda, sebaiknya berapa kali kita harus berolahraga dalam satu minggu?
- a. 1-2 kali
  - b. 2-3 kali
  - c. 3-5 kali
  - d. Tidak perlu
25. Menurut Anda, sebaiknya berapa lama kita dianjurkan untuk menimbang berat badan?
- a. 1 minggu sekali
  - b. 1 bulan sekali
  - c. Setiap hari
  - d. Tidak perlu

## KEBIASAAN MEROKOK

Kuesioner ini terdiri dari 15 daftar pertanyaan yang berkaitan dengan kebiasaan merokok Anda.

Instruksi: Bacalah pertanyaan yang tertera dibawah kemudian pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda.

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Biaya merokok terutama saat merasa cemas/ gelisah/ jenuh/ kesal				
2	Saya merokok saat merasa gelisah maupun tenang				
3	Saya merokok jika mulut saya terasa asam				
4	Saya merokok kapanpun saya mau				
5	Saya merokok saat cuaca dingin maupun panas				
6	Saya merokok terutama setelah makan				
7	Saya merokok terutama saat cuaca dingin				
8	Saya merokok dalam jumlah batang yang terus bertambah dari hari ke hari				
9	Saya merokok terutama ditempat sepi/tidak banyak orang				
10	Saya menghisap rokok yang memiliki kandungan nikotin dan tar yang lebih banyak (seperti: rokok				

	kretek, nonto filter, cerutu)				
11	Saya menghisap rokok yang memiliki aroma rasa yang khas (seperti: gudang garam filter internasional, djarum super, dll)				
12	Saya menghisap rokok yang memiliki kandungan nikotin dan tar yang lebih rendah (seperti: A Mild, Clas Mild, Star Mild, U Mild, LA Light)				
13	Saya merokok terutama saat bersama teman				
14	Saya merokok saat sedang sendiri dan juga berama teman				
15	Saya merokok terutama saat ada teman yang mengajak untuk merokok				

## THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

Kuesioner ini berdasarkan *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, terdiri dari 10 daftar pertanyaan yang berkaitan dengan sifat-sifat tidur anda selama sebulan terakhir ini saja.

### Petunjuk pengisian:

Jawablah pertanyaan dengan sebenar-benarnya dan berilah tanda checklist (√) pada kolom yang sesuai dengan keadaan bapak ibu saat ini.

1. Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa Anda biasanya tidur di malam hari?  
\_\_\_\_\_
2. Selama 1 bulan terakhir, berapa lama (dalam menit) Anda membutuhkan waktu untuk dapat tidur di malam hari?  
\_\_\_\_\_
3. Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa Anda biasanya bangun tidur di pagi hari?  
\_\_\_\_\_
4. Selama 1 bulan terakhir, berapa jam Anda dapat tidur nyenyak di malam hari? (ini mungkin berbeda dengan jumlah waktu yang dihabiskan pada saat tidur)  
\_\_\_\_\_

No		Tidak selama <u>1 bulan terakhir</u>	Kurang dari 1 kali dalam <u>seminggu</u>	1 atau 2 kali dalam <u>seminggu</u>	3 kali atau lebih dalam <u>seminggu</u>
5	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena...				
	a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit				
	b. Terbangun tengah malam atau pagi-pagi sekali				
	c. Terbangun karena ingin ke toilet				
	d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur dengan keras				
	f. Merasa sangat kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				

No		<b>Tidak selama <u>1</u> bulan terakhir</b>	<b>Kurang dari 1 kali dalam <u>seminggu</u></b>	<b>1 atau 2 kali dalam <u>seminggu</u></b>	<b>3 kali atau lebih dalam <u>seminggu</u></b>
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasa nyeri				
6	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda mengonsumsi obat untuk membantu Anda agar dapat tertidur (resep dokter maupun dari toko obat)				
7	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda mengantuk saat berkendara, makan, atau ketika melakukan aktivitas sosial				
		<b>Tidak menjadi masalah</b>	<b>Hanya masalah kecil</b>	<b>Agak menjadi masalah</b>	<b>Masalah besar</b>
8	Selama 1 bulan terakhir, seberapa berat Anda untuk dapat tetap bersemangat dalam mengerjakan sesuatu				
		<b>Sangat baik</b>	<b>Cukup baik</b>	<b>Cukup buruk</b>	<b>Sangat buruk</b>
9	Selama 1 bulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara keseluruhan				





## KUESIONER AKTIVITAS FISIK

### IPAQ-SF

Pertanyaan di bawah ini adalah pertanyaan seputar aktivitas fisik

yang Anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini meskipun Anda merasa bahwa Anda bukanlah orang yang aktif. Pikirkan tentang 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.

Ingat kembali semua aktivitas fisik berat yang telah Anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang memerlukan kerja keras dan menyebabkan Anda bernafas jauh lebih cepat daripada biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah Anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

1. Selama **7 hari terakhir**, berapa harikah Anda melakukan **aktivitas fisik berat** seperti mengangkat beban berat, menggali, senam aerobik, atau bersepeda 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 moderat (sedang)** yang telah Anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Aktivitas fisik moderat adalah aktivitas yang memerlukan kerja fisik sedang dan menyebabkan Anda bernafas agak lebih cepat daripada 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 moderat** seperti mengangkat beban ringan, bersepeda santai atau bermain tenis berpasangan?  
**Ini tidak termasuk berjalan kaki**  
\_\_\_\_\_ **hari per minggu**

Tidak ada aktivitas fisik berat → Lanjutkan ke pertanyaan no.5

4. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk melakukan **aktivitas fisik moderat** 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 rekreasi, 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 berat → Lanjutkan ke pertanyaan no.7

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

\_\_\_\_\_ **jam per hari**

\_\_\_\_\_ **menit per hari**

Tidak tahu/tidak pasti

Pertanyaan terakhir adalah mengenai waktu yang Anda gunakan untuk **duduk dalam sehari** selama **7 hari terakhir**. Termasuk waktu yang digunakan duduk di tempat kerja, di rumah, saat belajar dan selama waktu luang. Waktu ini juga termasuk waktu yang digunakan 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

## OUTPUT SPSS

Tingkat Kecukupan Energi Densus 88 dengan Status Gizi Crosstabulation

		Status Gizi			
		<i>Overweight</i>	Normal	Total	
Tingkat Kecukupan Energi		<i>Count</i>	8	44	52
	Kurang	<i>% within Tingkat Kecukupan Energi</i>	15,4%	84,6%	100,%
		<i>Count</i>	2	10	12
	Cukup	<i>% within Tingkat Kecukupan Energi</i>	16,7%	83,3%	100,%
		<i>Count</i>	1	3	4
	Lebih	<i>% within Tingkat Kecukupan Energi</i>	25%	75%	100,%
		<i>Count</i>	11	57	68
Total	<i>% within Tingkat Kecukupan Energi</i>	16,2%	83,8%	100,%	

Chi-Square Tests						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	.256 <sup>a</sup>	2	.880	1.000		
Likelihood Ratio	.230	2	.891	1.000		
Fisher's Exact Test	.804			.842		
Linear-by-Linear Association	.192 <sup>b</sup>	1	.661	.777	.414	.187
N of Valid Cases	68					

Tingkat Kecukupan Karbohidrat Densus 88 dengan Status Gizi Crosstabulation

		Status Gizi			Total
		<i>Overweight</i>	Normal		
Tingkat Kecukupan Karbohidrat		<i>Count</i>	10	54	64
	Kurang	<i>% within</i> Tingkat Kecukupan Energi	15.6%	84.4%	100%
		<i>Count</i>	0	3	3
	Cukup	<i>% within</i> Tingkat Kecukupan Energi	0.0%	100%	100%
		<i>Count</i>	1	0	1
	Lebih	<i>% within</i> Tingkat Kecukupan Energi	100%	0.0%	100%
		<i>Count</i>	11	57	68
Total		<i>% within</i> Tingkat Kecukupan Energi	16.2%	83.8%	100%

Chi-Square Tests						
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	5.775 <sup>a</sup>	2	.056	.219		
Likelihood Ratio	4.716	2	.095	.111		
Fisher's Exact Test	3.912			.219		
Linear-by- Linear Association	1.555 <sup>b</sup>	1	.212	.219	.219	.153
N of Valid Cases	68					

Tingkat Kecukupan Protein Densus 88 dengan Status Gizi Crosstabulation

			Status Gizi		
			Overweight	Normal	Total
Tingkat Kecukupan Protein		10	10	54	64
	Kurang	15.6%	15.6%	84.4%	100%
		0	0	3	3
	Cukup	0.0%	0.0%	100%	100%
		1	1	0	1
	Lebih	100%	100%	0.0%	100%
		<i>Count</i>	11	57	68
Total	<i>% within</i> Tingkat Kecukupan Energi	16.2%	83.8%	100%	

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	5.775 <sup>a</sup>	2	.056	.219		
Likelihood Ratio	4.716	2	.095	.111		
Fisher's Exact Test	3.912			.219		
Linear-by- Linear Association	1.555 <sup>b</sup>	1	.212	.219	.219	.153
N of Valid Cases	68					

Tingkat Kecukupan Lemak Densus 88 dengan Status Gizi Crosstabulation

		Status Gizi			
		<i>Overweight</i>	Normal	Total	
Tingkat Kecukupan Karbohidrat		2	2	23	25
	Kurang	8.0%	8.0%	92.0%	100%
		3	3	21	24
	Cukup	12.5%	12.5%	87.5%	100%
		6	6	13	19
	Lebih	31.6%	31.6%	83.8%	100%
		<i>Count</i>	11	57	68
Total		<i>% within</i> Tingkat Kecukupan Energi	16.2%	83.8%	100%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	4.796 <sup>a</sup>	2	.091	.091		
Likelihood Ratio	4.469	2	.107	.151		
Fisher's Exact Test	4.265			.128		
Linear-by- Linear Association	4.130 <sup>b</sup>	1	.042	.063	.219	.021
N of Valid Cases	68					

Pengetahuan Gizi Seimbang Densus 88 dengan Status Gizi Crosstabulation

		Status Gizi			
		<i>Overweight</i>	Normal	Total	
Pengetahuan Gizi Seimbang		3	3	54	57
	Kurang	5.3%	5.3%	94.7%	100%
		8	8	3	11
	Cukup	72.7%	72.7%	27.3%	100%
		<i>Count</i>	11	57	68
Total		<i>% within</i> Tingkat Kecukupan Energi	16.2%	83.8%	100%

Chi-Square Tests						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	30.950 <sup>a</sup>	1	.000	.000	.000	
Continuity Correction <sup>b</sup>	26.174	1	.000			
Likelihood Ratio	23.795	1	.000	.000	.000	
Fisher's Exact Test				.000	.000	
Linear-by-Linear Association	30.494 <sup>c</sup>	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	68					

Aktivitas Fisik Densus 88 dengan Status Gizi Crosstabulation

		Status Gizi			
		<i>Overweight</i>	Normal	Total	
Aktivitas Fisik		4	4	3	7
	Rendah	57.1%	57.1%	42.9%	100%
		3	3	24	27
	Sedang	11.1%	11.1%	88.9%	100%
		4	4	30	34
	Tinggi	11.8%	11.8%	88.2%	100%
		<i>Count</i>	11	57	68
Total		<i>% within Tingkat Kecukupan Energi</i>	16.2%	83.8%	100%

Chi-Square Tests						
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	9.663 <sup>a</sup>	2	.008	.015		
Likelihood Ratio	7.164	2	.028	.023		
Fisher's Exact Test	7.326			.019		
Linear-by-Linear Association	4.578 <sup>b</sup>	1	.032	.047	.032	.022
N of Valid Cases	68					

Kualitas Tidur Densus 88 dengan Status Gizi Crosstabulation

		Status Gizi			Total
		<i>Overweight</i>	Normal		
Kualitas Tidur		5	5	24	7
	Buruk	17.2%	17.2%	82.8%	100%
		6	6	33	39
	Baik	15.4%	15.4%	84.6%	100%
		<i>Count</i>	11	57	68
Total		<i>% within Tingkat Kecukupan Energi</i>	16.2%	83.8%	100%

Chi-Square Tests						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	.042 <sup>a</sup>	1	.837	1.000	.546	
Likelihood Ratio	.000	1	.837	1.000	.546	
Fisher's Exact Test	.042			1.000	.546	
Linear-by-Linear Association	.042 <sup>c</sup>	1	.838	.000	.546	.253
N of Valid Cases	68					

Kebiasaan Merokok Densus 88 dengan Status Gizi Crosstabulation

		Status Gizi		
		<i>Overweight</i>	Normal	Total
Aktivitas Fisik		1	7	8
	Rendah	12.5%	87.5%	100%
		6	16	22
	Sedang	27.3%	72.7%	100%
		4	34	38
	Tinggi	10.5%	89.5%	100%
		<i>Count</i>	11	57
Total	<i>% within</i> Tingkat Kecukupan Energi	16.2%	83.8%	100%

Chi-Square Tests						
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	2.972 <sup>a</sup>	2	.226	.275		
Likelihood Ratio	2.808	2	.246	.404		
Fisher's Exact Test	2.831			.275		
Linear-by-Linear Association	.761 <sup>b</sup>	1	.083	.482	.257	.121
N of Valid Cases	68					